



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress and Its Relationship to Psychological
Adjustment and Quality of Life Among Divorced Women in
Ramallah and Al-Bireh Governorate**

إعداد

لما موسى عاطف عابد

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

نيسان 2025



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress and Its Relationship to Psychological
Adjustment and Quality of Life Among Divorced Women in
Ramallah and Al-Bireh Governorate**

إعداد

لما موسى عاطف عابد

بإشراف:

أ.د. معزوز جابر علاونة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد

النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

نيسان 2025

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress and Its Relationship to Psychological
Adjustment and Quality of Life Among Divorced Women in
Ramallah and Al-Bireh Governorate**

إعداد:

لما موسى عاطف عابد

بإشراف:

الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في تاريخ 05/27 / 2025 م

أعضاء لجنة المناقشة



مشرفاً ورئيساً

جامعة القدس المفتوحة

الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونة



عضواً

جامعة الاستقلال

الأستاذ الدكتورة رحاب السعدي



عضواً

جامعة القدس المفتوحة

الدكتور خالد كتلو

التفويض

أنا الموقع أدناه لمى موسى عاطف عابد ؛ أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصياً بإعداد رسالتي الموسومة بـ: " الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: لمى موسى عاطف عابد

الرقم الجامعي: 0330012220035

التوقيع: لمى عابد

التاريخ: / / 2025م

الإهداء

إلى والدتي الغالية، التي كانت وما زالت مصدر دعمي الأول في هذه الحياة لم تبخل علي أبداً بتوجيهاتها ونصائحها، وكانت دائماً حافزاً لي للمضي قدماً وتحقيق أهدافي لها مني كل الشكر

والامتنان

إلى زوجي الحبيب، الذي كان دائماً سنداً وداعماً لي في كل خطوة شكرا لك على محبتك وصبرك ودعمك اللامحدود في هذه الرحلة أنت شريكي في النجاح

إلى أولادي الأعزاء، الذين هم مصدر سعادتي وإلهامي شكراً لكم على محبتكم وأضحكتكم التي تمنحني القوة للاستمرار في هذا الطريق

إلى كل من ساندني وساهم في إتمام هذه الدراسة

إلى جميعكم، أهدي هذا العمل تعبيراً عن امتناني وحيي العميق

الباحثة

لمى موسى عاطف عابد

شكر وتقدير

الحمد لله على توفيقه، والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد، فلا يسعني، وقد انتهيت من إعداد هذه الرسالة، إلا أن أردّ الفضل إلى أهله، فأتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى أستاذي العالم الجليل الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونة صاحب الفراسة، والنظرة العميقة الثاقبة، والقريحة الوقادة، الذي عكس بطيب أصله وكرم أخلاقه كل معاني العلم، والخلق والذوق الرفيع، فأعطاني من وقته الكثير، وسعدت بصحبته، وشرفت بالعمل معه، وأفدت من علمه، ووسعني في أوقات راحته، فقد كان ناصحاً أميناً حريصاً على شحذ همتي بالقوة والعزيمة، فكان لنصائحه وملحوظاته السديدة المبدعة أكبر الأثر في إتمام هذا العمل، داعية الله أن يمد في عمره، ويمنحه الصحة والعافية، وأن يجعل ما بذله من جهود في خدمة الطلبة الباحثين في ميزان حسناته، فلك مني يا أستاذي تحية إجلال وإكبار. وأتقدم بوافر الاحترام والتقدير إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والأستاذ الدكتور ... والأستاذ الدكتور.... والأستاذ الدكتور... والدكتور..... على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة، وإثرائها بملاحظاتهم القيمة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

الباحثة

لمى موسى عاطف عابد

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الغلاف
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	التفويض
د	الإهداء
هـ	الشكر والتقدير
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
م	الملخص باللغة العربية
ل	الملخص باللغة الإنجليزية
10-1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
2	1.1. المقدمة
4	2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	3.1 فرضيات الدراسة
7	4.1 أهداف الدراسة
7	5.1 أهمية الدراسة
9	6.1 حدود الدراسة ومحدداتها
9	7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة
46 - 11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	1.2 الإطار النظري
34	2.2. الدراسات السابقة
34	1.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية
38	2.2.2. الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق النفسي
42	3.2.2. الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة
63-48	الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات
48	1.3 منهجية الدراسة

48	2.3 مجتمع الدراسة وعينتها
51	3.3 أدوات الدراسة
54	1.3.3 صدق الأدوات
	2.3.3 ثبات الادوات
60	4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها
61	5.3 اجراءات تنفيذ الدراسة
62	6.3 المعالجات الإحصائية
83-63	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
70	1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
64	1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
66	2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
70	3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
72	2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
72	1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
75	2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
78	3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
81	4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
95-84	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
84	1.5 المقدمة
84	2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
84	1.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
85	2.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
87	3.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
88	3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
88	1.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
90	2.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
92	3.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
93	4.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
94	4.5 التوصيات

96	المراجع باللغة العربية
99	المراجع باللغة الإنجليزية
101	الملاحق

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
1.3	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (الديموغرافية)	50
2.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية ومع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)	53
3.3	قيمة معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	54
4.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية للمقياس، (ن=30)	55
5.3	قيمة معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة كرونباخ ألفا	56
6.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس، (ن=30)	58
7.3	قيمة معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة كرونباخ ألفا	59
8.3	درجات احتساب مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى عينة الدراسة والوزن النسبي المقابل لكل فئة	60
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس الضغوط النفسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابي	64
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس التوافق النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابي	67
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس جودة الحياة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابي	70
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)	72
5.4	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)	74
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس التوافق النفسي تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)	76

77	7.4	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)
79	8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس جودة الحياة تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)
80	9.4	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)
82	10.4	قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقاييس الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة (ن=210)

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	أدوات الدراسة قبل التحكيم	102
ب	قائمة المحكمين	112
ت	أدوات الدراسة بعد التحكيم	113
ث	تسهيل المهمة	120

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام

الله والبيرة

إعداد: لما موسى عاطف عابد

بإشراف : أ. د معزوز علاونة

2025

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر المطلقات في محافظة رام الله والبيرة واختلاف كل منها بحسب المتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، مكان السكن، عدد الأطفال، الحالة العملية، صاحب الرغبة في الطلاق) اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الكمي في تحليل الاستبيان، واختيرت عينة عشوائية بسيطة، وضمت (210) مطلقة في محافظة رام الله والبيرة طبقت عليهم الاستبانة.

تشير النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (3.81) بنسبة (76.2%) وتفاوتت مستويات الضغوط بين المتوسط والمرتفع، مع تسجيل أعلى درجة للضغوط المرتبطة بالعوامل الاجتماعية، بينما كانت الضغوط المتعلقة بالمشاعر الشخصية أقل نسبياً، تظهر النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى النساء المطلقات كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.90) بنسبة (57.9%) كما كشفت النتائج عن تفاوت في جوانب جودة الحياة، حيث حصلت بعض الجوانب المتعلقة بالدعم الاجتماعي على تقييم مرتفع، في حين كانت الفرص الاقتصادية والدخل في أدنى المستويات وأظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى النساء المطلقات كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.90) بنسبة (57.9%) كما بينت النتائج تبايناً في الجوانب المختلفة لجودة الحياة، حيث حصل الدعم الاجتماعي على تقييم مرتفع، في حين كانت الفرص الاقتصادية والدخل في أدنى المستويات كما كشفت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي ومقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات تعزى إلى متغيرات (العمر، المؤهل العلمي، مكان السكن، عدد الأطفال، الحالة العملية، صاحب الرغبة في الطلاق) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى النساء المطلقات، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى النساء المطلقات، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الدراسة تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي للمطلقات من خلال توفير برامج إرشادية، وفرص تدريب وتوظيف، وزيادة التوعية المجتمعية للحد من الوصمة الاجتماعية، مع تعزيز دور الأسرة في تقديم الدعم اللازم، بهدف تحسين جودة حياتهن وتسهيل اندماجهن في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التوافق النفسي، جودة الحياة.

Psychological Stress and Its Relationship to Psychological Adjustment and Quality of Life Among Divorced Women in Ramallah and Al-Bireh Governorate

Preparation: Lama Mousa Atef Abed

Supervision: Prof. Mazouz Alawnah

2025

Absract

This study aims to explore the relationship between psychological stress, psychological adjustment, and quality of life among divorced women in Ramallah and Al-Bireh Governorate, from their own perspective. It also examines how these variables differ according to age, educational level, place of residence, number of children, employment status, and who initiated the divorce. The study adopts a quantitative descriptive-analytical approach and uses a simple random sample consisting of 210 divorced women in the governorate, who responded to a structured questionnaire.

The findings indicate that the level of psychological stress among divorced women is high, with an overall mean score of 3.81 (76.2%). Stress levels range from moderate to high, with social factors causing the highest levels of stress, while personal emotional stress ranks lower. The level of quality of life is found to be moderate, with a mean score of 2.90 (57.9%). Certain aspects, such as social support, score relatively high, whereas economic opportunities and income are at the lowest levels. The study finds no statistically significant differences in psychological stress, psychological adjustment, and quality of life based on demographic variables.

There is a statistically significant correlation between psychological stress and psychological adjustment, between psychological stress and quality of life, and between psychological adjustment and quality of life among divorced women.

In light of the findings, the study recommends enhancing psychological, social, and economic support for divorced women by providing counseling programs, training and employment opportunities, and increasing community awareness to reduce social stigma. It also emphasizes the importance of family support in improving their quality of life and facilitating their integration into society.

Keywords: Psychological stress, psychological adjustment, quality of life.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

تعاني المجتمعات الحديثة من تزايد مضطرد من الأزمات النفسية التي تواجه الأفراد، لا سيما النساء المطلقات، اللواتي يواجهن صعوبات كبيرة تتعلق بإعادة تكيفهن مع الحياة بعد الطلاق وتعد الضغوط النفسية عاملاً وسطياً يؤثر بشدة على العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى هذه الفئة من النساء المطلقات، حيث تظهر الأبحاث أن القدرة على التكيف مع هذه الضغوط تلعب دوراً محورياً في تحقيق التوازن النفسي .

تعد ظاهرة الطلاق من الظواهر الاجتماعية التي تترك تأثيرات عميقة وطويلة الأمد على الأفراد والمجتمعات فهي تمثل أكثر من مجرد انتهاء علاقة بين شخصين، بل تعد نقطة تحول كبيرة في حياة الأفراد، حيث تتبعها آثار نفسية واجتماعية تؤثر على مجمل حياتهم بالنسبة للنساء المطلقات، تصبح هذه التأثيرات أكثر وضوحاً نتيجة للتغيرات الكبيرة في الوضع الاجتماعي والعاطفي، مما يعزز الحاجة إلى دراسة العلاقة المعقدة بين التوافق النفسي وجودة الحياة في هذه الفئة (بوحشيبة وهيبة، 2023).

وتعتبر الضغوط النفسية أحد العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل عميق على الصحة النفسية والجسدية للأفراد. هذه الضغوط قد تنشأ من مواقف متعددة سواء كانت جسدية أو عاطفية أو اجتماعية، وقد يكون لها تأثيرات متباينة على الأفراد، وخاصة النساء المطلقات حيث يمكن أن تتنوع هذه الضغوط بين القلق بشأن المستقبل المالي، التغيرات في العلاقات الأسرية، العزلة الاجتماعية، والشعور بالعار أو الفشل الشخصي، مما يعمق مشاعر الاضطراب النفسي وقد يؤثر على التوافق النفسي ، وبالتالي على جودة الحياة بشكل غير مباشر (العنزي، 2022).

ويشير التوافق النفسي إلى قدرة الفرد على التكيف مع ظروف حياته وتحقيق التوازن الداخلي بين جوانب حياته النفسية ، بينما يتعلق التوافق الاجتماعي بكيفية تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي من أسرة وأصدقاء وزملاء عمل، وقدرته على بناء علاقات صحية ومستقرة وفيما يتعلق بجودة الحياة، فهي تعد مؤشراً هاماً لرفاهية الفرد، إذ تشمل جوانب متعددة مثل الصحة النفسية والجسدية، السعادة، والقدرة على مواجهة التحديات المختلفة ومن المعروف أن الطلاق قد يؤدي إلى تأثيرات كبيرة على هذه الجوانب، مما قد يتسبب في تدهور نوعية الحياة لدى العديد من النساء المطلقات بسبب الصدمات النفسية وتغير الأدوار الاجتماعية وفقدان الدعم الاجتماعي (العروسي، 2023).

في هذا السياق، تبرز الضغوط النفسية كعامل وسطي يمكن أن يكون له دور كبير في التأثير على العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات فهي لا تقتصر على رد فعل لموقف معين، بل يمكن أن تؤدي إلى تغيرات طويلة الأمد في كيفية إدراك الفرد لنفسه والعالم من حوله . هذه الضغوط قد تساهم في تقليل قدرة الفرد على التكيف مع التحديات الاجتماعية والنفسية التي يواجهها بعد الطلاق، مما ينعكس سلباً على علاقاته الاجتماعية وقدرته على بناء علاقات مستقرة أو الحفاظ عليها ، وبالتالي تؤثر على نوعية حياته (البالوص، 2023).

تساهم هذه الضغوط النفسية في خلق حالة من العزلة الاجتماعية أو تراجع الأداء الوظيفي، مما يعمق من تدني جودة الحياة ومن هنا تبرز أهمية دراسة الضغوط النفسية كعامل وسطي في العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات، إذ يمكن أن تقدم فهماً أعمق لكيفية تأثير هذه الضغوط في تفاعل المرأة المطلقة مع حياتها اليومية وعلاقاتها الاجتماعية (جار الله، 2024).

إن فحص تأثير الضغوط النفسية على التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات يمثل مجالاً مهماً لفهم التحديات التي تواجههن بعد الطلاق؛ إذ يمكن أن يساعد ذلك في تقديم حلول عملية لتحسين نوعية حياة هذه الفئة من النساء، وتعزيز قدرتهن على التكيف مع التغيرات التي يمررن بها كما يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات لدعمهن نفسياً واجتماعياً، مما يساهم في تعزيز التوافق النفسي وزيادة مستوى جودة حياتهن بشكل (هيبه وآخرون، 2024).

وترى الباحثة أن الطلاق يعد تجربة حياة معقدة تؤثر بشكل عميق على المرأة المطلقة من جميع النواحي النفسية هذه التجربة لا تقتصر على الانفصال عن شريك الحياة، بل تمتد لتشمل تأثيرات على الهوية الشخصية، العلاقات الاجتماعية، والأداء الوظيفي، مما يجعل عملية التكيف مع الوضع الجديد مليئة بالتحديات إذ يمكن أن تواجه المرأة المطلقة صعوبة في التكيف مع التغيرات الاجتماعية والعاطفية التي تطرأ على حياتها، وقد يصاحب ذلك شعور بالانعزال أو عدم الاستقرار ومن هنا، تعتبر الضغوط النفسية عاملاً مهماً يمكن أن يعزز من أوضاع التوافق النفسي أو يزيد من صعوبتها، مما ينعكس بدوره على جودة الحياة.

ومن هنا تأتي هذه الدراسة محاولة لفهم دور الضغوط النفسية كعامل وسطي في العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات، وتسعى إلى تقديم رؤى عملية تهدف إلى تحسين نوعية حياة هذه الفئة.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تبلورت مشكلة الدراسة وانبثقت من خلال التفاعل بين مجموعة من القضايا النفسية التي تواجه النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة حيث تعد ظاهرة الطلاق من الظواهر الاجتماعية التي تحمل تأثيرات عميقة على الأفراد، خاصة النساء اللواتي يواجهن تحديات كبيرة في مختلف جوانب حياتهن بعد الطلاق فالطلاق لا يعني فقط انتهاء علاقة زوجية، بل يمثل تغييراً جذرياً في البنية

الاجتماعية والنفسية للفرد، وقد يترتب عليه العديد من الآثار النفسية السلبية التي تؤثر على مستوى التوافق النفسي ، وبالتالي على جودة الحياة بشكل عام.

في سياق هذه الظاهرة، يلاحظ أن العديد من النساء المطلقات يعانين من مشاعر العزلة الاجتماعية، والقلق بشأن المستقبل، وتدهور في التوافق النفسي ، وفقدان الدعم الاجتماعي الذي كان موجوداً أثناء الزواج، كما أنهن يواجهن ضغوطاً نفسية قد تتراوح بين القلق المالي، والشعور بالفشل، وتغيير أدوارهن في المجتمع، مما يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على جودة حياتهن.

هذه الضغوط النفسية، من جهة أخرى، قد تكون العامل الوسيط الذي يؤثر على العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات فإذا كانت الضغوط النفسية تؤثر على التوافق النفسي ، فإنها قد تؤثر أيضاً على قدرة النساء المطلقات على التكيف مع التغيرات الاجتماعية والنفسية التي تطرأ عليهن بعد الطلاق ومن هنا تبرز الحاجة إلى فحص كيفية تأثير هذه الضغوط النفسية كعامل وسطي في تحسين أو تدهور جودة الحياة لدى هذه الفئة.

بناء على ما سبق، فقد نشأت مشكلة الدراسة من الحاجة الملحة لفهم العلاقة المعقدة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات، وكيف يمكن للضغوط النفسية أن تكون الوسيط الذي يربط بين هذه المتغيرات إذ يمكن أن يساعد فهم هذه العلاقة في تقديم استراتيجيات تدعم النساء المطلقات في مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية التي يعانين منها، وبالتالي تحسين جودة حياتهن، وبناء على ما تقدم فقد تتلخص مشكلة الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما مستوى الضغوط النفسية وما مدى علاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

وبناءً عليه، ستجيب هذه الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

السؤال الثاني: ما مستوى التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

السؤال الثالث: ما مستوى جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الضغوط النفسية لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن،

والحالة العملية، وعدد الأطفال، صاحب الرغبة في الطلاق)؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات التوافق النفسي لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن،

والحالة العملية، وعدد الأطفال، صاحب الرغبة في الطلاق)؟

السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات جودة الحياة لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن،

والحالة العملية، وعدد الأطفال ، صاحب الرغبة في الطلاق)؟

السؤال السابع: هل يوجد علاقة دالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة

الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن اسئلة الدراسة (الرابع، والخامس، والسادس، والسابع) صيغت الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين

المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى

إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية،

وصاحب الرغبة في الطلاق).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

الفرضية الرابعة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

4.1 أهداف الدراسة

تأتي هذه الدراسة كمحاولة لاستكشاف العوامل التي تؤثر في مستوى الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على التوافق النفسي وجودة الحياة، لدى المطلقات وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

1. التعرف على مستوى كل من: الضغوط النفسية، والتوافق النفسي ، وجودة الحياة لدى

النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

2. تقصي الفروق بين متوسطات كل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى

النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة باختلاف متغيرات (العمر، والمؤهل العلمي،

ومكان السكن، والحالة العملية، عدد الأطفال، كم مضى على الطلاق، صاحب الرغبة في

الطلاق).

3. تحديد العلاقة لكل من الضغوط النفسية، والتوافق النفسي، وجودة الحياة لدى النساء

المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

5.1 أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية في أحد جوانبها إلى أهمية الموضوع الذي تتصدى لدراسته، وهو الدور الوسيط للضغوط النفسية في العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة ، وهي تأتي في ظل واقع قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، وتتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين : الناحية النظرية والتطبيقية، على النحو الآتي:

1.5.1 الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها تمثل الإسهام الأول، حسب علم الباحثة، في مجال دراسة دور الضغوط النفسية في العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في السياق الفلسطيني، وخاصة في محافظة رام الله والبيرة حيث تسلط الدراسة الضوء على العلاقات المعقدة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة، وهي علاقة لم تحظ باهتمام كافٍ في الأدبيات النفسية العربية . ومن خلال هذا الموضوع الجديد والمبتكر، تسعى الدراسة إلى إثراء المكتبة العربية بدراسة حديثة حول فهم كيفية تأثير الضغوط النفسية على النساء المطلقات، مما يساهم في تطوير وتوسيع الأدبيات المتعلقة بهذه الفئة الاجتماعية الخاصة . إضافة إلى ذلك، تسعى الدراسة إلى تقديم إسهام علمي في فهم الدور الذي تلعبه الضغوط النفسية كمتغير رئيس في العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة وبالتالي، تعد هذه الدراسة إضافة قيمة في مجال علم النفس الاجتماعي، وتوفر أرضية خصبة لتطوير النظريات المتعلقة بتأثير العوامل النفسية على الأفراد في ظروف الطلاق، وتفتح المجال لمزيد من البحث في هذا المجال في المستقبل.

2.5.1 الأهمية التطبيقية

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية هذه الدراسة تتمثل في كونها تسعى إلى توفير معلومات مفيدة للممارسين الاجتماعيين والنفسيين وصانعي السياسات الذين يتعاملون مع النساء المطلقات من خلال تحديد دور الضغوط النفسية وتأثيرها على التوافق النفسي وجودة الحياة، يمكن تصميم برامج تداخلية مصممة خصيصاً للتخفيف من الضغوط النفسية وتعزيز التوافق النفسي لهذه الفئة كما أن نتائج الدراسة قد تساهم في تطوير استراتيجيات علاجية تهدف إلى تحسين جودة الحياة لدى النساء المطلقات، بالإضافة إلى تقديم المشورة والدعم الاجتماعي والنفسي للمقبلات على الطلاق أو اللاتي يعشن في مرحلة الطلاق كما تأمل الباحثة أن تزيد معرفتها ومعلوماتها في مجال الميول المهنية وزيادة كفاءتها في إعداد مزيد من الدراسات.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت هذه الدراسة في إطار الحدود والمحددات التالية:

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على محافظة رام الله والبيرة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في العام (2025) .

الحدود المفاهيمية: اقتصرت على المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة.

محددات الدراسة: كما أن تعميم نتائج الدراسة الحالية سيكون مقيداً بدلالات صدق، وثبات الأدوات

المستخدمة، ومدى الاستجابة الموضوعية لأفراد عينة الدراسة، وعلى أدوات الدراسة.

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:-

الضغوط النفسية اصطلاحاً: هي حالة من التوتر الذهني والعاطفي التي تنشأ نتيجة لمواجهة الفرد تحديات أو متطلبات تفوق قدراته أو توقعاته، وقد تتسبب هذه الضغوط في تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية للفرد، مثل القلق، الاكتئاب، أو الشعور بالضييق الداخلي، وقد تنشأ من عوامل متعددة مثل الضغوط الاجتماعية، الاقتصادية، أو العاطفية (برادعي، 2024).

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية اجرائياً بأنها: بأنها الدرجة التي ستحصل عليها عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

التوافق النفسي اصطلاحاً: حالة من الاستقرار الداخلي والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة والتحديات النفسية، يشمل القدرة على إدارة العواطف، التفاعل الإيجابي مع الأحداث والضغوط، والحفاظ على الصحة النفسية والرفاهية العامة، يعتبر التوافق النفسي عاملاً مهماً في الحفاظ على الصحة النفسية وتقليل الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق (سعيد، 2023).

وتعرف الباحثة التوافق النفسي اجرائياً بأنه: الدرجة التي ستحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

جودة الحياة اصطلاحاً: مقياس يعكس مستوى الرفاه الشخصي والصحة النفسية والجسدية، ويشمل رضا الفرد عن حياته بشكل عام، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، الوضع الاقتصادي، والصحة البدنية والعقلية (هبة وآخرون، 2024).

وتعرف الباحثة جودة الحياة اجرائياً بأنها: الدرجة التي ستحصل عليها المطلقات في محافظة رام الله والبيرة من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2.1 الإطار النظري

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسية

2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق النفسي

3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2.1 الإطار النظري

المقدمة

تعد التغيرات الاجتماعية والنفسية من أبرز العوامل التي تؤثر في حياة الأفراد، ولا سيما في المراحل التي تمر بها المرأة في المجتمع، مثل مرحلة الطلاق حيث يمثل الطلاق تحولاً كبيراً في حياة النساء، يترافق معه مجموعة من التحديات النفسية والاجتماعية التي تؤثر في جوانب حياتهن بشكل ملحوظ فبينما قد يكون التوافق النفسي والاجتماعي أحد العوامل التي تساهم في تعزيز قدرة المرأة على التعامل مع هذه التحديات، فإن الضغوط النفسية التي قد تنشأ جراء هذه التجربة قد تلعب دوراً محورياً في تحديد جودة حياتها (العنزي، 2022).

تواجه العديد من النساء المطلقات ضغوطاً نفسية تتراوح بين الشعور بالوحدة، وصعوبة التأقلم مع التغيرات في حياتهن الشخصية، وصولاً إلى القضايا الاقتصادية والاجتماعية التي قد تؤثر في مستوى تفاعلهن مع المجتمع من حولهن بالإضافة إلى ذلك، قد تكون جودة الحياة هي المقياس الأوضح الذي يعكس مدى تأثير تلك التحديات على حياة المرأة بعد الطلاق (فلاح واقيبير، 2018).

إن التوافق النفسي والاجتماعي لا يقتصر فقط على قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات الداخلية والخارجية، بل يشمل أيضاً كيفية تعامل الفرد مع الضغوط المحيطة به وكيفية تعامله مع العلاقات الاجتماعية فعندما يكون الفرد متوافقاً نفسياً واجتماعياً، يكون لديه القدرة على تجاوز الأزمات بشكل أفضل، مما يساهم في تحسين نوعية حياته ومع ذلك، فإن الضغوط النفسية قد تشكل حاجزاً أمام هذا التوافق، مما يؤثر سلباً على جودة الحياة التي يعيشها الفرد، ولا شك أن التركيز على العلاقة بين هذه العوامل لدى النساء المطلقات يعكس أهمية دراسة التأثيرات النفسية

والاجتماعية التي تطرأ على هذه الفئة من المجتمع، ويكشف عن التحديات التي قد تواجهها في سياق حياتها الجديدة بعد الطلاق (توام، 2019).

2.1.1 الضغط النفسي

الضغط النفسي هو استجابة الجسم والعقل لتحديات الحياة اليومية أو الظروف غير المريحة التي قد يواجهها الفرد قد يظهر الضغط النفسي نتيجة لأحداث سلبية أو مواقف حياتية معقدة، ويؤثر بشكل كبير في الصحة النفسية والجسدية إذ يختلف تأثيره حسب قدرة الشخص على التكيف مع هذه الضغوط ومدى دعم البيئة المحيطة به وفيما يلي بعض التعريفات المختلفة للضغط النفسي حيث عرفه بالالوص (2023)، على أنه استجابة غير محددة من الجسم لأي نوع من أنواع الضغوط أو المؤثرات التي قد تحدث تغييراً في التوازن الداخلي للفرد، بينما عرفه برادعي (2023)، بأنه حالة من التوتر النفسي أو الجسدي التي تحدث نتيجة لمتطلبات خارجية أو داخلية تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الحياتية، ومن جهة أخرى عرفه أيضاً جار الله (2024)، بأنه رد فعل جسدي وعاطفي يحدث عندما يواجه الفرد تحديات أو تهديدات تتجاوز قدراته أو توقعاته المعتادة.

وقد أوضح إلول وبن بيه (2022) أن الضغط النفسي هو حالة من التوتر الناتج عن استجابة الفرد لمواقف أو أحداث حياتية تتطلب استجابة نفسية أو جسدية، بحيث يشعر الشخص أن قدراته الحالية غير كافية للتعامل مع تلك المواقف . ويمكن أن يكون الضغط النفسي نتيجة لتحديات يومية أو أزمات مفاجئة، وقد يتنوع في شدته وتأثيره من شخص لآخر، ويشمل الضغط النفسي التغيرات الفسيولوجية التي قد تؤثر على الجسم، مثل زيادة ضربات القلب أو التعرق، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية مثل القلق والتوتر.

2.1.1.1 أنواع الضغوط النفسية

الضغوط النفسية لا تقتصر على نوع واحد، بل تتعدد وتتنوع حسب الظروف والمواقف التي يتعرض لها الفرد يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى عدة أنواع، حيث يختلف تأثير كل نوع على الإنسان بحسب العوامل البيئية والشخصية . وفي هذا السياق، من المهم التعرف على هذه الأنواع لفهم كيفية تأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة وفيما يلي سأذكر أبرز أنواع الضغوط النفسية كما وضحتها دعدوع (2023) :

1. الضغوط الحادة حيث تعرف الضغوط الحادة بأنها تلك التي تحدث بشكل مفاجئ أو في مواقف غير متوقعة، مثل فقدان شخص عزيز أو التعرض لحادث مفاجئ وهي عادة ما تكون قصيرة الأمد، ولكنها تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية والجسدية للفرد خلال فترة حدوثها.

2. الضغوط المزمنة حيث هي تلك التي تستمر لفترة طويلة وقد تكون ناتجة عن ظروف حياتية مستمرة مثل مشاكل مالية أو صحية أو علاقات غير مستقرة . وتؤثر هذه الضغوط على الفرد بشكل مستمر، وقد تتراكم مع مرور الوقت لتؤدي إلى تأثيرات صحية ونفسية خطيرة.

3. الضغوط الاجتماعية وهي تحدث عندما يشعر الفرد بضغط من المجتمع أو المحيطين به، مثل توقعات الأسرة أو ضغوط العمل أو العلاقات الاجتماعية المعقدة . هذه الضغوط قد تتسبب في شعور الفرد بالعزلة أو عدم القدرة على التكيف مع معايير المجتمع.

4. الضغوط العاطفية وهي تنشأ عندما يواجه الفرد مشاعر قوية من الحزن أو الغضب أو القلق تكون هذه الضغوط ناتجة عن تجارب نفسية أو عاطفية مثل التوتر في العلاقات الشخصية أو فقدان الثقة بالنفس.

5. الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، تشمل هذه الضغوط التحديات التي يواجهها الفرد في مكان العمل، مثل عبء العمل الزائد، الصراعات مع الزملاء أو المديرين، والقلق المرتبط بالأداء المهني يمكن أن تؤثر هذه الضغوط بشكل مباشر على حياة الفرد المهنية والشخصية.

2.1.2 التوافق النفسي

التوافق النفسي هو قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوط التي تواجهه في حياته اليومية، وتحقيق حالة من التوازن الداخلي بين احتياجاته الشخصية ومتطلبات البيئة المحيطة به. يعكس التوافق النفسي قدرة الإنسان على التعامل مع المواقف الصعبة والتغيرات الحياتية بطريقة تضمن استقراره النفسي والعاطفي. يعتبر التوافق النفسي من العوامل الأساسية التي تؤثر في جودة حياة الفرد، حيث يساعد في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وفيما يلي سأذكر بعض التعريفات المختلفة للتوافق النفسي . فقد عرفه العروسي (2023) على أنه عملية تحكم الفرد في دوافعه الغريزية وتوجيهها بطريقة تتناسب مع متطلبات المجتمع، مما يساعد في تحقيق التوازن بين الرغبات الشخصية والمعايير الاجتماعية بينما عرفه سعيد (2023) على أنه القدرة على التأقلم مع المراحل المختلفة للنمو والتغيرات التي تطرأ على حياة الفرد، وتحقيق توازن بين التوقعات الذاتية والمعايير الاجتماعية، مما يساهم في تعزيز الشعور بالانتماء والتقدير، وعرفه من جهة أخرى سعيد (2023) القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة، بما في ذلك العلاقات الشخصية والضغوط النفسية، دون التأثير بشكل كبير على الصحة النفسية أو الجسدية.

بينما أوضحه بوحشيبه وهيبه (2023)، هو عملية معقدة تتضمن قدرة الفرد على التعامل بمرونة مع التحديات والصعوبات التي يواجهها في حياته اليومية يشمل التوافق النفسي القدرة على استيعاب التغيرات الداخلية والخارجية، وتنظيم المشاعر والأفكار بطريقة تضمن الراحة النفسية

والقدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين . ويتطلب التوافق النفسي التوازن بين الاحتياجات الشخصية والمعايير الاجتماعية والثقافية، ويعتمد على مهارات التأقلم الفعالة التي تمكن الفرد من الحفاظ على استقراره النفسي رغم الضغوط والتحديات.

2.1.2.1 العوامل المؤثرة في التوافق النفسي (Psychological compatibility)

التوافق النفسي هو مفهوم مركب يشير إلى قدرة الفرد على التأقلم مع مختلف التحديات والمواقف الحياتية، وهو يتأثر بعدد من العوامل التي يمكن أن تعزز أو تعيق هذه القدرة على التكيف قد تختلف هذه العوامل من فرد لآخر، ولكنها تتداخل وتشمل جوانب نفسية، اجتماعية، ثقافية، وحتى بيئية إن فهم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي يساعد في التعرف على الآليات التي تحسن أو تضعف قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة، مما يساهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام في هذا السياق، فيما يلي العوامل الرئيسية التي تؤثر في التوافق النفسي كما ذكرها عبد المقصود وآخرون (2024):

1. العوامل النفسية، تعتبر من أبرز المؤثرات في التوافق النفسي، حيث تلعب مشاعر الفرد الداخلية مثل القلق، الاكتئاب، أو التفاؤل دوراً كبيراً في كيفية استجابته للضغوط أيضاً، تتعلق هذه العوامل بمستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، إذ كلما كان الشخص أكثر قدرة على تقدير نفسه، كان أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الصعبة.

2. العوامل الاجتماعية حيث تلعب البيئة الاجتماعية المحيطة بالشخص دوراً حاسماً في تشكيل مستوى التوافق النفسي العلاقات الأسرية والاجتماعية، مثل الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء، تؤثر بشكل مباشر في قدرة الفرد على التكيف مع التحديات الدعم الاجتماعي يعد من العوامل المهمة في تخفيف التوتر، حيث يوفر للفرد شعوراً بالأمان والراحة النفسية.

3. العوامل البيئية حيث تلعب البيئة المحيطة بالفرد، مثل المكان الذي يعيش فيه أو ظروف العمل، دوراً كبيراً في التوافق النفسي على سبيل المثال، البيئات الهادئة والمستقرة تدعم التكيف النفسي، في حين أن البيئات المليئة بالصراعات أو الضغوط الاقتصادية قد تؤدي إلى صعوبات في التوافق النفسي

4. القدرة على التكيف والتعامل مع الضغوط، من العوامل المهمة التي تحدد مدى التوافق النفسي كلما كان الفرد قادراً على استخدام استراتيجيات فعالة للتكيف مع التوتر والضغوط، مثل التفكير الإيجابي أو تقنيات الاسترخاء، كان التوافق النفسي لديه أعلى.

5. العوامل الثقافية حيث تؤثر الثقافة التي ينتمي إليها الفرد في تصوره للتحديات وكيفية التعامل معها بعض الثقافات قد تركز على تعزيز التماسك الأسري وتوفير الدعم الاجتماعي، في حين أن ثقافات أخرى قد تروج لاستقلالية أكبر قد تؤثر على أساليب التكيف.

6. التربية والتنشئة الاجتماعية، لها دور كبير في تشكيل الأسس النفسية للشخص الأشخاص الذين نشأوا في بيئات تركز على دعم المشاعر الإيجابية وتعليم مهارات التكيف في مواجهة التحديات النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الحياتية بشكل فعال.

2.1.2.2 العلاقة بين التوافق النفسي والصحة النفسية

التوافق النفسي والصحة النفسية هما مفهومان مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، حيث يؤثر كل منهما في الآخر بشكل مباشر. ويمكن النظر إلى التوافق النفسي كأحد العناصر الأساسية التي تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية، في حين أن الصحة النفسية الجيدة تعزز قدرة الفرد على التكيف مع الحياة بشكل أفضل في هذا السياق، يعد فهم العلاقة بين التوافق النفسي والصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية لفهم كيفية تأثير البيئة النفسية على الأفراد واستجابتهم للتحديات اليومية(جندي وباهي،2024).

يعد التوافق النفسي من العوامل المهمة التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية، حيث يعكس قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة بما فيها التحديات والضغوط عندما يكون الفرد متوافقاً نفسياً، يكون لديه القدرة على إدارة مشاعره وأفكاره بشكل إيجابي، وهو ما يساهم بشكل كبير في الوقاية من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب كما أن التوافق النفسي يعني قدرة الشخص على التفاعل الاجتماعي بشكل صحي، مما يؤدي إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية التي تساهم بدورها في تحسين حالته النفسية ومن هنا، يعتبر التوافق النفسي أحد العوامل الوقائية ضد الأمراض النفسية (جاد، 2021).

وتلعب الضغوط والتحديات الحياتية دوراً كبيراً في التأثير على الصحة النفسية، ويختلف تأثير هذه الضغوط بناء على مدى قدرة الفرد على التكيف معها. فالشخص الذي يفتقر إلى التوافق النفسي قد يعاني من صعوبة في التعامل مع الضغوط، مما يؤدي إلى تدهور حالته النفسية وتفاقم مشاعر القلق والتوتر أما الشخص المتوافق نفسياً، فيكون قادراً على استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة للتعامل مع الضغوط، مثل التفكير الإيجابي أو إدارة الوقت بفعالية وبالتالي، يساعد التوافق النفسي في الحفاظ على استقرار الحالة النفسية ويقلل من تأثير الضغوط على الصحة النفسية (المحجوب، 2020).

وتشكل العلاقات الاجتماعية جزءاً مهماً من الصحة النفسية، حيث تلعب التفاعلات الاجتماعية دوراً في التأثير على التوافق النفسي الشخص المتوافق نفسياً يتمتع بمهارات التواصل الفعالة والقدرة على التعامل مع الصراعات الشخصية والاجتماعية بشكل بناء تلك العلاقات الإيجابية تساهم في تقليل الشعور بالوحدة والعزلة، مما يعزز الصحة النفسية بشكل عام. ومن جهة أخرى ، فإن الافتقار إلى التوافق النفسي قد يؤدي إلى صعوبة في بناء علاقات صحية، مما يزيد من احتمال الإصابة بمشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق، وتعد التغيرات الحياتية جزءاً لا يتجزأ من

تجربة الإنسان، ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية . فالتكيف مع هذه التغيرات بشكل إيجابي يعتمد بشكل كبير على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد . والأشخاص المتوافقون نفسياً يمتلكون القدرة على التأقلم مع التغيرات الحياتية بشكل مرن دون التأثير الكبير على صحتهم النفسية وفي المقابل، فإن أولئك الذين يفتقرون إلى التوافق النفسي قد يعانون من صعوبة في التكيف مع التغيرات، مما قد يؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية، مثل زيادة مستويات التوتر أو القلق (بدر، 2021).

كما أن التوافق النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم تقدير الذات الشخص المتوافق نفسياً يميل إلى امتلاك صورة إيجابية عن نفسه وقدراته، مما يعزز من احترامه لذاته تقدير الذات الجيد هو أحد العوامل الأساسية في الحفاظ على الصحة النفسية، حيث يعزز شعور الفرد بالقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف الشخصية وعلى النقيض، فإن الافتقار إلى التوافق النفسي قد يؤدي إلى تدني تقدير الذات، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب (الوهيب، 2022).

والشخص المتوافق نفسياً يمتلك القدرة على التحكم في عواطفه، مما يمكنه من التفاعل مع المواقف المختلفة بشكل متوازن القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل مناسب وعدم السماح للعواطف السلبية بالتحكم في سلوكيات الفرد تؤثر بشكل إيجابي في الصحة النفسية . في المقابل، فإن عدم التوافق النفسي قد يؤدي إلى تدفق عواطف غير منضبطة، مثل الغضب أو الحزن الشديد، مما يزيد من احتمالية الإصابة بمشاكل نفسية (حسيني وسلامي، 2024).

وترى الباحثة أن التوافق النفسي يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة النفسية عندما يكون الشخص قادراً على التكيف مع ضغوط الحياة، وبناء علاقات اجتماعية صحية، والتعامل مع التغيرات الحياتية بشكل مرن، فإنه يعزز من استقراره النفسي ويحميه من المشاكل النفسية وبالتالي،

يعد التوافق النفسي شرطاً أساسياً للحفاظ على صحة نفسية جيدة، بينما يساهم ضعف التوافق النفسي في زيادة القابلية للإصابة بالاضطرابات النفسية.

2.1.3 التوافق الاجتماعي

يشير التوافق الاجتماعي إلى قدرة الفرد على التكيف بشكل إيجابي مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، بما في ذلك معايير المجتمع والعلاقات الإنسانية يعتمد التوافق الاجتماعي على مهارات التفاعل الاجتماعي، مثل التواصل الفعال، والقدرة على حل النزاعات، والعيش في انسجام مع الآخرين إن التوافق الاجتماعي يعد من العوامل الحاسمة التي تؤثر في جودة الحياة وتساهم في تعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي وفيما يلي بعض التعريفات المختلفة للتوافق الاجتماعي عرفه الوهيب(2022) على أنه القدرة على التكيف مع الجماعة الاجتماعية بطريقة تؤدي إلى تعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي، مع مراعاة التكيف مع القيم والمعايير المجتمعية، بينما عرفه جنيدي، وباهي(2024) بأنه العملية التي من خلالها يتبنى الأفراد سلوكيات ومعايير اجتماعية تلبي احتياجاتهم الشخصية وتلائم احتياجات المجتمع، مما يساهم في بناء علاقات اجتماعية صحية ومستدامة، وعرفه من جهة أخرى العروسي(2023) هو القدرة على التفاعل بفعالية مع الآخرين، بما يشمل التكيف مع التوقعات الاجتماعية والتعامل مع التحديات الحياتية دون التأثير على استقرار الفرد الاجتماعي والنفسي.

وقد أوضحه سعيد (2023) هو قدرة الفرد على التكيف والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه بطرق تعزز من علاقاته الاجتماعية وتساهم في شعوره بالانتماء والتقبل يشمل هذا التكيف استجابة الفرد بمرونة للمعايير والقيم المجتمعية، والتفاعل البناء مع الآخرين، سواء في بيئة العمل أو الأسرة أو المجتمع بشكل عام يشمل التوافق الاجتماعي العديد من الجوانب مثل القدرة على التواصل الفعال، مهارات إدارة الصراعات، وتحقيق التوازن بين احتياجات الفرد ومتطلبات المجتمع الشخص

المتوافق اجتماعيا يمتلك القدرة على فهم ديناميكيات العلاقات الاجتماعية، ويستطيع التكيف مع مختلف المواقف الاجتماعية دون فقدان هويته الشخصية أو استقراره النفسي.

2.1.3.1 العوامل المؤثرة في التوافق الاجتماعي

يعد التوافق الاجتماعي من العوامل الأساسية التي تساهم في تعزيز جودة الحياة الفردية والجماعية، حيث يعكس قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات المجتمع والتفاعل بفعالية مع الآخرين ومن أجل تحقيق التوافق الاجتماعي، يتأثر الأفراد بعدد من العوامل التي تشمل السمات الشخصية، والبيئة المحيطة، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الثقافية في هذا السياق، من المهم فهم هذه العوامل وكيفية تأثيرها في قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي بشكل إيجابي وفيما يلي أبرز العوامل المؤثرة في التوافق الاجتماعي كما ذكرها سعيد (2023):

1. السمات الشخصية مثل الانفتاح، والمرونة، والثقة بالنفس من العوامل الرئيسية التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة في التفكير والتصرف ينجحون عادة في التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة وتكوين علاقات صحية ومستقرة.
2. الدعم الاجتماعي يعد الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء والمجتمع المحيط يعد من العوامل الأساسية التي تعزز التوافق الاجتماعي الأشخاص الذين يتلقون الدعم العاطفي والاجتماعي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات الاجتماعية، مما يساعد في تحسين استقرارهم الاجتماعي والنفسي.
3. التنشئة الاجتماعية من الأساليب التربوية التي يتلقاها الفرد في مراحل النمو تلعب دوراً كبيراً في تكوين شخصيته الاجتماعية الأفراد الذين نشأوا في بيئات تعليمية واجتماعية تركز على التعاون والتفاعل الإيجابي مع الآخرين يكونون أكثر قدرة على التكيف مع المجتمع بشكل صحي.

4. التوقعات الثقافية والاجتماعية حيث تختلف المعايير الاجتماعية والثقافية بين المجتمعات، وهي

تؤثر بشكل كبير على كيفية تفاعل الأفراد مع بيئتهم الاجتماعية فهم الفرد للمعايير الثقافية

السائدة ومدى توافقه معها يؤثر في سلوكه الاجتماعي وتفاعلاته اليومية.

5. المهارات الاجتماعية يعد امتلاك المهارات الاجتماعية مثل التواصل الفعال، وإدارة الصراعات،

وفهم مشاعر الآخرين، يعد من العوامل المهمة التي تسهم في التكيف الاجتماعي الأشخاص

الذين يتمتعون بقدرة على فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم بشكل إيجابي ينجحون في بناء

علاقات اجتماعية قوية وصحية.

6. الظروف الاجتماعية والاقتصادية تلعب دوراً مؤثراً في التوافق الاجتماعي، حيث قد تؤثر

الضغوط الاقتصادية أو الفوارق الاجتماعية في قدرة الأفراد على التفاعل الاجتماعي بشكل

صحي من خلال توفير بيئة اجتماعية واقتصادية مستقرة، يمكن للأفراد تحسين قدرتهم على

التكيف مع المجتمع.

ترى الباحثة أن كل فرد يتفاعل مع هذه العوامل بشكل مختلف بناء على خلفيته الشخصية

والاجتماعية على الرغم من أن السمات الشخصية والدعم الاجتماعي يشكلان أساساً مهماً في

التكيف الاجتماعي، إلا أن التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً محورياً في تشكيل الشخصيات القادرة

على التفاعل بمرونة مع المجتمع كما أن التوقعات الثقافية والاقتصادية قد تشكل تحديات إضافية،

خاصة في المجتمعات التي تشهد تغيرات سريعة لذلك، من الضروري تعزيز المهارات الاجتماعية

والعمل على تحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية لتعزيز التوافق الاجتماعي لدى الأفراد.

2.1.3.2 دور الدعم الاجتماعي في التوافق الاجتماعي

يعد الدعم الاجتماعي من العوامل الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في التوافق الاجتماعي،

حيث يساعد الأفراد على التفاعل بشكل إيجابي مع بيئتهم الاجتماعية والتغلب على التحديات

الحياتية يتمثل الدعم الاجتماعي في توفير الدعم العاطفي، المعنوي، والمادي من الأفراد المحيطين، سواء كانوا أفراداً في الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع بشكل عام هذا الدعم يعمل كحاجز وقائي ضد الضغوط النفسية والاجتماعية، مما يعزز قدرة الفرد على التوافق مع مواقف الحياة المختلفة عندما يشعر الشخص بالدعم والقبول من محيطه، يصبح أكثر قدرة على التفاعل بمرونة مع المجتمع ويطور مهاراته الاجتماعية بشكل أفضل كما أن الدعم الاجتماعي يعزز الشعور بالانتماء، مما يقلل من مشاعر العزلة والقلق، ويزيد من الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات في النهاية، يعد الدعم الاجتماعي عاملاً محورياً في تعزيز التوافق الاجتماعي، حيث يساهم في بناء شبكة من العلاقات الصحية التي تساهم في تحسين الصحة النفسية والقدرة على التعامل مع مختلف الظروف الحياتية (هيبه وآخرون، 2024).

2.1.3.3 تأثير التوافق الاجتماعي على العلاقات الشخصية والمجتمعية

يؤثر التوافق الاجتماعي بشكل كبير على نوعية العلاقات الشخصية والمجتمعية التي يبنها الفرد عندما يتمتع الشخص بتوافق اجتماعي جيد، فإنه يكون قادراً على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، مما يعزز بناء علاقات شخصية قوية ومستقرة هذا التوافق يساهم في تحسين مهارات التواصل، ويؤدي إلى تقليل الصراعات والفهم المتبادل، مما يساهم في تعزيز العلاقات الأسرية والصداقة على المستوى المجتمعي، يساهم التوافق الاجتماعي في خلق بيئة اجتماعية متناغمة، حيث يتعاون الأفراد ويعملون معاً لتحقيق أهداف مشتركة بالإضافة إلى ذلك، يعزز التوافق الاجتماعي من قدرة الأفراد على المشاركة الفعالة في الأنشطة المجتمعية، مما يؤدي إلى تقوية الروابط الاجتماعية وزيادة الانتماء للمجتمع في المقابل، فإن غياب التوافق الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى عزلة اجتماعية، ويزيد من احتمالية الصراعات والعلاقات السطحية، مما يؤثر سلباً على الحياة الشخصية والمجتمعية (بوحشيبه وهيبه، 2023).

2.1.4 جودة الحياة

جودة الحياة هي مفهوم يشمل مجموعة من العوامل التي تؤثر في رفاة الأفراد والشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام تتأثر جودة الحياة بالعديد من الجوانب مثل الصحة الجسدية والعقلية، والعلاقات الاجتماعية، والظروف الاقتصادية، بالإضافة إلى التجارب الشخصية التي يعيشها الفرد إن تقييم جودة الحياة يعد من المواضيع الحيوية في البحث العلمي وعلم النفس الاجتماعي، حيث يرتبط بشكل وثيق بالسلامة النفسية والعاطفية للفرد فيما يلي بعض التعريفات المختلفة لجودة الحياة حيث عرفها معالي (2019) بأنها تصور الفرد لحالته في الحياة في سياق ثقافته ونظام قيمه، وبالنسبة للأهداف والتوقعات والمعايير التي يضعها لنفسه، بينما عرفها رامي بأنها القدرة على العيش بشكل يتسم بالرضا والتوازن بين الجوانب المادية والعاطفية والاجتماعية، مما يساهم في تحسين الرفاهية العامة، ومن جهة أخرى عرف رامي جودة الحياة بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يشمل الصحة الجسدية، والحالة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والظروف البيئية، التي تساهم مجتمعة في تحسين تجربة الفرد الحياتية.

وأوضحها هيبه وآخرون (2024) جودة الحياة هي تقييم شامل ومتكامل للرفاهية الفردية، ويتضمن جوانب متعددة تشمل الصحة الجسدية والنفسية، والعلاقات الاجتماعية، والظروف البيئية، والقدرة على تحقيق الأهداف والطموحات الشخصية . ويعد الشعور بالرضا عن الحياة والتوازن بين مختلف الجوانب المادية والعاطفية والاجتماعية من العناصر الأساسية التي تساهم في رفع جودة الحياة كما أن جودة الحياة تتأثر بالظروف الاقتصادية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، بالإضافة إلى الفرص المتاحة له لتحقيق الرفاهية الشخصية بعبارة أخرى، جودة الحياة لا تقتصر على الصحة أو السعادة فقط، بل هي مزيج من التجارب الحياتية التي تمنح الفرد شعورا بالإنجاز والرضا العام عن الحياة.

2.1.4.1 عناصر جودة الحياة

تعد جودة الحياة مفهوماً شاملاً يعكس مستوى رفاهية الفرد واستقراره في مختلف جوانب الحياة، ويشمل ذلك الجوانب النفسية، والاجتماعية، والصحية. ويتأثر هذا المفهوم بعدد من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر على قدرة الفرد على التكيف مع حياته اليومية والشعور بالرضا العام إن تحسين جودة الحياة يتطلب التوازن بين هذه العوامل المختلفة، حيث أن أي خلل في أحد هذه العناصر قد ينعكس سلباً على شعور الفرد بالرفاهية بناءً على ذلك، يتم تقييم جودة الحياة بناءً على مجموعة من العناصر التي تتداخل مع بعضها البعض لتحديد مستوى الراحة والرضا الشخصي في الحياة فيما يلي عناصر جودة الحياة كما ذكرها الهواري وآخرون (2024):

1. الصحة الجسدية حيث تعد الصحة الجسدية من أبرز عناصر جودة الحياة، حيث تؤثر الحالة الصحية العامة على قدرة الفرد على أداء الأنشطة اليومية والشعور بالنشاط والطاقة الحفاظ على صحة جيدة يعزز من القدرة على التفاعل مع البيئة المحيطة بشكل إيجابي ويسهم في تعزيز نوعية الحياة تراجع الصحة الجسدية يمكن أن يؤدي إلى شعور بالعجز والإحباط، مما يؤثر سلباً على جودة الحياة.
2. الصحة النفسية والعاطفية تلعب الصحة النفسية دوراً محورياً في جودة الحياة، حيث يتأثر الفرد بشكل كبير بحالته النفسية والعاطفية الصحة النفسية الجيدة تمكن الفرد من التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل فعال، وتؤدي إلى شعور بالراحة الداخلية والقدرة على التكيف مع التحديات في المقابل، القلق والاكتئاب يمكن أن يقللا من قدرة الشخص على الاستمتاع بالحياة، مما ينعكس على نوعية حياته بشكل عا
3. العلاقات الاجتماعية تعد من العوامل الأساسية التي تؤثر في جودة الحياة الأفراد الذين يتمتعون بشبكة دعم اجتماعي قوية، مثل الأسرة والأصدقاء والزملاء، يكونون أكثر قدرة

على التعامل مع الضغوط والمشاكل اليومية وجود روابط اجتماعية متينة يعزز من شعور الفرد بالانتماء والتقدير، مما يساهم في رفع جودة حياته.

4. الاستقرار المالي يعد أحد العناصر الأساسية التي تؤثر في رفاة الفرد والقدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية مثل السكن، الطعام، والتعليم، دون القلق المستمر بشأن المال يعزز شعور الفرد بالراحة والاطمئنان الضغوط المالية قد تؤثر سلباً على جودة الحياة، حيث تزيد من مستويات التوتر والقلق، مما قد ينعكس على الحالة النفسية والقدرة على التفاعل مع الآخرين.

5. الفرص التعليمية والمهنية تعتبر من العوامل التي تساهم في تحسين جودة الحياة الحصول على فرص للتعليم والتطور المهني يعزز من شعور الفرد بالإنجاز الشخصي ويسهم في بناء الثقة بالنفس كما أن الشعور بالتقدم المهني والنمو الشخصي يعزز من جودة الحياة ويساعد على تحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة.

6. الإحساس بالتحقيق الذاتي فالتحقيق الذاتي هو القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات الشخصية الشعور بالإنجاز الشخصي يعتبر أحد العوامل الرئيسية في تحسين جودة الحياة، حيث يعكس قدرة الفرد على تحقيق النجاح في المجالات التي تهتمه الشخص الذي يشعر بالتحقيق الذاتي يكون أكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات الحياتية، مما يعزز استقراره النفسي ويحسن من نوعية حياته.

7. القدرة على التكيف مع التغيرات الحياتية والتحديات هي عنصر رئيسي في تحديد جودة الحياة الأفراد الذين يمتلكون مهارات التكيف الجيد، مثل القدرة على التأقلم مع الأزمات أو التغيرات الكبيرة في الحياة، يشعرون بمستوى أعلى من الرفاهية التكيف الجيد يمكن أن يساعد في تقليل الشعور بالضغط ويعزز من قدرة الشخص على التكيف مع الوضع الجديد.

8. البيئة المعيشية وتشمل المكان الذي يعيش فيه الفرد، ومدى توفيره للراحة والأمان بيئة معيشية صحية وأمنة تؤثر بشكل إيجابي على جودة الحياة، حيث توفر للفرد الفرص للراحة والاسترخاء والتفاعل الاجتماعي بشكل أفضل كما أن البيئة الطبيعية، مثل وجود المساحات الخضراء والهواء النقي، تلعب دوراً مهماً في تعزيز جودة الحياة.

2.1.4.2 تأثير الطلاق على جودة الحياة

الطلاق يعد من الأحداث الحياتية الكبرى التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة، إذ يعكس تغييراً جذرياً في الحياة الشخصية والعائلية بعد الطلاق، يواجه الأفراد تحديات متعددة تشمل التكيف مع الوضع الجديد، والتعامل مع مشاعر الحزن، القلق، والاكتئاب التي قد تنشأ نتيجة لهذه التغيرات هذه الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية والعاطفية، مما يقلل من مستوى الرفاهية العامة علاوة على ذلك، قد يؤثر الطلاق على العلاقات الاجتماعية، حيث يعاني الأفراد من فقدان الدعم العاطفي الذي كان يوفره الشريك السابق، مما يؤدي إلى شعور بالعزلة الاجتماعية وبالتالي، يمكن أن يكون الطلاق نقطة تحول هامة تؤثر في جودة الحياة بشكل سلبي، ما لم يتم التعامل معه بشكل صحيح (يمينة ومسعودة، 2023).

ومع ذلك، يمكن أن يكون للطلاق تأثير إيجابي على جودة الحياة في بعض الحالات، حيث يمنح الأفراد فرصة لإعادة تقييم حياتهم وتحديد أولويات جديدة الأشخاص الذين ينجحون في

التكيف مع وضعهم الجديد قد يجدون في الطلاق فرصة للنمو الشخصي وتحقيق الذات في هذه الحالات، قد يؤدي الطلاق إلى تحسين الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية على المدى الطويل، خاصة إذا تم اتخاذ خطوات للبحث عن الدعم النفسي والاجتماعي، وإعادة بناء الحياة الشخصية بشكل عام، يختلف تأثير الطلاق على جودة الحياة من شخص لآخر، ويعتمد على كيفية تعامل الأفراد مع هذا التغيير والتكيف معه (حنا وجلال، 2023).

تري الباحثة أن تأثير الطلاق على جودة الحياة يتفاوت بشكل كبير بين الأفراد، حيث أن طريقة التكيف مع هذه التجربة تعتمد بشكل أساسي على القدرة النفسية والاجتماعية لكل فرد على الرغم من أن الطلاق قد يؤدي إلى تحديات كبيرة، إلا أن الفرص التي قد يخلقها من حيث النمو الشخصي والتحقيق الذاتي لا يجب تجاهلها بالتالي، فإن الدعم النفسي والاجتماعي يعتبر من العوامل المحورية التي تحدد مدى تأثير الطلاق على جودة الحياة.

2.1.5 الضغوط النفسية وعلاقتها بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة

تلعب الضغوط النفسية دوراً وسيطاً حيويًا في العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات تشير الدراسات إلى أن التوافق النفسي، الذي يعكس قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والتحديات النفسية، يمكن أن يتأثر بشكل كبير بالضغوط التي تواجه النساء المطلقات فعندما تكون المرأة في حالة ضغوط نفسية شديدة، مثل التوتر الناتج عن الوضع المالي أو الاجتماعي بعد الطلاق، فإن قدرتها على التكيف النفسي تتأثر سلباً، مما ينعكس على نوعية حياتها بشكل عام لذا، الضغوط النفسية يمكن أن تعيق التكيف النفسي الاجتماعي وتقلل من جودة الحياة (السيد، 2022).

من جانب آخر، يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية إلى ضعف التوافق الاجتماعي للنساء المطلقات، حيث قد تساهم هذه الضغوط في تراجع القدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية، أو في

تفانم الشعور بالعزلة الاجتماعية عندما تكون المرأة تحت ضغط نفسي، فإنها قد تجد صعوبة في الانخراط في أنشطة اجتماعية أو تلقي الدعم من الآخرين، ما يؤدي إلى تدهور التوافق الاجتماعي وبالتالي، تعتبر الضغوط النفسية عاملاً وسطياً يؤثر بشكل غير مباشر في العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة، حيث أنها تحد من تأثير العوامل الإيجابية للتوافق النفسي والاجتماعي على جودة الحياة (سليمان وعبد الحليم، 2024).

تري الباحثة أن الضغوط النفسية تعد عاملاً محورياً في التأثير على العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات ؛ إذ يمكن أن تسهم الضغوط النفسية في إعاقة التكيف النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات الرضا عن الحياة وجودتها لذا، فإن فهم دور الضغوط النفسية كوسيط يساعد في تطوير استراتيجيات لدعم النساء المطلقات في تحسين تفاعلاتهن الاجتماعية والنفسية، مما يعزز جودة حياتهن بشكل عام.

2.1.6 العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة

تعتبر العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة من العلاقات المعقدة والمتشابكة التي تؤثر في رفاهية الأفراد بشكل كبير فالتوافق النفسي يشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة ومواجهة التحديات بشكل صحي، بينما يعكس التوافق الاجتماعي قدرة الفرد على التفاعل بنجاح مع الآخرين والتكيف مع بيئته الاجتماعية عندما يتمتع الفرد بتوافق نفسي واجتماعي جيد، فإنه يكون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المختلفة والشعور بالراحة النفسية والبدنية كما يساهم هذا التوافق في تعزيز العلاقات الاجتماعية الصحية، التي بدورها تعزز شعور الفرد بالانتماء والاستقرار، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام (بوفرة وبن موسى، 2021).

من جهة أخرى، تؤثر جودة الحياة بشكل مباشر على التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بجودة حياة مرتفعة، من حيث الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية

المستقرة، يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على توازن نفسي واجتماعي إن تحسين جودة الحياة من خلال دعم العلاقات الاجتماعية أو تعزيز الصحة النفسية يمكن أن يساهم بشكل كبير في زيادة قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة في النهاية، العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة هي علاقة تفاعلية، حيث يعزز كل عنصر الآخر، مما يؤدي إلى حياة أكثر توازناً ورضاً (العنزي، 2022).

2.1.7 النظريات النفسية والاجتماعية للضغوط وجودة الحياة

تعد النظريات النفسية والاجتماعية للضغوط وجودة الحياة من الركائز الأساسية لفهم كيفية تأثير التحديات النفسية والاجتماعية على رفاهية الأفراد حيث تركز هذه النظريات على تفاعل الأفراد مع بيئاتهم المليئة بالضغوط وكيفية استجابتهم لها، بالإضافة إلى تأثير ذلك على جودة حياتهم تشمل هذه النظريات مفاهيم التكيف النفسي والاجتماعي، والموارد التي يمتلكها الأفراد للتعامل مع الضغوط، وكيفية تأثير الدعم الاجتماعي على التخفيف من تلك الضغوط كما تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين التوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة، خاصة في ظل الظروف الحياتية المعقدة مثل الطلاق من خلال هذه النظريات، يمكن فهم العوامل التي تساهم في تحسين أو تدهور جودة الحياة للأفراد، خصوصاً لدى النساء المطلقات (فلاح واقيبير، 2018).

2.1.7.1 نظرية الضغوط النفسية (Transactional Model of Stress and Coping)

تعد نظرية الضغوط النفسية (Transactional Model of Stress and Coping) من النظريات البارزة في علم النفس، وقد قدمها عالم النفس الأمريكي ريتشارد لازاروس وعالمة النفس سوزان فولكمان في عام (1984) تتعامل هذه النظرية مع كيفية استجابة الأفراد للضغوط النفسية وكيفية تعاملهم معها في سياق بيئي واجتماعي تركز النظرية على عملية التفاعل بين الفرد والبيئة، حيث يتم تقييم المواقف الحياتية على أنها إما تهديد أو تحدي، ويعتمد هذا التقييم على تقييم الفرد للموقف

وموارده المتاحة للتعامل معه توفر هذه النظرية إطاراً لفهم كيف تؤثر التقييمات النفسية والتفاعلات البيئية في استجابات الفرد للضغوط وكيفية التكيف معها. (Sousa & Veronese, 2022).

إن نظرية الضغوط النفسية تعتمد على فكرة أن الضغوط النفسية لا تحدث نتيجة لحدث معين بحد ذاته، بل هي نتيجة لتفاعل الفرد مع هذا الحدث وتقييمه له وفقاً لهذه النظرية، يمر الفرد بمرحلتين رئيسيتين من التقييم وهما التقييم الأولي والتقييم الثانوي . في التقييم الأولي، يقوم الفرد بتقييم الحدث أو الموقف ليقرر ما إذا كان يشكل تهديداً أو تحدياً أو لا يستدعي القلق فإذا اعتبر الفرد الموقف تهديداً، ينتقل إلى التقييم الثانوي، حيث يقوم بتقييم الموارد المتاحة له لمواجهة هذا التهديد وكيفية التعامل معه بعد التقييم، يشرح الفرد في استخدام استراتيجيات التكيف، والتي يمكن أن تكون إما تكيفاً إيجابياً مثل البحث عن دعم اجتماعي أو إيجاد حلول أو تكيفاً سلبياً مثل الإنكار أو الانسحاب. وتعتمد فعالية استراتيجيات التكيف على نوع الضغوط التي يواجهها الفرد والموارد الداخلية والخارجية المتاحة له كما أن القدرة على التكيف تؤثر على تجربة الفرد للضغوط ومدى تأثيرها على صحته النفسية والجسدية من خلال هذا النموذج، يمكن فهم كيفية تأثير التفاعل بين التقييمات النفسية والموارد الشخصية والاجتماعية على قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتحقيق نوعية حياة أفضل (Gao et al., 2021).

2.1.7.2 نظرية الضغوط والموارد (Stress and Resources Theory)

تعتبر نظرية الضغوط والموارد لستيفان هولفول من النظريات المهمة في فهم العلاقة بين الضغوط النفسية والموارد المتاحة للفرد تركز هذه النظرية على كيفية تأثير الضغوط على الأفراد وكيف يمكن للموارد، سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو مادية، أن تسهم في تقليل أو زيادة تأثير تلك الضغوط قامت هذه النظرية بتطوير إطار لفهم كيف أن الضغوط تتفاعل مع الموارد المتاحة للفرد، وكيف تؤثر هذه العوامل في التكيف مع المواقف الحياتية تشدد النظرية على أن الأفراد

يتفاوتون في قدرتهم على التعامل مع الضغوط بناء على توفر الموارد والقدرة على استخدامها بشكل فعال (Gieselmann et al, 2020).

نظرية الضغوط والموارد تضع اهتماماً خاصاً على العلاقة التفاعلية بين الضغوط والموارد حيث أن الفرد يتعرض للضغوط عندما يتجاوز الضغط الواقع عليه قدراته وموارده المتاحة للتعامل معه في حال توفر الموارد المناسبة (مثل الدعم الاجتماعي، الصحة النفسية الجيدة، المهارات التكيفية)، يمكن أن يساعد ذلك في تقليل تأثير الضغوط وتخفيف شعور الفرد بالضغط على النقيض من ذلك، إذا كانت الموارد محدودة أو غير متاحة، فإن الضغوط قد تكون أكثر تأثيراً على الصحة النفسية والجسدية للفرد، كما تنقسم الموارد في هذه النظرية إلى نوعين رئيسيين هما الموارد الداخلية و الموارد الخارجية. تتعلق الموارد الداخلية بالقدرات الشخصية للفرد مثل مهارات التكيف، والمرونة النفسية، والثقة بالنفس بينما تشير الموارد الخارجية إلى العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي يمكن أن تدعم الفرد، مثل العلاقات الأسرية أو الأصدقاء أو الدعم المالي تؤكد النظرية على أن التفاعل بين هذه الموارد ووجود الضغوط يحدد بشكل كبير كيفية استجابة الأفراد للضغوط ومدى تأثيرها على حياتهم و يمكن للأفراد أن يتمتعوا بمستوى أعلى من التكيف والصحة النفسية إذا تم توفير الموارد اللازمة لهم للتعامل مع الضغوط بفعالية (Sharma & Gupta, 2023)

2.1.7.3 نظرية التكيف العام (Adaptation Theory)

تعتبر نظرية التكيف من النظريات المهمة في مجال فهم كيفية تعامل الأفراد مع التغيرات والضغوط الحياتية تعكس هذه النظرية كيفية استجابة الأفراد للتحديات البيئية والنفسية وكيفية تكيفهم مع هذه التحديات بشكل يضمن استمرار التوازن النفسي والجسدي تقدم النظرية فكرة أن الإنسان يمتلك قدرة فطرية على التكيف مع مختلف الظروف الحياتية التي يواجهها، سواء كانت إيجابية أو سلبية، من خلال استخدام استراتيجيات نفسية وسلوكية تساعد في التفاعل مع البيئة

وتحقيق توازن داخلي وتعتمد هذه النظرية على فكرة أن التكيف ليس مجرد عملية فورية، بل هو عملية مستمرة يتم خلالها تعديل السلوكيات والاتجاهات لتحقيق التوافق مع البيئة المحيطة (Rachmad, 2022).

نظرية التكيف تركز على مفهوم التكيف باعتباره رد فعل طبيعي وضروري للبقاء في مواجهة المواقف الضاغطة والتغيرات الحياتية التكيف يمكن أن يكون نشطاً أو سلبياً، ويعتمد على كيفية تقييم الفرد للضغط الذي يواجهه والموارد المتاحة له للتعامل مع هذا الضغط في حالات التكيف النشط، يسعى الفرد إلى تغيير البيئة أو سلوكه أو تفكيره لمواجهة التحدي أو التغير بشكل أكثر فعالية أما في حالات التكيف السلبي، فقد يختار الفرد الانسحاب أو تجنب التعامل مع المشكلة، مما قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية (Malloy & Ashcraft, 2020).

وتبرز النظرية أيضاً دور المرونة النفسية، وهي القدرة على التكيف بسرعة مع الظروف المتغيرة والتعامل مع الضغوط بشكل صحي الأفراد الذين يمتلكون مرونة نفسية عالية قادرون على التعامل مع الأزمات والتحديات الحياتية بشكل أفضل، مما يساهم في تقليل تأثير هذه الضغوط على حياتهم كما تركز النظرية على أهمية الاستراتيجيات التكيفية مثل إدارة الوقت، التفكير الإيجابي، والبحث عن الدعم الاجتماعي، حيث يمكن أن تساعد هذه الأدوات في تحسين التكيف مع المواقف الصعبة تنظر نظرية التكيف إلى التكيف كعملية مستمرة ومتطورة تمكن الأفراد من التفاعل مع التغيرات والضغوط الحياتية بشكل يسمح لهم بالحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية وتحقيق التوازن الداخلي (Rachmad, 2022).

تناولنا في الإطار النظري السابق عرضاً لأبرز المفاهيم الأساسية التي وردت في الدراسة، والتي تمثلت في تناول مفاهيم الضغط النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة حيث تم

تتاول هذه المفاهيم وتعريفها والعوامل المؤثرة فيها ، والتطرق إلى النظريات العلمية التي فسرت كل منها.

2.2 الدراسات السابقة

من خلال مراجعة للدراسات السابقة في المكتبات الجامعية ومراكز الأبحاث وقواعد البيانات المنتشرة عبر شبكة الإنترنت، لاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي تتناول بصورة مباشرة موضوع هذه الدراسة، التي تتناول ثلاثة متغيرات وهي الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات، وبناء على ذلك تم تقسيم هذه الدراسات إلى ثلاثة محاور وهي: المحور الأول: تناول الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية، أما المحور الثاني: فقد تناول الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق النفسي ، أما المحور الثالث فقد تناول الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة، من أجل الوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها هذه الدراسات والتعرف على الأسباب، والإجراءات التي تبنتها والنتائج التي توصلت إليها والتعقيب على هذه الدراسات وتوضيح الاستفادة منها ، وقد رتبت الباحثة الدراسات السابقة حسب ترتيب النشر بدءاً بالأحدث إلى الأقدم.

1.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية

سعت دراسة العروسي (2023) إلى فحص مدى التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى أفراد أسر الزواج المختلط، مع التركيز على العوامل التي تؤثر في التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الأسر وكيفية تأثيرها على تقدير الذات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت أساليب إحصائية لتحليل البيانات تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (200) فرد من أسر الزواج المختلط في مدينة الزاوية، وشملت العينة مختلف الأعمار والجنسين كما استخدمت الباحثة استبانة لقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات، تضمنت أسئلة تتعلق بالعوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية أظهرت النتائج وجود تفاوت في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي بين

أفراد هذه الأسر، مع وجود فروق ملحوظة بناء على المستوى التعليمي والدخل والمجتمع المحيط كما تبين أن التوافق النفسي والاجتماعي يرتبط بشكل إيجابي بتقدير الذات، حيث كلما تحسن التوافق زاد تقدير الذات وأكدت الدراسة أن العوامل الاجتماعية مثل التمييز الاجتماعي والموروثات الثقافية تؤثر سلباً على التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بتوفير برامج إرشادية للأسر المختلطة لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي وتحسين تقدير الذات، والعمل على تغيير الموروثات الاجتماعية السلبية بشأن الزواج المختلط، وتقديم دعم نفسي واجتماعي أكبر لهذه الأسر.

وحاولت دراسة السيد (2022) دراسة الضغوط النفسية التي تواجهها المطلقات المبكرات في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات من عينة مكونة من (120) مطلقة مبكراً باستخدام استبيانات لقياس مستويات الضغوط النفسية بالإضافة إلى متغيرات أخرى مثل العمر، مستوى التعليم، والدخل أظهرت النتائج أن المطلقات المبكرات يعانين من ضغوط نفسية عالية تتأثر بشكل كبير بالمتغيرات الاجتماعية مثل الدعم الاجتماعي والظروف المالية، حيث أظهرت الدراسة أن النساء ذوات الدخل المحدود والمستوى التعليمي المنخفض يعانين من ضغوط نفسية أكبر كما تبين أن الضغوط النفسية لدى المطلقات المبكرات تؤثر سلباً على جوانب حياتهن الأخرى مثل التكيف الاجتماعي والصحة النفسية. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمطلقات المبكرات، وتوفير برامج تدريبية لتقليل مستويات الضغوط النفسية وتعزيز القدرة على التكيف مع تحديات الطلاق المبكر.

حاولت دراسة بدر (2021) تقييم فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالنقل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى مجموعة من المطلقات

السعوديات اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامج الإرشادي الجماعي على عينة مكونة من (60) مطلقة سعودية تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للبرنامج. استخدم الباحث مقياساً لقياس أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص قبل وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان له تأثير إيجابي وفعال في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى المطلقات في المجموعة التجريبية، حيث لوحظ تحسن ملحوظ في مستوياتهن النفسية والعاطفية بعد انتهاء البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأوصت الدراسة بضرورة تبني أساليب العلاج بالتقبل والالتزام كجزء من برامج الدعم النفسي للمطلقات في المملكة العربية السعودية، وتنظيم برامج إرشادية مشابهة لمساعدتهن في التعامل مع تحديات ما بعد الطلاق.

هدفت دراسة المحجوب (2020) إلى تقييم فعالية برنامج إرشادي موجه لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق برنامج إرشادي على مجموعة من المطلقات لتحسين مستوى التسامح لديهن تم اختيار عينة من (100) مطلقة بحرينية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي ومجموعة ضابطة لم تتعرض للبرنامج استخدم الباحث أداة لقياس مستوى التسامح مع الذات والآخر قبل وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان له تأثير إيجابي وملحوظ في تعزيز التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في المجموعة التجريبية، حيث تحسن مستوى التسامح لديهن بعد التفاعل مع البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة كما تبين أن تحسين التسامح ساهم في تقليل مستويات التوتر النفسي والقلق لدى المطلقات وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة تنفيذ برامج إرشادية مشابهة للمطلقات في البحرين وفي دول أخرى، لتطوير مهارات التسامح مع الذات والآخر ودعمهن نفسياً واجتماعياً بعد الطلاق.

هدفت دراسة فروست وماير (Frost & Meyer, 2023) إلى استكشاف نظرية الضغط النفسية الناتج عن كون الفرد من الأقلية (Minority Stress Theory) ، مع التركيز على تطبيقاتها، نقدها، ومدى استمرار أهميتها في فهم التجارب النفسية للأفراد الذين ينتمون إلى مجموعات أقلية اعتمد الباحثان في دراستهما على مراجعة شاملة للأدبيات الحالية المتعلقة بهذه النظرية، وتحليل كيفية استخدامها لفهم الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد في سياقات تتعلق بالميول الجنسية، العرق، والهوية الجنسية كما تم تقديم نقد حول بعض الافتراضات التي تركز عليها النظرية، بالإضافة إلى تحليل كيفية تطور هذه النظرية في ظل التغيرات الاجتماعية والسياسية وأظهرت الدراسة أن نظرية الضغط الناتج عن كون الفرد من الأقلية لا تزال ذات صلة كبيرة، حيث يمكن استخدامها لفهم التأثيرات النفسية الضارة التي تنشأ نتيجة التمييز والإقصاء الاجتماعي الذي يعاني منه الأفراد من الأقليات كما أوصت الدراسة بتوسيع البحث حول هذه النظرية وتطبيقاتها في مجالات جديدة، مثل الصحة النفسية للأفراد من الأقليات في بيئات متعددة الثقافات.

2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق النفسي:

هدفت دراسة سليمان وعبد الحليم (2024) إلى تقييم فاعلية برنامجين إرشاديين قائمين على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامجين الإرشاديين على مجموعة من المطلقات، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامجين، ومجموعة ضابطة لم تتعرض لأي تدخل تم اختيار عينة من (120) مطلقة، واستخدم الباحثون أدوات لقياس المرونة النفسية والازدهار النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامجين أظهرت النتائج أن كلا من برنامجي الإرشاد القائمين على الشفقة بالذات كان لهما تأثير إيجابي وفعال في تحسين المرونة النفسية وزيادة

مستويات الازدهار النفسي لدى المطلقات في المجموعة التجريبية، حيث لاحظ الباحثون تحسناً ملحوظاً في التكيف النفسي، والشعور بالرفاهية الشخصية، والقدرة على مواجهة التحديات وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تطبيق برامج إرشادية مشابهة للمطلقات لتعزيز الشفقة بالذات كأداة لتحسين الجوانب النفسية وزيادة الازدهار النفسي، ما يساعدن على التكيف بشكل أفضل مع تحديات الحياة بعد الطلاق.

سعت دراسة يمينة ومسعودة (2023) إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى المطلقات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيانات لقياس مستويات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المطلقات في الجزائر تم اختيار عينة مكونة من (120) مطلقة من مدينة ورقلة، وتم استخدام أدوات قياس نفسية متخصصة لتحديد العلاقة بين المتغيرين أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، حيث تبين أن النساء المطلقات اللواتي يتمتعن بمستوى عالٍ من الصلابة النفسية أقل عرضة للقلق بشأن المستقبل كما أشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية تساعد في تعزيز القدرة على مواجهة تحديات الحياة بعد الطلاق، مما يقلل من مستويات القلق والتوتر وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تنظيم برامج إرشادية وورش عمل تهدف إلى تعزيز الصلابة النفسية لدى المطلقات، مما يساعدن في تقليل القلق النفسي وتحسين جودة حياتهن.

حاولت دراسة بوحشبية وهيبة (2023) إلى دراسة التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين الذين مروا بتجربة طلاق الوالدين، وتحليل تأثير الطلاق على جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات تم اختيار عينة مكونة من (150) مراهقاً ومراهقة من أطفال الأسر المطلقة في الجزائر، حيث تم تحديد العينة من مختلف الأعمار والشرائح الاجتماعية استخدمت الباحثتان استبانة تتضمن أسئلة تتعلق

بالعوامل النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر على التوافق لدى المراهقين، وكذلك استبيانات لقياس مستوى التوافق النفسي والاجتماعي أظهرت النتائج أن الطلاق له تأثيرات سلبية على التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين، حيث تبين وجود معاناة في الجوانب العاطفية والسلوكية والاجتماعية لدى هؤلاء المراهقين مقارنة بأقرانهم من الأسر غير المفككة كما تبين أن التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين يرتبط بشكل كبير بالدعم الاجتماعي والأسري الذي يتلقونه بعد الطلاق وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمراهقين بعد الطلاق، وتطوير برامج إرشادية وتوعية للأسر لمساعدة الأطفال على التكيف مع التغيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الطلاق.

سعت دراسة الشهراني وحماد (Al-Shahrani & Hammad, 2023) إلى استكشاف العلاقة بين الطلاق العاطفي والأليكسيثيميا (صعوبة التعبير عن المشاعر) لدى النساء المتزوجات في المملكة العربية السعودية اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات من عينة مكونة من (250) امرأة متزوجة في السعودية باستخدام استبيانات لقياس مستوى الطلاق العاطفي والأليكسيثيميا أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين الطلاق العاطفي والأليكسيثيميا، حيث تبين أن النساء اللواتي يعانين من مستويات عالية من الطلاق العاطفي يظهرن صعوبة في التعرف على مشاعرهن والتعبير عنها كما أشارت الدراسة إلى أن الطلاق العاطفي قد يؤدي إلى تفاقم الأليكسيثيميا، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والعلاقات الزوجية وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة توفير برامج دعم نفسي وعلاجية للنساء المتزوجات في السعودية، تهدف إلى تعزيز الوعي بالمشاعر والتعبير عنها بشكل صحي، بالإضافة إلى تقديم استراتيجيات للتعامل مع الطلاق العاطفي وتحسين العلاقات الزوجية.

هدفت دراسة سرمدي وخدابخشي (Sarmadi & Khodabakhshi, 2023) إلى استعراض الآثار النفسية والاجتماعية للطلاق مع التركيز على رفاهية الأطفال، من خلال مراجعة منهجية للأدبيات المتوفرة حول الموضوع اعتمد الباحثان على المنهج المرجعي التحليلي، حيث قاما بتحليل الدراسات السابقة التي تناولت تأثيرات الطلاق على الأفراد بشكل عام، مع التركيز على الأطفال أظهرت النتائج أن الطلاق له تأثيرات نفسية واجتماعية سلبية على كل من الأطفال والبالغين، حيث يعاني الأطفال من مشاعر الحزن، القلق، واضطرابات في السلوك نتيجة لانفصال الوالدين كما بينت الدراسة أن تأثيرات الطلاق قد تكون طويلة المدى، حيث يعاني الأطفال في مرحلة البلوغ من مشاكل نفسية واجتماعية نتيجة للتجربة العاطفية السلبية أثناء الطلاق وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام برفاهية الأطفال بعد الطلاق من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم، وتعزيز التواصل بين الوالدين لضمان بيئة صحية ومتكاملة للأطفال بعد الطلاق.

هدفت دراسة بوفرة وبن موسى (2021) إلى قياس مستوى الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات من (150) امرأة مطلقة باستخدام استبيانات لقياس مستوى الصحة النفسية، والتي تضمنت أسئلة حول القلق، الاكتئاب، والضغوط النفسية التي قد تواجههن بعد الطلاق أظهرت النتائج أن العديد من النساء المطلقات يعانين من تدهور في صحتهن النفسية، حيث تبين أنهن يعانين بشكل ملحوظ من أعراض الاكتئاب والقلق نتيجة للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يمررن بها بعد الطلاق كما أظهرت الدراسة أن المتغيرات مثل مستوى التعليم، والدخل، والدعم الاجتماعي لها تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية للمطلقات وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة توفير برامج الدعم النفسي والاجتماعي للمطلقات لتحسين مستوى صحتهن النفسية، بالإضافة إلى تعزيز الوعي

المجتمعي حول أهمية تقديم الدعم للمطلقات من أجل التخفيف من تأثيرات الطلاق السلبية على الصحة النفسية.

هدفت دراسة جاد (2021) إلى فحص دور آليات التعايش كمتغير وسيط في العلاقة بين التعرض لصور الانتهاك وقلق المستقبل لدى المطلقات القاصرات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات تم اختيار عينة مكونة من (200) مطلقة قاصر من مختلف المدن المصرية، حيث تم تحديد العينة بناء على تعرضهن لتجارب الانتهاك الاجتماعي والنفسي استخدم الباحث استبانة لقياس التعرض لصور الانتهاك وقلق المستقبل، بالإضافة إلى أدوات لتحديد آليات التعايش المستخدمة من قبل المشاركات أظهرت النتائج أن التعرض لصور الانتهاك له تأثير مباشر على قلق المستقبل لدى المطلقات القاصرات، حيث كان هناك ارتباط قوي بينهما كما تبين أن آليات التعايش تلعب دوراً وسيطاً، حيث تؤثر هذه الآليات في كيفية تعامل المطلقات مع آثار الانتهاك وتقليل قلق المستقبل وقد أظهرت الدراسة أن استخدام آليات التعايش الفعالة قد يساهم في تخفيف تأثيرات الانتهاك وزيادة قدرة المطلقات على التكيف مع تحديات الحياة وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمطلقات القاصرات، وتنظيم برامج تدريبية لتعزيز آليات التعايش الفعالة لمساعدتهن في التكيف مع الظروف النفسية والاجتماعية الناتجة عن الطلاق والانتهاك.

هدفت دراسة معالي (2019) إلى دراسة تأثير العلاج على الوجود في إزالة التأثيرات السلبية وتحسين التكيف النفسي لدى النساء المطلقات اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق برنامج علاجي قائم على مبادئ العلاج على الوجود على مجموعة من النساء المطلقات تم اختيار عينة مكونة من (80) امرأة مطلقة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج العلاجي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للعلاج استخدم الباحث استبانة لقياس التأثيرات

السلبية ومستوى التكيف النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن العلاج على الوجود كان له تأثير إيجابي في إزالة التأثيرات السلبية المرتبطة بالطلاق، مثل الشعور بالحزن والاكتئاب، كما ساهم في تحسين التكيف النفسي لدى النساء المطلقات، حيث تبين أن المجموعة التجريبية قد أظهرت تحسناً كبيراً في التكيف النفسي مقارنة بالمجموعة الضابطة وأوصت الدراسة بضرورة استخدام أساليب العلاج على الوجود في برامج الدعم النفسي للمطلقات، حيث يمكن أن تساعدن على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهنها بعد الطلاق.

3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة

هدفت دراسة الهواري وآخرون (2024) إلى استكشاف مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم استخدام أدوات إحصائية لتحليل العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الرضا الحياتي لدى المشاركات تم اختيار عينة من (120) امرأة مطلقة في الأردن، وتم استخدام استبيانات لقياس مستويات المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى المشاركات أظهرت النتائج أن المرونة النفسية لها دور كبير في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات، حيث تبين أن النساء اللاتي يتمتعن بمستوى عالٍ من المرونة النفسية يظهرن رضا أكبر عن حياتهن مقارنة بالنساء ذوات المرونة النفسية الأقل كما تبين أن القدرة على التكيف مع التحديات الحياتية تؤثر بشكل إيجابي في تعزيز الشعور بالرضا والتوازن النفسي وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى النساء المطلقات، ما يساعدن في تحسين جودة حياتهن وزيادة مستوى الرضا الشخصي.

هدفت دراسة هيبه والشبراوي (2024) إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية (المدركة) وجودة الحياة لدى عينة من المطلقات العاملات اعتمدت الدراسة على المنهج

الوصفي التحليلي، حيث تم استخدام أدوات إحصائية لتحليل البيانات التي تم جمعها من عينة مكونة من (150) مطلقة عاملة في مصر تم استخدام استبيانات لقياس مستويات المرونة النفسية، المساندة الاجتماعية المدركة، وجودة الحياة لدى المشاركات أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية وقوية بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة وجودة الحياة لدى المطلقات العاملات، حيث تبين أن زيادة المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة تعزز من جودة الحياة لدى هؤلاء النساء كما أشارت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في دعم التكيف النفسي وزيادة الشعور بالرفاهية العامة لدى المطلقات العاملات وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة توفير بيئات داعمة اجتماعياً للمطلقات العاملات، وتقديم برامج لتعزيز المرونة النفسية لديهن لتحسين جودة حياتهن.

وكما هدفت دراسة حنا وجلال (2023) إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة وجودة الحياة لدى عينة من المطلقات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات من (150) مطلقة باستخدام استبيانات لقياس مستويات المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة وجودة الحياة أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية وقوية بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة وجودة الحياة لدى المطلقات، حيث تبين أن تحسين المرونة النفسية وزيادة الدعم الاجتماعي المدرك يساهمان بشكل كبير في تحسين جودة الحياة لدى المشاركات كما أظهرت الدراسة أن المطلقات اللواتي يتمتعن بمساندة اجتماعية جيدة ومرونة نفسية أعلى يتمتعن بمستوى أعلى من الرضا عن حياتهن وقدرة أفضل على التكيف مع التحديات اليومية وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الدعم الاجتماعي الموجه للمطلقات وتقديم برامج تهدف إلى تطوير المرونة النفسية لديهن لتحسين نوعية حياتهن.

حاولت دراسة دينج وآخرون (Ding and et al, 2021) دراسة تأثير الطلاق والتمرل على السلوكيات الصحية والنتائج الصحية اللاحقة لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن في أستراليا اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام بيانات من عينة مكونة من 2000 شخص من البالغين في الفئة العمرية المتوسطة وكبار السن تم تحليل بياناتهم بشأن التغيرات في السلوكيات الصحية مثل النشاط البدني، النظام الغذائي، والتدخين، بالإضافة إلى قياس النتائج الصحية مثل الوزن، ضغط الدم، ومستويات الإجهاد أظهرت النتائج أن الطلاق والتمرل لهما تأثيرات سلبية على السلوكيات الصحية، حيث أظهرت الأفراد الذين مروا بتجربة الطلاق أو التمرل انخفاضاً في النشاط البدني، وزيادة في السلوكيات الضارة مثل التدخين واستهلاك الكحول، مما أدى إلى تدهور في الصحة العامة كما تبين أن هذه التأثيرات كانت أكثر وضوحاً لدى النساء مقارنة بالرجال أوصت الدراسة بتقديم تدخلات صحية ونفسية موجهة إلى هذه الفئة العمرية لتقليل الأضرار الصحية الناتجة عن الطلاق والتمرل، وتحفيز الأنماط الصحية الإيجابية التي تعزز من رفاههم البدني والعقلي.

تناولت الدراسات السابقة مجموعة من المفاهيم النفسية والاجتماعية التي ترتبط بتجربة الطلاق وتأثيراتها على النساء، حيث ظهرت ضرورة تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي من أجل تحسين التكيف النفسي والاجتماعي للمطلقات كانت الدراسات العربية والأجنبية قد تطرقت إلى نفس القضية من زوايا مختلفة، ولكنها اتفقت في إبراز أهمية المرونة النفسية، الازدهار النفسي، والصحة النفسية، بالإضافة إلى تأثير الدعم الاجتماعي في تحسين التكيف النفسي للنساء المطلقات.

من خلال الدراسات السابقة مثل دراسة سليمان وعبد الحليم (2024) التي ناقشت تأثير البرامج الإرشادية التي تعتمد على الشفقة بالذات في تحسين المرونة النفسية لدى النساء المطلقات، يمكن الربط مع الدراسات الأجنبية مثل دراسة Al-Shahrani & Hammad (2023) التي تناولت الطلاق

العاطفي وأثره على القدرة على التعبير عن المشاعر، حيث تظهر كلتا الدراستين أهمية تعلم استراتيجيات جديدة للتكيف مع التحديات النفسية بعد الطلاق فالمرونة النفسية التي تحسن من خلالها النساء المطلقات من قدرة التكيف مع الصدمات تعتبر أداة مهمة ليس فقط على المستوى الفردي، ولكن أيضاً في المساعدة على التعبير عن المشاعر والتعامل مع القلق النفسي بعد الطلاق، كما أظهرت دراسة سابقة أجراها Frost & Meyer (2023) حول تأثير التمييز الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد من الأقليات.

بينما كانت دراسة هيبه والشبراوي (2024) في مصر قد أظهرت العلاقة بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة وجودة الحياة، حيث تبين أن الدعم الاجتماعي يعد عنصراً أساسياً في تعزيز التكيف النفسي بعد الطلاق، يمكننا ربط هذا المفهوم بالدراسة الأجنبية لـ Ding وآخرون (2021)، التي ناقشت تأثير الطلاق على السلوكيات الصحية، حيث أظهرت أن الدعم الاجتماعي يعد من العوامل المهمة التي تساهم في تحسين صحة النساء المطلقات بشكل عام، ويعمل كعازل ضد التأثيرات السلبية مثل القلق والاكتئاب.

وفي نفس السياق، نجد في دراسة الهواري وآخرون (2024) عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في الأردن، أن وجود مرونة نفسية قوية يعزز الرضا عن الحياة هذه النتيجة تتماشى مع نتائج دراسة Sarmadi & Khodabakhshi (2023) التي أكدت أن الطلاق يؤثر سلباً على رفاهية الأطفال ولكن يمكن ملاحظته بشكل موازٍ في تحسين مستويات الرضا عن الحياة لدى النساء إذا كان هناك دعم نفسي واجتماعي فعال.

بالمثل، الدراسة الجزائرية التي أجرتها يمينة ومسعودة (2023) حول العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المطلقات، أظهرت نتائجها أن الصلابة النفسية تساهم بشكل كبير في تخفيف مستويات القلق هذه النتائج يمكن ربطها بالدراسة الأمريكية التي أجراها

Kristensen وآخرون (2023)، والتي أكدت أن الفاعلية الذاتية تساعد على التخفيف من تأثيرات الضغوط النفسية وبذلك، نجد أن تعزيز الصلابة النفسية أو الفاعلية الذاتية لدى النساء المطلقات يلعب دوراً مهماً في تقليل مستويات القلق وتحقيق نوع من التوازن النفسي والاجتماعي في الحياة بعد الطلاق.

وعند النظر إلى نتائج دراسة بوفرة وبن موسى (2021) التي تناولت التأثيرات النفسية السلبية للطلاق على الصحة النفسية للمطلقات، من الواضح أن القلق والاكتئاب يعتبران من التحديات الرئيسية التي تواجه النساء بعد الطلاق وهذا يتماشى مع نتائج دراسة العروسي (2023) التي أظهرت أن التوافق النفسي والاجتماعي يلعب دوراً مهماً في تقدير الذات لدى المطلقات، حيث تتضح أهمية دعم النساء المطلقات نفسياً واجتماعياً لمساعدتهن على تعزيز التقدير الذاتي والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية.

وأخيراً، في سياق البحث حول تأثير الضغوط النفسية على النساء المطلقات، تتوافق دراسة بوحشبية وهيبة (2023) مع الدراسات الأجنبية في التأكيد على أن الدعم النفسي والاجتماعي يعد عاملاً حيوياً في تقليل الضغوط النفسية فعلى الرغم من أن الدراسة العربية ركزت على المراهقين وتأثيرات الطلاق عليهم، فإن الحاجة إلى التدخل النفسي في مواجهة الضغوط تكمن في العديد من الدراسات الأجنبية التي سلطت الضوء على الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق، مثل دراسة Frost & Meyer (2023) التي أكدت أهمية دعم الأفراد من الأقليات في مواجهة ضغوط الحياة.

النتائج المستخلصة من هذه الدراسات المتنوعة تشير إلى أن هناك علاقة وثيقة بين دعم المساندة الاجتماعية، المرونة النفسية، والصحة النفسية في تحسين التكيف الاجتماعي والنفسي لدى النساء المطلقات

ومن هنا تبرز أهمية اجراء مثل هذه الدراسة التي ركزت على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، حيث تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بكونها في حدود علم الباحثة الوحيدة التي تناولت هذه المتغيرات على فئة النساء المطلقات، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الرجوع الى المراجع ذات العلاقة، وصياغة الفرضيات والمنهجية المستخدمة فيها وكذلك المعالجة الاحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أداة الدراسة

4.3 متغيرات الدراسة

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أداة الدراسة وخصائصها، ثم شرح توضيحي لمتغيرات الدراسة، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والذي يُستخدم لاستكشاف العلاقات بين المتغيرات وتحديد اتجاهها وقوتها، ويساعد المنهج الوصفي الارتباطي في تحليل العلاقات بين المتغيرات وتقديم وصف كمي دقيق لها ولا يقتصر هذا المنهج على جمع المعلومات فقط، بل يتضمن تحليل العلاقات بين متغيرات الدراسة للوصول إلى استنتاجات مبنية على أسس علمية (Tashakkori et al., 2020).

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

1.2.3.1 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، والبالغ عددهن (463) مطلقة للعام 2024 حسب إحصائية حسب الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (www.pcbs.gov.ps).

2.2.3 عينة الدراسة

اختيرت عينة الدراسة كالاتي

أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study): اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أداة الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة (Sample Study): اختيرت عينة الدراسة وفقاً لعدة مراحل؛ ففي المرحلة الأولى اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، وبلغ حجم العينة (210) مطلقة، وقد حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون (Hossan et al., 2023) ، كما في المعادلة الآتية:

N	حجم المجتمع
S	قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) أي قسمة معامل الخطأ (0.05) على الدرجة (1.96)
P	نسبة توافر الخاصية وهي 0.50
Q	النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50

الجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (الديموغرافية):

جدول (1.3): توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (الديموغرافية) (ن=210)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية %
العمر	أقل من 25 سنة	25	12%
	من 25-أقل من 35 سنة	112	53%
	من 35 إلى أقل من 45 سنة	59	28%
	45 سنة فأكثر	14	7%
المجموع		210	100%
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	58	27%
	بكالوريوس	104	50%

دراسات عليا	48	23%
المجموع	210	100%
مدينة	44	21%
قرية	59	28%
مخيم	107	51%
المجموع	210	100%
عدد الأطفال	28	13%
طفلان	47	22%
ثلاثة أطفال فأكثر	110	53%
لا يوجد أطفال	25	12%
المجموع	210	100%
حالة العملية	92	44%
لا تعمل	118	56%
المجموع	210	100%
صاحب الرغبة	78	37%
الزوجة	61	29%
كلا الزوجين	71	34%
المجموع	210	100%

يتضح من الجدول (1.3) أن أعلى نسبة للفئة العمرية للمطلقات جاءت (من 25-أقل من 35 سنة) وبلغت (53%) من عينة الدراسة، بينما بلغت نسبة المطلقات في الفئة العمرية 45 سنة فأكثر (7%) وهي الأقل، وجاءت نسبة المطلقات اللواتي يحملن درجة البكالوريوس (50%) وهي الأعلى، في حين بلغت نسبة اللواتي يحملن دراسات عليا (23%) وهي الأقل، بلغت نسبة النساء المطلقات

اللواتي يسكن المخيم (51%) من عينة الدراسة في حين بلغت نسبة من يسكن المدينة (21%)، وبلغت نسبة من لديهم ثلاثة أطفال فأكثر (53%)، في حين بلغت نسبة من لا يوجد لديهم أطفال (12%) من عينة الدراسة، وبلغت نسبة المطلقات اللواتي لا يعملن (56%)، كما بلغت أعلى نسبة لصاحب الرغبة في الطلاق (37%) وجاءت من نصيب الزوج تبعها كلا الزوجين بنسبة بلغت (34%)، في حين بلغت (29%) جاءت من نصيب الزوجة صاحبة الرغبة في الطلاق.

3.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على الاستبانة حيث تكونت الاستبانة من جزئين الجزء الأول شمل المعلومات الديمغرافية، والجزء الثاني تكون من ثلاثة مقاييس هي: الضغوط النفسية، والتوافق النفسي، وجودة الحياة وجاءت كالآتي:

- مقياس الضغوط النفسية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقياس الضغوط النفسية المستخدم في بعض الدراسات ومنها: دراسة توفيق (2023)، ودراسة إبراهيم وآخرون (2020)، قامت الباحثة بتطوير مقياس الضغوط النفسية استناداً إلى تلك الدراسات.

1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

أ) الصدق: استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الضغوط النفسية، عُرِضَت الاستبانة بصورتها الأولية على مجموعة من ذوي الخدمة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل

المقياس في صورته الأولى من (39) فقرة، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استُخدم صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (الضغوط النفسية)، كما هو مبين في الجدول (2.3):

جدول (2.3): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية ومع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط	الدرجة الكلية	الفقرة	الدرجة الكلية
0.41*	1	16	0.74**	28	0.74**
0.32*	2	17	0.83**	29	0.61**
0.62**	3	18	0.86**	30	0.49**
0.41*	4	19	0.74**	31	0.56**
0.58**	5	20	0.73**	32	0.62**
0.61**	6	21	0.85**	33	0.47**
0.41*	7	22	0.82**	34	0.50**
0.33*	8	23	0.70**	35	0.51**
0.35*	9	24	0.60**		
0.78**	10	25	0.73**		
0.82**	11	26	0.46**		
0.70**	12	27	0.47**		
0.66**	13				
0.87**	14				
0.36*	15				

* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (r) عند درجات الحرية (ن=28) ومستوى الدلالة 0.05 = 0.3601

** القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (r) عند درجات الحرية (ن=28) ومستوى الدلالة 0.01 = 0.4226

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.32-0.87)، وجاءت قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة الحرية (28) ومستوى الدلالة (0.05 - 0.01)، وجاءت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية؛ كما

ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30 - أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

أ) ثبات مقياس الضغوط النفسية

للتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية، وزعت الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (0.35) فقرة، والجدول (3.3) يوضح قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (3.3): قيمة معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الدرجة الكلية	35	.94

يتضح من نتائج الجدول (3.3) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بلغ (0.94). وتعد هذه القيمة مقبولة كما جاء في فرانكل ووالن (Fraenkel & Wallen, 2003) والذي حدد معامل الثبات ب (0.70)، ونتيجة لذلك فإن هذه القيمة تجعل من المقياس قابل للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً - مقياس التوافق النفسي

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقياس التوافق النفسي المستخدمة في بعض الدراسات ومنها:

دراسة سعيد (2023)، ودراسة عزب وآخرون (2015)، قامت الباحثة بتطوير مقياس التوافق النفسي استناداً إلى تلك الدراستين.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي

أ) الصدق - استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس التوافق النفسي، عُرِضَ المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخدمة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (115) فقرة، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استُخدم صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس (التوافق النفسي)، كما هو مبين في الجدول (4.3):

جدول (4.3): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية للمقياس، (ن=30)

الدرجة الكلية	الارتباط	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
1	0.49**	16	0.74**	31	0.66**
2	0.35*	17	0.62**	32	0.83**
3	0.60**	18	0.67**	33	0.67**
4	0.64**	19	0.61**	34	0.63**
5	0.68**	20	0.34*	35	0.64**
6	0.72**	21	0.80**	36	0.61**
7	0.82**	22	0.74**	37	0.77**

0.77**	38	0.66**	23	0.87**	8
0.77**	39	0.82**	24	0.57**	9
0.66**	40	0.73**	25	0.68**	10
0.35*	41	0.81**	26	0.89**	11
0.64**	42	0.88**	27	0.83**	12
0.77**	43	0.91**	28	0.77**	13
0.84**	44	0.91**	29	0.45**	14
0.73**	45	0.74**	30	0.71**	15

* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (r) عند درجات الحرية (ن-2=28) ومستوى الدلالة 0.05 = 0.3601

** القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (r) عند درجات الحرية (ن-2=28) ومستوى الدلالة 0.01 = 0.4226

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.34-0.91)، وجاءت قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة الحرية (28) ومستوى الدلالة (0.05، 0.01)، وجاءت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية؛ كما ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ب) ثبات مقياس التوافق النفسي

للتأكد من ثبات مقياس التوافق النفسي، وزعت الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (45) فقرة، والجدول (5.3) يوضح قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي

جدول (5.3): قيمة معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الدرجة الكلية	45	.98

يتضح من الجدول (5.3) أنَّ قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس بلغ (0.98). وتُعد هذه القيمة مقبولة كما جاء في فرانكل ووالن (Fraenkel & Wallen, 2003) والذي حدد معامل الثبات ب (0.70)، ونتيجة لذلك فإن هذه القيمة تجعل من المقياس قابل للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً- مقياس جودة الحياة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقياس جودة الحياة المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة هيبة وآخرون (2024)، ودراسة عبد الصمد (2020)، قامت الباحثة بتطوير مقياس التوافق النفسي استناداً إلى تلك الدراسات.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة

ت(الصدق - استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس جودة الحياة، عُرِض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخدمة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (115) فقرة، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة)، كما هو مبين في الجدول (6.3):

جدول (6.3): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس، (ن=30)

الدرجة الكلية	الارتباط	الدرجة الكلية	الفرقة	الدرجة الكلية	الفرقة
0.90**	13	0.44**	23	0.84**	1
0.87**	14	0.71**	24	0.86**	2
0.82**	15	0.56**	25	0.90**	3
0.89**	17	0.85**	26	0.93**	4
0.76**	18	0.83**	27	0.89**	5
0.79**	19	0.69**	28	0.90**	6
0.85**	20	0.51**	29	0.88**	7
	21	0.70**		0.69**	8
	22	0.64**		0.68**	9
				0.84**	10
				0.70**	11
				0.35*	12

* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (r) عند درجات الحرية (ن-2=28) ومستوى الدلالة 0.05 = 0.3601

** القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (r) عند درجات الحرية (ن-2=28) ومستوى الدلالة 0.01 = 0.4226

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (6.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.35-0.93)، وجاءت قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة الحرية (28) ومستوى الدلالة (0.05، 0.01)، وجاءت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية؛ كما ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ث) ثبات مقياس جودة الحياة

للتأكد من ثبات مقياس جودة الحياة، وزعت الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (29) فقرة، والجدول (7.3) يوضح قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة.

جدول (7.3): قيمة معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الدرجة الكلية	29	.96

يتضح من الجدول (7.3) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس بلغ (0.96). وتُعد هذه القيمة مقبولة كما جاء في فرانكل ووالن (Fraenkel & Wallen, 2003) والذي حدد معامل الثبات ب (0.70)، ونتيجة لذلك فإن هذه القيمة تجعل من المقياس قابل للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح فقرات الاستبانة

أولاً: مقياس الضغوط النفسية: تكون مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (35)، فقرة كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للضغط النفسي.

ثانياً: مقياس التوافق النفسي: تكون مقياس التوافق النفسي في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (45)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للتوافق النفسي.

ثالثاً: مقياس جودة الحياة: تكون مقياس جودة الحياة في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (29)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لجودة الحياة. وقد طُلب من المستجيب تقدير إجابته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: كبيرة جداً (5) درجات، كبيرة (4) درجات، متوسطة (3) درجات، قليلة (2) درجتان، قليلة جداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وصنف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسط، ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على فقرات الأداة ومجالاتها والوزن النسبي المقابل لكل فترة يوضحه الجدول (8.3) تكون على النحو الآتي:

جدول (8.3): درجات احتساب مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى عينة الدراسة

والوزن النسبي المقابل لكل فئة

المستوى	الوزن النسبي	طول الفترة
منخفض	من 20%- أقل من 46.6%	من 1- أقل من 2.33
متوسط	من 46.6%- إلى أقل من 73.2%	من 2.33- أقل من 3.66
مرتفع	من 73.2%- إلى 100%	من 3.66- أقل من 5

تصميم الدراسة ومتغيراتها

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ) المتغيرات المستقلة:

1. العمر وله أربعة مستويات (1- أقل من 25 سنة، 2- 25-أقل من 35 سنة، 3- 35- أقل

من 45 سنة، 4- أكثر من 45 سنة).

2. المؤهل العلمي وله ثلاثة مستويات (1- دبلوم فأقل، 2- بكالوريوس، 3- دراسات عليا)

3. مكان السكن وله ثلاثة مستويات (1- مدينة، 2- قرية، 3- مخيم)

4. الحالة العملية: (تعمل، لا تعمل)

5. عدد الأطفال وله خمس مستويات وهما (طفل، طفلان، ثلاثة أطفال، لا يوجد أطفال).

6. صاحب الرغبة في الطلاق: (الزوج) (الزوجة) (كلا الزوجين) ()

ب-المتغير التابع:

أ) الدرجة الكلية التي تقيس الضغوط النفسية من وجهة نظر عينة الدراسة.

ب) الدرجة الكلية التي تقيس التوافق النفسي من وجهة نظر عينة الدراسة.

ت) الدرجة الكلية التي تقيس جودة الحياة من وجهة نظر عينة الدراسة.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية،

وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.

2. الحصول على إحصائية بعدد النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة للعام 2024.

3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.

4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.

5. تحكيم أدوات الدراسة.

6. تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30) من

النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أداة الدراسة.

7. طبقت الاستبانة على العينة الأصلية، من خلال توزيع الرابط الإلكتروني للاستبانة، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

8. عولج الملف المستلم إلكترونياً بحيث حول من (Excel sheet) إلى ملف (SPSS, 28)، حتى أصبح جاهزاً للتحليل والإجابة على أسئلة الدراسة وفحص فرضياتها.

9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. اختبار معامل بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي، وجودة الحياة كذلك فحص صدق فقرات الاستبانة.
4. اختبار تحليل التباين المتعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction"، لفحص الفرضيات المتعلقة بالفروق تبعاً إلى متغيرات الدراسة التصنيفية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

تناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها

التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

1.4. النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب

المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام

الله والبيرة، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس

الضغوط النفسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أشعر بالنبذ الاجتماعي بسبب الطلاق	4.64	0.48	92.8	مرتفع
2	5	أحتاج إلى دعم عائلي بعد الطلاق	4.63	0.48	92.6	مرتفع
3	6	ينتابني شعور بالحرج عند الحديث عن طلاقي مع الآخرين	4.60	0.64	92	مرتفع
4	19	أظن بأن أطفالي تأثروا نفسياً بسبب الطلاق	4.54	1.08	90.8	مرتفع
5	22	أحس بأن أطفالي يعانون من مشاكل سلوكية بعد الطلاق	4.29	1.06	85.8	مرتفع
6	18	أحس بالقلق بسبب تأثير الطلاق على أطفالي	4.25	1.09	85	مرتفع
7	27	أرى بأن أطفالي يعانون من صعوبات في التعبير عن مشاعرهم	4.22	0.79	84.4	مرتفع
8	21	أرى بأن أطفالي يعانون من صعوبات في المدرسة بسبب الطلاق	4.17	1.03	83.4	مرتفع
9	23	أعتقد بأن أطفالي يعانون من صعوبات في	4.14	0.87	82.8	مرتفع

التكيف مع الوضع الجديد					
مرتفع	82.6	0.71	4.13	أشعر بأن المجتمع ينظر إلي نظرة سلبية بسبب طلاقي	10 3
مرتفع	82	0.98	4.10	أحس بأن أطفالي يعانون من نقص الدعم العاطفي والاستقرار النفسي بعد الطلاق	11 24
مرتفع	81.2	0.86	4.06	أعتقد بأن الطلاق زاد من الأعباء الاقتصادية علي	12 12
مرتفع	79.8	0.70	3.99	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة بعد الطلاق	13 2
مرتفع	79.6	0.93	3.98	أحس بالقلق من المستقبل المالي لأطفالي	14 14
مرتفع	79.4	1.07	3.97	أحس بالقلق بسبب عدم استقرار وضعي المالي بعد الطلاق	15 10
مرتفع	77	1.04	3.85	أجد صعوبة في تلبية الاحتياجات الأساسية لأسرتي	16 11
مرتفع	75.8	0.75	3.79	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية خوفا من النظرة السلبية	17 4
متوسط	72.6	0.63	3.63	يشاورني شك بأن الطلاق أثر سلبا على ثقتي في بناء العلاقات الاجتماعية الجديدة	18 8
متوسط	72.2	0.93	3.61	أجد من الصعب الحصول على عمل يوفر لي دخل مادي جيد	19 13
متوسط	72	0.63	3.60	أعتقد بأن الطلاق أثر سلبا على صحتي النفسية	20 28
متوسط	71.8	0.64	3.59	أشعر بأن الطلاق أثر على مكانتي الاجتماعية واحترام الآخرين لي	21 9
متوسط	71.6	0.84	3.58	أشعر بأنني بحاجة إلى مساعدة مالية من الآخرين	22 16
متوسط	70.6	0.93	3.53	أعتقد بأنني غير قادرة على توفير حياة كريمة لأطفالي	23 17
متوسط	70.4	0.90	3.52	أحس بأنني أعاني من صعوبات في النوم بعد الطلاق	24 30
متوسط	69.8	0.90	3.49	أشعر بأنني أعاني من القلق المستمر بعد الطلاق	25 29
متوسط	69.6	0.50	3.48	أشعر بأن المجتمع يفرض علي قيودا اجتماعية أكثر بعد الطلاق	26 7
متوسط	69.4	0.57	3.47	أرى بأن الطلاق أضعف علاقتي مع	27 15

الأصدقاء وأصبحت أكثر عزلة اجتماعيا						
أعتقد بأن أطفالي يعانون من صعوبات في العلاقة مع الأب	25	28	3.46	0.92	69.2	متوسط
أستشعر بأنني أعاني من الإرهاق النفسي بعد الطلاق	31	29	3.44	0.90	68.8	متوسط
أشعر بأنني أعاني من صعوبات في التركيز بعد الطلاق	32	30	3.40	0.93	68	متوسط
أحس بأن أطفالي يعانون من صعوبات في العلاقة معي	26	31	3.35	0.95	67	متوسط
أشعر بأنني أعاني من صعوبات في التعامل مع التوتر بعد الطلاق	35	32	3.24	0.75	64.8	متوسط
أرى بأنني أعاني من مشاكل جسدية بسبب الضغوط النفسية	33	33	3.23	0.76	64.6	متوسط
أحس بأنني أعاني من نقص الطاقة بعد الطلاق	34	34	3.16	0.78	63.2	متوسط
أشعر بالذنب لأنني لم أستطع الحفاظ على الأسرة مكتملة	20	35	3.11	0.75	62.2	متوسط
الدرجة الكلية			3.81	0.52	76.2	مرتفع

يتضح من الجدول (1.4) أن الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس الضغوط النفسية بلغت (3.81) ونسبة مئوية (76.2%) وبمستوى مرتفع، وتراوح المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة ما بين (3.11-4.64)، وجاءت فقرة "أشعر بالنبذ الاجتماعي بسبب الطلاق" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.64) ونسبة مئوية (92.8%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أشعر بالذنب لأنني لم أستطع الحفاظ على الأسرة مكتملة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.11) ونسبة مئوية (62.2%) وبمستوى متوسط.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على:

ما مستوى التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة،

والجدول (2.4) يوضح ذلك:

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس

التوافق النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	41	أشعر بأنني أستطيع إيجاد السلام الداخلي من خلال التأمل أو الصلاة	4.52	0.94	90.4	مرتفع
2	5	أعيش شعور أنني أستحق التقدير والاحترام من الآخرين.	4.00	0.64	80	مرتفع
3	2	أستطيع تقبل أخطائي والتعلم منها.	3.88	0.33	77.6	مرتفع
4	1	أحس بالرضا عن نفسي رغم الظروف التي مررت بها	3.64	0.63	72.8	متوسط
5	3	أشعر بأنني قادرة على تحمل المسؤولية تجاه نفسي	3.61	0.62	72.2	متوسط
6	42	أشعر بأنني أستطيع تحسين فهمي لنفسي بعد الطلاق	3.60	1.33	72.0	متوسط
7	14	لدي القدرة على تحويل التجارب السلبية إلى دروس إيجابية	3.58	0.82	71.6	متوسط
8	4	لدي ثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة	3.56	0.75	71.2	متوسط
9	9	أقبل التغييرات التي تحدث في حياتي بكل رضا.	3.51	0.91	70.2	متوسط
10	7	أدرك أنني قادرة على تحقيق أهدافي الشخصية.	3.40	0.80	68	متوسط
11	39	أشعر بأنني أستطيع تحسين نظرتي للحياة بعد الطلاق	3.32	0.98	66.4	متوسط
12	40	لدي القدرة على التخطيط لمستقبلي بشكل	3.29	1.05	65.8	متوسط

				إيجابي		
13	6	أستطيع التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح	3.28	0.87	65.6	متوسط
14	45	أؤمن بأنني أستطيع تحسين نظرتي لنفسي وللحياة بشكل عام	3.28	0.81	65.6	متوسط
15	43	لدي القدرة على تقبل الحياة كما هي دون مقاومة	3.27	1.07	65.4	متوسط
16	44	أشعر بأنني أستطيع إيجاد أهداف جديدة لحياتي	3.24	1.10	64.8	متوسط
17	38	لدي القدرة على التفكير الإيجابي في المواقف الصعبة	3.16	0.97	63.2	متوسط
18	16	أجد أنني أستطيع تكوين صداقات جديدة بسهولة.	3.07	0.56	61.4	متوسط
19	18	أشعر بأنني مقبولة اجتماعيا من قبل الآخرين	3.04	0.59	60.8	متوسط
20	8	لدي شعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات	3.02	1.04	60.4	متوسط
21	17	أتمتع بالراحة عند التعامل مع الآخرين في المناسبات الاجتماعية.	2.99	0.56	59.8	متوسط
22	21	لدي القدرة على حل النزاعات مع الآخرين بشكل فعال	2.95	0.66	59	متوسط
23	20	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع النقد من الآخرين	2.91	0.94	58.2	متوسط
24	26	أعتقد بأنني أستطيع التعامل مع نظرة المجتمع لي كامرأة مطلقة	2.91	0.81	58.2	متوسط
25	35	أستطيع التعامل مع مشاعر الوحدة وإيجاد طرق للتغلب عليها بشكل إيجابي	2.91	0.69	58.2	متوسط
26	22	أشعر بأنني أستطيع التعبير عن رأيي بحرية في المجموعات أمام الآخرين	2.87	0.71	57.4	متوسط
27	19	أستطيع المشاركة في الأنشطة الاجتماعية دون خجل أو تردد	2.84	0.61	56.8	متوسط
28	10	لدي القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات	2.83	0.93	56.6	متوسط
29	28	أرى بأنني أستطيع العيش بسعادة دون الحاجة إلى علاقة زوجية	2.83	0.73	56.6	متوسط
30	32	أشعر بأنني أستطيع تجاوز العلاقات العاطفية الفاشلة	2.82	0.68	56.4	متوسط
31	34	أشعر بأنني أستطيع الحفاظ على توازني العاطفي	2.82	0.61	56.4	متوسط

32	27	أستطيع التكيف مع التغيرات في حياتي الاجتماعية	2.79	0.94	55.8	متوسط
33	31	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر الحزن والخسارة	2.79	0.86	55.8	متوسط
34	33	لدي القدرة على إدارة مشاعر الغضب والإحباط	2.79	0.76	55.8	متوسط
35	25	أرى بأنني أستطيع الحفاظ على علاقاتي القديمة بعد الطلاق	2.78	0.75	55.6	متوسط
36	23	أشعر بأنني أستطيع التعبير عن رأيي بحرية في المجموعات	2.76	0.92	55.2	متوسط
37	30	لدي القدرة على التحكم في مشاعري في المواقف الصعبة	2.76	0.81	55.2	متوسط
38	12	أتمتع بالسلام الداخلي والهدوء النفسي، وأستطيع التعامل مع ضغوط الحياة بشكل إيجابي.	2.75	0.82	55	متوسط
39	13	أوقن بأنني أستطيع تحسين وضعي النفسي بمرور الوقت.	2.75	0.77	55	متوسط
40	15	أؤمن بأنني أستطيع العيش بسعادة دون الاعتماد على الآخرين.	2.75	0.76	55	متوسط
41	24	أرى بأنني أستطيع التعامل مع الضغوط الاجتماعية	2.75	0.70	55	متوسط
42	29	أشعر بأنني قادرة على تجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالطلاق	2.72	0.99	54.4	متوسط
43	37	أشعر بأنني أستطيع إيجاد معنى لحياتي بعد الطلاق	2.72	0.88	54.4	متوسط
44	36	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر القلق والتوتر	2.71	0.92	54.2	متوسط
45	11	أؤمن بأنني أستطيع التكيف مع الظروف الجديدة	2.63	0.85	52.6	متوسط
الدرجة الكلية			3.10	0.57	62.0	متوسط

يتضح من الجدول (2.4) أن الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة

من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس التوافق النفسي بلغت (3.10) وبنسبة

مئوية (62.0%) وبمستوى متوسط، وتراوح المتوسطات الحسابية ل فقرات مقياس التوافق النفسي

لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة ما بين (2.63-4.52)، وجاءت فقرة "أشعر بأنني أستطيع إيجاد السلام الداخلي من خلال التأمل أو الصلاة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.52) وبنسبة مئوية (90.4%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أؤمن بأنني أستطيع التكيف مع الظروف الجديدة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.63) وبنسبة مئوية (52.6%) وبمستوى متوسط.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على:

ما مستوى جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الثالث حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (3.4) يوضح ذلك:

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية على الدرجة الكلية وفقرات مقياس

جودة الحياة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	12	أجد الدعم الكافي من العائلة بعد الطلاق	3.84	0.73	76.8	مرتفع
2	1	أشعر بالرضا عن نفسي بعد الطلاق	3.40	0.75	68.0	متوسط
3	13	أشعر بأنني قادرة على بناء علاقات جديدة بعد الطلاق	3.33	0.83	66.6	متوسط
4	10	أشعر بأنني لست معزولة اجتماعياً بعد الطلاق	3.28	0.77	65.6	متوسط
5	19	أشعر بأنني لست مضطرة للاعتماد على الآخرين في الأمور المالية بعد الطلاق	3.19	1.60	63.8	متوسط
6	11	أجد الدعم الكافي من الأصدقاء بعد الطلاق	3.16	0.87	63.2	متوسط
7	15	أشعر بأن المجتمع لا يحكم عليّ بشكل سلبي بسبب الطلاق	2.99	0.80	59.8	متوسط
8	20	لدي القدرة على تحقيق الاستقرار المالي بعد الطلاق	2.98	1.57	59.6	متوسط

متوسط	59	0.96	2.95	لدي ثقة كبيرة في قدرتي على تجاوز الصعوبات النفسية بعد الطلاق	2	9
متوسط	58.4	0.79	2.92	لدي علاقات اجتماعية قوية تدعمني بعد الطلاق	9	10
متوسط	58.2	1.05	2.91	لدي القدرة على العناية بصحتي النفسية بعد الطلاق	23	11
متوسط	57.6	0.99	2.88	أشعر بأن صحتي الجسدية في حالة جيدة بعد الطلاق	22	12
متوسط	57.6	0.95	2.88	لدي القدرة على العناية بصحتي الجسدية بعد الطلاق	24	13
متوسط	56.8	1.01	2.84	أشعر بأنني قادرة على التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق	5	14
متوسط	56.8	0.87	2.84	أشعر بأنني قادرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بعد الطلاق	14	15
متوسط	56.8	0.77	2.84	لدي نظام غذائي صحي يساعدني على الحفاظ على صحتي بعد الطلاق	27	16
متوسط	56.6	1.04	2.83	أشعر بالاستقرار النفسي والهدوء بعد الطلاق	3	17
متوسط	56.6	1.02	2.83	أرى بأنني قادرة على التكيف مع التغيرات النفسية بعد الطلاق	6	18
متوسط	56.6	1.06	2.83	لدي قدرة على تحسين صحتي النفسية بعد الطلاق	7	19
متوسط	56.4	0.95	2.82	لدي استقلالية مالية تسمح لي بالعيش بشكل مريح بعد الطلاق	16	20
متوسط	56	0.80	2.80	أشعر بأنني مقبولة في المجتمع بعد الطلاق	8	21
متوسط	55.8	1.02	2.79	لدي شعور إيجابي تجاه المستقبل بعد الطلاق	4	22
متوسط	55.8	0.84	2.79	أشعر بأنني قادرة على التعامل مع التحديات الصحية التي قد تواجهني بعد الطلاق	28	23
متوسط	53.4	1.04	2.67	أمارس الأنشطة الرياضية بعد الطلاق	25	24
متوسط	52.6	0.93	2.63	أشعر بأنني قادرة على الحصول على الرعاية الصحية اللازمة بعد الطلاق	29	25
متوسط	51.6	1.55	2.58	أشعر بأنني قادرة على إدارة أموري المالية بشكل جيد بعد الطلاق	17	26
متوسط	50	1.59	2.50	أشعر بأنني قادرة على توفير احتياجات أسرتي المالية بعد الطلاق	21	27
متوسط	49.4	1.09	2.47	أمارس الأنشطة الترفيهية بعد الطلاق	26	28

29	18	لدي فرص عمل أو دخل كافٍ لتلبية احتياجاتي بعد الطلاق			
		2.27	1.34	45.4	منخفض
الدرجة الكلية		2.90	0.76	57.9	متوسط

يتضح من الجدول (3.4) أن الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس جودة الحياة بلغت (2.90) ونسبة مئوية (57.9%) وبمستوى متوسط، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة ما بين (2.27-3.84)، وجاءت فقرة "أجد الدعم الكافي من العائلة بعد الطلاق" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.84) ونسبة مئوية (76.8%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "لدي فرص عمل أو دخل كافٍ لتلبية احتياجاتي بعد الطلاق" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.27) ونسبة مئوية (45.4%) وبمستوى منخفض.

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).
لاختبار الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)، والجدول (4.4) يبين ذلك:

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من النساء المطلقات في

محافظة رام الله والبيرة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن،

وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)

المتغير	المستوى	الإحصائي	الدرجة الكلية للضغوط النفسية
العمر	أقل من 25 سنة	M	3.79
		SD	0.57
	من 25-أقل من 35 سنة	M	3.78
		SD	0.54
	من 35 إلى أقل من 45 سنة	M	3.88
		SD	0.41
	45 سنة فأكثر	M	3.77
		SD	0.65
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	M	3.82
		SD	0.54
	بكالوريوس	M	3.8
		SD	0.51
	دراسات عليا	M	3.82
		SD	0.51
مكان السكن	مدينة	M	3.8
		SD	0.45
	قرية	M	3.76
		SD	0.66
	مخيم	M	3.84
		SD	0.45
عدد الأطفال	طفل	M	3.75
		SD	0.55
	طفلان	M	3.84
		SD	0.44
	ثلاثة أطفال فأكثر	M	3.79
		SD	0.52
	لا يوجد أطفال	M	3.91
		SD	0.6
حالة العملية	تعمل	M	3.76
		SD	0.57
	لا تعمل	M	3.85

0.47	SD		
3.83	M	الزوج	
0.53	SD		
3.83	M	الزوجة	صاحب الرغبة
0.5	SD		
3.76	M	كلا الزوجين	
0.52	SD		

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (4.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية فقد أجري تحليل التباين المتعدد المتغيرات

"بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول (5.4) يبين ذلك:

جدول (5.4): تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.713	0.457	0.125	3	0.374	العمر
0.915	0.089	0.024	2	0.049	المؤهل العلمي
0.586	0.537	0.147	2	0.293	مكان السكن
0.608	0.612	0.167	3	0.501	عدد الأطفال
0.232	1.439	0.393	1	0.393	الحالة العملية
0.505	0.686	0.187	2	0.375	صاحب الرغبة في الطلاق
		0.273	196	53.514	الخطأ

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)، **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يتضح من الجدول (5.4) الآتي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير عدد الأطفال.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الحالة العملية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير صاحب الرغبة في الطلاق.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

لاختبار الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)، والجدول (6.4) يبين ذلك:

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس التوافق النفسي تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)

المتغير	المستوى	الإحصائي	الدرجة الكلية للتوافق النفسي
العمر	أقل من 25 سنة	M	3.09
		SD	0.64
	من 25-أقل من 35 سنة	M	3.12
		SD	0.57
	من 35 إلى أقل من 45 سنة	M	3.05
		SD	0.57
	45 سنة فأكثر	M	3.17
		SD	0.55
	دبلوم فأقل	M	3.01
		SD	0.59
	بكالوريوس	M	3.12
		SD	0.58
المؤهل العلمي	دراسات عليا	M	3.14
		SD	0.55
	مدينة	M	3.12
		SD	0.61
مكان السكن	قرية	M	3.02
		SD	0.56
	مخيم	M	3.13
		SD	0.57
عدد الأطفال	طفل	M	3.03
		SD	0.57
	طفلان	M	3.06

0.6	SD		
3.14	M	ثلاثة أطفال فأكثر	
0.57	SD		
3.08	M	لا يوجد أطفال	
0.55	SD		
3.11	M	تعمل	حالة العملية
0.62	SD		
3.09	M	لا تعمل	
0.54	SD		
3.07	M	الزوج	
0.58	SD		
3.05	M	الزوجة	صاحب الرغبة
0.61	SD		
3.17	M	كلا الزوجين	
0.53	SD		

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (6.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي فقد أجري تحليل التباين المتعدد المتغيرات "بدون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction")، والجدول (7.4) يبين ذلك:

جدول (7.4): تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.815	0.314	0.107	3	0.322	العمر
0.566	0.571	0.195	2	0.39	المؤهل العلمي
0.655	0.424	0.145	2	0.29	مكان السكن
0.956	0.107	0.036	3	0.109	عدد الأطفال
0.628	0.235	0.08	1	0.08	الحالة العملية
0.583	0.54	0.185	2	0.369	صاحب الرغبة في الطلاق

الخطأ	66.972	196	0.342
-------	--------	-----	-------

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)، **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (7.4) الآتي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير عدد الأطفال.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الحالة العملية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير صاحب الرغبة في الطلاق.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

لاختبار الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)، والجدول (8.4) يبين ذلك:

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة من النساء المطلقات في

محافظة رام الله والبيرة على مقياس جودة الحياة تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن،

وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)

المتغير	المستوى	الإحصائي	الدرجة الكلية لجودة الحياة
العمر	أقل من 25 سنة	M	2.92
		SD	0.85
	من 25-أقل من 35 سنة	M	2.92
		SD	0.75
	من 35 إلى أقل من 45 سنة	M	2.84
		SD	0.73
	45 سنة فأكثر	M	2.95
		SD	0.75
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	M	2.83
		SD	0.78
	بكالوريوس	M	2.92
		SD	0.76
مكان السكن	دراسات عليا	M	2.94
		SD	0.72
	مدينة	M	2.96
		SD	0.78
عدد الأطفال	قرية	M	2.82
		SD	0.73
	مخيم	M	2.91
		SD	0.76
	طفل	M	2.93
		SD	0.71
	طفلان	M	2.88
		SD	0.8
	ثلاثة أطفال فأكثر	M	2.92
		SD	0.76

2.79	M	لا يوجد أطفال	
0.76	SD		
2.95	M	تعمل	حالة العملية
0.8	SD		
2.86	M	لا تعمل	
0.72	SD		
2.89	M	الزوج	
0.77	SD		
2.84	M	الزوجة	صاحب الرغبة
0.79	SD		
2.96	M	كلا الزوجين	
0.72	SD		

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (8.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة فقد أجري تحليل التباين المتعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول (9.4) يبين ذلك:

جدول (9.4): تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق)

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.866	0.243	0.144	3	0.433	العمر
0.748	0.291	0.173	2	0.346	المؤهل العلمي
0.636	0.454	0.269	2	0.539	مكان السكن
0.881	0.222	0.132	3	0.396	عدد الأطفال
0.283	1.161	0.689	1	0.689	الحالة العملية
0.554	0.592	0.351	2	0.703	صاحب الرغبة في الطلاق
		0.593	196	116.316	الخطأ

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)، **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يتضح من الجدول (9.4) الآتي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير عدد الأطفال.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الحالة العملية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغير صاحب الرغبة في الطلاق.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي تنص على:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

لفحص الفرضية الرابعة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مقاييس الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (10.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (10.4): قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقاييس الضغوط النفسية

والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة (ن=210)

المقياس	التوافق النفسي	جودة الحياة
الضغوط النفسية	-0.704**	-0.735**
التوافق النفسي		0.957**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (10.4) كل من الآتي:

1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$) بين الضغوط النفسية

والتوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، وبلغت قيمة معامل

ارتباط بيرسون ($r = -.704$)، ويتضح أن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي

جاءت عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازداد مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات

في محافظة رام الله والبيرة قل مستوى التوافق النفسي لديهن، والعكس صحيح.

2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$) بين الضغوط

النفسية وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، وبلغت قيمة معامل

ارتباط بيرسون ($r = -.735$)، ويتضح أن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة

جاءت عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازداد مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات

في محافظة رام الله والبيرة قل مستوى جودة الحياة لديهن، والعكس صحيح.

3- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$) بين التوافق النفسي

وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، وبلغت قيمة معامل ارتباط

بيرسون ($r = .957$)، ويتضح أن العلاقة بين التوافق النفسي وجودة الحياة جاءت طردية

موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازداد مستوى التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام

الله والبيرة ازداد مستوى التوافق النفسي لديهن، والعكس صحيح.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 المقدمة

2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى

2.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

4.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

4.5 التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 المقدمة

هدف هذا الفصل إلى مناقشة نتائج الدراسة التي بحثت في الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، وكذلك التعرف إلى دور بعض المتغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق) على الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

تشير النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للإجابات على مقياس الضغوط النفسية (3.81)، والنسبة المئوية (76.2%). تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (3.11) و(4.64)، مما يدل على تفاوت في مستويات الضغوط النفسية بين الفقرات أعلى الفقرات التي سجلت أعلى متوسط حسابي كانت "أشعر بالنبذ الاجتماعي بسبب الطلاق" بمتوسط (4.64)، ونسبة مئوية (92.8%)، ما يعكس الشعور المرتفع بالانعزال الاجتماعي بسبب الطلاق في المقابل، كانت فقرة "أشعر بالذنب لأنني لم أستطع الحفاظ على الأسرة مكتملة" هي الأقل تأثيراً، حيث سجلت متوسطاً قدره (3.11) ونسبة مئوية (62.2%).

تشير هذه النتائج إلى أن الضغوط النفسية المرتفعة تتعلق بشكل أساسي بالشعور بالنبذ الاجتماعي والقلق بشأن تأثير الطلاق على الأطفال، بينما لا يظهر الذنب بسبب الطلاق تأثيراً كبيراً على المشاركات.

تختلف هذه النتائج مع دراسة بوفرة وبن موسى (2021) التي أظهرت أن النساء المطلقات يعانين من ضغوط نفسية ملحوظة، حيث تشير النتائج إلى تأثير الطلاق على الصحة النفسية للمطلقات بشكل مشابه لما أظهرته هذه الدراسة من تأثيرات سلبية نفسية واجتماعية كما تتفق هذه النتائج مع دراسة بدر (2021) التي تناولت تأثير الطلاق على الأعباء النفسية للمطلقات السعوديات، حيث أظهرت هذه الدراسة زيادة الشعور بالقلق والانعزال الاجتماعي بعد الطلاق، وهو ما يتسق مع ما أظهرته الدراسة الحالية من تأثيرات مشابهة وتتوافق هذه النتائج أيضاً مع دراسة سعيد (2023) التي أكدت أن التوافق النفسي والاجتماعي يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة لدى الأفراد المتأثرين بالطلاق، وهو ما يدعم النتائج التي أظهرت تأثير الطلاق على التوافق النفسي للنساء المطلقات في هذه الدراسة.

وخلصت هذه الدراسات إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالطلاق تشمل شعوراً بالنبذ الاجتماعي، القلق من تأثير الطلاق على الأطفال، وصعوبة التكيف مع الوضع الجديد مما يستدعي النظر في تقديم دعم نفسي واجتماعي للنساء المطلقات من خلال برامج إرشادية واجتماعية لتخفيف هذه الضغوط وتحسين جودة حياتهن.

2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على :

ما مستوى التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

أشارت النتائج أن الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة من النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة على مقياس التوافق النفسي بلغت (3.10) ونسبة مئوية

(62.0%)، مما يشير إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في هذه المنطقة هو مستوى متوسط.

تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس التوافق النفسي لدى النساء المطلقات ما بين (2.63) و (4.52). حيث جاءت فقرة "أشعر بأنني أستطيع إيجاد السلام الداخلي من خلال التأمل أو الصلاة" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.52) وبنسبة مئوية (90.4%)، مما يدل على أن هذه الفقرة كانت الأكثر توافقاً لدى النساء المطلقات في عينة الدراسة بينما جاءت فقرة "أؤمن بأنني أستطيع التكيف مع الظروف الجديدة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.63) وبنسبة مئوية (52.6%)، مما يشير إلى أن هذه الفقرة كانت الأقل توافقاً.

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بوفرة وموسى (2021) التي وجدت أن مستوى الصحة النفسية لدى النساء المطلقات كان أيضاً بمستوى متوسط كما تتوافق مع دراسة بدر (2021) التي أظهرت وجود مستوى متوسط من التوافق النفسي بين المطلقات السعوديات.

كما أن النتائج تتفق مع دراسة المحجوب (2020) التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى المطلقات في البحرين، حيث أظهرت الدراسة أن النساء المطلقات يعانين من مستوى متوسط من التوافق النفسي في مختلف مجالات حياتهن بعد الطلاق.

وفي المقابل، تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة توام (2019) التي أظهرت تأثيراً أكبر للبرامج الإرشادية في خفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي للنساء المطلقات.

وترى الباحثة أن مستوى التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة يتسم بالمستوى المتوسط، حيث يمكن تحسين هذا المستوى من خلال برامج إرشادية تستهدف تعزيز قدرتهن على التكيف مع الضغوط النفسية وتحقيق السلام الداخلي بعد الطلاق.

3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على :

ما مستوى جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة؟

أشارت النتائج إلى أن درجة جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة كانت بمستوى متوسط، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس جودة الحياة بين (2.27) و(3.84)، وكان المتوسط الكلي للمقياس (2.90) بنسبة مئوية (57.9%)، مما يعكس مستوى متوسط لجودة الحياة لدى النساء المطلقات كما أظهرت النتائج أن أعلى فقرة كانت "أجد الدعم الكافي من العائلة بعد الطلاق" بمتوسط حسابي قدره (3.84) ونسبة مئوية (76.8%)، بينما كانت أدنى فقرة هي "لدي فرص عمل أو دخل كافٍ لتلبية احتياجاتي بعد الطلاق" بمتوسط حسابي (2.27) ونسبة مئوية (45.4%)، مما يشير إلى أن الدعم الاجتماعي من الأسرة له دور كبير في تعزيز جودة الحياة، بينما كانت الفرص المالية أقل تأثيراً.

تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن النساء المطلقات يعانين من تحديات كبيرة في مجالات الاستقلال المالي وفرص العمل، وهي مسائل تؤثر بشكل مباشر على نوعية حياتهن بعد الطلاق ومن ناحية أخرى، يعكس الدعم العائلي دوراً حاسماً في تحسين جودة حياتهن، مما يساهم في تعزيز قدراتهن على التكيف مع التغيرات الناتجة عن الطلاق حيث أن الدعم الاجتماعي يعد من أهم العوامل التي يمكن أن تساهم في تعزيز جودة الحياة لدى النساء المطلقات، في حين أن الأبعاد الاقتصادية كانت أكثر صعوبة.

أظهرت النتائج أن درجة الاستجابة لفقرة "أجد الدعم الكافي من العائلة بعد الطلاق" كانت مرتفعة، مما يشير إلى أن معظم النساء المطلقات في عينة الدراسة يعانين من شعور قوي بالدعم الأسري أما الفقرة المتعلقة بالاستقلال المالي، فقد كانت من الفقرات الأقل تقيماً، حيث أظهرت النساء المطلقات شعوراً محدوداً بالقدرة على تأمين دخل كافٍ يفي باحتياجاتهن المالية تتفق هذه النتيجة

مع دراسات أخرى، مثل دراسة عبد الله (2017)، التي أكدت على أن الدعم الأسري يساعد النساء المطلقات على التكيف مع تحديات الطلاق، ولكنهن لا يملكن دائماً الموارد المالية اللازمة لتحقيق الاستقلال الكامل.

تتفق هذه النتائج مع دراسة بوفرة (2021) التي أكدت أن الدعم الاجتماعي هو أحد العوامل المؤثرة بشكل كبير في تحسين جودة حياة النساء المطلقات، وكذلك مع دراسة حنا (2023) التي أظهرت أن النساء المطلقات يواجهن صعوبات في الاستقلال المالي والرعاية الصحية بعد الطلاق كما تختلف هذه النتائج عن دراسة خليل (2018) التي أظهرت أن النساء المطلقات في بعض المناطق لا يعانين من صعوبات كبيرة في تأمين احتياجاتهن المالية بعد الطلاق.

تعزو الباحثة هذه النتائج، أن النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة يواجهن تحديات متباينة في جوانب حياتهن المختلفة بعد الطلاق إن الدعم العائلي يساهم في تعزيز جودة حياتهن، بينما تبقى الجوانب الاقتصادية، مثل الاستقلال المالي والفرص الوظيفية، هي التحديات الأكبر التي تواجههن.

3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة :

1.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين هذه المتغيرات بمعنى آخر، لم تكن هذه العوامل مرتبطة بشكل مؤثر في الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد العينة من النساء المطلقات.

العمر: لم تظهر الفروق دالة إحصائياً بين الفئات العمرية (أقل من 25 سنة، من 25-أقل من 35 سنة، من 35 إلى أقل من 45 سنة، 45 سنة فأكثر) في الضغوط النفسية، حيث كانت قيم F صغيرة جداً، مما يشير إلى أنه لا يوجد تأثير معنوي لمتغير العمر على مستويات الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات.

المؤهل العلمي: كذلك، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات المؤهل العلمي (دبلوم فأقل، بكالوريوس، دراسات عليا)، مما يعني أن التأثيرات المحتملة للمؤهل العلمي على الضغوط النفسية لم تكن قوية بما يكفي لتوليد فروق ذات دلالة.

مكان السكن: لم تظهر النتائج أي تأثير ملموس لمتغير مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم) على مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات.

عدد الأطفال: على الرغم من أن هناك فروق ظاهرية بين مجموعات عدد الأطفال (طفل، طفلان، ثلاثة أطفال فأكثر، لا يوجد أطفال)، إلا أن الفروق لم تكن دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن وجود أو عدم وجود أطفال ليس له تأثير كبير على مستوى الضغوط النفسية.

الحالة العملية: لم تظهر فروق إحصائية ذات دلالة بين العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية.

صاحب الرغبة في الطلاق: لم تكشف نتائج تحليل التباين عن وجود فروق دالة بين الحالات التي تتعلق بصاحب الرغبة في الطلاق (الزوج، الزوجة، كلا الزوجين) على مستوى الضغوط النفسية.

تتفق هذه النتائج مع دراسة البالوص (2023) التي أشارت إلى أن هناك مجموعة من العوامل الاجتماعية والنفسية التي قد تؤثر على مستويات الضغوط النفسي، إلا أنه لا يمكن الاستناد إلى عامل واحد فقط كما أن نتائج هذه الدراسة تدعم ما جاء في دراسة سليمان وعبد الحليم (2024)

التي لم تجد تأثيراً كبيراً لمتغيرات مثل العمر أو المؤهل العلمي على مستويات التكيف النفسي لدى النساء المطلقات.

أما بالنسبة لدراسة حنا وجمال (2023)، التي أشارت إلى وجود تأثير كبير للعوامل النفسية والاجتماعية على النساء المطلقات، فإن هذه الدراسة تقدم فكرة مختلفة حيث أن المتغيرات الاجتماعية مثل العمل ورغبة الطرفين في الطلاق كانت لها تأثيرات واضحة، إلا أن النتائج في هذه الدراسة تتناقض مع تلك الفروق في الضغوط النفسية التي ظهرت من خلال الدراسة الحالية. وتعزو الباحثة أنه لا يوجد تأثير كبير للمتغيرات الاجتماعية والنفسية المختلفة في الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، وهو ما يعكس تفاوتاً في تأثير هذه المتغيرات وفقاً للثقافة المجتمعية والبيئة الاجتماعية التي تحيط بالنساء.

2.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

لم تظهر نتائج تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل (MANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى المتغيرات التالية: العمر، المؤهل العلمي، مكان السكن، عدد الأطفال، الحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق وبالتالي، تخلص الدراسة إلى أن هذه المتغيرات لم تؤثر بشكل كبير على درجة التوافق النفسي لدى النساء المطلقات.

بالرغم من الفروق الظاهرة بين المتوسطات الحسابية في الجدول (6.4)، إلا أن نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) تشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى التوافق النفسي بناءً على هذه المتغيرات.

هذه النتيجة تتماشى مع بعض الدراسات السابقة التي أظهرت أن متغيرات مثل العمر أو المؤهل العلمي قد لا تكون لها تأثير ملحوظ على التوافق النفسي في بعض السياقات الثقافية أو الاجتماعية، بينما في حالات أخرى قد تكون هذه العوامل مرتبطة بالتوافق النفسي على سبيل المثال، في دراسة بوفرة وبن موسى (2021) حول الصحة النفسية لدى النساء المطلقات، تم التأكيد على أن المتغيرات الاجتماعية مثل المؤهل العلمي أو الحالة العملية قد تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى الصحة النفسية، لكن لم تتوصل الدراسة إلى تأثيرات دالة كما هو الحال في هذه الدراسة. من ناحية أخرى، قد تفسر النتائج الحالية بأن التوافق النفسي لا يتأثر كثيراً بالخصائص الديموغرافية مثل العمر أو مكان السكن بسبب طبيعة العوامل النفسية والاجتماعية التي يواجهها الأفراد بعد الطلاق، حيث قد تكون العوامل النفسية والبيئية الأخرى أكثر تأثيراً على التوافق النفسي من العوامل السطحية أو الديموغرافية.

تتفق هذه النتائج مع دراسات سابقة مثل دراسة حنا وجلال (2023) التي أظهرت أنه على الرغم من وجود تباين في التوافق النفسي بين فئات مختلفة، فإن النتائج النهائية لا تظهر فروقاً دالة بين هذه الفئات عند تحليل العلاقة مع متغيرات مثل العمر أو الحالة الاجتماعية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة بوفرة وبن موسى (2021)، التي أكدت أن العوامل الاجتماعية قد لا تؤثر بالقدر المتوقع على التوافق النفسي لدى النساء المطلقات.

كما تتناقض هذه النتائج مع دراسة توام (2019)، التي أظهرت تأثيراً كبيراً للعوامل الاجتماعية على الضغوط النفسية والتوافق النفسي.

كما تظهر نتائج مشابهة لما ورد في دراسة العروسي (2023) التي تشير إلى أن التوافق النفسي لدى النساء المطلقات يمكن أن يتأثر بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية الأخرى بعيداً عن المتغيرات الديموغرافية.

3.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وعدد الأطفال، والحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (العمر، المؤهل العلمي، مكان السكن، عدد الأطفال، الحالة العملية، وصاحب الرغبة في الطلاق).

وقد تم التحقق من هذه الفرضية باستخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA) ، حيث لم تكن قيم الدلالة الإحصائية لمتغيرات الدراسة أقل من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية في جودة الحياة تبعاً لهذه المتغيرات يمكن تفسير هذه النتيجة بأن جودة الحياة لدى النساء المطلقات تتأثر بعوامل أخرى غير المتغيرات المدروسة، مثل الدعم الاجتماعي، الحالة العاطفية، ومدى توفر الموارد الاقتصادية، مما يجعل التأثير المستقل لهذه المتغيرات محدوداً.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة حنا وجلال (2023) التي لم تجد فروقاً دالة إحصائية في جودة الحياة لدى المطلقات تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كما تتماشى مع دراسة بوفرة وبن موسى (2021) التي لم تكشف عن تأثير واضح للمؤهل العلمي أو مكان السكن على الصحة النفسية للنساء المطلقات من جهة أخرى، تختلف هذه النتيجة مع دراسة سليمان وعبد الحليم (2024) التي

أشارت إلى وجود فروق في جودة الحياة بين المطلقات تبعاً للحالة العملية، حيث كانت النساء العاملات أكثر قدرة على التكيف النفسي مقارنة بغير العاملات كما تتعارض مع نتائج دراسة توام (2019) التي وجدت أن عدد الأطفال يؤثر على مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المطلقات، مما قد يؤثر بدوره على جودة حياتهن.

4.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي تنص على:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = -0.704$) ، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية، انخفض مستوى التوافق النفسي، والعكس صحيح.

كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = -0.735$) ، مما يدل على أن زيادة الضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة.

من ناحية أخرى، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين التوافق النفسي وجودة الحياة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = 0.957$)، مما يعني أن ارتفاع مستوى التوافق النفسي يرتبط بزيادة جودة الحياة لدى النساء المطلقات، والعكس صحيح.

تتفق هذه النتائج مع دراسة البالوص (2023) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين الضغوط النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى الأفراد، حيث أكدت أن زيادة الضغوط تؤدي إلى انخفاض

جودة الحياة والتوافق النفسي كما تتفق مع نتائج بوفرة وبن موسى (2021) التي وجدت أن النساء المطلقات يعانين من تدنٍ في مستوى الصحة النفسية بسبب الضغوط المتزايدة.

وتدعم هذه النتائج أيضاً دراسة سليمان وعبد الحليم (2024)، التي أوضحت أن البرامج الإرشادية القائمة على تنمية المرونة النفسية تساهم في تحسين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات، مما يعزز العلاقة الوثيقة بين هذه المتغيرات.

وعلى الجانب الآخر، تختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة المحجوب (2020)، التي أشارت إلى أن بعض النساء المطلقات قادرات على التكيف مع الضغوط النفسية دون تأثر كبير، وهو ما قد يكون مرتبطاً بعوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي أو القدرة على التكيف الشخصي.

4.5 التوصيات

التوصيات بناءً على نتائج الدراسة:

1. تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي للمطلقات من خلال توفير برامج إرشادية نفسية واجتماعية للنساء المطلقات تهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي، مع التركيز على الحد من الشعور بالنبذ الاجتماعي وزيادة الدعم العاطفي.
2. تحسين فرص التوظيف والاستقلال المالي وتوفير فرص عمل وبرامج تدريب مهني للنساء المطلقات لتمكينهن من تحقيق الاستقلال المالي، مما يساهم في تحسين جودة حياتهن وتقليل التحديات الاقتصادية التي تواجهها النساء المطلقات .
3. تعزيز التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتطوير استراتيجيات دعم تعزز قدرة النساء المطلقات على التوافق مع الظروف الجديدة بعد الطلاق، من خلال توفير برامج تنمية المهارات الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس.

4. زيادة التوعية المجتمعية للحد من الوصمة الاجتماعية وتنفيذ حملات توعوية لمناهضة التمييز الاجتماعي ضد النساء المطلقات، بهدف تغيير النظرة السلبية وتعزيز تقبل المجتمع لهن، مما يسهم في تقليل الضغوط النفسية المرتبطة بالطلاق.
5. تعزيز دور الأسرة في دعم المطلقة وتشجيع الأسر على توفير الدعم النفسي والعاطفي للمطلقات، من خلال عقد ورش عمل للأهالي حول كيفية تقديم الدعم المناسب للمرأة بعد الطلاق، بما يسهم في تحسين توافقها النفسي.
6. إجراء دراسات مستقبلية حول العوامل المؤثرة في جودة الحياة بعد الطلاق. وتشجيع البحث العلمي حول الجوانب المختلفة التي تؤثر على جودة حياة النساء المطلقات، بما يشمل العوامل النفسية، الاقتصادية، والاجتماعية، لتوفير حلول مستدامة لتحسين أوضاعهن.

قائمة المصادر والمراجع

1. المراجع باللغة العربية

- ابراهيم، فؤاد ومبارك، نجلاء وعبد الحليم، محمد. (2020). مجلة القراءة والمعرفة. (220)، 319-342.
- إلول، مربوحة وبن بيه، نجوى. (2022). *الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة احمد دراية أدرار، أدرار، الجزائر.
- البالوص، هنية. (2023). *بعض المشكلات الضغط النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية*. المجلة التربوي، 23(3): 824-856.
- بدر، أمل. (2021). *فاعلية برنامج ارشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات*. مجلة كلية التربية (أسبوط): 37(12)، 300-347.
- برادعي، مروة. (2024). *الضغط النفسي وعلاقته بالشخصية السيكوباتية لدى طلبة المرحلة الثانوية الصناعية في مدينة طرطوس*. مجلة جامعة البعث - سلسلة العلوم التربوية، 46(15): 75-124.
- بوحشبية، ليندا. هيبية، مداني. (2023). *التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين الطلاق*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابن خلدون، الجزائر.
- بوفرة، مختار وبن موسى، عبد الوهاب. (2021). *مستوى الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات*. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، 5(3): 27-291.
- توام، مريم. (2019). *أثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، القدس، فلسطين.

- جاد، بدر.(2021). آليات التعايش كمتغير وسيط للعلاقة بين التعرض لصور الإنتهاك وقلق المستقبل لدى المطلقات القاصرات. *مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة*، 81(2): 314-206.
- جار الله، عبير. (2024). أثر المخططات المعرفية اللاتكيفية على إدراك الضغط النفسي لدى الراشدين: الجلد كمتغير وسيط ومعدل. أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، بسكرة، الجزائر.
- جنيدي، فاطمة وباهي، سلامي. (2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الجلفة. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 18(1): 114-98.
- حنا، نبيل وجلال، محمد. (2023). المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المطلقات. *مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد*، 28(1): 577-521.
- دعدوع، براءة. (2023). الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى العاملين في القطاع الصحي في محافظة بيت لحم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس، فلسطين.
- سعيد، حنان. (2023). دور مؤسسات رياض الأطفال في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطفل من وجهة نظر المربيات. *مجلة القلعة*، 21(3): 156-114.
- سعيد، عارف. (2023). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كليات التربية بجامعة لحج. *مجلة كليات التربية- جامعة عدن*، 17(1): 182-173.
- سليمان، أنور وعبدالحليم، أحمد. (2024). فاعلية برنامجي إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة*، 2(3): 192-80.
- السيد، هند. (2022). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى المطلقات مبكراً. *مجلة كلية الآداب جامعة سوهاج*، 65(1): 587-557.

- عبد المقصود، هناء وعطوة، عطوة ومحمود، أمل. (2024). تأثير برنامج نفسي بدني على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة للسيدات البدنيات. *مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة*، 4(3): 149-164.
- العروسي، هيام. (2023). مدى التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لأسر الزواج المختلط. *جامعة الزاوية-مجلة كلية الآداب*، 23(3): 267-294.
- عزب، محمود وحجاب، منى وإبراهيم، هبة. (2015). مقياس التوافق النفسي للمسنين. *مجلة الإرشاد النفسي*، (42): 651-679.
- العنزي، ريم. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية المفهوم واستراتيجيات المواجهة. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، 47(3): 93-130.
- فلاح، عائشة واقيبير، هيفاء. (2018). الضغوط النفسية آثارها وأساليب مواجهتها. *مجلة العلوم الإنسانية*، 17(2): 334-398.
- المحجوب، سامي. (2020). فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين. *مجلة بحوث التربية النوعية*، (57): 195-223.
- معالي، إبراهيم. (2019). تأثير العلاج على الوجود في إزالة التأثيرات السلبية والتكيف النفسي النفسي لدى النساء المطلقات. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 46(2): 252-264.
- الحواري، لمياء والقرالة، بلال والتخاينة، وديع. (2024). مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، 51(2): 154-167.

هيبه، حسام ومحمد، صابر والشبراوي، علياء. (2024). المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية (المدركة) وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المطلقات العاملات. *مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد*، 80(4): 23-46.

الوهيب، نعيمة. (2022). أنماط التعلق وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي في مرحلة الطفولة من وجهة نظر الأمهات. *مجلة كلية التربية (أسيوط)*، 38(42): 250-292.

يمينة، معراجي و مسعودة، رقايدة. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المطلقات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ورقلة، الجزائر.

2. المراجع باللغة الانجليزية

- Al-Shahrani, H. F., & Hammad, M. A. (2023). Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. *BMC psychology*, 11(1), 217.
- Ding, D., Gale, J., Bauman, A., Phongsavan, P., & Nguyen, B. (2021). Effects of divorce and widowhood on subsequent health behaviours and outcomes in a sample of middle-aged and older Australian adults. *Scientific Reports*, 11(1), 15237.
- Fraenkel, R. & Wallen N. (2003). *How to design and evaluate research in education*. New York: MacGraw-Hill.
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 51, 101579.
- Gao, D., Liu, J., Bullock, A., Li, D., & Chen, X. (2021). Transactional models linking maternal authoritative parenting, child self-esteem, and approach coping strategies. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 73, 101262.
- Garcia, E. (2011). *A tutorial on correlation coefficients*, information- retrieval-18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Gieselmann, A., Elberich, N., Mathes, J., & Pietrowsky, R. (2020). Nightmare distress revisited: Cognitive appraisal of nightmares according to Lazarus' transactional

- model of stress. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 68, 1015-17.
- Hossan, D., Dato'Mansor, Z., & Jaharuddin, N. S. (2023). Research population and sampling in quantitative study. *International Journal of Business and Technopreneurship (IJBT)*, 13(3), 209-222.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of youth and adolescence*, 52(7), 1512-1529.
- Malloy, J. T., & Ashcraft, C. M. (2020). A framework for implementing socially just climate adaptation. *Climatic Change*, 160(1), 1-14.
- Rachmad, Y. E. (2022). *Communication Adaptation Theory*. <https://osf.io/svapk>
- Sarmadi, Y., & Khodabakhshi-Koolaei, A. (2023). Psychological and Social Consequences of Divorce Emphasis on Children's Well-Being: A Systematic Review. *Journal of Preventive Counselling*, 4(2).
- Sharma, S., & Gupta, B. (2023). Investigating the role of technostress, cognitive appraisal and coping strategies on students' learning performance in higher education: a multidimensional transactional theory of stress approach. *Information Technology & People*, 36(2), 626-660.
- Sousa, C., & Veronese, G. (2022). "No safe place": Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 14(4), 558.
- Tashakkori, A., Johnson, R. B., & Teddlie, C. (2020). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Sage publications.

الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم

ب. قائمة المحكمين

ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم

ث. كتاب تسهيل المهمة

الملحق (أ) أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

برنامج الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

أختي المحترمة

تحية طيبة وبعد:-

تقوم الباحثة بدراسة تهدف إلى معرفة " الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة، لذا أعدت هذه الاستبانة والمتعلقة بموضوع البحث نرجو تعاونكم ومساعدتكم في تعبئة الاستبانة بدقة وعناية وموضوعية، علماً بأن المعلومات التي نحصل عليها ستعالج بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرة لكم حسن تعاونكم

الباحثة : لما عابد

بإشراف: أ.د. معزوز جابر علاونة

بيانات المحكم			
الاسم:		التخصص:	
الدرجة العلمية:		الجامعة:	
رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:			

القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

الرجاء وضع إشارة (√) في المكان المناسب :-

1. العمر: أقل من 25 سنة () 25- أقل من 35 سنة () 35- أقل من 45 سنة () أكبر من 45 سنة ()
2. المؤهل العلمي: بكالوريوس () دراسات عليا ()
3. مكان السكن: مدينة () قرية () مخيم ()
4. عدد الأطفال: طفل () طفلان () ثلاثة أطفال () أربعة أطفال () أكثر من 4 أطفال ()
5. الدخل الشهري: 1500-2500 () 2500-3500 () 3500- فأكثر ()
6. الحالة العملية: تعمل () ربة منزل ()

القسم الثاني: مقياس الضغط النفسي

الضغوط النفسية هي حالة من التوتر الذهني والعاطفي التي تنشأ نتيجة لمواجهة الفرد تحديات أو متطلبات تفوق قدراته أو توقعاته، وقد تتسبب هذه الضغوط في تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية للفرد مثل القلق، الاكتئاب، أو الشعور بالضيق الداخلي، وقد تنشأ من عوامل متعددة مثل الضغوط الاجتماعية، الاقتصادية، أو العاطفية (برادعي، 2024).

سيتم تطوير هذا المقياس بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تشخيص مستوى الضغط النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة حيث تم الاستعانة بمقياس الضغوط النفسية الوارد في الدراسات التالية دراسة ابراهيم وآخرون (2020) ودراسة توفيق (2023)، حيث تم استخراج المجالات الرئيسية للضغوط النفسية التي تعاني منها النساء المطلقات حيث صيغت فقرات المقياس في صورته الأولى يشمل في صورته الأولى (39) فقرة، موزعة على أربعة مجالات رئيسية تصح كالآتي: أوافق بشدة (5 درجات)، أوافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، معارض (درجتان)، أعارض بشدة (درجة).

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملاءمة	غير ملاءمة	مناسبة	غير مناسبة	
المجال الأول: الضغوط الاجتماعية						
1	أشعر بالعزلة الاجتماعية بعد الطلاق					
2	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة بعد الطلاق					
3	أشعر بأن المجتمع ينظر إلي نظرة سلبية بسبب طلاقي					
4	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية خوفاً من					

					النقد	
					أشعر بأن عائلتي لا تدعمني بعد الطلاق	5
					أشعر بالحرج عند الحديث عن طلاقي مع الآخرين	6
					أشعر بأن طلاقي أثر سلباً على علاقاتي مع الأصدقاء	7
					أشعر بأن المجتمع يفرض علي قيوداً اجتماعية أكثر بعد الطلاق	8
					أشعر بأن طلاقي جعلني أقل ثقة في العلاقات الاجتماعية	9
					أشعر بأن طلاقي أثر على مكانتي الاجتماعية	10
المجال الثاني: الضغوط الاقتصادية						
					أشعر بالقلق بسبب عدم استقرار وضعي المالي بعد الطلاق	11
					أجد صعوبة في تلبية الاحتياجات الأساسية لأسرتي	12
					أشعر بأن الطلاق زاد من الأعباء المالية علي	13
					أشعر بالضغط بسبب عدم وجود دخل ثابت بعد الطلاق	14
					أشعر بأنني بحاجة إلى العمل أكثر لتغطية النفقات	15
					أشعر بالقلق من المستقبل المالي لأطفالي	16
					أشعر بأن الطلاق أثر سلباً على وضعي الاقتصادي	17
					أشعر بأنني بحاجة إلى مساعدة مالية من الآخرين	18
					أشعر بأن الطلاق جعلني أعتد على الآخرين مالياً	19
					أشعر بأنني غير قادرة على توفير حياة كريمة لأطفالي	20
المجال الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالأطفال						
					أشعر بالقلق بسبب تأثير الطلاق على أطفالي	21
					أشعر بأن أطفالي يعانون نفسياً بسبب الطلاق	22
					أشعر بالذنب لأنني لم أستطع الحفاظ على الأسرة مكتملة	23
					أشعر بأن أطفالي يعانون من صعوبات في المدرسة بسبب الطلاق	24
					أشعر بأن أطفالي يعانون من مشاكل سلوكية بعد الطلاق	25
					أشعر بأن أطفالي يعانون من صعوبات في التكيف مع الوضع الجديد	26
					أشعر بأن أطفالي يعانون من نقص الدعم العاطفي	27

					بعد الطلاق	
					أشعر بأن أطفالي يعانون من صعوبات في العلاقة مع الأب	28
					أشعر بأن أطفالي يعانون من صعوبات في العلاقة معي	29
					أشعر بأن أطفالي يعانون من صعوبات في التعبير عن مشاعرهم	30
المجال الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة بالصحة						
					أشعر بأن الطلاق أثر سلباً على صحتي النفسية	31
					أشعر بأنني أعاني من أعراض الاكتئاب بعد الطلاق	32
					أشعر بأنني أعاني من القلق المستمر بعد الطلاق	33
					أشعر بأنني أعاني من صعوبات في النوم بعد الطلاق	34
					أشعر بأنني أعاني من الإرهاق النفسي بعد الطلاق	35
					أشعر بأنني أعاني من صعوبات في التركيز بعد الطلاق	36
					أشعر بأنني أعاني من مشاكل جسدية بسبب الضغوط النفسية	37
					أشعر بأنني أعاني من نقص الطاقة بعد الطلاق	38
					أشعر بأنني أعاني من صعوبات في التعامل مع التوتر بعد الطلاق	39

القسم الثالث: مقياس التوافق النفسي

التوافق النفسي يعرف بأنه حالة من الاستقرار الداخلي والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة والتحديات النفسية، يشمل القدرة على إدارة العواطف، التفاعل الإيجابي مع الأحداث والضغوط، والحفاظ على الصحة النفسية والرفاهية العامة، يعتبر التوافق النفسي عاملاً مهماً في الحفاظ على الصحة النفسية وتقليل الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق (سعيد، 2023)، سيتم تطوير هذا المقياس بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تشخيص التوافق النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة بناء على مقياس التوافق النفسي في دراسة عزب وآخرون (2015)، صيغت فقرات المقياس في صورته الأولية يشمل المقياس في صورته الأولية (50) فقرة، موزعة على خمسة مجالات رئيسية، تصح كالاتي: أوافق بشدة (5 درجات)، أوافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، معارض (درجتان)، أعارض بشدة (درجة).

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملاءمة	غير ملاءمة	مناسبة	غير مناسبة	
المجال الأول: التوافق الذاتي						
1	أشعر بالرضا عن نفسي رغم الظروف التي مررت بها					
2	أستطيع تقبل أخطائي والتعلم منها					
3	أشعر بأنني قادرة على تحمل المسؤولية تجاه نفسي					
4	لدي ثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة					
5	أشعر بأنني أستحق الحب والاحترام من الآخرين					
6	أستطيع التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح					
7	أشعر بأنني قادرة على تحقيق أهدافي الشخصية					
8	لدي شعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات					
9	أشعر بأنني أتعلم من التغييرات التي تحدث في حياتي					
10	لدي القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات					
11	أشعر بأنني أستطيع التكيف مع الظروف الجديدة					
12	لدي شعور بالسلام الداخلي والهدوء النفسي					
13	أشعر بأنني أستطيع تحسين وضعي النفسي بمرور الوقت					
14	لدي القدرة على تحويل التجارب السلبية إلى دروس إيجابية					
15	أشعر بأنني أستطيع العيش بسعادة دون الاعتماد على الآخرين					
المجال الثاني: التوافق الاجتماعي						
16	أشعر بأنني أستطيع تكوين صداقات جديدة بسهولة					
17	أشعر بالراحة عند التعامل مع الآخرين في المناسبات الاجتماعية					
18	لدي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية					
19	أشعر بأنني مقبولة اجتماعيا من قبل الآخرين					

					20	أستطيع المشاركة في الأنشطة الاجتماعية دون خجل أو تردد
					21	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع النقد البناء من الآخرين
					22	لدي القدرة على حل النزاعات مع الآخرين بشكل سلمي
					23	أشعر بأنني أستطيع تقديم الدعم العاطفي لأصدقائي
					24	أشعر بأنني أستطيع التعبير عن رأيي بحرية في المجموعات
					25	أشعر بأنني أستطيع تكوين علاقات صحية مع الجنس الآخر
					26	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع الضغوط الاجتماعية
					27	أشعر بأنني أستطيع الحفاظ على علاقتي القديمة بعد الطلاق
					28	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع نظرة المجتمع لي كامرأة مطلقة
					29	أشعر بأنني أستطيع التكيف مع التغيرات في حياتي الاجتماعية
					30	أشعر بأنني أستطيع العيش بسعادة دون الحاجة إلى علاقة زوجية
						المجال الثالث: التوافق العاطفي
					31	أشعر بأنني قادرة على تجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالطلاق
					32	لدي القدرة على التحكم في مشاعري في المواقف الصعبة
					33	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر الحزن والخسارة
					34	أشعر بأنني أستطيع تجاوز العلاقات العاطفية الفاشلة
					35	لدي القدرة على إدارة مشاعر الغضب والإحباط
					36	أشعر بأنني أستطيع الحفاظ على توازني العاطفي
					37	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر الوحدة
					38	أشعر بأنني أستطيع تجاوز الخوف من الفشل في العلاقات المستقبلية
					39	أشعر بأنني أستطيع تقبل فكرة الحب مرة أخرى

					أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر القلق والتوتر	40
المجال الرابع: التوافق الروحي/الفكري						
					أشعر بأنني أستطيع إيجاد معنى لحياتي بعد الطلاق	41
					لدي القدرة على التفكير الإيجابي في المواقف الصعبة	42
					أشعر بأنني أستطيع تحسين نظرتي للحياة بعد الطلاق	43
					لدي القدرة على التخطيط لمستقبلي بشكل إيجابي	44
					أشعر بأنني أستطيع تقبل التغييرات في حياتي كفرصة للنمو	45
					أشعر بأنني أستطيع إيجاد السلام الداخلي من خلال التأمل أو الصلاة	46
					أشعر بأنني أستطيع تحسين فهمي لنفسي بعد الطلاق	47
					لدي القدرة على تقبل الحياة كما هي دون مقاومة	48
					أشعر بأنني أستطيع إيجاد أهداف جديدة لحياتي	49
					أشعر بأنني أستطيع تحسين نظرتي لنفسي وللحياة بشكل عام	50

القسم الرابع : مقياس جودة الحياة

جودة الحياة مقياس يعكس مستوى الرفاه الشخصي والصحة النفسية والجسدية، ويشمل رضا الفرد عن حياته بشكل عام، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، الوضع الاقتصادي، والصحة البدنية والعقلية (هيبه وآخرون، 2024).

بالنسبة للنساء المطلقات، قد تتأثر جودة الحياة بعد الطلاق بسبب التغيرات العديدة التي تطرأ على حياتهن، مثل التحديات الاقتصادية، وإعادة بناء العلاقات الاجتماعية، والتكيف النفسي مع المرحلة الجديدة. لذا، فإن قياس جودة الحياة لدى هذه الفئة يساعد في التعرف على المشكلات التي تواجههن وتقديم الدعم المناسب لهن، يهدف هذا المقياس إلى تقييم مستوى جودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة، حيث تم تطويره بالاعتماد على مقياس جودة الحياة المستخدم في دراسة عبد الصمد (2020). يتكون المقياس من (26) فقرة موزعة على أربعة مجالات رئيسية، وهي: الجوانب الصحية، الجوانب النفسية، الجوانب الاجتماعية، والجوانب الاقتصادية. تم صياغة فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي، حيث يتم التصحيح على النحو التالي: أوافق بشدة

(5 درجات)، أوافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، معارض (درجتان)، أعارض بشدة (درجة واحدة).

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملاءمة	غير ملاءمة	مناسبة	غير مناسبة	
المجال الأول: الجوانب النفسية						
1	أشعر بالرضا عن نفسي بعد الطلاق					
2	لدي ثقة كبيرة في قدرتي على تجاوز الصعوبات النفسية بعد الطلاق					
3	أشعر بالاستقرار النفسي والهدوء بعد الطلاق					
4	لدي شعور إيجابي تجاه المستقبل بعد الطلاق					
5	أشعر بأنني قادرة على التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق					
6	أشعر بأنني قادرة على التكيف مع التغيرات النفسية بعد الطلاق					
7	لدي قدرة على تحسين صحتي النفسية بعد الطلاق					
المجال الثاني: الجوانب الاجتماعية						
8	أشعر بأنني مقبولة في المجتمع بعد الطلاق					
9	لدي علاقات اجتماعية قوية تدعمني بعد الطلاق					
10	أشعر بأنني لست معزولة اجتماعيا بعد الطلاق					
11	أجد الدعم الكافي من الأصدقاء والعائلة بعد الطلاق					
12	أشعر بأنني قادرة على بناء علاقات جديدة بعد الطلاق					
13	أشعر بأنني قادرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بعد الطلاق					
14	أشعر بأن المجتمع لا يحكم علي بشكل سلبي بسبب الطلاق					
المجال الثالث: الجوانب الاقتصادية						
15	لدي استقلالية مالية تسمح لي بالعيش بشكل مريح بعد الطلاق					

					16	أشعر بأنني قادرة على إدارة أموري المالية بشكل جيد بعد الطلاق
					17	لدي فرص عمل أو دخل كافٍ لتلبية احتياجاتي بعد الطلاق
					18	أشعر بأنني لست مضطرة للاعتماد على الآخرين في الأمور المالية بعد الطلاق
					19	لدي القدرة على تحقيق الاستقرار المالي بعد الطلاق
					20	أشعر بأنني قادرة على توفير احتياجات أسرتي المالية بعد الطلاق
المجال الرابع: الجوانب الصحية						
					21	أشعر بأن صحتي الجسدية في حالة جيدة بعد الطلاق
					22	لدي القدرة على العناية بصحتي النفسية والجسدية بعد الطلاق
					23	أشعر بأنني قادرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية بعد الطلاق
					24	لدي نظام غذائي صحي يساعدني على الحفاظ على صحتي بعد الطلاق
					25	أشعر بأنني قادرة على التعامل مع التحديات الصحية التي قد تواجهني بعد الطلاق
					26	أشعر بأنني قادرة على الحصول على الرعاية الصحية اللازمة بعد الطلاق

الملحق (ب) قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الجامعة
1.	أ.د. كمال عبد الحافظ سلامة	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2.	أ.د. محمد أحمد شاهين	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
3.	أ.د. معتصم محمد مصلح	أستاذ دكتور	مناهج وطرق تدريس	جامعة القدس المفتوحة
4.	أ.د. يوسف ذياب عواد	أستاذ دكتور	صحة نفسية	جامعة القدس المفتوحة
5.	د. إياد فايز أبو بكر	أستاذ مشارك	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
6.	د. فخري مصطفى دويكات	أستاذ مشارك	تربية خاصة	جامعة القدس المفتوحة
7.	د. محمد طالب دبوس	أستاذ مشارك	قياس وتقويم	جامعة الاستقلال
8.	د. خالد سليمان كتلو	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	جامعة القدس المفتوحة
9.	د. راتب محمود أبو رحمة	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة القدس المفتوحة
10.	د. فاخر نبيل الخليلي	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	جامعة النجاح الوطنية



ملحق (ت) أدوات الدراسة بعد التحكيم

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

برنامج الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

أختي المحترمة

تحية طيبة وبعد:-

تقوم الباحثة بدراسة تهدف إلى معرفة " الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة، لذا أعدت هذه الاستبانة والمتعلقة بموضوع البحث نرجو تعاونكم ومساعدتكم في تعبئة الاستبانة بدقة وعناية وموضوعية، علماً بأن المعلومات التي نحصل عليها ستعالج بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرة لكم حسن تعاونكم

الباحثة : لما عابد

القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

الرجاء وضع إشارة (√) في المكان المناسب :-

1. العمر: أقل من 25 سنة () من 25-أقل من 35 سنة () من 35-أقل من 45 سنة () أكبر من 45 سنة ()
2. المؤهل العلمي: دبلوم () بكالوريوس () دراسات عليا ()
3. مكان السكن: مدينة () قرية () مخيم ()
4. عدد الأطفال: طفل () طفلان () ثلاثة أطفال فأكثر () لا يوجد أطفال ()
5. الحالة العملية: تعمل () لا تعمل ()
6. صاحب الرغبة في الطلاق: الزوج () الزوجة () كلا الزوجين ()

القسم الثاني: مقياس الضغط النفسي

أختي المحترمة أرجو اختيار الإجابة التي تنطبق عليك وذلك بوضع (X) تحت درجة الإستجابة التي تعبر عن وجهة نظرك

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أشعر بالنبذ الاجتماعي بسبب الطلاق					
2	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة بعد الطلاق					
3	أشعر بأن المجتمع ينظر إلي نظرة سلبية بسبب طلاقي					
4	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية خوفاً من النظرة السلبية					
5	أحتاج إلى دعم عائلي بعد الطلاق					
6	ينتابني شعور بالحرج عند الحديث عن طلاقي مع الآخرين					
7	أشعر بأن المجتمع يفرض علي قيوداً اجتماعية أكثر بعد الطلاق					
8	يشاورني شك بأن الطلاق أثر سلباً على ثقتي في بناء العلاقات الاجتماعية الجديدة					
9	أشعر بأن الطلاق أثر على مكانتي الاجتماعية واحترام الآخرين لي					
10	أحس بالقلق بسبب عدم استقرار وضعي المالي بعد الطلاق					
11	أجد صعوبة في تلبية الاحتياجات الأساسية لأسرتي					
12	أعتقد بأن الطلاق زاد من الأعباء الاقتصادية علي					
13	أجد من الصعب الحصول على عمل يوفر لي دخل مادي جيد					
14	أحس بالقلق من المستقبل المالي لأطفالي					
15	أرى بأن الطلاق أضعف علاقتي مع الأصدقاء وأصبحت أكثر عزلة اجتماعياً					
16	أشعر بأنني بحاجة إلى مساعدة مالية من الآخرين					
17	أعتقد بأنني غير قادرة على توفير حياة كريمة لأطفالي					
18	أحس بالقلق بسبب تأثير الطلاق على أطفالي					
19	أظن بأن أطفالي تأثروا نفسياً بسبب الطلاق					
20	أشعر بالذنب لأنني لم أستطع الحفاظ على الأسرة مكتملة					

					أرى بأن أطفالي يعانون من صعوبات في المدرسة بسبب الطلاق	21
					أحس بأن أطفالي يعانون من مشاكل سلوكية بعد الطلاق	22
					أعتقد بأن أطفالي يعانون من صعوبات في التكيف مع الوضع الجديد	23
					أحس بأن أطفالي يعانون من نقص الدعم العاطفي والاستقرار النفسي بعد الطلاق	24
					أعتقد بأن أطفالي يعانون من صعوبات في العلاقة مع الأب	25
					أحس بأن أطفالي يعانون من صعوبات في العلاقة معي	26
					أرى بأن أطفالي يعانون من صعوبات في التعبير عن مشاعرهم	27
					أعتقد بأن الطلاق أثر سلباً على صحتي النفسية	28
					أشعر بأنني أعاني من القلق المستمر بعد الطلاق	29
					أحس بأنني أعاني من صعوبات في النوم بعد الطلاق	30
					أستشعر بأنني أعاني من الإرهاق النفسي بعد الطلاق	31
					أشعر بأنني أعاني من صعوبات في التركيز بعد الطلاق	32
					أرى بأنني أعاني من مشاكل جسدية بسبب الضغوط النفسية	33
					أحس بأنني أعاني من نقص الطاقة بعد الطلاق	34
					أشعر بأنني أعاني من صعوبات في التعامل مع التوتر بعد الطلاق	35

القسم الثالث: مقياس التوافق النفسي

أختي المحترمة أرجو اختيار الإجابة التي تنطبق عليك وذلك بوضع (X) تحت درجة الإستجابة التي تعبر عن وجهة نظرك

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أحس بالرضا عن نفسي رغم الظروف التي مررت بها					
2	أستطيع تقبل أخطائي والتعلم منها					
3	أشعر بأنني قادرة على تحمل المسؤولية تجاه نفسي					

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة جداً
4	لدي ثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة				
5	أعيش شعور أنني أستحق التقدير والاحترام من الآخرين.				
6	أستطيع التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح				
7	أدرك أنني قادرة على تحقيق أهدافي الشخصية.				
8	لدي شعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات				
9	أقبل التغييرات التي تحدث في حياتي بكل رضا.				
10	لدي القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات				
11	أؤمن بأنني أستطيع التكيف مع الظروف الجديدة				
12	أتمتع بالسلام الداخلي والهدوء النفسي، وأستطيع التعامل مع ضغوط الحياة بشكل إيجابي.				
13	أوقن بأنني أستطيع تحسين وضعي النفسي بمرور الوقت.				
14	لدي القدرة على تحويل التجارب السلبية إلى دروس إيجابية				
15	أؤمن بأنني أستطيع العيش بسعادة دون الاعتماد على الآخرين.				
16	أجد أنني أستطيع تكوين صداقات جديدة بسهولة.				
17	أتمتع بالراحة عند التعامل مع الآخرين في المناسبات الاجتماعية.				
18	أشعر بأنني مقبولة اجتماعياً من قبل الآخرين				
19	أستطيع المشاركة في الأنشطة الاجتماعية دون خجل أو تردد				
20	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع النقد من الآخرين				
21	لدي القدرة على حل النزاعات مع الآخرين بشكل فعال				
22	أشعر بأنني أستطيع التعبير عن رأيي بحرية في المجموعات أمام الآخرين				
23	أشعر بأنني أستطيع التعبير عن رأيي بحرية في المجموعات				
24	أرى بأنني أستطيع التعامل مع الضغوط الاجتماعية				
25	أرى بأنني أستطيع الحفاظ على علاقتي القديمة بعد الطلاق				
26	أعتقد بأنني أستطيع التعامل مع نظرة المجتمع لي كامرأة مطلقة				
27	أستطيع التكيف مع التغيرات في حياتي الاجتماعية				
28	أرى بأنني أستطيع العيش بسعادة دون الحاجة إلى علاقة زوجية				
29	أشعر بأنني قادرة على تجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالطلاق				

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
30	لدي القدرة على التحكم في مشاعري في المواقف الصعبة					
31	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر الحزن والخسارة					
32	أشعر بأنني أستطيع تجاوز العلاقات العاطفية الفاشلة					
33	لدي القدرة على إدارة مشاعر الغضب والإحباط					
34	أشعر بأنني أستطيع الحفاظ على توازني العاطفي					
35	أستطيع التعامل مع مشاعر الوحدة وإيجاد طرق للتغلب عليها بشكل إيجابي					
36	أشعر بأنني أستطيع التعامل مع مشاعر القلق والتوتر					
37	أشعر بأنني أستطيع إيجاد معنى لحياتي بعد الطلاق					
38	لدي القدرة على التفكير الإيجابي في المواقف الصعبة					
39	أشعر بأنني أستطيع تحسين نظرتي للحياة بعد الطلاق					
40	لدي القدرة على التخطيط لمستقبلي بشكل إيجابي					
41	أشعر بأنني أستطيع إيجاد السلام الداخلي من خلال التأمل أو الصلاة					
42	أشعر بأنني أستطيع تحسين فهمي لنفسي بعد الطلاق					
43	لدي القدرة على تقبل الحياة كما هي دون مقاومة					
44	أشعر بأنني أستطيع إيجاد أهداف جديدة لحياتي					
45	أؤمن بأنني أستطيع تحسين نظرتي لنفسي وللحياة بشكل عام					

القسم الرابع : مقياس جودة الحياة

أختي المحترمة أرجو اختيار الإجابة التي تنطبق عليك وذلك بوضع (x) تحت درجة الإستجابة التي تعبر عن وجهة نظرك

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أشعر بالرضا عن نفسي بعد الطلاق					
2	لدي ثقة كبيرة في قدرتي على تجاوز الصعوبات النفسية بعد الطلاق					
3	أشعر بالاستقرار النفسي والهدوء بعد الطلاق					
4	لدي شعور إيجابي تجاه المستقبل بعد الطلاق					
5	أشعر بأنني قادرة على التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق					
6	أرى بأنني قادرة على التكيف مع التغيرات النفسية بعد الطلاق					
7	لدي قدرة على تحسين صحتي النفسية بعد الطلاق					
8	أشعر بأنني مقبولة في المجتمع بعد الطلاق					
9	لدي علاقات اجتماعية قوية تدعمني بعد الطلاق					
10	أشعر بأنني لست معزولة اجتماعياً بعد الطلاق					
11	أجد الدعم الكافي من الأصدقاء بعد الطلاق					
12	أجد الدعم الكافي من العائلة بعد الطلاق					
13	أشعر بأنني قادرة على بناء علاقات جديدة بعد الطلاق					

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة جداً
14	أشعر بأنني قادرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بعد الطلاق				
15	أشعر بأن المجتمع لا يحكم عليّ بشكل سلبي بسبب الطلاق				
16	لدي استقلالية مالية تسمح لي بالعيش بشكل مريح بعد الطلاق				
17	أشعر بأنني قادرة على إدارة أموري المالية بشكل جيد بعد الطلاق				
18	لدي فرص عمل أو دخل كاف لتلبية احتياجاتي بعد الطلاق				
19	أشعر بأنني لست مضطرة للاعتماد على الآخرين في الأمور المالية بعد الطلاق				
20	لدي القدرة على تحقيق الاستقرار المالي بعد الطلاق				
21	أشعر بأنني قادرة على توفير احتياجات أسرتي المالية بعد الطلاق				
22	أشعر بأن صحتي الجسدية في حالة جيدة بعد الطلاق				
23	لدي القدرة على العناية بصحتي النفسية بعد الطلاق				
24	لدي القدرة على العناية بصحتي الجسدية بعد الطلاق				
25	أمارس الأنشطة الرياضية بعد الطلاق				
26	أمارس الأنشطة الترفيهية بعد الطلاق				
27	لدي نظام غذائي صحي يساعدني على الحفاظ على صحتي بعد الطلاق				
28	أشعر بأنني قادرة على التعامل مع التحديات الصحية التي قد تواجهني بعد الطلاق				
29	أشعر بأنني قادرة على الحصول على الرعاية الصحية اللازمة بعد الطلاق				

ملحق (ج) كتاب تسهيل المهمة

Al-Quds Open University

Academic Affairs
Deanship of Graduate Studies
and Scientific Research

Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238
Tel: 02/2976240 - 02/2956073
Fax: 02/2963738
Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu
Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu



جامعة القدس المفتوحة

الشؤون الأكاديمية
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

رام الله - ص.ب 1804 - الرمز البريدي: P6058238
هاتف: 02/2976240 - 02/2956073
فاكس: 02/2963738
بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu
بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu

الرقم: ع د ب / 737/ 2025

التاريخ: 2025/02/23

لمن يهمه الأمر

محكمة رام الله الشرعية

تحية وبعد،

تسهيل مهمة

تهديك عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه ي/تقوم الطالب/ة (لما موسى عاطف عابد)، بإعداد رسالة ماجستير في برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي الموسومة ب: (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في محافظة رام الله والبيرة). وعليه، يرجى توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على المعلومات اللازمة وتوزيع أداة الدراسة من خلال الأخوة العاملين في المحكمة الشرعية إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، شاكرين لكم جهودكم بما يخدم مجتمعنا الفلسطيني.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام،

د. صلاح صبري

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي



نسخة:

• الملف