

## جودة الحياة لدى المرأة المطلقة (دراسة تحليلية) Qualité of life, Divorced woman

د.نبيلة باوية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة ( الجزائر )

### المخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على متغير حظي باهتمام كبير في دراسات علم النفس الايجابي، ألا وهو جودة الحياة، مرتبطين في دراسته وتوضيحه بالوضعية النفسية والاجتماعية للمرأة المطلقة، وما تم استنتاجه هو ضعف إمكانية -حسب ما جاء في الدراسات والبحوث المعتمدة- شعور المرأة المطلقة بقيمة وجودة الحياة بالنسبة لها في ظل أزمة الطلاق وما يصاحب ذلك من تغيرات اغلبها سلبية على المستوى الشخصي و الاجتماعي للمرأة المطلقة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، المرأة المطلقة.

### Abstract :

The recent study aims to enlight the changes that have a big interest in psychological studies which the life's quality; related in its study to the psychological and social status of the divorced woman. And we found that the weak possibility of what comes in researched and studies depended on the divorced woman feelings witch the value of life's quality concerning her under the divorce crises and its results such as the changes related it which is almost negative at her social and psychological level of life.

### مقدمة :

يعتبر الزواج رابط وعقد والتزام، تفر بأهميته الأديان السماوية والأعراف والتقاليد الاجتماعية، والثقافات المختلفة عبر العالم، ذلك لما يوفره هذا الرابط المقدس من امن وراحة معنوية ، نفسية اجتماعية ومادية ، تعود بالفائدة على الزوجين وعلى أبناءهما مستقبلا، وبالتالي مساهمته بهذا الشكل في رقي وتطور المجتمع، بالحفاظ على مقوماته الأساسية وهي بناء جيل متماسك قادر على النهوض بهذا المجتمع وقيادته نحو الأفضل.

فإذا كانت هذه ابرز ايجابيات ذلك الرابط الاجتماعي الشرعي القانوني المتمثل في الزواج، فان انقطاعه - بالطلاق- قد يسهم في ظهور العديد من المشاكل والاضطرابات التي لا يمكن حصرها في هذا المجال، حيث أن فقدان وانقطاع الزواج بسبب الطلاق يعتبر من العوامل التي قد تهدد الصحة النفسية وتؤثر على التماسك الاجتماعي، ويؤدي إلى الشعور بالإحباط والعزلة و الحرمان واختلال التوازن النفسي، والعوانية وحرمان الإشباع الفطري، فضلا عن الآثار الاجتماعية والأخلاقية الأخرى لدى الأفراد.

إلا انه ما تجدر الإشارة إليه هنا أن ظهور هذه الانعكاسات السلبية للطلاق غالبا ما يكون لدى المرأة والأبناء على حد سواء، بينما قد تكون المرأة أحيانا الأكثر تضررا من الانفصال أو الطلاق، هذا الأخير الذي يكون إلزاميا وضروريا في بعض الأحيان ، لتضرر أحد الطرفين.

بينما تبقى تلك الآثار السلبية على النواحي النفسية والاجتماعية ذات أهمية كبيرة على المرأة خاصة إذا ما كانت هذه الأخيرة لا تمتلك مصدرا للرزق ومعيلها غير الزوج، وبالتالي تجد المرأة المطلقة نفسها في مواجهة صعوبات وظروف الحياة و مشاقها بمفردها بعدما كانت تتقاسم كل ذلك مع زوجها.

الأمر الذي قد يؤدي بها للوقوع في حال افتقارها للدعم الأسري الاجتماعي في دوامة صراعات والاضطرابات النفسية المختلفة و التي قد يكون أبرزها القلق، التوتر والاكتئاب وتغير نظرتها لما يحدث حولها، وربما وصولها إلى مرحلة فقدان إحساسها بمتعة ولذة الحياة، وأنها تشعر أحيانا بأنه لا ما كان لها وسط من كانت تعتبرهم أسرته أو صديقاتها وأفضل المقربين لديها قبل طلاقها، أو ما يطلق عليه **جودة الحياة**، هذه الأخيرة التي تعتبر مقياسا لشعور الفرد بشكل عام بالرضا بقدره و نصيبه في الحياة، ومنه الإحساس الداخلي بالراحة ومن ثم الشعور بالاستقلال وتبني أسلوب حياتي يشبع رغباته واحتياجاته.

انطلاقا من ذلك، سوف يتم من خلال الدراسة الحالية تسليط الضوء بالتحليل والاستنتاج لما ورد في بعض الدراسات الميدانية والبحوث النظرية حول موضوع المرأة المطلقة ومدى إحساسها بجودة حياتها من عدمه بعد الطلاق و الذي سوف توضيحه من خلال الطرح الآتي:

**مفهوم جودة الحياة:** تعتبر جودة الحياة من أكثر المصطلحات المرتبطة بعلم النفس الايجابي التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين على امتداد فترات متفاوتة عبر الزمن، ومحصلة هذا الجهد المبذول إنما من اجل تسليط الضوء على هذا المصطلح من جميع الجوانب ، الأمر الذي صعب إيجاد مفهوم موحد متفق عليه لجودة الحياة من طرف غالبية الباحثين على اختلاف توجهاتهم النظرية.

لكن ما سوف يتم الاعتماد عليه في هذا المجال هو التوجه النفسي الاجتماعي في دراسة جودة الحياة مرتبطا بالحالة النفسية الاجتماعية للمرأة المطلقة، حيث سيتم التركيز في دراسة جودة الحياة على المنحى أو الجانب الذاتي المتضمن إجمالا (مدى رضا الفرد الشخصي عن الحياة، وشعوره بجودتها)، أما تفصيلا فسوف نستعرض بعض التعريفات التي تبنت مفهوم جودة الحياة من الناحية الذاتية أو ما يطلق عليها في بعض الكتابات النظرية الجوانب الداخلية:

- جودة الحياة هي رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة، وامتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى. (رغداء علي نفيسه، 2012، ص150)
- جودة الحياة هي رضا الفرد بنصيبه وقدره في الحياة والشعور الداخلي بالراحة، ومن ثم الشعور بالاستقلال والرضا الذاتي وتبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد. (رغداء علي نفيسه، 2012، ص 152)
- كما تعرف بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا الذي يشعر به الفرد في ظل الظروف الحالية.
- كما أنها انعكاس للذات الإنسانية، مع تحقيق الشعور بالرضا والعادة والإشباع والنجاح .

- وهي أيضاً، المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، والتأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته.

(محمد حامد إبراهيم الهنداوي، 2011، ص34)

دائماً في نفس السياق، وتأكيداً لما جاء به التعريف السابق ، فإن أصحاب المدخل الذاتي يشيرون إلى أن البعد الانفعالي الخاص بمشاعر الأفراد ومعاناتهم في الحياة، يعتبر جوهر التقويم الذاتي لجودة الحياة، فمثلاً السعادة التي يشعر بها الفرد تعتبر حالة عاطفية تبعث لديه الشعور بالرضا وتمكنه من تقويم المواقف بصورة واقعية ، ومنه فالمؤشرات الذاتية التي تصف السعادة الذاتية ترتبط بجودة الحياة ارتباطاً أكثر من المؤشرات الموضوعية.

(سلاف مشري، 2014، ص 225).

في نفس الإطار دائماً يشير "كارول رايف" في تعريفه لجودة الحياة إلى أنها تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك من خلال سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية، ذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والارتباط كذلك بالإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية .

(تحية محمد عبد العال، مصطفى علي مظلوم، 2013، ص 78).

إن جودة الحياة تعني الرغبة في الحياة أو العزوف عنها، فالفرد في مناخ الرغبة في الحياة يكون دائم التفكير في حياته ويكشف العبرة من رسالة تواجهه بصورة ثرية جداً وتكون الأعمال اليومية مصدر رضا وسرور، أما مناخ العزوف عن الحياة، فعندها يفكر الفرد في الحياة، مقابل التساؤل لماذا وجد؟ وينحصر تفكيره في التخلص من حياته، وتصبح الأعمال اليومية مصدر ألم وحيرة وضجر وتولد السأم.

(بدر محمد الأنصاري، 2006، ص466).

ما يمكن الإشارة إليه من خلال التعاريف المذكورة أعلاه، أن جودة الحياة مفهوم يرتبط بما يحمله الفرد من إدراكات لقدراته وإمكاناته، التي تساعد على تحقيق أهدافه بشكل عام مما قد يؤدي به إلى الإحساس بالرضا والسعادة والراحة الشخصية وبالحدوث عن المرأة المطلقة، فإننا نحاول معرفة ما إذا كانت تستطيع النظر إلى حياتها وإدراك واقعها بنفس الطريقة السابقة، ولهذا أردنا التركيز أكثر، على الحالة النفسية والاجتماعية للمرأة في ظل مشكلة الطلاق سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو المادية. وبالتالي كيفية إدراكها ومدى إحساسها وشعورها من عدمه بالسعادة والراحة والطمأنينة في حياتها الحالية.

**الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:** من أهم الاتجاهات النظرية التي حاولت تفسير جودة الحياة، نذكر ما يلي:

- **الاتجاه الفلسفي،** حيث أوضح أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة المنتظرة أو المرجوة للإنسان، لا يمكن الحصول عليها إلا إذا قام بتحرير نفسه من أسر الواقع ، وتساميه في فضاء مثالي وترك العنان للحظات من الخيال الإبداعي ، وبالتالي فإن جودة الحياة هي هروب من الواقع في سبيل الحصول على سعادة متخيلة حاملة، يعيش فيها الإنسان مبتعداً عن آلامه ومصاعب حياته.

- **الاتجاه الاجتماعي:** وهنا جاء التركيز في دراسة وتفسير جودة الحياة بناءً على بعض المؤشرات الموضوعية المختلفة من مجتمع لآخر (معدلات الوفيات، معدلات المرض ، نوعية السكن، مستوى التعليم، مستوى الدخل، إضافة إلى أهمية عمل الإنسان ومردوده المادي، ومكانته وتأثير ذلك كله على رضاه أو عدم رضاه على نوعية وجوده حياته. (مسعودي أمحمد، 2015، ص 207)

• **الاتجاه النفسي:** ويعتمد هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة على البناء الكلي الشامل المتضمن المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للفرد والذي يعيش في هذه الحياة، ويمكن قياس هذا الإشباع إما بمؤشرات موضوعية أو ذاتية ، حيث أنه بانتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى جديدة من مراحل حياته يفرض عليه متطلبات وحاجات جديدة تتطلب الإشباع بشدة، مما يجعل الفرد مجبراً على مواجهة هذه المتطلبات الجديدة للحياة، مما يؤدي إلى ظهور الرضا والسعادة في حال الإشباع وعدم ظهورهما في حالة عدم الإشباع أو بشكل آخر توفر مستوى من مستويات جودة الحياة.

(مسعودي أحمد، 2015، ص 207)

مما سبق ذكره، نستنتج أن دراسة وتفسير جودة الحياة، إنما جاء وفق الكثير من الأبحاث والتوجهات النظرية المختلفة وما تركيزنا على هذه الجوانب الثلاثة، إنما محاولة لربطه بمجال الدراسة الحالية، سواء من الناحية النفسية التي تتضمن حسب ما ورد ذكره مدى إحساس وشعور الفرد برضاه وسعادته عند إشباعه لأهم حاجات ومتطلبات حياته، الأمر الذي نحاول ضبطه بالنسبة للمرأة أثناء المرور بتجربة الطلاق، وما قد ينجر عن ذلك من تبعات مختلفة يتمثل أهمها في الجانب الاجتماعي بما يشير إليه من مؤشرات متمثلة في توفر بعض الإمكانيات وأهمها حسب ما ورد المهنة وما توفره من مردود مادي قد يسهم في تحقيق وإشباع أغلب الحاجات التي قد تحتاجها المرأة المطلقة والتي قد تساعدها على بلوغ مستوى مقبول من الرضا والسعادة عن حياتها في ظل الظروف الحالية المتمثلة في الطلاق.

هذا الأخير الذي قد يكون نتيجة حتمية لوصول الزوجين إلى عدم الاتفاق فيما يخص حياتهما المشتركة ويفكران جدياً في الانفصال، رغم أن الزواج حسب ما أشير إليه بأنه التوافق بين الزوجين وتفاهمها ووعيها بأدوارهما وواجباتهما وحقوقهما، لكن الإخلال بالواجبات أو طرق تربية الأبناء أو تدخل أهل احد الزوجين في هذه العلاقة أو أمورهما الشخصية قد يعكر صفو الحياة الزوجية ويؤدي إلى بوادر النفور والشقاق وتصبح الحياة صراع ونزاع لا نهاية له مما يجعل من الطلاق أمراً حتمياً.

(سعيد حسني العزة، 2015، ص 296).

حيث يعتبر الطلاق والذي عرفه المشرع الجزائري بأنه إنهاء للرابطة الزوجية بإرادة الزوج أو بتراضي الزوجين أو بطلب من الزوجة له.

(فريد بيكس، 2013، ص 101).

بالتالي فإن الطلاق بذلك قد يكون مشكلة حقيقية تقع على عاتق كل من الزوجة والزوج - حتى بالرغم من أهميته في بعض الأحيان- ذلك لما قد يسببه الطلاق من مشاكل وأزمات نفسية واجتماعية وحتى اقتصادية خاصة بالنسبة للمرأة، هذه الأخيرة التي قد ينظر إليها المجتمع من الناحية الاجتماعية:

نظرة تحمل في طياتها الريبة والشك في تصرفاتها وسلوكها، مما يؤدي بها إلى الشعور بالذنب والفشل العاطفي وخيبة الأمل والإحباط مما قد يزيدا تعقيدا ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، وخاصة برجوعها لأهلها تحمل لقب المطلقة ، وعدم تحملهم مسؤوليتها ولا مسؤولية أبنائها خاصة ما إذا كانت غير عاملة مما يجبرها على التخلي عن أبنائها وحضانتهم ، وأما إذا كانت عاملة فهذا ما قد يقيدتها أكثر بالحراسة والتشدد خوفاً عليها من السنة الآخرين.

(رضا حسن علي خويطر، 2010، ص 72)

فإذا كان هذا حال المطلقة من الناحية الاجتماعية، ومعاناتها بعد تجربة الزواج الفاشلة ، فإنه من الناحية النفسية: فالمرأة المطلقة تعود وهي تحمل معها جراحها وآلامها ودموعها كونها الجنس الأضعف في مجتمعنا التقليدي، وبالتالي فإن معاناتها النفسية تكون أقوى من أي معاناة أخرى ، فهي وبحكم التنشئة الاجتماعية واقتناعها بأن

الزواج لا بد منه مرتبطا بمعنى "السترة" فإنه بهذا الطلاق تفقد هذا الغطاء الواقي لها لتصبح عرضة لأطماع الناس واتهامهم لها بالانحراف والضياع الأخلاقي.

(وفاء حسن علي خويطر، 2010، ص 72).

إن مما يسبق يمكن الإشارة إلى أن المرأة المطلقة قد تعاني العديد من الصعوبات والمشكلات سواء من الناحية الاجتماعية أو النفسية مرتبطة بنظرة أسرتها إليها بعد الطلاق ثم نظرة المجتمع ككل على اعتبار أنها هي المسئول الأول والرئيسي في اغلب الأحيان عن وقوع مشكلة الطلاق نظرا لدورها في ضرورة الحفاظ على تماسك الأسرة والسهر على خدمة ورعاية الزوج والأبناء والاهتمام بشؤون البيت، وبالتالي أي خلل قد يحدث في هذا البناء قد تكون هي من ساهم فيه بشكل من الأشكال، دون مراعاة طبعا الحالة النفسية لهذه المرأة خاصة بعد الطلاق وما قد تتركه من تغيرات كثيرة في حياتها بشكل عام، بدءا بتغير نظرة الآخرين لها، وشعورها تبعاً لذلك بالإحباط والقلق والتوتر مما قد يحول دون إحساسها بقيمة وجود حياتها، بعد تجربة الطلاق، فالطلاق كمرحلة نهائية للعلاقة بين الزوجين بشكل صدمة مؤثرة على الأفراد والأسرة.

(أيمن الشبول، 2010، ص 658).

هذا ما يؤكد كذلك ما رصدته دراسة عديلة حسن ظاهر تونسي، (2002) من تغيرات على مستويات متعددة بالنسبة للمطلقين منها على المستوى النفسي الانفعالي، ومنها الاضطرابات الانفعالية الحادة وبعض الأمراض النفسية الشديدة ومنها الشعور بالقلق والاكتئاب والصراع وتأنيب الضمير وكره الذات.....إضافة إلى مشاعر الحرمان والظلم والقهر والتوتر والتشاؤم والانهزامية.

(عديلة حسن ظاهر تونسي، 2002، ص 20)

ويمكن الإضافة إلى ذلك ما جاءت به "كريمة فوداد" (2010)، حول الآثار السلبية للطلاق على المرأة، والتمثلة في فقدانها للمركز الاجتماعي التي حصلت عليه من خلال الزواج، وتحول دورها إلى دور هامشي وجانبي، مهاجمة العادات والتقاليد المجتمعية لها، والنبد والاهانة اللتان تتعرض لهما من عائلتها.

(كريمة فوداد، 2010، ص 95).

وما الحديث عن مشكلة الطلاق وآثارها السلبية لدى المرأة التي ذكر أغلبها سابقا إنما في سبيل الإشارة إلى مدى ارتباطه بإحساس المرأة المطلقة بجودة وقيمة الحياة، وشعورها بالسعادة والرضا عن وضعها بشكل عام من عدمه، وذلك طبعا في ظل ظروفها الحالية، أو بمعنى آخر تجربتها مع الطلاق، وفي هذا الإطار يشير "مرعي سلامة يونس" (2011) إلى أن كم ونوعية العلاقات الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد عامل يرتبط بالسعادة ويتنبأ بها، فالأفراد يميلون لمزيد من التأثير الإيجابي عندما يكونون بصحبة أناس آخرين وأن الروابط الاجتماعية مثل الزواج تزيد من رفاهية الفرد، وأنها تشبع الكثير من حاجات الإنسان، وأن المتزوجين أكثر سعادة من غيرهم، بينما تنخفض هذه المستويات من السعادة لدى المطلقين).

(مرعي سلامة يونس، 2011، ص 125).

بمعنى أن الروابط الاجتماعية والتي من أبرزها الزواج قد يزيد من إحساس المرأة بالرفاهية والرضا والسعادة في حين بطلانه أو تفككه قد يؤدي إلى عدم الرضا، الأمر الذي اتفق مع ما أشارت له دراسة "هو وغولدمان" حيث أظهرت أن المتزوجين يعمرن أكثر من العزاب، أما "غرامر" فقد أشار إلى أن المتزوجين مقارنة بالعزاب والأرامل والمطلقين هم أسعد حالا وأفضل صحة وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة.

(بشرى عناد مبارك، دت، ص: 715).

أي أن الزواج عبارة عن حماية أو غطاء يمنع تعرض المرأة على وجه الخصوص للكثير من الأزمات والصراعات النفسية والتي قد تؤدي بها إلى رفض الواقع، وعدم الرضا والشعور بالإحباط والقلق وغيرها من المشاكل النفسية الأخرى نتيجة طلاقها أو تفكك زواجها ، الأمر الذي قد يحدث خلافاً في تكوينها وبناءها العام، حيث أشارت "فيوليت داغر" أن أهم مشاكل المرأة أنها تسعى لإثبات وجودها وإيجاد مكانها تحت الشمس غير أنها مثخنة بالجراح، فهي تريد أن تقنع نفسها والآخرين من حولها بقيمتها وأن لب المعاناة النفسية التي تتخذ شتى المظاهر، هي انعدام وقلة الاعتبار من الآخرين وأن هذا من أهم عوامل التمتع بالصحة النفسية وحتى الجسدية.

بالتالي فتمتع المرأة في الوطن العربي بالصحة بأوسع معانيها إنما يمر برد الاعتبار لها عبر تغير جذري في نظرة المجتمع لها ونظرة الرجل وحتى نظرتها لنفسها.

(سعيد جاسم الأسدي، عطاري محمد سعيد، 2014- ص 405).

أي أن تقييم المرأة لذاتها إنما ينطلق من نظرة وتقييم الآخرين لها ، وربما هذا ما يزيد الأمر تعقيداً وتأزماً بالنسبة للمرأة في حال الطلاق مما قد يغير الكثير في تصوراتها وإدراكها لحياتها، ومدى تحقيقها من عدمه لسعادتها ورفاهيتها، والتي كانت ترتبط بالنسبة لها بوجود شخص تتقاسم معه تفاصيل الحياة بكل مافيها وبالتالي فإن مشكلة الطلاق قد يخلق لها أزمة حقيقة لا تستطيع الكثيرات من المطلقات مواجهتها والتصدي لها إلا بمرور فترات طويلة من حياتهن ليدركن بعدها الطريق المناسب لمواصلة الحياة حيث يشير في هذا الصدد "سامر جميل رضوان" (2007)، انه حتى النساء اللواتي يتمكن من التأقلم مع الوضع بصورة أفضل ويستطعن بناء أهداف جديدة، قد يشعرن بأنفسهن قاصرات كنساء، فالنجاح كزوجة أو محبوبه يحتل بالنسبة لتقدير الذات عند الكثيرات مركزاً أساسياً عكس ما يبقين عازبات أو يصبحن مطلقات فإنهن يستجبن لهذا المأزق باتهامات للذات.

( سامر جميل رضوان، 2007، ص 104).

في إضافة أخرى تأكيداً على ما ورد سابقاً حول ما قد يصيب المرأة المطلقة من أزمات نفسية نتيجة تغير نظرة المجتمع لها مما ينعكس على تغير نظرتها لذاتها ولقيمة حياتها ، تضيف "نورة البوشيلي" انه إضافة إلى النظرة المتدنية للمرأة المطلقة، ما ينجم عن الطلاق من تغير في نمط الحياة الاجتماعية للمطلقة وما قد تعانيه من وحدة وإحساسها بالمعاناة وظهور مشاعر الحرمان، والظلم وعدم الرضا عن النفس.

(نورة البوشيلي 02- 03 - 2017).

هذه الأحاسيس والمشاعر التي تتولد لدى المرأة المطلقة عقب أو أثناء التعرض لأزمة الطلاق ، لا تختلف عما أشار إليه كذلك "فقيه العيد" (2014)، إذ اعتبر الطلاق تجربة قاسية جداً على المرأة إذا ما تم مقارنتها بالرجل، ويحدث تغيراً جوهرياً في حياتها نتيجة رفع الطلاق لغطاء التقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية ، هذا الأمر الذي قد يجعلها عرضة للشفقة أو التنفي من طرف الآخرين إضافة إلى انه لحظة شعورها بالفشل فان تقديرها لذاتها ينخفض وتهتز ثقافتها بنفسها وتصبح أكثر عرضة للاكتئاب.

(فقيه العيد، 2014، ص 318).

هذا كذلك ما يؤكد "فرحان بن محمد العرفج" (2014)، حول أن المرأة هي أكثر تضرراً وأكثر معاناة من النواحي النفسية، منه لدى الرجل المطلق.

(فرحان بن محمد العرفج، 2011، ص 3).

الأمر الذي دعمته دراسته "دانه احمد الصالح" (2007) فيما يخص ثقة المرأة المطلقة بنفسها وعلى تفاعلها مع الآخرين، في مجالات الحياة، (دانه أحمد الصالح، 2007، ص 15). الأمر الذي يتفق كذلك مع ما أشارت له "رندة فيصل عبد الكريم قادري" (2015) في أن نظرة المجتمع إلى المطلقة تكون مليئة بالريبة والشك في سلوكها وتصرفاتها مما يجعلها تعاني من فقدان الثقة بالنفس وتأخير وتعقيد تكيفها مع واقعها الحالي، وان رجوعها لبيت أهلها صدمة أخرى

(رندة فيصل عبد الكريم قادري، 2015، ص: 71)

كما نضيف في هذا الصدد حول ما قد ينجر عن الطلاق بالنسبة للمرأة الأمر الذي يحول بينها وبين إحساسها بقيمة ورفاهية حياتها، والسعادة في كل ما تقوم به من أمور في شتى المجالات، ما أشارت إليه "رحاب الحميدي حميد المطيري" (2015) في أن المطلقة تعاني بشكل كبير من الناحية النفسية من الطلاق انطلاقاً من النظرة السلبية للمجتمع عنها، مما ينتج عنه شرخ كبير في نفسياتها وما يصاحبه من مشاعر الحزن، الإحباط، الخوف، كما تسيطر على تفكيرها الأفكار السوداوية والأوهام، مما يشعرها بعدم الأطمئنان والاستقرار العاطفي والاضطراب النفسي، والفشل وعدم القدرة على تحمل المسؤولية.

(رحاب الحميدي حميد المطيري، 2015، ص : 48)

أي أن تجربة الطلاق هي أمر يشكل حاجزا بين المرأة المطلقة وإحساسها وشعورها بأهميتها وقيمتها ورضاها عن نفسها وعن كل ما تنجزه، وان ذلك إنما يبدأ انطلاقاً -كما أشير سابقاً- من خوفها مما سوف يقوله الآخرون عنها بعد فشل تجربتها الزوجية، وانه حتى بالرغم من التزايد الكبير في نسب الطلاق في المجتمع، لا تزال المرأة محل الشك والريبة والنظرة السلبية من طرف أفراد المجتمع، وحتى من أسرته أحيانا لأنها وبحسبهم هي من عليها المحافظة على أسرته واستمرارها وبقاء زواجها.

(SERAP KAVAS. Ayse Gunduz-Hosgor 2010, P:120).

يبقى دائما ما تم الإشارة إليه سابقا حول ما يحمله أو ما يتصوره المجتمع نحو المرأة المطلقة، ربما سببا في تغيير نظرتها و إدراكها لحياتها الخاصة، وإصابتها وتعثرها من الناحية النفسية، ما أكدته دراسة "Yohann. Mekronnen, Abbe" في إشارة إلى أن المرأة المطلقة تستبعد من عائلتها ومجتمعها لأنها وحسب معتقداتهم قامت بأمر مخالف وبالتالي فهي غير مسموح لها بالبقاء معهم وبالتالي عزلها مما يخلق لها مشاعر الكراهية والحرمان والإحساس بالوحدة والاكنتاب والانطواء والعزلة وكراهية جنس الذكر "تحديدا" لأنه هو من جعلها في هذه الحالة.

(Yohann. Mekronnen, Abbe, 2015, P:273)

هذه المشاعر والأحاسيس التي تتولد لدى المرأة عقب الطلاق والتي تسهم بدرجة ما في إعادة تقييمها لحياتها وإدراكها بشكل عام للموقف الراهن الذي وجدت نفسها فيه، أكدته كذلك دراسة "Bharti Sharma" "في أن المرأة المطلقة تعاني من عدة تأثيرات بعد الطلاق أبرزها القلق، الاكنتاب، الضغط النفسي، عدم التوازن العاطفي والمزاج السيئ

(Bharti Sharma 2011)

غير بعيد عن ذلك أضافت في نفس الإطار دراسة مشابهة، أن من النتائج السلبية للطلاق خاصة بالنسبة للنساء، أنهن يشعرن بالثقل والعجز والنقص وعدم المقدرة وحتى الصعوبة في مواجهة المشاكل.

(Nadhia Hussin Mattoo, Yassmeen Ashai, 2012)

أي أن المرأة كانت تتقاسم أعباء وظروف الحياة مع زوجها، وبالتالي بطلاقها ربما فهي قد فقدت السند والدعم، مضافا إليه نظرة الآخرين لها خاصة أسرته، مما قد يشعرها بأنها عبء ثقيل عليهم بعودتها وهي تحمل لقب المطلقة.

استنتاجا من كل ما سبق ، حول التأثيرات السلبية للطلاق على المرأة المتمثلة أغلبها في ظهور عدة اضطرابات وأزمات اجتماعية نفسية تحديدا كالشعور والإحساس بالقلق والتوتر، الضعف، العجز، الفشل، الاكتئاب تدني الثقة بالنفس، وعدم المقدرة على مواجهة صعوبات ومواقف الحياة المختلفة، الأمر الذي يؤثر على إدراكها وتقييمها لحياتها بشكل عام، وبالعودة إلى تعريفنا لجودة الحياة ، على اعتبار أنها انطباق الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه أو عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية وعدم الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية.

(صالح إسماعيل عبد الله الهمص، 2010، ص: 42)

يمكننا القول تبعا لذلك أنه لا يمكن للمرأة المطلقة الإحساس والشعور بجودة حياتها وقيمتها بالقدر المناسب 'استنادا في ذلك على ما تم عرضه من دراسات وكتابات نظرية حول المؤشرات التي قد تعتمد لقياس نوعية أو جودة الحياة في ظل مقارنتها بما أشارت له الدراسات في تناولها لأغلب أحداث الحياة لدى المرأة عقب الطلاق والتغيرات الحاصلة معها، والتي كانت سلبية في معظمها وعلى العكس تماما في كل ما يتعلق بالنظرة الايجابية للحياة والرضا عن الواقع ، القدرة على إشباع الحاجات، والتقدم نحو تحقيق الأهداف المنشودة. وتغير العلاقات الاجتماعية، والاتجاهات السلبية نحو الواقع والمستقبل الغامض أو المجهول، بالنسبة للمرأة المطلقة.

- انطلاقا من ذلك يمكن إعطاء بعض التوصيات، سعيا منا لزيادة الاهتمام بهذه الفئة أو المرأة المطلقة بشكل عام باختلاف ظروفها وعواملها بالتأكيد، ومنها:
- الحث على زيادة نشاط وتفعيل دور الجمعيات المدنية المحلية المتخصصة في شؤون المرأة بأهمية التوعية الأسرية نظرا لخطورة انتشار ظاهرة الطلاق في الأوساط المجتمعية.
  - تنظيم حملات توعية إعلامية للتأكيد على ضرورة توفير الدعم والمساندة النفسية الاجتماعية المادية لهذه الفئة من المجتمع
  - تنظيم مراكز الإعلام والإرشاد الأسري والزواجي، وحملات تكوين وتدريب المقبلين والمقبلات على الزواج.
  - زيادة نشر الوعي بأهمية الحياة الأسرية والحفاظ عليها وعلى الأبناء من طرف المؤسسات الدينية والاجتماعية بشكل عام.



## المراجع:

- أيمن الشبول (2010) المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع، ص ص 647-705.
- بدر محمد الأنصاري (2006) المرجع في اضطرابات الشخصية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر
- بشرى عناد مبارك (د ت) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب ، جامعة ديالى، بغداد، العراق، العدد 99، ص ص 714، 771
- تحية محمد عبد العال، مصطفى علي رمضان مظلوم (2013) الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، مجلة كلية التربية بينها، مصر، العدد 93، ص ص 78، 163.
- دانة أحمد الصالح (2007) تأثير الطلاق على تفاعل المرأة المطلقة الاجتماعي، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في دراسات المرأة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن
- رحاب الحميدي حميد المطيري (2014) الإضرار بالمطلقة و التعويض عنه، دراسة تأصيلية مقارنة، رسالة مقدمة منه للحصول على شهادة الماجستير في الشريعة والقانون، كلية العدالة الجنائية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض المملكة العربية السعودية.
- رعداء علي نعيسه (2012) جودة الحياة لدى طالبتي جامعتي دمشق و تشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول.
- رندة فيصل عبد الكريم قادري (2015) الأمان الاجتماعي للمرأة في تشريعات الأحوال الشخصية في الضفة الغربية من وجهة نظر قانونية و الحركة النسوية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في دراسات المرأة ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، فلسطين.
- سامر جميل رضوان (2002) الصحة النفسية، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- سعيد جاسم الأسدي، عطاري محمد سعيد (2014) الصحة النفسية للفرد والمجتمع، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- سعيد حسين العزة (2015) الإرشاد الأبوي، نظرياته وأساليبه العلاجية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الأردن
- سلاف مشري (2014) جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 08، ص ص 215، 237
- صالح إسماعيل عبد الله الهمصي (2010) قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- عديلة حسن طاهر تونسي (2002) القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- فرحان بن محمد العرفج (2011) العوامل المرتبطة بالزواج من المرأة المطلقة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، علم اجتماع، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، السعودية
- فريد بيكس (2013) ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة ، تحليل نفسي اجتماعي، مجلة معارف، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر، العدد 14، ص ص 99، 112.
- فقيه العيد (2012) الآثار النفسية للطلاق، دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بالجزائر، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 9، العدد 1.
- كريمة فوداد (2010) واقع النساء المطلقات حديثات الزواج في الوسط الحضري، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، علم الاجتماع ديمغرافيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- محمد حامد إبراهيم الهداوي (2011) الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- مرعي سلامة يونس (2012) علم النفس الإيجابي للجميع، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

- مسعودي أمحمد (2015) بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، العدد 20، ص ص ، 203، 220.
- نورة البويشلي (د ت) الآثار الاجتماعية والتربوية للطلاق، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة المولى إسماعيل، مكناس المغرب (03 - 03 - 2017) اطلاع مباشر
- w.w.w.marocdroit.com
- وفاء علي حسن خويطر (2010) الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- BHARTI SHARMA (2011) mental and Emotional impact of Divorce on women, journal of the Indian Academy of Applied Psychology, vol 37, N°1, PP 125-131.
- NADHIA HUSSAIN MATTOO, YASMEEN ASHAI, (2012), A study on Impact of Divorce upon the Attitude and social Relation of women in Srinagar District, stud Home com sci, vol 6 , N° 2, PP 113-120.
- SERAP KAVAS, AYSE GUNDUZ – HOSGOR, (2010), divorce and family change revisited : Professional women's divorce eexperience in turkey. Demografia, English Edition, vol : 53, N°:5, PP: 102-126.
- YOHANNES MEKONNEN Abebe (2015), Lived Experiences of divorced women in rural Ethiopia, international Journal of political science and Development, vol 3 (6) PP : 268- 281.