

**الأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق في
ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية**

د. منى بنت عبد الله البحراني
أستاذ مشارك - قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة السلطان قابوس
munab@squ.edu.om

الأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق
في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية

د. منى بنت عبد الله البحراني

المخلص: استهدفت الدراسة معرفة الأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق لدى المطلقين والمطلقات في سلطنة عمان، ومعرفة أثر متغير النوع، والضمان الاجتماعي، والمستوى التعليمي، وعدد الأبناء، والدخل الشهري على تلك الأعراض. بلغ حجم العينة ٥١٣ مطلقاً ومطلقة، بواقع ١١٧ مطلقاً، و٣٩٦ مطلقة. تم تصميم مقياس للأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق مكون من ٤٠ عبارة، تتوزع على الأعراض الثلاثة بشكل غير متساو (١٩، ١٠، ١١ على التوالي)، وأما كل عبارة مقياس رباعي (غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق أبداً)، تعطى له الدرجات (٤، ٣، ٢، ١). توصلت النتائج إلى أن أبرز الأعراض الوجدانية هي: ألوم نفسي على الطلاق (أشعر بالندم)، وأشعر بأنه يوجد عيباً لديّ، وأشعر بأنني خجولة ومنطوية في علاقاتي مع الآخرين، وأبرز الأعراض المعرفية هي: أحكم على الأمور بطريقة غير دقيقة، وقدرتي على التركيز ضعيفة، وأعتقد بأن الحياة غير عادلة معي، في حين كانت أبرز الأعراض السلوكية هي: أتعامل بجفاء مع الآخرين، وأتجنب الاختلاط بالآخرين، أشعر بالآلام في كل جسمي. أما أثر المتغيرات الديمغرافية فقد كانت دالة في جميع المتغيرات الديمغرافية.

الكلمات المفتاحية: الأعراض الوجدانية، الأعراض المعرفية، الأعراض السلوكية، الطلاق.

أكدت الدراسات على أهمية البحث في التغييرات التي تحدثها خبرة الطلاق وكيفية التعامل معها وذلك لان الطلاق بحد ذاته خبرة صعبة وذلك لما تتضمنه من تحديات مرتبطة بتغييرات في مكان الإقامة والنواحي المالية ومشاكل حضانة الأطفال والتعامل مع مشاعر الذنب وانخفاض مفهوم الذات، حيث تشير الدراسات إن انتهاء العلاقة الزوجية لا يعني تلاشي المشاكل فمازال على الفرد التكيف مع الواقع الجديد والتعامل مع مشاعر الاستياء والوحدة المرتبطة بحالة الانفصال لذا إن البحث في موضوع الطلاق يتطلب الوقوف على إجراءات ومراحل التوافق والآثار السلبية التي يشعر بها الأفراد والتي قد تتطور الى مشاكل منها على سبيل المثال اضطرابات متعلقة بمشاعر الصدمة الانفعالية والشعور بالفشل وتدني مفهوم الذات (Amato, 2000; Hackney & Bernard, 1999)، وان هذه الآثار ليست وفقا لمجتمع دون الاخر ولكن قد يمر فيها معظم الافراد في جميع المجتمعات وان اختلفت الدرجة (Aghajanian & Moghadas, 1998).

ان أعراض الضغوط المتمخضة من خبرة الطلاق تؤثر على جميع الأفراد في المؤسسة الزوجية وينتج عنها الكثير من التغييرات في حياتهم، حيث تتناوبهم مشاعر غضب وحزن وقد يتطلب الأمر إحداث تغييرات في مكان السكن او في أسلوب الحياة فعلى سبيل المثال في دراسة المقارنة بين المجتمع الهندي والأمريكي تبين ان خبرة الطلاق تسبب الكثير من الضغوط وتقع معظم أثارها على المطلقات في المجتمع الهندي وذلك لأسباب منها اعتماد المرأة على الرجل اقتصاديا بالإضافة الى الاعتقادات الثقافية بان الزواج قدر وان على المرأة التكيف والبقاء في مؤسسة الزواج بغض النظر عن التحديات وبالتالي فإنها أكثر عرضة من الرجل للشعور بالرفض وتأنيب الضمير والشعور بالذنب (Amato, 2010; Amato, 2004). ولقد اظهرت نتائج بعض الدراسات بان خبرة الطلاق لها تأثير نفسيا أكبر على المرأة وخاصة تلك التي لديها مستوى تعليمي عالي وموارد مالية قليلة حيث أكد بيرلين وشيسلور (Pearlin & Cshooler,1978) بان المرأة أكثر عرضة للتأثر بالضغوط وان الامراض التي تعاني منها هي نتيجة لإجراءات التعلم الاجتماعي التي تم تشجيع المرأة من خلالها على استخدام استراتيجيات

التجنب وتلك المرتكزة على التفريغ الانفعالي للتعامل مع الضغوط أكثر من الرجل الذين شجع على استخدام الاساليب النشطة.

ولقد اعتمدت الدراسات في تفسير أبعاد الطلاق على التفسيرات البديهية أكثر من اعتمادها على النماذج النظرية، إلا انه ظهرت في الآونة الأخيرة بعض النظريات التي حاولت تفسير ومناقشة أبعاد الطلاق ضمن ما يسمى بالنموذج التوافقي ولقد طُور هذا النموذج من خلال عملية الارشاد للمطلقين والمطلقات. يتضمن هذا النموذج على عدة مراحل أولها حالة عدم اتخاذ القرار حيث تظهر في بداية إجراءات الطلاق، وتسمى المرحلة الثانية بالانفعالية والتي تعتبر من أهم المراحل لما تتضمنه من الانفعالات ويركز الأفراد فيها على خبرات الماضي فتنتابهم حينئذ مشاعر بالغضب والذنب والتأسف او يتم التركيز على المستقبل فيشعروا بالخوف والقلق، وفي المرحلة الثالثة وهي تسمى بالواقعية حيث يصبح للأفراد قدرة على التخطيط للمستقبل بواقعية مع مواجهة النواتج المترتبة من الطلاق، وفي المرحلة الاخيرة وهي التجديد حيث يشعر الافراد بأنه لديهم القدره على المضي قدما في حياتهم من خلال الإستفادة من تجربة الطلاق والنظر اليها على انها فرصة للعيش بطريقة مختلفة او انها تجربة لا يمكن تجاوز تحدياتها ،وبالتالي العمل على التكيف مع متطلباتها

. (Hackney & Bernard, 1999)

كما قدم سكولسبرج وواتر وجودمان ، Schlossberg, Water & Goodman, (1995) النموذج التحولي لتفسير خبرة الطلاق، حيث أكدوا بان التحولات التي تحدث في حياة الافراد ينتج عنها الكثير من التغيرات في العلاقات وأسلوب الحياة والأدوار. ويؤكد هذا النموذج بان للطلاق نواتج إيجابية وسلبية ذات أبعاد نفسية واجتماعية وروحية. ويتضمن هذا النموذج على ثلاث مراحل: الاولى وهي الإقدام على الطلاق، ومرحلة الإجراءات او التغيرات ومن ثم مرحلة إعادة السيطرة والتحكم والتخطيط للمستقبل من خلال توظيف مصادر القوة التي يمتلكها الافراد. ولقد فسر المنظرين بان الإقدام على الطلاق يتضمن على العديد من التغيرات والتي يمكن النظر اليها من خلال ثلاثة معايير مرتبطة بالنوع والمحتوى والتأثير حيث يعتبر الطلاق حدث غير متنبأ به وغير مخطط له

او متوقع حدوثه، كما انه يحدث ضمن محتوى ثقافي واجتماعي، فعلى سبيل المثال وُجد بان المحتوى الاجتماعي على سبيل المثال يركز على تنشئة الذكور على نمط ألقوة، و الاستقلالية والعملية و يتوقع منهم بان يتمتعوا بالقدرة على المواجهة، وان المحتوى الاجتماعي أكثر تقبلاً للانفعالات الصادرة من الإناث وعليه فإنهن يستخدمن الانفعالات كأسلوب لمواجهة المواقف مما جعلهن أكثر تواصلًا مع مشاعرهن وأكثر تأثرًا بالناحية الانفعالية وجعل الذكور أكثر تحكما بالتعبير عن انفعالاتهم وعليه يتجنب الذكور الكشف او الافصاح عن الذات. كما يقصد بالتأثير هو تحديد المستوى او الدرجة التي يمكن ان يحدثها التغيير في حياة الافراد وطرق التعامل مع خبرة التحول والتي تتميز بصفة الاستمرارية بالنسبة للمحاولات التي يبذلها الافراد لاستيعاب نتائج هذه الخبرة ومن ثم تقييمها والتي تنعكس في نهاية المطاف على اتجاهاتهم واستجاباتهم. كما يقترح هذا النموذج بان خبرة الطلاق تعتبر خبرة ضاغطة تتطلب تقييم ذاتي للموقف او مراجعة المصادر الدعم الذاتي والاجتماعي وأساليب التوافق مع التغيير حيث انه من المتوقع ان يطور الفرد فعل معرفية وسلوكية ونفسية. اما بالنسبة للمرحلة الاخيرة تتضمن محاولة الافراد استعادة حياتهم الى سابق عهدها والتخطيط للمستقبل من خلال مصادر القوة لديهم والنظر الى التغيير على اعتبار انه جزء من الاحداث الحياتية.

على الرغم من تأكيد الباحثين على ان الطلاق بإبعاده المختلفة يتسم

بالعالمية اي لا يقتصر اثاره على مجتمع دون الآخر (Amato, 2014; Aghajanian & Moghadas, 1998) ، إلا انه هناك اختلافات فيما يتعلق بإجراءات التعامل مع خبرة الطلاق في المجتمع الواحد وذلك يعزى للنوع الاجتماعي، حيث تبدأ المطلقات الشعور بالضغط إثناء مرحلة الخلافات اي قبل حدوث الطلاق مقارنة بالمطلقين الذين يشعروا بشدة الضغط بعد حدوث الطلاق مباشرة، كما تصل المطلقات الى المرحلة الواقعية لخبرة الطلاق قبل المطلقين وهي عادة ما يصاحبها آثار معرفية متعلقة بمشاكل في التركيز والحيرة كما تراودهن بشكل قهري بعض الأفكار او الصور عن الخلافات والأعراض النفسجسمية من مثل الشعور بالصداع والشعور بالإعياء والأم في العضلات والانزعاج من الضوضاء بالإضافة الى المعاناة من بعض الاضطرابات المتعلقة بالشعور

بالذنب والخوف والغضب و الحزن، كما وجد بأن المطلقين يتعاملوا مع خبرة الطلاق من خلال ممارسة الانشطة او الشكوى من أعراض النفسجسمية او ما يسمى بالتطبيب الذاتي (Baum, 2003). كما وثقت الادبيات بان النساء يتعاملن مع خبرة الطلاق من خلال استخدام الاساليب التجنيدية المتمثلة في التعبير عن المشاعر (Tein, Sandler, & Zautra, 2000). كما اشار باحثين بان النساء بشكل عام اكثر تطوير لإعراض القلق والاكتئاب مقارنة بالذكور الذين يظهروا أعراض النفسجسمية في التعبير عن الضغوط (Rausch, Auerbach & Gramling, 2008).

قام ماتبود (Matud, 2004) بدراسة للتعرف على الاختلافات بين الذكور والإناث في التعامل مع آثار الضغوط المتعلقة بخبرة الطلاق. بلغت العينة (٢٨١٦) انثى وذكر، لقد أظهرت النتائج بان الاناث حصلن على أعلى الدرجات في الجوانب الانفعالية وعلى درجات منخفضة في المجالات المعرفية، بينما حصل الذكور على درجات عالية على جوانب التحكم وإخفاء الجوانب الانفعالية وسجلوا مستوى عالي على الجوانب النفسجسمية. ولقد تم عزو هذه الاختلافات الى التباين في طريقة التنشئة الاجتماعية والواجبات المتوقعة من الذكور والإناث.

في الدراسة الطولية لورنز ووكرام وكونجر والدر (Lorenz, Wickrama, Conger, & Elder, 2006) والتي هدفت التعرف على الآثار طويلة المدى المترتبة من خبرة الطلاق من خلال مقابلة (٤١٦) بين الفترة ١٩٩٠-٢٠٠١، وجدوا بان المطلقات سجلن مستوى عالي من اعراض الضغوط النفسية مقارنة حينما كنا متزوجات بالإضافة الى انه لم يتم الحصول على اي فروق فيما يتعلق بالنواحي الصحية، وبعد تقريبا عشر سنوات اي في ٢٠٠١ وجد ان الضغوط النفسية ساهمت في تطور أعراض الاكتئاب لدى المطلقات.

كما هدفت دراسة عبد المنعم (٢٠٠٩) التعرف على الآثار المترتبة من الطلاق على عينة شملت (١٥٠) مطلقة. أظهرت النتائج بأن معاناة المطلقات تتركز في مشاعر الوحدة والاكتئاب والقلق والخوف من المستقبل بالإضافة الى مشكلات جسمية من أهمها الصداع وضغط الدم وألم المفاصل وسقوط الشعر بالإضافة الى الشائعات والصراع في العمل وما يترتب عن هذه الشائعات من تقييدا للحرية الشخصية، كما تنعكس آثار الطلاق على الأبناء فهم أكثر معاناة وذلك بسبب تعلقهم بإبائهم وعدم القدرة على تلبية احتياجاتهم ومتابعتهم خارج الاسرة وقد تتطور لديهم بعض الانفعالات السلبية من مثل الخجل والعناد واللامبالاة كما تم الإشارة الى

العوز المادي التي قد تعاني منه المطلقة وذلك لفقدانها الدعم المادي خاصة اذا لم يكن لها عائل.

في دراسة (Mandemakers, Monden, Kalmijn, 2010) للتعرف على تأثير العناصر الديموغرافية على الآثار النفسية المترتبة من خبرة الطلاق، وجد بان المطلقات سجلن مستويات عالية من الآثار المرتبطة بخبرة الطلاق وان المتعلمات منهن أقل معاناة بينما تبين بان الذكور المتعلمين هم أكثر معاناة. لقد خلص الباحثون بان خبرة الطلاق أكثر تأثيراً على المطلقات بشكل عام وذلك بسبب قلة الموارد الاقتصادية بالإضافة الى مسؤوليتهن نحو أبنائهن. أجريت فاي وآخرون (Faye et al., 2013) دراستها على عينة بلغت (١٠٠) انثى وذكر للتعرف على أسباب وأساليب التوافق والأعراض النفسية المرافقة لخبرة الطلاق. لقد أظهرت النتائج بان من أهم أسباب الطلاق هي المشاكل البيئشخصية، ولقد سجلت المطلقات مشاعر مختلطة فيما يتعلق بخبرة مرورهن بالطلاق، وان من أهمها الشعور بالقلق وبالذنب والوصمة والغضب. كما تمثلت أساليب التوافق في التعبير الانفعالي والإيمان في الاعتقادات القدرية وان أكثر من نصف العينة ظهرت لديهن أعراض الاكتئاب والنفسجسمية، كما تبين بان المطلقات الذين لديهن أطفال ومساندة عائلية سجلن درجات منخفضة على مقاييس الاكتئاب والنفسجسمية. أي وجود الأطفال والمساندة كان بمثابة عامل حماية من الأعراض النفسية المصاحبة لخبرة الطلاق.

هدفت دراسة الشيخ وفارس وجاهين وحامد (٢٠١٣) التعرف على الأسباب والآثار المترتبة على الطلاق. لقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (٢٦) مطلق ومطلقة. لقد أشارت النتائج بان أهم الآثار المترتبة على الطلاق هي إعراض افراد المجتمع عن الزواج من المطلق بشكل عام بالإضافة الى زياد العبء على مؤسسات الدولة المعنية بالشؤون الاجتماعية وتدني مستوى تعليم الاطفال وشعورهم بالحرمان من مشاعر الامومة والأبوة.

مشكلة الدراسة

وعلى الرغم من تأكيد الباحثين على أهمية دراسة خبرة الطلاق وذلك لما لهذه الخبرة من آثار نفسية واجتماعية واقتصادية إلا انه لم يتم البحث في هذه الآثار في الادبيات العربية بشكل مفصل، وعليه فان أهمية هذه الدراسة تكمن في إلقاء الضوء على هذه الفئة من المجتمع والوقوف على آثار خبرة الطلاق وارتباطها بالمتغيرات المختلفة مما سيساهم في إثراء الادبيات العربية المتعلقة بالطلاق بشكل خاص والأدبيات العالمية بشكل عام، ويجدر بالإشارة ان هناك

توصيات تحت الباحثين على دراسة خبرة الطلاق ضمن النموذج الشمولي والذي يركز على التعرف بشكل تفصيلي على الاعراض المرافقة لخبرة الطلاق مثل القلق والغضب والأعراض السلوكية مثل العدوانية والإدمان على سلوكيات غير صحية والأعراض النفسية مثل تطوير اضطرابات الاكتئاب والأعراض الجسمية مثل المعاناة من الألم الجسدي (Amato, 2014; Aneshensel, 1992). كما ان النتائج المتمخضة من هذه الدراسة قد تساعد صانعي القرار في مجال شؤون الاسرة من تصميم البرامج التي قد تعمل على تذليل مثل هذه التحديات، وعليه تسعى الدراسة الى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مدى انتشار اعراض خبرة الطلاق لدى المطلقين والمطلقات وفق لأبعاد المقياس؟
٢. ما هي أبرز اعراض البعد الوجداني، والمعرفي، والسلوكي لدى افراد العينة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي؟
٣. ما هي طبيعة الفروق في ابعاد اعراض المقياس وفقا لمتغير النوع الاجتماعي؟
٤. ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر الضمان الاجتماعي؟
٥. ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر المستوى التعليمي؟
٦. ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر متغير عدد الأبناء؟
٧. ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر متغير الدخل؟

منهجية الدراسة وإجراءاتها

العينة

تكونت عينة الدراسة من (٤١٣) مطلق ومطلقة من جميع محافظات السلطنة، وتم تحديد العينة بنسبة (٢٠.٥%) من إجمالي عدد المطلقين العمانيين في السلطنة البالغ عددهم حوالي (٢٤) ألف في تعداد ٢٠١٠، فكان العدد (٦٠١) مطلق ومطلقة. وبعد الانتهاء من جمع البيانات تمت المراجعة واستبعاد الاستمارات غير المكتملة، وأصبح العدد النهائي للعينة بعد المراجعة (٤١٣) حيث يوضح جدول ١ توزيع العينة وفقا لمتغيرات الدراسة.

جدول ١
عينة الدراسة وفق المتغيرات

المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي		
الذكور	١١٧	٢٢.٨%
الاناث	٣٩٦	٧٧.٢%
الضمان الاجتماعي		
ضمان	٢٨٤	٥٥.٤%
بدون ضمان	٢٢٩	٤٤.٦%
المستوى التعليمي		
أمي	٦٩	١٣.٥%
يقرأ ويكتب	٤٥	٨.٨%
ابتدائي	٥٣	١٠.٣%
إعدادي	٩١	١٧.٦%
ثانوي	١٦١	٣١.٤%
دبلوم	٣٨	٧.٤%
بكالوريوس فأعلى	٥٥	١٠.٨%
غير مبين	١	٠.٢%
عدد الأبناء		
يوجد أبناء	٣٦٣	٧٠.٨%
لا يوجد أبناء	١٣٣	٢٥.٩%
غير مبين	١٧	٣.٣%
الدخل الشهري		
أقل من ٢٠٠ ريال عماني	٣١٤	٦١.٢%
٢٠٠ ريال عماني فأكثر	١٧٥	٣٤.١%
غير مبين	٢٤	٤.٧%

أداة المقياس

تطلق هذه الدراسة من النموذج لشامل للضغوط/والتوافق، حيث يتسم هذا النموذج بالفعالية في فهم آثار الطلاق بصيغته التوافقية أي ان الآثار تتداخل مع اساليب الافراد في التعامل مع خبرة الطلاق والتي تنتوع اثارها وفق لتنوع المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (Williams & Dunne-Bryant, 2006) ، وعليه اعتمدت الباحثة في قياس أعراض خبرة الطلاق في هذه الدراسة على مقياس اعراض ضغوط ما بعد الصدمة المعد من قبل البحراني والخواجة (٢٠١٢) بالإضافة الى انه تم الرجوع الى الادبيات المتعلقة بخبرة الطلاق (Yilmaz & Fisiloglu, 2006; Hensley, 1996)، حيث توزعت فقرات المقياس على ثلاث أبعاد: الاعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية ولقد ارتكز المقياس على النموذج الشمولي لآثار المعاناة حيث يربط الانفعالات بالمعرفيات والسلوكيات. ولقد وثقا الباحثان البحراني والخواجة (٢٠١٢) معامل الاتساق الداخلي للأداة ككل (٠.٨٧)، ولمجال الاعراض الوجدانية (٠.٩١)، ولمجال الاعراض المعرفية (٠.٨٢)، ولمجال الاعراض السلوكية (٠.٩٢). ولأغراض هذه الدراسة شمل المقياس على (٤٠) فقرة توزعت على ثلاث الابعاد وهي الوجدانية (١٩ فقرة)، المعرفية (١٠ فقرات)، والسلوكية (١١ فقرة)، ولقد تم احتساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معامل الفا كرونباخ وكانت قيمته ككل بلغ (٠.٨٦) ولمجالات الوجدانية (٠.٨٣) والمعرفية (٠.٨٢) والسلوكية (٠.٧٩).

نتائج الدراسة

السؤال الاول

نص السؤال الاول " ما مدى انتشار اعراض خبرة الطلاق لدى المطلقين والمطلقات وفق لأبعاد المقياس؟"

للإجابة على هذا السؤال، تم احتساب معدل انتشار الدرجات المقابلة للمئين (٧٥) فمأفوف وجدول ٢ يبين ذلك

السؤال الاول

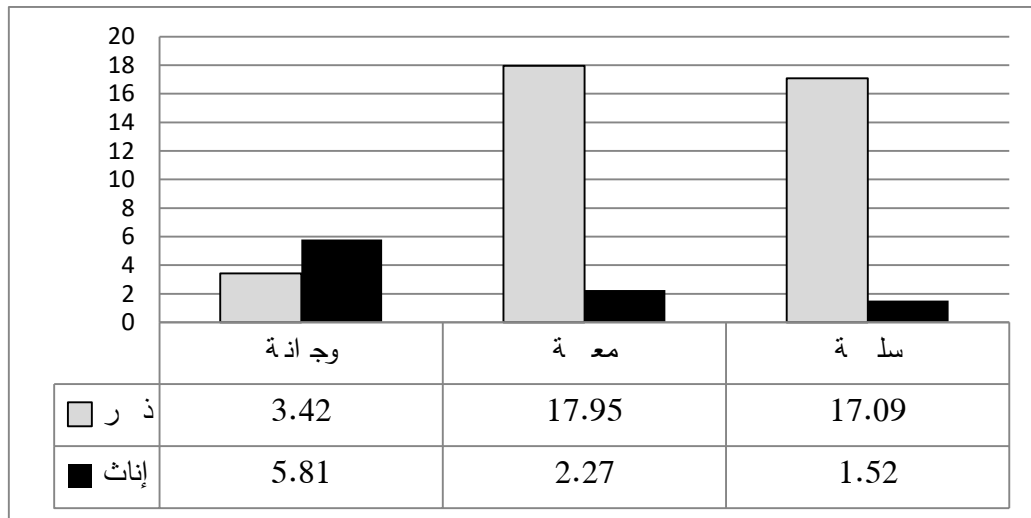
نص السؤال الاول " ما مدى انتشار اعراض خبرة الطلاق لدى المطلقين والمطلقات وفق لأبعاد المقياس؟"

للإجابة على هذا السؤال، تم احتساب معدل انتشار الدرجات المقابلة للمئين (٧٥) فما فوق وجدول ٢ يبين ذلك

جدول ٢

معدل انتشار اثار خبرة الطلاق

المجال	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الوجداني	٤	%٣.٤٢	٢٣	%٥.٨١	٢٧	%٥.٢٦
المعرفي	٢١	%١٧.٩٥	٩	%٢.٢٧	٣٠	%٥.٨٥
السلوكي	٢٠	%١٧.٠٩	٦	%١.٥٢	٢٦	%٥.٠٧



شكل ١

يظهر من جدول ٢ ان نسبة الانتشار اعراض خبرة الطلاق لدى العينة الكلية على الابعاد الوجدانية، والمعرفية، والسلوكية مرتبة كالاتي (٥.٢٦، ٥.٨٥، ٥.٠٧) وان نسبة انتشار الاعراض عند الذكور بلغ أعلاه على البعد المعرفي (١٧.٩٥%) وعلى البعد السلوكي (١٧.٠٩%) بينما بلغت نسبة انتشار الاعراض أعلاه عند الاناث في البعد الوجداني (٥.٨١%) ومن ثم البعد المعرفي بنسبة (٢.٢٧%).

السؤال الثاني

نص السؤال الثاني " ما هي أبرز اعراض البعد الوجداني، والمعرفي، والسلوكي لدى افراد العينة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي؟" وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمطلقين والمطلقات لكل بعد على حدة.

اولا: البعد الوجداني

جدول ٣

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأعراض الوجدانية لمتغير النوع وللعينة ككل

م	العبارة	مطلقون	مطلقات
		المتوسط	الانحراف المتوسط
١	أشعر بالفشل	١.٧٩	٠.٩٤
٢	حذرة من الارتباط العاطفي	٢.٠٨	١.١٤
٣	شديدة القلق	١.٩٣	١.٠٠
٤	ألوم نفسي على الطلاق (أشعر بالندم)	٢.٠٣	١.٠٨
٥	أشعر بالوحدة	٢.٣٤	١.٢٢
٦	أستغرق في أحلام اليقظة	١.٦٢	٠.٨٩
٧	أشعر بالخوف من المستقبل	١.٧٦	١.٠٨
٨	أشعر بالحزن	٢.٠٢	١.٠٠
٩	أشعر بالتشاؤم من كل شيء	١.٥٥	٠.٧٩
١٠	أشعر بأنه يوجد عيبا لدي	١.٣٩	٠.٧٨
١١	أشعر بالرضا حول طلاقي	٢.٦٢	١.٠٦
١٢	أشعر بالتفاؤل في حياتي	٣.٥٨	٠.٨٣
١٣	لا أعرف ماذا أريد في الحياة	١.٤٥	٠.٧٧

الأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية

٠.٨٤	١.٨٠	٠.٩٥	٣.٣٩	أشعر بأن الحياة ممتعة	١٤
٠.٧٣	١.٤٧	٠.٧٥	٣.٦٢	أشعر بالثقة في نفسي	١٥
١.٢٦	٢.٤٣	١.١٩	٢.٢٩	أشعر بالخوف من تكرار الطلاق	١٦
١.١٢	٢.٤٨	٠.٩٩	١.٧٢	لا أثق بالآخرين	١٧
١.٠٩	٢.٩٦	٠.٦٦	١.٤١	أشعر بأني خجولة ومنطوية في علاقاتي مع الآخرين	١٨
١.١٥	٢.٢٧	١.١٩	٢.٦٠	أشعر بالحرية (غير مقيدة بمسؤوليات أسرية)	١٩
٠.٤٦	٢.٤٤	٠.٥٢	٢.١٧	المتوسط العام للأعراض الوجدانية	--

يتضح من جدول (٣) أن أبرز الأعراض الوجدانية بالنسبة للمطلقين وهي ذات متوسطات عالية والتي تراوحت بين القيم (٣.٦٢-٢.٦٠) وانعكست في الفقرات الآتية " أشعر بالثقة في نفسي أشعر بالتفاؤل في حياتي، أشعر بأن الحياة ممتعة، أشعر بالرضا حول طلاقي، أشعر بالحرية." اما بالنسبة للمطلقات فلقد تمركزت المتوسطات العالية بين القيم (٣.٥٣-٢.٥٤) في المفردات الآتية "أشعر بأنه يوجد عيبا لدي، الوهم نفسي على الطلاق، لا اعرف ماذا اريد في الحياة، أشعر بالتشاؤم من كل شي، اشعر بانني خجولة ومنطوية في علاقاتي مع الاخرين.

البعد المعرفي

تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمطلقين والمطلقات على بعد الأعراض المعرفية، و جدول (٤) يبين ذلك.

جدول ٤

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأعراض المعرفية لمتغير النوع وللعينة ككل

م	العبارة	مطلقون	مطلقات	المتوسط	الانحراف المتوسط	الانحراف
٢٠	قدرتي على التركيز ضعيفة	١.٨٦	١.٠٣	٢.٧١	١.١٦	
٢١	أتذكر كل المواقف والذكريات المؤلمة التي حدثت لي	٢.٥٩	١.٠٨	١.٩٤	١.٠٦	
٢٢	أعتقد بأن قرار الطلاق كان قرارا سليما	٣.٠٣	١.٠٠	١.٦٥	١.٠١	

الأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية

٢٣	أحداث الطلاق تفرض نفسها على تفكيري	٢.٢٠	٩٩.	٢.٣٧	١.١٣
٢٤	أتجنب التفكير في أحداث الطلاق	٢.٥٩	١.٠٩	١.٨٣	١.٠٠
٢٥	أعتقد أنني سأكون أكثر نضجا في اختياري حين أتزوج مرة أخرى	٣.٣٤	١.٠٦	١.٧١	١.١٧
٢٦	أحكم على الأمور بطريقة غير دقيقة	١.٧٦	٨٦.	٢.٨٢	١.٠٨
٢٧	أعتقد بأن الله معي في محنتي	٣.٩١	٤٤.	١.٠٦	٣٢.
٢٨	أعتقد أنني بحاجة لمن يساعدني في حل المشكلات التي تواجهني	٢.٨٢	١.١٣	١.٨٧	١.٠٢
٢٩	أعتقد بأن الحياة غير عادلة معي	١.٦٧	٩٥.	٢.٥٧	١.١٥
--	المتوسط العام للأعراض المعرفية	٢.٥٨	٤٩.	٢.٠٥	٤٧.

يتضح من جدول (٤) ان أعلى متوسطات اعراض خبرة الطلاق في البعد المعرفي للمطلقين تراوحت بين القيم (٢.٥٩-٣.٩١) وانعكست في الفقرات الآتية " أعتقد بأن الله معي في محنتي، أعتقد أنني سأكون أكثر نضجا في اختياري حين أتزوج مرة أخرى، أعتقد بأن قرار الطلاق كان قرارا سليما، أعتقد أنني بحاجة لمن يساعدني في حل المشكلات التي تواجهني، أتذكر كل المواقف والذكريات المؤلمة التي حدثت لي، اما بالنسبة للمطلقات فلقد تركزت الفقرات ذات المتوسطات العالية بين القيم (١٢.٨٥- ١.٩٥) تظهر في العبارات الآتية: " أحكم على الأمور بطريقة غير دقيقة، أعتقد بأن الحياة غير عادلة معي، أحداث الطلاق تفرض نفسها على تفكيري، أتذكر كل المواقف والذكريات المؤلمة التي حدثت لي.

البعد السلوكي

تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمطلقين والمطلقات لبعد الاعراض السلوكية، وجدول (٥) يبين ذلك.

جدول ٥

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأعراض السلوكية لمتغير النوع وللعينة ككل

م	العبارة	مطلقون	مطلقات
		المتوسط	الانحراف المتوسط
٣٠	أقوم بأعمالي اليومية بحيوية	٣.٦١	٠.٦٩
٣١	أتجنب الاختلاط بالآخرين	١.٧٢	٠.٨٦
٣٢	أحرص على التخطيط لمستقبلي	٣.٥٥	٠.٨٠
٣٣	لا أرغب في الزواج مرة أخرى	١.٦٩	١.٠١
٣٤	أبالغ في الاهتمام بأطفالي	٢.٣٥	١.١٩
٣٥	أكثر تواصلًا مع الآخرين	٣.٤٠	٠.٨٦
٣٦	أشعر بالآلام في كل جسمي	١.٦٧	٠.٩٦
٣٧	أتعامل بجفاء مع الآخرين	١.٣٩	٠.٥٦
٣٨	أجد صعوبة في النوم	١.٧٤	١.٠٠
٣٩	أهتم بمظهري الخارجي	٣.٥٣	٠.٦٨
٤٠	أهتم بتنمية وممارسة هواياتي	٣.١٨	١.٠٤
--	المتوسط العام للأعراض السلوكية	٢.٥٣	٠.٣٦

تراوحت اعلى المتوسطات بين القيم (٣.٦١-٣.١٨) في البعد السلوكي بالنسبة للمطلقين في الفقرات الآتية "أتعامل بجفاء مع الآخرين، أتجنب الاختلاط بالآخرين، أشعر بالآلام في كل جسمي، أجد صعوبة في النوم، لا أرغب في الزواج مرة أخرى". وفيما يتعلق بالمطلقين فان أعلى المتوسطات تراوحت بين القيم (٣.٦١-٣.١٨)، وانعكست في العبارات الآتية "أقوم بأعمالي اليومية بحيوية، أحرص على التخطيط لمستقبلي، أهتم بمظهري الخارجي، أكثر تواصلًا مع الآخرين، أهتم بتنمية وممارسة هواياتي". اما بالنسبة للمطلقات فلقد تمركزت الفقرات ذات المتوسطات العالية بين القيم (-3.32) (2.45)، وتمثلت في الفقرات الآتية: "أتعامل بجفاء مع الآخرين، أتجنب الاختلاط بالآخرين، أشعر بالآلام في كل جسمي، أجد صعوبة في النوم، لا أرغب في الزواج مرة أخرى".

السؤال الثالث

نص السؤال الثالث " ما هي طبيعة الفروق في أعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر متغير النوع الاجتماعي؟"
وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة لكل بعد من ابعاد المقياس، وتم استخدام اختبار "ت" لمعرفة أثر متغير النوع في أعراض خبرة الطلاق، وجدول (٦) يبين خلاصة ذلك.

جدول ٦

نتائج اختبار "ت" لمتغير النوع في أعراض خبرة الطلاق

الأعراض	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المسحوبة	الدلالة الاحصائية
الوجدانية	ذكور	١١٧	٢.١٧	٠.٥٢	٥.٤٨٨	٠.٠٠١
	إناث	٣٩٦	٢.٤٤	٠.٤٦		
المعرفية	ذكور	١١٧	٢.٥٨	٠.٤٩	١٠.٤٤٤	٠.٠٠١
	إناث	٣٩٦	٢.٠٥	٠.٤٧		
السلوكية	ذكور	١١٧	٢.٥٣	٠.٣٦	٩.٤١١	٠.٠٠١
	إناث	٣٩٦	٢.١٨	٠.٣٥		

يتضح من جدول ٦ ان قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت بين القيم (٥.٢٨٨- ١٠.٤٤٤) وهي جميعها دالة، وان اعلى المتوسطات جاءت لصالح لذكور على بعد الاعراض المعرفية حيث بلغ (٢.٥٨) مقارنة بالإناث (٢.٠٥) وعلى بعد الاعراض السلوكية (٢.٥٣)، في حين كان قيمة المتوسط لدى الاناث على نفس البعد (٢.٠٥). اما فيما يتعلق بأعراض البعد الوجداني فهي الاكثر ظهورا لدى الاناث حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي (٢.٤٤) في حين بلغت قيمتها لدى الذكور (٢.١٧).

السؤال الرابع

نص السؤال الرابع " ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر متغير عدد الابناء؟"
وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة لكل بعد من ابعاد المقياس، وتم استخدام اختبار "ت" لمعرفة أثر متغير عدد الابناء في اعراض خبرة الطلاق، وجدول (٧) يبين خلاصة ذلك.

جدول ٧

نتائج اختبار "ت" لمتغير عدد الأبناء في أعراض خبرة الطلاق

الأعراض	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المسحوبة	الدلالة الاحصائية
الوجدانية	يوجد أبناء	٣٦٣	٢.٣٨	٠.٤٨	٠.٨٢٤	٠.٤١١
	لا يوجد أبناء	١٣٣	٢.٣٤	٠.٥١		
المعرفية	يوجد أبناء	٣٦٣	٢.١٧	٠.٥٢	٠.٥٦٥	٠.٥٧٢
	لا يوجد أبناء	١٣٣	٢.٢٠	٠.٥٤		
السلوكية	يوجد أبناء	٣٦٣	٢.٢٢	٠.٣٨	٣.٥٧٥	٠.٠٠١
	لا يوجد أبناء	١٣٣	٢.٣٥	٠.٣٥		

يتضح من جدول ٧ ان قيمة "ت" المحسوبة دالة فقط على بعد اعراض السلوكية (٣.٥٧٥)، حيث توجد فروق في المتوسطات بين المطلقين الذين ليس لديهم ابناء (٣.٣٥) مقارنة بالذين لديهم ابناء (٢.٢٢).

السؤال الخامس

نص السؤال الخامس " ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر متغير الدخل؟"

الأعراض الوجدانية والمعرفية والسلوكية لخبرة الطلاق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية

وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة لكل بعد من ابعاد المقياس، وتم استخدام اختبار "ت" لمعرفة أثر متغير الدخل الشهري في اعراض خبرة الطلاق، وجدول (٨) يبين خلاصة ذلك.

جدول ٨

نتائج اختبار "ت" لمتغير الدخل الشهري في أعراض خبرة الطلاق

الأعراض	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
الوجدانية	أقل من ٢٠٠ ريال	٣١٤	٢.٤٦	٠.٤٥	٠.٠٠١	٥.٦٣٠
	٢٠٠ ريال فأكثر	١٧٥	٢.٢١	٠.٥٢		
المعرفية	أقل من ٢٠٠ ريال	٣١٤	٢.١٢	٠.٥١	٠.٠٠٢	٣.١٨٨
	٢٠٠ ريال فأكثر	١٧٥	٢.٢٧	٠.٥٣		
السلوكية	أقل من ٢٠٠ ريال	٣١٤	٢.٢٣	٠.٣٧	٠.٠٠٦	٢.٧٥٩
	٢٠٠ ريال فأكثر	١٧٥	٢.٣٢	٠.٣٩		

يتضح من جدول ٨ ان قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت بين القيم (٠.٦٣٠-٥.٦٣٠) وهي جميعها دالة على جميع ابعاد المقياس، وان اعلى المتوسطات (٢.٤٦) جاءت على البعد الوجداني ولصالح المطلقين الذين تبلغ دخولهم اقل من ٢٠٠ ريالاً تليها بعد الاعراض السلوكية لصالح المطلقين الذين تبلغ دخولهم ٢٠٠ ريال فأكثر حيث بلغت قيمة المتوسط (٢.٣٢) وأخيراً على بعد الاعراض المعرفية حيث جاءت لصالح ٢٠٠ ريال فأكثر بمتوسط بلغ (٢.٢٧).

السؤال السادس

نص السؤال الاول " ما هي طبيعة الفروق في اعراض خبرة الطلاق لدى افراد العينة وفقا لأثر متغير الضمان الاجتماعي؟" وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة لكل بعد من ابعاد المقياس، وتم استخدام اختبار "ت" لمعرفة أثر متغير الضمان الاجتماعي في اعراض خبرة الطلاق، وجدول (٩) يبين خلاصة ذلك.

جدول ٩

نتائج اختبار "ت" لمتغير الضمان الاجتماعي في أعراض خبرة الطلاق

الأعراض	الضمان	العدد	المتوسط الانحراف المتوسط	قيمة ت الاحصائية	الدلالة
			الحسابي	المسحوية	
	ضمان	٢٨٤	٢.٤٥	٠.٤٥	
الوجدانية	بدون ضمان	٢٢٩	٢.٢٨	٠.٥٢	٤.٠٠٦ ٠.٠٠١
	ضمان	٢٨٤	٢.٠٨	٠.٤٩	
المعرفية	بدون ضمان	٢٢٩	٢.٢٨	٠.٥٥	٤.٣٧٥ ٠.٠٠١
	ضمان	٢٨٤	٢.٢١	٠.٣٦	
السلوكية	بدون ضمان	٢٢٩	٢.٣٢	٠.٤٠	٣.٤٧٥ ٠.٠٠١

يتضح من جدول ٩ ان قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت بين القيم (٤.٤٧٥ - ٤.٠٠٦) وهي جميعها دالة، وان اعلى المتوسطات جاءت على البعد الوجداني لصالح ذوي الضمان الاجتماعي بمتوسط بلغ (٢.٤٥) تليها بعد الاعراض السلوكية لصالح بدون ضمان حيث بلغت قيمة المتوسط (٢.٣٢) وأخيرا على بعد الاعراض المعرفية حيث جاءت لصالح بدو ضمان اجتماعي بمتوسط بلغ (٢.٢٨).

المناقشة

تشكل خبرة الطلاق بالنسبة للعينة خبرة مرهقة انفعاليه، حيث ظهر ذلك في مشاعر لوم الذات، والانطواء الاجتماعي والتشاؤم والفشل والشعور بانخفاض مفهوم الذات وذلك يتوافق مع النماذج النظرية التي وصفت خبرة الطلاق بأنها خبرة ضاغطة ومع ارتفاع مستوى الضغط يترجع الافراد للشعور تقريبا بنفس الاعراض التي كانوا يشعرون بها قبل قرار الطلاق مباشرة كما يتواءم مع النموذج النظري الذي ينظر لخبرة الطلاق على انها تتضمن على مشاكل حياتية مستمرة مثل الضغوط والمسؤوليات المنبثقة من الرعاية الوالدية المنفردة (Booth &Amato, 1991; Hansley, 1996; Lehr & MacMillan, 2001)

كما تبدو ان انفعالات المطلقين والمطلقات متباينة نوعا ما في عينة الدراسة حيث اظهر المطلقون الذكور المشاعر التي تتسم بالإيجابية والتي يغلبها التفاؤل والرضا والاستمتاع بالحياة ويتوافق ذلك مع المشاعر التي يظهرها الافراد في مرحلة التجديد حيث ينظر الى تجربة الطلاق في هذه المرحلة على انها خبرة يمكن الاستفادة منها للعيش بطريقة مختلفة (Hackney & Bernard, 1999). والتخطيط للمستقبل من خلال جعل التغيير جزء من حياتهم Schlossberg, Water & Goodman, 1995. ويتبين هذا الاختلاف بشكل واضح في البعد الوجداني حيث يشعرون المطلقات بالتشاؤم ولوم الذات والإحساس بالخجل والانطواء والحيرة في تحديد اهداف الحياة بعد تجربة الطلاق في حين يشعر المطلقون بالرضا والاستمتاع الثقة والإحساس بالتفاؤل ويمكن عزو ذلك لبنية المجتمع الذكوري وتمتعهم بالسلطة في النظام الاسري (Riphenburg, 1998) وهذا تقريبا مشابه لما وجد في دراسة المقارنة بين المطلقات والمطلقين في المجتمع الهندي حيث ان خبرة الطلاق تسبب الكثير من الضغوط وتقع معظم اثارها على المطلقات وذلك لأسباب منها ثقافية تتعلق بحتمية بقاء المراه في المؤسسة الزوجية وأخرى ذات علاقة بالجوانب الاقتصادية (Amato, 1994;Amato, 2010).

كما تظهر آثار خبرة الطلاق أكثر وضوحا على البعد المعرفي وهي تتجلى بشكل سلبي للمطلقات حيث تتأثر قدرة المطلقة على الحكم على الأمور فتصبح غير دقيقة

والتركيز، والاعتقاد بان الحياة غير عادلة وتذكر الذكريات المؤلمة والأفكار القهرية عن الطلاق في حين يشعر المطلقين بايجابية قرار الطلاق والاعتقاد بأنهم سيكونون أكثر نضجا في اختيار الزوجة مستقبلا كما انهم يتذكروا كل المواقف والذكريات المؤلمة التي حدثت لهم وأنهم بحاجة الى مساعدة في حل المشكلات وربما هذه النتائج لا تختلف عما وجد في المجتمع العماني بان الافراد وبالأخص الاناث يلجئن الى اساليب التعامل مع المشاكل باستخدام استراتيجيات التجنب مثل تجنب الكشف ، والشعور بالذنب والهرب من التفكير في المشكلة (Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem & Alzubiadi, 2013).

بالإضافة الى ذلك تبدو ان الفروق بين المطلقين والمطلقات واضحة في البعد السلوكي في ان المطلقات يتأثرن سلوكيا من خلال التعامل بجفاء وتجنب الاختلاط بالآخرين، والشعور بآلام جسدية، وصعوبة في النوم، وعدم الرغبة في الزواج مرة أخرى. وفيما يتعلق بالمطلقين فانهم يستمرون في القيام بإعمالهم اليومية بحيوية والحرص على التخطيط للمستقبل، أو الاهتمام بمظهرهم الخارجي ويصبحوا أكثر تواصلًا مع الآخرين، والاهتمام بممارسة هواياتهم. في حين تظهر اثار خبرة الطلاق على الجوانب الانفعالية لدي المطلقات ولقد وجد ان النساء سجلوا درجات عالية على الجوانب الانفعالية وأساليب التجنب كما حصلوا على درجات منخفضة على الاساليب المعرفية ولقد تم عزو هذا الاختلاف للنظرية التواصل الاجتماعي بالنسبة للأدوار المتوقعة من الذكور والإناث (Matud, 2004). ويعزز ذلك الملاحظة الموثقة في بعض الدراسات بسهولة تعامل المطلقين مع الاجراءات القضائية المتعلقة بالطلاق حيث تم تفسير ذلك بان الانثى تنتظر الى الطلاق على انه تمزق في العلاقة او الرابطة الزوجية وهو يعتبر مؤثرا بالنسبة لها لان المرأة تميل الى تقدير الترابط والعلاقاتية على استقلالية الذات وبالنسبة للذكر فان الطلاق ينظر اليه نظرة مجردة كأنه فقدان ظرف او حالة الزواج (Baum,2003; Baum, 2004).

كما أظهرت النتائج بان ذوي الضمان الاجتماعي من مطلقين ومطلقات يعبروا عن الاعراض بشكل وجداني مقارنة مع المطلقين والمطلقات بدون ضمان اجتماعي الذين

تظهر عليهم الأعراض السلوكية والمعرفية. ان انعكاسات خبرة الطلاق على ذوي الضمان الاجتماعي تظهر في الجانب الانفعالي وهذا يتواءم منطقيا مع النتيجة التي اظهرتها هذه الدراسة في ان المطلقين الذين دخولهم اقل من ٢٠٠ ريالاً يعبروا عن تأثرهم بالانفعالات والدخول ٢٠٠ فأكثر يظهر تأثرهم بشكل اعراض معرفية ومن ثم اعراض سلوكية ويتوافق ذلك جزئياً مع نتائج دراسة (Faye et al., 2013) التي وجدت بان اعراض المرتكزة على الجوانب الانفعالية المتمثلة بالاكتئاب والقلق والشعور بالذنب وقلق المستقبل ارتفعت مع المشاركين الذين لديهم مشاكل مالية وليس لديهم عمل.

كما يظهر بأنه لا يوجد اختلاف في الاعراض بين المطلقين والمطلقات من لديهم أبناء ومن ليس لديهم أبناء باستثناء الاختلاف في الاعراض السلوكية حيث يعبر المطلقين والمطلقات الذين ليس لديهم ابناء تأثرهم بخبرة الطلاق على البعد السلوكي. وهذا يتوافق جزئياً مع دراسة باون وجنسن (Bowen & Jensen, 2017) التي وجدت بان المطلقات الذين لديهم ابناء اعمارهم ١٨ عاما ساهم في التكيف الايجابي لهن ما بعد الطلاق، ويعزي الباحثون ذلك الى توفر الدعم الاجتماعي المنبثق من تقرب الابناء لامهاتهن. ولقد أكد بعض الباحثين على ضرورة تطوير برنامج ارشادي للمطلقين والمطلقات لمساعدتهم على تخفيف ضغوط الخبرة من خلال المشاركة بالتحدث عن مشاعرهم ودعم الواحد الاخر ومناقشة الاستراتيجيات التي استخدموها في التعامل مع المشاكل (Lehr & MacMillan, 2001).

بناء على نتائج هذه الدراسة فانه من الضروري تطوير نماذج تعليمية وإرشادية وسيمنارات للمطلقين والمطلقات للتقليل من الاعراض او الاثار المتمخضة من خبرة الطلاق من جهة وتطوير مهارات توافقية من جهة اخرى وعليه فانه يوصي بان يتم تطوير نماذج تعليمية وارشادية كالآتي:

١. نموذج تعليمي يتضمن على سبيل المثال على أربع جلسات تعليمية توعوية تهدف الى التعريف بالضغوط ومفهوم الذات ومهارات التواصل وحل المشكلات حيث تتعلم مجموعة المطلقين او المطلقات اساليب تعامل جديدة للتعامل مع الخبرة.
٢. يتوقع من خلال النموذج التعليمي لمجموعة المطلقين او المطلقات ان يرافقه تعلم ذاتي من قبل بعضهم للبعض حيث يتم في هذه المجموعة المشاركة بالمشاعر المرافقة لخبرة الطلاق وبالتالي يتم الادراك والوعي بان هذه المشاعر هي جزء طبيعي من هذه المرحلة وبالتالي يحدث تقبل سريع ومن ثم الوصول الى مرحلة التعافي بشكل أكثر فعالية وفي اقل وقت.
٣. نموذج ارشادي جمعي حيث يتضمن على ثمانية جلسات ارشادية ويتم التركيز فيها على مواضيع مثل الحياة المعنوية او الانفعالية للمطلقين والمطلقات بالإضافة الى مواضيع ذات علاقة بالأطفال والتخطيط للحياة حيث يتم استعراض المشاعر المختلفة التي يمر بها الافراد في بداية وإثناء وبعد الطلاق وهذه المشاعر تتمثل في لوم الذات والحذر العاطفي والرفض والشك.
٤. يعزز الارشاد الجمعي مفهوم الدعم والمساندة وذلك لأنه ضروري للمرحلة التي يمر بها المطلقين والمطلقات حيث تعتبر هذه مرحلة ازمية يرافقه العديد من التغييرات والتي يحتاج فيها الافراد الى الشعور بالانتماء والأمان والحب وهذا يمكن الحصول عليه في المجموعة التي يتقبل فيه الاعضاء بعضهم البعض بدون اي شروط
٥. تشكيل مجموعات ارشادية لمواضيع مختلفة مثل الارشاد المالي او القضائي لتسهيل ضغوط هذه المرحلة وبالتالي التقليل من الاثار.

٦. لابد من مراعاة في تصميم وسائل التدخل في المجموعات متغير النوع الاجتماعي، حيث يتضح بأنه بناء على نتائج هذه الدراسة الوسائل المعرفية السلوكية المستندة على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية تتلاءم بشكل أكثر فعالية مع مجموعة الاعراض التي اظهرها المطلقون في هذه الدراسة وان النموذج الانساني المبني على وسائل تدخل تعاطفية وتقبل والأصالة هي الانجع للإعراض الانفعالية التي اظهرتها المطلقات في هذه الدراسة.

المراجع:

البحراني، منى & الخواجة، عبد الفتاح (٢٠١٢). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية - جامعة البحرين*-(١٣)، ٩٤-١١٢.

الشيخ، رضوان، فارس، جمعة، جاهين، جمال & حامد، محمد (٢٠١٣). ظاهرة الطلاق في مجتمع المدينة المنورة: الأسباب، الآثار المترتبة عليها، والحلول المقترحة من وجهة نظر المطلقين (دراسة حالة). *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٧، ٢١١-٢٦٠.

عبد المنعم، الحسين (٢٠٠٩). الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة على الطلاق: دراسة مقارنة بين مجموعتين من المطلقات المصريات والكويتيات. *دراسات عربية في علم النفس*، ٢، ٣١٥-٣٦٨.

Al-Bahrani, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., Kazem, A., & Alzubiadi, A. (2013). Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective. *Journal of Adolescence*, 36, 303-309.

Aghajanian, A., & Moghadas , A. (1998). Correlates and consequences of divorce in an

Iranian city. *Journal of Divorce & Remarriage*, 28, 53-71.

Amato, P.R. (1994). The impact of divorce on women and men in India and the United States. *Journal of Comparative Family Studies*, 207-221.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.

Amato, P. R. (2004). Tension between institutional and individual views of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 959-965.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trend and new development. *Journal of Marriage and Family*, 650 – 666.

Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update.

Društvena Istraživanja/Journal for General Social Issues, 23, 5–24. doi: 10.5559/di.23.1.01

Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18(1), 15-38.

Baum, N. (2003). The male way of mourning divorce: When, what, and how. *Clinical Social Work Journal*, 31 (1), 37-58.

Baum, N. (2004). On helping divorced men to mourning their losses. *American Journal of Psychotherapy*, 58 (2), 147-185.

Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health & Social Behavior*, 32(4), 396-407.

Bowen, G. L., & Jensen, T. M. (2017). Late-life divorce and post-divorce adult subjective well-being. *Journal of Family Issues*, 38(10), 1363-1388.

Faye, A., Kalra, G., Subramanyam, A., Shah, H., Kamath, R., & Pakhare, A. (2013). Study of

marital adjustment, mechanisms of coping and psychopathology in couples seeking divorce in India. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(3), 257-269.

Hackney, H., & Bernard, J. (1999). Dyadic adjustment process in divorce counseling. *Journal of Counseling & Development*, 134-143.

Hensley, R. (1996). Relationship termination and the Fisher Divorce Adjustment Scale: A comparative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 25(1-2), 139-150.

Rausch, S., Auerbach, S., & Gramling, S. (2008). Differences in stress reduction, reactivity, and recovery. *Sex Roles*, 59, 726-737.

Rippenburg, C. J. (1998). Changing gender relations and the development process in Oman. *Islam, Gender, and Social Change*, 144-168.

Mandemakers, J., Monden, C., & Kalmijn, M. (2010). Are the effects of divorce on

psychological distress modified by family background? *Advances in Life Course Research*, 15, 27-40

Matud, P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences* 37, 1401-1415.

Lehr, R., & MacMillan, P. (2001). The psychological and emotional impact of divorce: The noncustodial fathers' perspective. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 82(4), 373-382.

Lorenz, F., Wickrama, K., Conger, R., & Elder, G. (2006). The short-term and decades-long effects of divorce on women's midlife health. *Journal of Social Behavior*, 47, 111-125.

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.

Schlossberg, N., Waters, E., & Goodman, J. (1995). Counseling in transition: Linking

practice with theory (2nd ed.). New York: Springer.

Tein, J., Sandler, I., & Zautra, A. J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced mothers: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 14, 27-41.

Williams, K. & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178-1196.

Yilmaz, A. E., & Fişilolu, H. (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 149-169.