الاعتماد العاطفي وعلاقته بقلق الانفصال لدئ طلبه الجامعة

م.د. نـور فاضل محمود
noorfadhil175@gmail.com
جامعه ديالى/ كليه التربيه للعلوم الصرفة

الملخص

يهدف البحث الحالي الى دراسه مستوى الاعتماد العاطفي لدى طلبه الجامعه وعلاقته بقلق الانفصال لما لهذه المتغيرات من اهميه في المرحله الجامعيه التي تمثل فتره حرجه في بناء الشخصيه المستقبل .تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي حيث شملت العينه (٢٠٠) طالب وطالبه واظهرت النتائج بان وجود علاقة ارتباطيه ذات دلاله احصائية بين الاعتماد العاطفية والانفصال العاطفي فقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب جوهري لدى عينة الدراسة قدر بـ (٠.٩٤) بين كل من الشعور الاعتماد وقلق الانفصال ويمكن تفسير هذه النتيجة أنه كلما زاد قلق الطلاب زاد شعورهم بقلق الانفصال والعكس **يمكن** فهم العلاقة الإيجابية بين الشعور بالوحدة الداخلية وقلق المستقبل من خلال التعريف الذي يصف قلق المستقبل بأنه شعور مؤثر يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وما ينتج عنه من أعراض سلبية مثل الشعور بالوحدة والفشل في القدرة على التفاعل الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية: الاعتماد العاطفي، الانفصال، الجامعة.

Emotional Integrity and Its Relationship to Self-Awareness among Middle university students

Inst. Noor Fadhil Mahmoud (Ph.d.)
University of Diyala / College of Education for Pure Sciences
Department of Biology

Abstract

The current study sought to find the link between emotional integrity and self-awareness in middle school students. The research involved (400) boys and girls who were randomly chosen from different Iraqi

schools. The researcher used the descriptive correlational method, which was considered suitable for meeting the study's goals.

The participants took the Emotional Integrity Scale, created by the researcher, and a Self-Awareness Scale. The findings showed that middle school students had a noticeable level of self-awareness.

Furthermore, the findings revealed a positive correlational relationship between emotional integrity and self-awareness among the study sample.

Based on these results, the researcher proposed several recommendations, most notably the need to train teachers on ways to effectively help increase students' self-awareness in educational and psychological programs. Such actions aim to develop and enhance the overall educational experience.

Keywords : Emotional Integrity, Perception, Unversity.

مشكلة البحث :

أن الأشخاص الذين لديهم الاعتمادات المتمثلة بالإهمال والنقص العاطفي فهم أفراد تعرضوا لسوء المعاملة أثناء الطفولة وتخلى عنهم في مرحلة الطفولة، وفي مرحلة الرشد يتم تفعيل هذه الاعتمادات وتظهر معها مجموعة من الانفعالات السلبية مثل القلق والخجل والخوف والغضب . أن شخصية كل فرد تعمل كنظام مفتوح تتفاعل باستمرار مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به وينتج عن هذا التفاعل تعرضها لضغوطات مختلفة في شدتها مما يؤدي إلى ظهور بنى معرفية عاطفية غير طبيعية لدى الفرد أو غير معتدلة لديه وعدم تحكمه فيها وهذا يؤدي الى حصول اضطرابات نفسية سببها عدم التفاعل بين الذات من جهة والمحيط الاجتماعي من جهة اخرى، فالمعتقدات السلبية حول الذات والآخرون والعالم تدل على وجود اعتمادات سلبية تجعل الفرد أكثر قابلية للإصابة بالمشكلات النفسية والقلق والأفراد الفاشلين تتكون لديهم مخططات عاطفيه سلبية أيضا تستبعد بشكل انتقائي كل المعلومات الايجابية عن الذات وينخفض تقدير الذات لديهم والابناء الذين يتعرضون للنقد من قبل الوالدين أو الأقرباء والأصدقاء او الأساتذة او مشكلات اجتماعية واكاديمية، ستتكون لديهم اعتمادات عاطفية سلبية الأمر الذي يعرضه العوامل تجعله ضحية لهذه الأوهام والافكار المشوشة والعكس فقد تنشئ اعتمادات من انفعالات ايجابية اتجاه المواقف والافراد(الحجازي،٢٠٠٥ :٥٠)ونلاحظ ان الحياة مليئة بالصراعات بين الرغبات والاحتياجات وعدد لا يحصى من المعضلات الأخرى وتحدث

هذه الصراعات داخلنا وبيننا ومن حولنا جميعا باستمرار وهذا يتطلب اهتمامنا المستمر بان نكون فعالين في حلها وعندما تبدو هذه الصراعات والمشكلات ابيض واسود فسيكون من الصعب أن ترى الخيارات الوسطى التي يمكن أن تخلق تغييرا فعالا ونحن نغفل الرمادي بينهما ويحتاج الانتقال الى الرمادي خلق خيارات التغيير عن طرق تفكير معينه وفي البحث عن الحقيقة سواء كانت الأبيض أو الأسود قد لا يجد الفرد الاثنين معا في الوقت نفسه ففي الواقع معظم حياتنا على حد سواء تحوي التشابه والاختلاف(عبد الستار،١٩٩٨: ٨٠).

اهمية البحث

يعد الاعتماد العاطفي هياكل نفسية تشكل شخصياتنا الفردية، وتؤثر على طريقة تفكيرنا وتفاعلاتنا مع العالم وان التنشئة الاجتماعية لها دور كبير في نشأة هذه الاعتمادات حيث تتطور في وقت مبكر من حياة الفرد عندما يتعلم تفسير وتنظيم العواطف عن طريق التفاعل مع الوالدين وتساعد هذه التفاعلات الشخصية المتكررة على تطوير شخصية عاطفية فريدة وتضع الاساس للتفسير العاطفي والتوقعات المرتبطة بالعلاقات الشخصية في المستقبل ويعد البحث في مجال المخططات العاطفية حديثا نسبيا في علم النفس، الا انه عد ذو تأثيرا مهما سيما في جانب اختيارهم لنمط التفكير لحل المشكلات التي تواجه الفرد وخاصة طلبة الجامعة لأنها تزيد من تحملهم المسؤولية ويهيئهم لمواقف الحياة الصعبة ويحسن قدرتهم على التفاعل في القاعات الدراسية فضلا عن ذلك فهي تساعد على حدوث قدر جيد من التوافق النفسي بين الفرد والمحيطين به وكذلك دورها في سلوك الفرد في مراحل النمو المختلفة من حياته ومنها المرحلة الجامعية التي يتضح فيها ملامح شخصيته معرفيا وانفعاليا وسلوكيا حيث تعمل المخططات العاطفية على ازاحة خوفه وشعوره بالقلق أو حزنه عن طريق تمكينه من فهم ذاته ومعرفة أفكاره والسيطرة على حالته العاطفية(حامد زهران،٢٠٠٣ :٣٠) .

اهداف البحث (Research aims):

يهدف هذا البحث الى :

١-معرفه الاعتماد العاطفي لدى طلبه الجامعة.

٢-معرفه الفروق ذات دلاله احصائيه للاعتماد العاطفي وفق متغيري الجنس (ذكر، انثى) ومتغير التخصص (انساني، علمي)

٣- معرفه قلق الانفصال لدى طلبه الجامعة.

٤-معرفه الفروق ذات دلاله احصائيه لقلق الانفصال وفق متغيري الجنس (ذكر، أنثى) ومتغير التخصص (انساني، علمي).

٥- معرفه وجود علاقه ذات دلاله احصائيه بين الاعتماد العاطفي وقلق الانفصال .

-منهجيه الدراسه :

اعتمدت الباحثه المنهج الوصفي الارتباطي في دراسه متغيرات البحث الحالي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهره المدروسه ومن ثم وصفها على ما توجد عليه في الواقع وصفا دقيقا .

-حدود الدراسه (Search limits) :

يتحدد البحث الحالي بدراسة الاعتماد العاطفي وقلق الانفصال لدى طلبة جامعات للعام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦.

المبحث الاول

الاطار النظري

أولاً : تعريف الاعتماد العاطفي : يمثل الاعتماد العاطفي (Emotional Dependence) وضع نفسي وسلوكي معقد يتصف بالاعتماد الزائد والقهري على شخص آخر، غالباً ما يكون شريكاً عاطفياً أو فرداً من العائلة لتلبية الاحتياجات الأساسية للشخص المتعلق من حيث القيمة الذاتية والأمان العاطفي، وتنظيم المشاعر .يتجاوز هذا الاعتماد حدود التفاعل الصحي المتبادل بين الأفراد . ليصبح محوراً مركزياً يدور حوله وجود الشخص وتصرفاته في جوهره، يعني الاعتماد العاطفي أن الشخص يفتقر إلى القدرة على إنشاء شعور بالرضا أو الاستقرار الداخلي بعيداً عن وجود أو موافقة أو دعم الطرف الآخر، مما يجعل سعادته ورفاهيته معلقتين بشكل غير متناسب بالديناميكية الخارجية للعلاقة .هذا التعريف يؤكد أن التبعية لا تقتصر على الاحتياجات المادية أو العملية، بل تتعمق في النسيج الداخلي للشخصية والآليات التي يستخدمها الشخص لتأكيد ذاته ومواجهة ضغوط الحياة. (احلام: احمد، ٢٠٢٠:ص٤٠) .

تظهر خطورة الاعتماد العاطفي في فقدان الشخص المتعلق لـ الاستقلالية الذاتية (Autonomy)، حيث تقل مساحته الشخصية وتصبح قراراته وسلوكياته موجهة أساسًا نحو إرضاء الطرف المعتمد عليه أو تجنب فقده (خوج، حنان، ٢٠٠٢:ص٢٠) . هذا السلوك غالباً ما يكون ناتجاً عن خوف عميق من الهجر(Fear of Abandonment) ، وهو خوف ينشأ من تجارب الطفولة المبكرة أو أنماط التعلق غير الآمنة .نتيجة لذلك، قد يتخلى الفرد المتعلق عن قيمه أو احتياجاته أو حتى هويته الأساسية للحفاظ على العلاقة بغض النظر عن مدى سميتها أو عدم جدواها .من الناحية السريرية، يعتبر الاعتماد العاطفي عاملاً مهماً في تطور الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق والاكتئاب، لأنه يضع ضغطاً كبيراً على العلاقة لتكون المصدر الوحيد للاستقرار، وهو دور لا يمكن لأي علاقة بشرية أن تؤديه بشكل كامل ودائم . (بدر، إبراهيم، ٢٠٠٣:ص٣٠) .

من المهم التمييز بين الاعتماد الصحي المتبادل (Interdependence) والاعتماد المرضي (Pathological Dependence). في العلاقات الصحية، يعتمد الشريكان على بعضهما البعض بشكل متبادل وكامل، لكن كل طرف لديه أساس قوي من الهوية الذاتية والقدرة على العمل بشكل مستقل. بينما في حالة الاعتماد العاطفي المرضي، يكون الاعتماد أحادي الاتجاه أو غير متناسب، حيث يرى الشخص المتعلق الطرف الآخر كـ طوق نجاة وليس كشريك داعم. هذا التمييز حاسم في علم النفس،(حمو علي خديجة، ٢٠١٢ :ص٤١) . حيث إن البحث عن الدعم العاطفي والتواصل العميق هو حاجة إنسانية طبيعية وضرورية للنمو، لكن عندما يصبح هذا البحث إدمان أو ضرورة وجودية مطلقة، فإنه يصبح نمط ضار يمنع النضج الشخصي ويخلق دورات من التوتر والقلق المستمر داخل العلاقة .وبالتالي، يُعرف الاعتماد العاطفي كنمط سلوكي ثابت يركز على تلبية الاحتياجات الداخلية فقط من خلال مصادر خارجية . (بركات عبد الحق، ٢٠٠٨:ص٢٠).

ثانياً : نشأة المفهوم وتطوره عبر الزمن :

ترتبط جذور مفهوم الاعتماد العاطفي ببدايات التحليل النفسي في القرن العشرين، حيث تناول فرويد أهمية التجارب المبكرة وكيف تؤثر علاقة الطفل بأبويه على علاقاته المستقبلية. ولكن المفهوم أصبح أكثر وضوحاً وتأثيراً من خلال أعمال جون بولبي وزملائه في نظرية التعلق، حيث وضعت نظرية التعلق إطاراً لفهم كيفية نشوء الحاجة الفطرية للأمان والقرب، وكيف يمكن أن تؤدي عدم تلبيتها في الطفولة إلى أنماط تعلق غير آمنة في مرحلة البلوغ، مثل نمط التعلق القلق أو المنشغل (Anxious Preoccupied Attachment)، الذي يرتبط بشدة بالسلوكيات المعتمدة عاطفياً. في هذا السياق، يُعتبر الاعتماد العاطفي محاولة لتصحيح أو تعويض النقص في الأمان الذي لم يتم تحقيقه خلال سنوات التكوين الأولى، مما يجعل الفرد يسعى للبحث عن قاعدة آمنة بديلة في شريكه البالغ. (بني مصطفى، منار سعيد، ٢٠١٣: ٥٥).

في السبعينيات والثمانينيات، تطور المفهوم بشكل كبير في سياق دراسة الإدمان، وخاصة مع ظهور مفهوم الاعتماد المشترك .(Codependency) أنشأ هذا المصطلح في الأصل لوصف الأشخاص الذين يعيشون مع مدمنين على الكحول أو المخدرات، حيث يركزون بشكل قهري على تلبية احتياجات المدمن وإدارة حياته، مما يعزز دورهم في العلاقة غير الصحية . توسع استخدام الاعتماد المشترك لاحقاً ليشمل أي علاقة تتميز بالإفراط في التضحية الذاتية، والانخفاض الكبير في حدود الذات والتركيز المفرط على احتياجات الشخص الآخر على حساب الذات .على الرغم من أن الاعتماد المشترك غالباً ما يستخدم بالتبادل مع الاعتماد العاطفي، فإن الأول يحمل معنى أوسع يرتبط بالديناميكيات النظامية للعلاقات غير الصحية .بينما يركز

الثاني بشكل أكبر على الحالة الداخلية للفرد وحاجته للتحقق العاطفي الخارجي . (بنيان باني دغش القلادي الرشيدي، ٢٠١٧ :٢٩) . ساهمت الأبحاث الأخيرة في علم الأعصاب وعلم النفس في تحسين فهمنا للطرق التي تؤدي إلى الاعتماد العاطفي وقد تم ربط هذا السلوك بتنظيم مناطق المكافأة في الدماغ، حيث يمكن أن يؤدي التفاعل مع الشريك أو نيل موافقته إلى إطلاق مواد كيميائية مثل الدوبامين، مما يخلق حلقة إدمانية تشبه الإدمان على المخدرات (الحمداني، اقبال محمد رشيد صالح، ٢٠١١ :٢٣) . هذا المنظور الحديث يفسر الطبيعة القهرية لبعض سلوكيات الاعتماد، ويؤكد على أن الانعتاق من هذا النمط يتطلب ليس فقط تغييراً سلوكياً، بل إعادة تنظيم للطرق التي يعتمد بها الفرد على المصادر الداخلية للتحكم في مزاجه وعواطفه يظل الاعتماد العاطفي موضوعاً مركزياً في العلاج النفسي، خصوصاً في مواجهة اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الحدية، حيث تكون أنماط التعلق غير المستقرة والاندفاعية سمة أساسية (الجباري، جنار عبد القادر أحمد، ٢٠١٢: ٢٤) .

ثالثاً : الخصائص المحورية والسلوكيات الأساسية :

يتميز الاعتماد العاطفي بمجموعة من الصفات السلوكية والمعرفية التي تشكل نموذجاً ثابتاً ومدمراً، هذه الصفات لا تظهر بشكل منفصل، بل تتداخل لتخلق شبكة من الاعتماد يصعب حلها (جعفر سندس ريان، ٢٠٢٠ :٢٣) .

الخوف الكبير من الانفصال والعزلة يعتبر هذا الخوف هو العامل الرئيسي حيث أن التفكير فقط في فقدان الشريك يسبب قلقاً شديداً . (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٣: ص١٥)

الحاجة المستمرة إلى التحقق الخارجي البحث المستمر عن التأمين والموافقة من الشريك لتأكيد القيمة الذاتية والقرارات .طمس الحدود الشخصية الفشل في الحفاظ على مسافة نفسية واضحة بين الذات والآخر مما يؤدي إلى تحمل مسؤولية مفرطة عن مشاعر وسعادة الشريك (حدواس، منال، ٢٠١٣ :٢٥). فقدان الهوية الذاتية دمج الذات في هوية العلاقة لدرجة أن الشخص المتعلق يجد صعوبة في تحديد اهتماماته أو آرائه أو أهدافه بمعزل عن الشريك إعطاء الأولوية لاحتياجات الشريك وضع احتياجات ورغبات الشريك فوق الاحتياجات الشخصية بشكل مزمن ومؤذ للذات (الحسين، عاطف، ٢٠١٧: ٢٩) .

فيما يتعلق بفقدان الهوية الذاتية يعكس هذا السلوك محاولة الفرد لبناء وجوده من خلال شخص آخر .قد يتبنى الشخص المتعلق هوايات الشريك، أو يتخلى عن أصدقائه القدامى، أو حتى يغير مظهره ليتناسب مع توقعات الشريك .هذا التماهي ليس نتيجة للحب أو التوافق العميق، بل هو وسيلة للبقاء تهدف إلى جعل الذات ضرورية للطرف الآخر، وبالتالي ضمان عدم الهجر .عندما تكون الهوية معتمدة تمامًا على وجود العلاقة، فإن أي تهديد حتى لو كان

بسيطًا لهذه العلاقة يُنظر إليه على أنه تهديد وجودي يمس جوهر الذات، مما يفسر ردود الفعل المبالغ فيها تجاه النزاعات أو الانفصال المؤقت . (حسانيين أحمد محمد، ٢٠٠٠ :١٤) .

أما الحاجة للتحقق الخارجي، فهي تظهر في السؤال المتكرر عن مشاعر الشريك أو طلبه للتأكيد على قوة العلاقة أو حتى طلب الثناء المستمر على النجاحات الصغيرة .هذا الفعل يستهلك طاقة العلاقة ويضع ضغطاً كبيراً على الشريك (حسين قايد، ٢٠٠٤ :١٦) .

الذي قد يشعر بأنه مسئول عن إدارة الحالة المزاجية والتقدير الذاتي للشخص الآخر .بدلاً من الاستعانة بالمصادر الداخلية للتعامل مع الشكوك الذاتية، يعتمد الفرد المرتبط على الشريك كـ مرآة دائمة تعكس له قيمة إيجابية، وهي مرآة قد تنكسر في أي لحظة، مما يجدد دورة القلق وانعدام الأمان .إن التغلب على هذه الحاجة يحتاج إلى بناء أساس قوي وتقدير ذاتي غير مشروط، وهو ما يشكل الهدف الرئيسي للعلاج النفسي . (الحسين عاطف، ٢٠١٧: ٢٩) .

رابعاً : مفهوم الانفصال العاطفي

يرى حجازي أن الانفصال العاطفي هو تلك الحالة من انطفاء علاقة العاطفة (الجنس) أو خفوتها إلى درجة متقدمة، أو مع ما يضاف من تراكم التناقضات في التوقعات، يبدو أن العلاقة الزوجية قد استهلكت عاطفياً وشاركت في تحقيق الأهداف معاً، ومع هذا الاستنزاف يزداد الفارق وتتقلص المنطقة المشتركة بين دائرتي العلاقة الزوجية، وتبتعد هاتان الدائرتان مما يؤدي إلى ظهور عالمان مختلفان، حيث يبدأ كل من الزوجين في التحرك في عالمه الخاص على مختلف الجوانب والاهتمامات (حجازي، ٢٠٠٠:ص٣٢) .

ويرى هادي أن الانفصال العاطفي هو وضع يكون فيه الزوجان بعيدين عن بعضهما البعض رغم وجودهما في نفس المنزل، ويعانيان من انفصال عاطفي، ولكل منهما عالمه الخاص الذي يبتعد عن الآخر مما يؤدي إلى برودة الحياة الزوجية وغياب الحب والرضا في العلاقة بين الزوجين (هادي، ٢٠١٢ : ٤٣٧)

فالعلاقة العاطفية بينهما تفتقر إلى المودة والسكن النفسي، حيث لا يشعر أحدهما بوجود الآخر بالرغم من عيشهم في بيت واحد (عباس، ٢٠١٥:ص٢٧) .

وترى الصطوف أن الانفصال والتباعد النفسي ينشأ تدريجيا، كمحصلة للعديد من الصراعات بين الزوجين والتي من أهم أسبابها : عدم التوافق الجنسي، والعامل الاقتصادي، والحب المشروط، أو الرومانسية المفرطة من أحد الزوجين، أو عدم الإعداد لمتطلبات الزواج النفسية، أو انشغال أحد الزوجين بصفة دائمة، أو الأنانية في التعامل مع الشريك (الصطوف، ٢٠١٥ : ص٢١٥).

وترى البرادعي أن الانفصال العاطفي هو حالة من غياب المشاعر، والعواطف بين الزوجين، على الرغم من تواجدهما تحت سقف واحد، إما : للحفاظ على مصلحة الأبناء، أو الحفاظ على الشكل الظاهري للأسرة أمام المجتمع الذي يستنكر الطلاق (البرادعي، ٢٠٢١:ص ٣٢).

ويعرف الانفصال العاطفي بأنه حالة إنهاء العلاقة بين الزوجين دون حل رابطة الزواج بالأسلوب الشرعي الذي يرفع به قيد النكاح، بلفظ أو أسلوب مخصوص. وقد يكون الطلاق صادرا عن وعي الطرفين ومتفقا عليه من قبلهما. وقد يكون الطلاق صادرا عن أحدهما والطرف الآخر لا يعلم عنه، ورغم فشلهما كزوجين، فإنهما يحافظان على الشكل الاجتماعي للزواج، ويستمران في العيش تحت سقف واحد، أجبرتهما عليه الضوابط الاجتماعية، أو واجبات يقومون بها تجاه الأبناء (ذنون، ٢٠١٧ :ص٢٩).

فالانفصال العاطفي هو فقدان الزوجين أسلوب الحوار الهادف، وعدم قدرتهما على التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الصدامات بينهما، وعدم إشراك كل منهما للآخر في مواجهة المشكلات الحياتية وبالتالي الشعور بفقدان الانتماء النفسي والفكري بينهما، فيفقدان بالتالي الرضا الزواجي الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بالتلاقي العاطفي بين الزوجين الذي هو أساس الاستقرار الزواجي، فغياب الحب المتبادل بين الزوجين والسعي غير المتوازن نحو استخدام أساليب الحياة الحديثة لمواكبة التطورات التكنولوجية الحديثة في جميع مناحي الحياة أدى إلى نمو ظاهرة الانفصال العاطفي بين الأزواج (الشواشرة، وعبد الرحمن، ٢٠١٨:ص ٣١٣).

ومن خلال التعريفات السابقة ترى الباحثة أن الانفصال العاطفي هو الشعور بنكسة عاطفية تؤثر على جودة العلاقة بين الزوجين وعلى صحتهما النفسية نتيجة صعوبة تكيف الأزواج مع الحياة المشتركة ومع واقع التطور التكنولوجي الحديث. فيعيش الزوجان حالة من التباعد النفسي والعاطفي، حيث يفتقد كلا الطرفين أو أحدهما الشعور بالارتباط العاطفي والحب والاهتمام المتبادل مع الاستمرار في الرباط الزوجي بمظاهره القانونية والاجتماعية لسبب من الأسباب التي تبدو بالنسبة لهما أسبابا وجيهة تحتم عليهما الاستمرار في تلك العلاقة الزوجية (الميتة).

خامساً : أسباب الانفصال العاطفي

لقد تبين أن أسباب الانفصال العاطفي تنطوي على سلسلة من العوامل المتداخلة التي تقود إلى تأكل الروابط بين الزوجين وبرودة العلاقة بينهما. فسوء الاختيار سواء أكان من الزوج أو الزوجة ينشأ عنه علاقة هشة لأنه يغلب عليها الرغبة اللحظية والجذب العاطفي غير المعقلن، مما من شأنه أن يعزز غياب الاتفاق على نمط حياة مناسب لكلاهما، فيدخلان في حالة من الرتابة والملل الشيء الذي يضعف مناخ التواصل اليومي. ويزيد الاختلاف الثقافي والاختلاف في منظومة القيم من احتمالية صدام على مستوى وجهات النظر حول المسائل الجوهرية، مما يعقد حل الخلافات بينهما. وفي غياب ضبط النفس، تتحول الإساءات اللفظية والنفسية والجسدية إلى دوامة نفسية مؤذية، بينما تغذي الأنانية شعور الإهمال لدى الطرف الآخر. كما أن تفضيل أهل الزوج أو الزوجة على الشريك، يشعر الطرف الآخر بالإهمال أو الإقصاء. وعندما يفتقر

أحد الطرفين لقوة الشخصية، فإنه يتعذر عليه مواجهة المشكلات وحلها، فتتفاقم الخلافات وتتبلد المشاعر، ويغيب الدفء عن العلاقة الحميمية لتصبح عملية ميكانيكية دون مشاعر، فيعيش كل في عالمه الخاص به بعيدا عن الطرف الآخر إما من خلال الإدمان على العالم الافتراضي ومواقع التواصل الاجتماعي، أو الدخول في علاقات خارج مؤسسة الزواج، حيث يفقد الشريكان إطار الثقة والالتزام اللازمين لاستقرار الحياة الزوجية فيدخلان في حالة من التباعد النفسي والطلاق العاطفي (أبو عطية، ٢٠١٩:ص ٣٢).

كما نجد أيضا أن من العوامل المسببة للانفصال العاطفي بين الأزواج: عدم التقارب الفكري والثقافي، أو الفارق العمري بين الزوجين، أو الاختلاف الطبقي بينهما، أو عدم قدرة الزوجين على التكيف مع الحياة المشتركة وتحمل المسؤولية؛ لذلك نجد أن أغلب حالات الانفصال العاطفي قد تكون في السنوات الأولى من الزواج، أو بعد ولادة الطفل الأول بفترة وجيزة، أو بعد أزمة منتصف العمر (سن اليأس) (الزهراني، ٢٠١٨ :ص٣٢).

سادساً : مراحل الانفصال العاطفي

إن الانفصال أو الانطفاء العاطفي لا يحدث فجأة بين عشية وضحاها أو دفعة واحدة، بل هو نتيجة تراكمات للإحباطات والتناقضات التي تستهلك قيمة الرباط الزوجي على مدى سنوات، مما يتولد عنه انطفاء للمشاعر وتباعد نفسي بين الزوجين. وفي ظل هذا الوضع قد يقوم أحد الطرفين أو كلاهما بإرضاء طموحاته وحاجاته بعيدا عن الرباط الزوجي الذي أضحى رباطا شكليا أمام المجتمع تمر العلاقة الزوجية بمراحل لتصل إلى الانفصال العاطفي ويمكن حصرها في الآتي:

أولا: فقدان الثقة والشعور بخيبة الأمل والفشل بعدم القدرة على تحقيق التوقعات التي وضعاها لنفسيهما، فيتحول الشعور بالسعادة والرضا إلى الشعور بالتعاسة.

ثانيا : فتور الحب وفقدانه، فيشعر الزوجان أو أحدهما بانطفاء العاطفة اتجاه الطرف الآخر، حيث يشعر أن حاجته من الحب غير مشبعة فينصرف عنه بعواطفه واهتمامه، ويميل إلى تضخيم عيوبه والتقليل من شأنه والقاء اللوم عليه، إضافة إلى التركيز على الأعمال الفردية بدل الأعمال المشتركة.

ثالثا : التصرف بأنانية ولا مبالاة باحتياجات ومتطلبات وآلام الطرف الآخر؛ لأن المشاعر قد ماتت اتجاهه، فيصبح كل منهما أو أحدهما يفكر فقط بنفسه ومصلحته الشخصية دون مراعاة لأي شيء آخر، فيشيع العناد بينهما والعصبية والتذمر والشجار لأتفه الأسباب.

رابعا : الصمت الزوجي المؤذي وعدم تبادل الأحاديث والأحاسيس الطيبة مع الشريك بسبب اعتقاده بعدم فائدة الحديث معه، فتغيب البهجة والمودة والمرح والأجواء الرومانسية والمداعبة من العلاقة الزوجية، مما يزيد من التمزق والفجوة والجمود بينهما.

خامسا : الانفصال العاطفي، حيث تكثر الحواجز النفسية بين الزوجين، فيصبح التعامل بينهما شبه رسمي وبارد خاليا من العواطف ولا يكون إلا للضرورة، كما أن كل منهما يستقل في فراش خاص، فيعيشان في حالة تمزق وتصحر عاطفي وشعور بالغربة مع أنهما يعيشان تحت سقف واحد وفي بيت واحد (بوعدي واعمر، ٢٠١٨:ص٣٠) .

شخصية المطلق عاطفيا:

يمكن تصنيف شخصيات المنفصلين عاطفيا من خلال التصنيف التالي:

١- شخصية لديها جفاف عاطفي نتيجة خلل في التربية، مثل أن يكون فاقدا للعطف والحنان في صغره، ولم تتوفر له التوعية والتأهيل المناسب.

ب شخصية لديها انصراف مبالغ فيه للعمل، حيث يكون العمل أهم شيء في حياته وهو وسيلة لتحقيق ذاته على حساب الأسرة، أو أن يكون منهمكا بترفيه نفسه مع أصدقائه على حساب أسرته.

ج – شخصية لديها إدمان على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الحديثة والعلاقات، تاركا الاهتمام بالأسرة وراء ظهره.

د- شخصية لديها اضطرابات نفسية تكدر حياتها وتعطل التواصل والحب بينه وبين أفراد أسرته (الصالح، ٢٠١٣ :ص٢٥).

وترى الباحثة أن الانفصال العاطفي هو ظاهرة تعكس تفاعلات معقدة بين عوامل نفسية واجتماعية وشخصية، فالانفصال العاطفي ليس مجرد حالة عرضية، بل هو نتيجة حتمية لضعف التواصل العاطفي بين الزوجين، وقصور في تلبية الاحتياجات العاطفية المتبادلة بينهما وتراكم مشكلات غير معالجة، مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالانسجام وجمود في العلاقة الزوجية، وبالتالي تراجع الانجذاب والتواصل العاطفي بين الزوجين.

فالانفصال العاطفي يرتبط غالبا بخصائص شخصية معينة، مثل التردد في التعبير عن المشاعر، وانخفاض الثقة بالنفس، أو تجارب سابقة من الحرمان العاطفي، كما يمكن أن يكون انعكاسا لديناميكيات القوة في العلاقة الزوجية ومدى توازن الأدوار بين الزوجين، مما يؤثر سلبا على الجوانب النفسية والعاطفية والاجتماعية لهما كالتالي:

الصحة النفسية الشعور بالعزلة والوحدة مما يمكن أن يزيد من احتمالات الإصابة بالاكتئاب والقلق.

تدهور العلاقة الزوجية: زيادة الفجوة بين الزوجين مما قد يؤدي إلى الطلاق الرسمي.

العلاقة الأسرية: يؤثر على البيئة الأسرية، حيث يمكن أن يشعر الأطفال بالتوتر وعدم الاستقرار.

لذا فالأمر يتطلب جهدا من كلا الزوجين لإعادة بناء العلاقة من خلال تعزيز التواصل الفعال، وحل الخلافات في أوانها، وتوفير الإشباع العاطفي لبعضهما البعض من خلال العمل على تحسين جودة العلاقة الزوجية.

البمحث الثاني

الاطار العملي

منهج الدراسة

المنهج في البحث العلمي هو تلك القواعد والأنظمة العامة التي تُنشأ للوصول إلى حقائق مقبولة عن الظواهر التي تهم الباحثين في مجالات المعرفة الإنسانية المختلفة وعليه فإن المناهج تختلف الموضوع المطلوب البحث فيه.

إن البحث الوصفي لا يكتفي بوصف الظاهرة فقط بل يتعدى ذلك إلى تحليلها و تفسيرها و مقارنتها و تقييمها بهدف الوصول إلى تقييمات ذات مغزى لفهم تلك الظاهرة . (العزاوي، ٢٠٠٨، ص ٩٧).

وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة قامت الطالبتين بإتباع المنهج الوصفي الارتباطي، بإعتبار أن موضوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المتبع. حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف الظواهر القائمة أو أحداث معينة بعد جمع البيانات كما يهدف إلى تفسير الظواهر وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين المتغيرات كما هي في الواقع.

حيث تمثلت المتغيرات التصنيفية للدراسة فيما يلي:

الجنس؛

المستوى التعليمي؛

التخصص.

٢- **الدراسة الإستطلاعية** : تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة مهمة لإنجاز أي بحث علمي إذ تعد أساسا رئيسيا لبناء البحث كله وإهمال الدراسة الإستطلاعية ينقص البحث أحد عناصره الأساسية ويضيع على الباحيثن مجهودا كبيرا قد بذلوه فعلا في المرحلة التمهيدية للبحث، وكما كان موضوع الدراسة يتعلق بالشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالقلق المستقبلي لدى طلبة الجامعيين استخدمنا فترات وجودنا بالجامعة التي تمثل المجتمع الأصلي لعينة البحث واتصلنا بالعديد من الطلبة والطالبات بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تخصص علم الإجتماع، علم النفس، علوم تقنية، إعلام آلي، وقد عرضنا عليهم موضوع دراستنا ولاحظنا مدى تعاونهم معنا وقد تكونت الدراسة الإستطلاعية من (٦٠) طالبا وطالبة بطريقة عرضية .

عملت الدراسة على التحقق من:

- مدى تناسب الأداة مع العينة .
- التعرف على العينة .
- حساب أو معرفة الخصائص النفسية لأدوات البحث (المصداقية والثبات) .

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد مجتمع الدراسة والتعرف على خصائص العينة المراد دراستها؛
- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وصدقها وثباتها من أجل استخدامها في الدراسة الأساسية؛
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

. وصف عينة الدراسة الاستلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري ٢٠٢٣، حيث تم توزيع ٦٠ استمارة في الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل على عينة الطلبة الجامعيين تم اختيارهم بطريقة عرضية من مجتمع الدراسة.

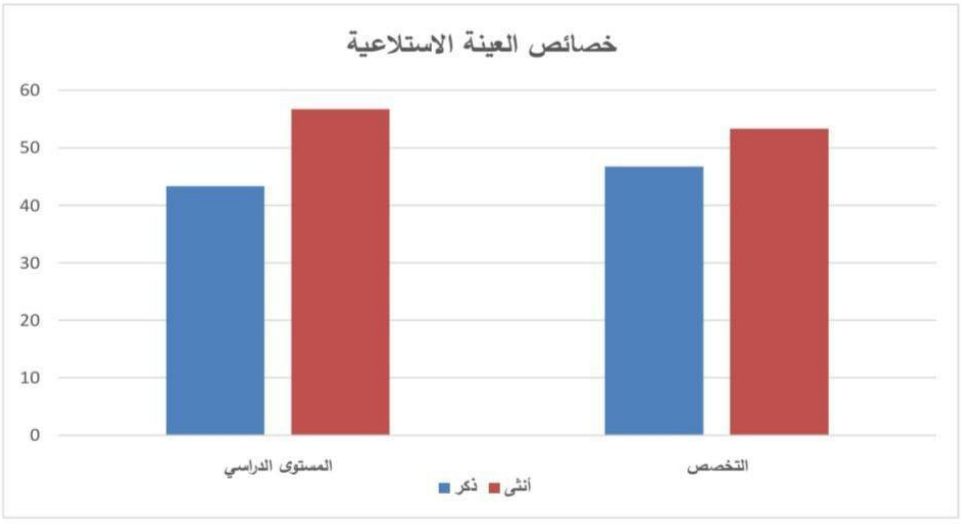
الجدول رقم (١) يوضح خصائص العينة الاستلاعية

الجنس	تكرار	مستوى الدراسي	تكرار	التخصص	التكرار
ذكر	٢٦	بكالوريويس	٣٠	علوم أجتماعية	٢٨
أنثى	٣٤	ماستر	٣٠	علوم التطبيقية	٣٢

من خلال الجدول رقم (١) يتضح أن أغلبية افراد العينة من الطلبة الجامعيين من الجنس أنثى قدر تكرارهم بـ ٣٤، في حين بلغ تكرار جنس ذكر ٢٦

أما بالنسبة لمتغير مستوى الدراسي متساويين للأفراد العينة من الطلبة الجامعيين ذات المستوى بكالوريويس وماستر قدر تكرارهم بـ ٣٠.

ويتضح أيضا أن أغلبية أفراد العينة من الطلبة الجامعيين هم أصحاب التخصص علوم التطبيقية قدر تكرارهم بـ ٣٢، في حين بلغ تكرار تخصص علوم اجتماعية بـ ٢٨.



وصف أدوات الدراسة

استخدمنا في دراستنا الحالية الأدوات التالية:

مقياس الشعور بالوحدة النفسية

- **تقديم المقياس** : أعد هذا المقياس في الأصل راسيل (Russel 1996) كأداة قياس نفسية بسيطة في الأبحاث التجريبية لقياس الإحساس بالوحدة النفسية، وهذا المقياس هو النسخة الثالثة المعدلة لمقياس كاليفورنيا، لوس أنجلس للإحساس بالوحدة النفسية .

ولقد قام (الدسوقي، ١٩٩٨) بترجمة المقياس واستخدامه على مجموعة عددها (1220) شخصا من الجنسين من أعمار مختلفة، وتقنين المقياس من خلال حساب معاملات صدقه وثباته وكذلك حساب معاييره حيث يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) بندا صياغتها على هيئة أسئلة (حوج، ٢٠٠٢, ٦٢).

يتكون مقياس الشعور بالوحدة النفسية (لراسيل, ١٩٩٦) من ٢٠ بندا أو عبارة تقيس الشعور بالوحدة النفسية، منها بنود تقيس الشعور بالوحدة النفسية العاطفية، وبنود أو عبارات تقيس الشعور بالوحدة النفسية الإجتماعية، كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (٢) يوضح الشعور بالوحدة النفسية العاطفية والشعور بالوحدة النفسية الإجتماعية.

الشعور بالوحدة النفسية العاطفية	الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية
١.أشعر بأنني وحيد في الدنيا	١. أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي
٢.أشعر بأني لم أعد قريب من أحد	٢. أشعر بأنني أفتقد الصحبة
٣.لايشاركني من حولي أهتماماتي وأفكاري	٣. تشعر أنك عضو في جامعة أو صحبة
٤.أشعر بأني مهمل ممن حولي	٤. لاتدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة
٥. لا أحد يعرفني جيداً	٥. علاقاتي الاجتماعية سطحية
٦. أشعر أنني مخلوق تعيس لأنني منسحب	٦. أشعر بأنني معزول عن الاخرين
٧. أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء	٧. أشعر بأن الناس يحيطون لكنهم بعيدون عني
٨. ليس هناك شخص يمكنني أن أميل اليه	٨. أشعر بان هناك من أستطيع التحدث
٩. أشعر بأن هناك أخرين يفهموني جيداً	٩. أشعر بأن من أستطيع أن ألجأ اليه عندما أريده
١٠. أشعر بالخجل	١٠. أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة

- **طريقة تصحيح المقياس :**

تم تعديل التقديرات (١) ٢، ٣، (٤) الإجابة على البنود التي تحمل أرقام (٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٧، ١٨) لكن البنود التي تحمل أرقام (١، ٥، ٦، ٩، ١٠، ١٥، ١٦، ١٩، ٢٠) يتم تعديلها في الاتجاه المعاكس للتقديرات السابقة ويعتمد الجميع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس لذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس

من (٢٠ , ٨٠) . درجة والدرجة العالية تعني الشعور الشديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح . (خوج، ٢٠٠٢).

مقياس قلق المستقبل

- **تقديم المقياس** : تم تصميم هذا المقياس من قبل (د. شقير، زينب محمود، ٢٠٠٥) وجرى إعدادُه وفق الخطوات التالية :

* اطلعت المؤلفة على الأدبيات والتراث السيكولوجي والإجتماعي لقلق المستقبل لتحديد مفهوم دقيق له؛

* راجعت ما توصلت إليه من تقارير عربية وأجنبية اهتمت بقلق المستقبل وتوصلت لمجموعة من النقاط المتعلقة بالمفهوم الدقيق لقلق المستقبل .

* أعدت المؤلفة استبيان مفتوح تم فيه طرح أسئلة كما يلي :

- ماذا تعني كلمة مستقبل من وجهة نظرك؟
- كيف تصف صورة المستقبل برأيك؟

* تم عرض الاستبيان المفتوح على ٢٠٠ طالب وطالبة .

* راجعت المؤلفة إجابات الطلاب وطابقتها مع مجموعة النقاط التي أعدتها سابقاً من التراث الأدبي لقلق المستقبل وتوصلت إلى ٤٢ نقطة.

* تم عرض قائمة النقاط على ١٠ أساتذة في علم النفس والصحة النفسية وتم استبعاد ١٤ نقطة لم توافق عليها الآراء ليصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على ٢٨ نقطة.

* تم تحليل نقاط المقياس إلى مجموعة من المحاور الرئيسية التي تركز على جوانب قلق المستقبل .

- تطبيق المقياس

يطلب من المفحوص أن يجيب على بنود المقياس بتقدير يعبر عن رأيه الشخصي في المستقبل وذلك على مقياس من لا ينطبق مطلقا، ينطبق قليلا، ينطبق إلى حد ما، ينطبق كثيرا، ينطبق تماما .وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي (٠، ١، ٢، ٣، ٤) بالترتيب عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه معكوس (4، 3، 2، 1) عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل إيجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على القياس إلى زيادة قلق المستقبل لدى الفرد .

- تصحيح المقياس

يشمل مقياس قلق المستقبل على ٢٨ بندا يقيم مستوى قلق المستقبل لدى الشخص، حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (٠- ١١٢) درجة وتحديد المستويات وفق الجدول التالي :

المحور	أرقام البنود
١.القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبل	٢٤ – ٢٢ – ٢١ – ١٧
٢.القلق الصحي والقلق من الموت	٢٦ – ٢٥ – ١٩ – ١٨ – ١٠
٣. التوتر الذهني المرتبط بالمخاوف المستقبلية	٢٨ – ٢٣ – ١٤ – ١٣ – ١١ – ٦ – ٣
٤.ألياس المرتبط بالمستقبل	١٦ – ١٢ – ٩ – ٧ – ٤
٥. المخاوف المرتبطة بالفشل المستقبلي	٢٧ – ١٥ – ٥ – ٢ – ١

الجدول رقم (٣): يوضح مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل.

أرقام البنود	أتجاه التصحيح	مستويات قلق المستقبل	
		قلق مستقبل مرتفع جداً	من ٩١–١١٢ درجة
من ١–١٠	٠.١–٢٣٤	قلق مستقبل مرتفع	من ٦٨–٩٠ درجة
		قلق مستقبل متوسط	من ٤٥– ٦٧ درجة
من ١١–٢٨	٤٣٢,١.٠	قلق مستقبل منخفض	من ٢٢–٤٤ درجة
			من ٠–٢١ درجة

١– عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية بين لبشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعيين.

لإختيار هذه الفرضية تم استخدام معامل الإتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (٤) قيمة معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل.

المتغيرات	قيمة * ر *	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل	٠.٩٤	٢٣٨	٠.٠١

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (٠.٩٤) وهي قيمة دالة عند درجة الحرية (٢٣٨) وعند مستوى دالة (٠.٠١)، وهذا يدل أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

المبحث الرابع

عرض النتائج ومناقشة

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (٤) تأكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل، أي أنه كلما ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية ارتفع قلق المستقبل، وبالتالي هذه النتائج تدعم صحة الفرضية وعليه تقبل فرضية البديلة ونرفض فرضية الصفرية.

أظهرت نتيجة التحليل الإحصائي المعروضة في الجدول رقم (٤) صحة الفرضية البحثية بشكل كلي فقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب جوهري لدى عينة الدراسة قدر بـ (٠.٩٤) بين كل من الشعور الاعتماد وقلق الانفصال ويمكن تفسير هذه النتيجة أنه كلما زاد قلق الطلاب زاد

شعورهم بقلق الانفصال والعكس ويمكن تفسير الارتباط الطردي بين الشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل من خلال التعريف الذي ربط بين قلق المستقبل الذي هو شعور عاطفي يتصف بالارتباك والقلق والغموض وتوقع السلبية والخوف من المستقبل وما يولده من أعراض سلبية كشعور بالوحدة والفشل في القدرة على التفاعل الاجتماعي.

حيث تفسر كذلك هذه النتيجة أن الافراد الذين يعانون من قلق المستقبل فهم يشعرون بأعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل وهذا ما أكد عليه رونالد مولين، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتسم بالسلبية تجاه كل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وبالتالي الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وهذا ما ورد عن المشيخي إنه من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل هو سوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لشعور بالوحدة النفسية وقلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس من أجل التأكد من صحة الفرضية تم تقسيمها إلى جزئين:

أ- تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لشعور بالوحدة النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

وللتحقق من صحة الفرضية تمت المقارنة بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية الموضحة في الجدول.

الجدول رقم (٥) يوضح درجة الشعور بالوحدة النفسية في العينة بإختلاف الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الذكور	١١٤	٥٣,٦٠	٩,١١	٢٣٨	_٠.٣٨	٠.٠٥	غير دالة
الاناث	١٢٦	٥٤,٠٤	٨,٧٠				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الإناث في العينة هو ١٢٦ ويبلغ متوسط الحسابي ٥٤.٠٤ وقيمة الانحراف المعياري هي ٨.٧٠، أما عدد الذكور في العينة هو ١١٤ ويبلغ متوسط الحسابي ٥٣.٦٠ وقيمة الانحراف المعياري هي ٩.١١.

ب. تنص الفرضية الثانية على أنه توجد اختلافات مهمة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس.

وللتحقق من صحة الفرضية تمت المقارنة بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية الموضحة في الجدول.

الجدول رقم (٦) يوضح درجة قلق المستقبل في العينة بإختلاف الجنس.

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الذكور	١١٤	٤٤.٨٤	١٨.٤٦	٢٣٨	٠.٢٦	٠.٠٥	غير دالة
الأناث	١٢٦	٤٤.١٦	٢٠.٣٠				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الإناث في العينة هو ١٢٦ ويبلغ متوسط الحسابي ٤٤.١٦ وقيمة الانحراف المعياري هي ٢٠.٣٠، أما عدد الذكور في العينة هو ١١٤ ويبلغ متوسط الحسابي ٤٤.٨٣ وقيمة الانحراف المعياري هي ١٨.١٦.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث تم الوصول الى ثلاثة نتائج وهي :

١. لدى طلبة الجامعة مستوى جيد من الاعتماد العاطفي

٢. لدى طلبة الجامعة مستوى جيد من الانفصال العاطفي

٣. وجود علاقة ارتباطيه ذات دلاله احصائية بين الاعتماد العاطفية والانفصال العاطفي.

التوصيات

واستكمالا لنتائج البحث وبناء على نتائجه توصي الباحثة بما يلي :

١. الاهتمام بجانب الصحة النفسية والارشاد والتوجيه النفسي للطلبة لغرض تكيف الاعتماد العاطفي بصوره ايجابية لديهم عن طريق وضع برامج ارشاديه معده بأحكام لذلك الغرض

٢. اهتمام الأسرة بضرورة خلق بيئة نفسية مناسبة وصالحة للاستقرار عند ابنائهم الطلبة

٣. قيام وزارة التعليم بتعزيز نتائج البحث الحالي من خلال فتح دورات تطويريه تعنى بتنمية هذا النوع من التفكير لدى الطلبة

٤. تزويد المؤسسات التعليمية بأطار نظري عن مستوى الانفصال العاطفي وكيفيه العمل على رفعه وتعزيزه لدى طلبة الجامعه

المصادر والمراجع

١. احلام احمد محمد الغامدي (٢٠٢٠) الوحدة النفسية وعلاقتها بالافكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة، العدد (١١١)ص ٤٠، جامعة المنصورية.

٢. بدر إبراهيم (٢٠٠٣) مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب، المجلد ١٣، العدد (٣٨)ص٣٠.

٣. بركات عبد الحق (٢٠٠٨) الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ص٢٠، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .

٤. بني مصطفى منار سعيد والشريفين، أحمد عبد الله (٢٠١٣) الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك ص٥٥، المجلة التربوية في العلوم التربية، المجلد ٩، العدد ٢

٥. بنيان باني دغش القلادي الرشيدي (٢٠١٧) قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى الطلبة، مجلة كلية التربية، المجلد ٢ ص٢٩. العدد ١٧٤، جامعة الأزهر.

٦. الجباري، جنار عبد القادر أحمد (٢٠١٢) الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة كركوك، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، المجلد ٧، العدد ٣ ص ٢٤ .

٧. جعفر سندس ريان (٢٠٢٠) مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق بتم الاب، رسالة شهادة ماستر في علم النفس العيادي ص ٣٢ جامعة محمد خيضر – بسكرة.

٨. حامد عبد السلام زهران جلال محمد سرى (٢٠٠٣) دراسات في علم النفس النمو الإغتراب والتغريب الثقافي لدى عينة جامعة القاهرة مص ص ١٥، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.

٩. حدواس منال (٢٠١٣)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجائح ص:٢٥، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، الجزائر.

١٠. حسانيين أحمد محمد (٢٠٠٠) قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية ص١٢. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المينيا.

١١. الحسين عاطف (٢٠١٧) قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، ط١ص ٢٩، دار الفكر العربي للنشر، مصر

١٢. حسين قايد (٢٠٠٤) دراسات في السلوك والشخصية، ط١ ص١٦، مؤسسة الطبية للنشر، القاهرة

١٣. الحمداني، اقبال محمد رشيد صالح (٢٠١١) الاغتراب – التمرد – قلق المستقبل، ط١ ص ٢٣، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.

١٤. حمو علي خديجة (٢٠١٢) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين مع ذويهم ص٤١، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر

١٥. خوج حنان (٢٠٠٢) الخجل وعلاقته بكل من الوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ص ٢٠، رسالة ماجستير.

١٦. حجازي، مصطفى، (٢٠٠٠) الصحة النفسية ص ٣٢، المركز الثقافي العربي، المغرب.

١٧. هادي، أنوار، (٢٠١٢) أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، بغداد العراق.

١٨. عباس علي (٢٠١٥) الإرشاد النفسي، الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني ص٢٧، دار غيداء للنشر والتوزيع عمان، الأردن.

١٩. الصطوف، لارا (٢٠١٥) الانفصال العاطفي بين الزوجين وعلاقته بالاكتئاب والقلق لدى الأبناء المراهقين ص٢٧، كلية الآداب الجمهورية العربية السورية.

٢٠. البرادعي، مها (٢٠٢١) كثافة استخدام الأزواج للمواقع والتطبيقات الاجتماعية وعلاقته بالانفصال العاطفي بينهما، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، ١(٥٨)، ٥١٣-٤٧٥

٢١. ذنون، نجلاء (٢٠١٧) تفسير القرآن للطلاق العاطفي (النشوز) ودوره في تنمية ثقافة التعامل مع المشكلات الزوجية، مجلة آداب المستنصرية، كلية الآداب الجامعة المستنصرية، العراق، ع (٧٦): ٢٩-٤٥

٢٢. الشواشرة عمر وعبد الرحمن، هبة (٢٠١٨)، الانفصال العاطفي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٤ (١٣) ٣٠٣-٣١٣

٢٣. أبو عطية سهام (٢٠١٩) الإرشاد الزواجي والأسري مفاهيم ونظريات ومهارات المملكة الأردنية الهاشمية، ط١ ص٣٢، دار الفكر، عمان

٢٤. الزهراني علي (٢٠٢١) الطلاق العاطفي وعلاقته بكل الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج ص٣٢، جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الفيوم، العدد (١٣)

٢٥. بوعدي، ريحانة وأعمر، مروة (٢٠١٨) الانفصال العاطفي وعلاقته بالالتزام الديني لدى الطلبة المتزوجين ص ٣٠، بجامعة محمد بوضياف بالمسلية، جامعة بوضياف بالمسلية، كلية العلوم الإنسانية، الجزائر.

٢٦. الصالح، عبد الرحمن (٢٠١٣). دليل الإرشاد الأسري، سيكولوجية المطلق عاطفيا، إعداد نخبة من المختصين والمختصات ص ٢٥، مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية.