مجلة البحث العلمي في الآداب
(مجلة علمية محكمة)
(ISSN2356-8321) (Print)
(ISSN2356-833X) (Online)
https://jssa.journals.ekb.eg/

إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري

د. صلاح محمد محمود محمد

أستاذ الصحة النفسية المشارك- قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة القصيم

المملكة العربية السعودية

s.mohammad@qu.edu.sa

المستخلص:

هدف هذا البحث إلى التعرف على مدى اسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، ولتحقيق هذا الهدف؛ تكونت عينة البحث من (١٧٦) سيدة، مطلقة، من عدد من المحافظات المصرية المختلفة، طَبَّقَ عليهنَّ الباحث قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد توم بيوتشانان Tom Buchanan (2001)، ومقياس التغلب على الضغوط النفسية إعداد الباحث، واعتمدَ الباحث المنهج الوصفي. وقد أظهرت النتائج أن النساء المطلقات في المجتمع المصري لديهنَّ مستوى مرتفع من يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة، ومستويات متوسطة من الانبساطية، والعصابية، والمقبولية، وأن لديهن مستوى مرتفع من القدرة على التغلب على الضغوط النفسية بصفة عامة بأبعادها: العاطفية، والروحية، والوظيفية المهنية. وكان مستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: الاجتماعية، والمادية الاقتصادية، متوسطًا. وأظهرت النتائج –أيضًا- أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية بصفة عامة لدى المرأة المصرية المطلقة، يزداد بزيادة العمر، وزيادة عدد سنوات الزواج، ونوعية التعليم الأعلى. كما أكدت النتائج على الإسهامات الإيجابية المرتفعة لعاملي الانفتاح على الخبرة، والانبساطية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات، بينما كان للعصابية إسهامات سلبية في التنبؤ بالتغلب على هذه الضغوط، وأنه كلما زادت العصابية قَلَّ معها التغلب على تلك الضغوط، بينما كان ليقظة الضمير إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: العاطفية، والروحية، وكان لعامل المقبولية إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها المادية الاقتصادية.

الكلمات المفتاحية: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الضغوط النفسية.

مقدمة:

تتأثر الصحة النفسية للمرأة المطلقة سلبًا أو إيجابًا؛ نتيجةً للمؤثرات التي تعتري العقل والوجدان، حيث تنعطف هذه المؤثرات بالمرأة، وصحتها النفسية نحو السواء، أو الأسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياتها، ومستقبلها، ومن أكثر هذه المؤثرات أثرًا الضغوط النفسية الناتجة من الأزمات الحياتية، والمعيشية غير المألوفة بعد الطلاق، وخاصة في المجتمع المصري، ونظرته الظالمة -إلى حد ما- إلى المرأة المطلقة؛ لذلك أصبحت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية -التي قد تزيد من قدرة المرأة المطلقة على التغلب على تلك الضغوط بعد الطلاق، والتكيف، والتعامل معها- هدفًا للعديد من الدراسات، والبحوث الدولية، والمحلية؛ نظرًا لدورها الكبير لدى المرأة المطلقة، في التعامل الناجح مع الأحداث النفسية الضاغطة، والتغلب عليها، ومن ثم تحقيق التوافق، والصحة النفسية، أو الفشل في مواجهتها، وهو الأمر الذي قد يترتب عليه معاناة المرأة من هذه الضغوط، وأثارها التي تنعكس سلبًا على حياتها النفسية (العاطفية، والروحية) والاجتماعية، والوظيفية المهنية، والمادية، والاقتصادية، فتعاني من الوحدة، وفقدان الألفة، وتشوش الهوية النفسية، والمجتمعية، وفقدان الإحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية، وفقدان الألفة، والإحساس بالعزلة والاغتراب، وعدم الشعور بالأمان.

وتُعَدُّ الضغوط النفسية من أخطر ما تواجهه المرأة المصرية المطلقة في حياتها، خاصة بعد الطلاق تلك الضغوط النفسية التي أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة، وتجربة تعيشها المرأة المصرية المطلقة الآن؛ نتيجة للتغيرات، والتبديلات السريعة، والتعقيدات السريعة، والمتعددة، التي تواجهها في هذا العصر حتى أصبحت ظاهرة حتمية، تواجهها المرأة المطلقة في كل بلدان العالم، ومنها مصر، وهى ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، تختبرها المرأة المصرية خاصة بعد الطلاق، وفي أوقات مختلفة، وتتطلب منها توافقاً، أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة (البطي،٢٠٢٢، ص٣٣).

والتغلب على الضغوط النفسية هو مجموعة السمات الإيجابية في عوامل الشخصية، التي تساعد الفرد في استخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط، فأصحاب الشخصية الصامدة التي تتصف بالمرونة النفسية هم أولئك الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها؛ لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون إستراتيجيات المواجهة التي تركز على أساليب فعّالة في التغلب على هذه الضغوط. (بحيري،٢٠١٣؛ عطية،٢٠٢٠،ص٣٧).

وفي حدود علم الباحث توجد ندرة في الدراسات، والبحوث، التي تناولت عوامل الشخصية الكبرى التي قد تزيد من قدرة المرأة المطلقة على مجابهة تأثير الضغوط النفسية، والتكيف مع نواتجها، ومن ثم التغلب عليها، على المستوى الدولي عامة، وعلى المستوى المحلي في مصر خاصة؛ حيث ركزت معظمها في دراستها على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة، وأساليب مواجهتها لتلك الضغوط، وتأثير العوامل الديموجرافية في مواجهة هذه الضغوط، ولم تتناول بشكل مباشر ومقصود العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، لدى المرأة المطلقة خاصة، والتي يعتبرها الباحث القاسم المشترك الأعظم، وصاحبة الإسهامات الكبرى، والفارقة، في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة، وخاصة في المجتمع المصري، والتي يمكن أن تكشف عن أبعاد جديدة، وهامة، في شخصية المرأة المصرية المطلقة، تسهم في التنبؤ بالتغلب على ضغوطها النفسية الناتجة من جراء هذا الطلاق، أضف إلى ذلك مرور الباحث مع أسرته بتجربة شخصية من هذا النوع، زادت من خبرته، ودافعيته للقيام بهذا البحث.

مشكلة البحث

تعدُّ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية -بالنسبة للمطلقة- محركًا مهمًّا للسلوك الإيجابي، في مواجهة الضغوط النفسية، وتوجيهها الوجهة السليمة، وأنَّ أي خلل فيها من شأنه أن يسبب الاضطرابات النفسية والسلوكية، ويضعف من مواجهتها للضغوط النفسية، والتغلب عليها، فيؤثر على سير حياة المطلقة في شتى المجالات المختلفة، خاصةً أنَّ النساءَ المطلقاتِ يعشن واقعًا يتميَّز بخصوصية فريدة، لا مثيل لها في المجتمع المصري. ومما لا شك فيه فإنهنّ يعانين من ضغوط نفسية روحية، وعاطفية، واجتماعية، واقتصادية، ووظيفية مهنية كثيرة.

ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات؛ أمثال: دراسة كل من Boker et al (2006) ، DeMichele (2009)، ، وحرز الله(٢٠١٢)، وأحمد(٢٠١٨)، والعنزي (٢٠٢٠)، وهاشم (٢٠٢٠)، وذبيان (٢٠٢١،ص٥١)، إلى أن طلاق المرأة من بين أصعب الصدمات النفسية التي تتعرَّض لها المرأة في حياتها، والذي يُعد من الخبرات المؤلمة، ويسبب لها العديد من الضغوط النفسية الروحية، والسلوكية، والاجتماعية، والمادية، والاقتصادية، والوظيفية المهنية.

ويرى البطي (٢٠٢٢، ص٣٣) أنَّ انعكاسات هذه الصدمة تظهر في بداية الطلاق؛ حيث تواجه المرأة "العديد من الضغوط الحياتية غير المألوفة لديها، تنعكس سلبًا على حياتها النفسية، فتعاني الوحدة، وفقدان الألفة، وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية، وفقد الإحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية، وفقدان الألفة، والإحساس بالعزة، والاغتراب، وعدم الشعور بالأمان، إذ تعدّ ظاهرة الطلاق من الظواهر العالمية الآخذة في الازدياد على مر العصور، ولها عواقب وخيمة، على المُجتمع عمومًا، وعلى الأسرة والزوجين والأبناء خاصةً؛ لأن الطلاق يؤدي إلى تفكك الأسرة، وتشرّد الأبناء، وضياعهم، ومِن ثمَّ تفكك المجتمع، وانهياره؛ مما ينعكس سلبًا على كافة الجوانب الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية فيه، ويرى الباحث أن المرأة المُطلقة هي أشد الأطراف تضررًا من مشكلة الطلاق؛ فهي تتعرض إلى العديد من الضغوط النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية من آثارا الطلاق، وخاصة من وصمة الطلاق في المجتمعات التقليدية.

وفي هذا السياق أيضا، بينت نتائج دراسات كل من الغامدي (٢٠٠٩)، وحرز الله (٢٠١٢)، وأحمد، (٢٠١٨)، وهاشم (٢٠٢٠)؛ أن أهم الضغوط التي تتعرض لها المرأة المُطلقة، هي: نظرة المجتمع لها، القائمة على الشك واللوم، تليها الضغوطات الاقتصادية، ثم الشعور بالخوف على الأبناء، ثم غياب الاستقلالية.

ويشير هاشم (٢٠٢٠) إلى إن المرأة المُطلقة خاصة في مصر غالبًا ما تعود إلى أسرتها الأصلية؛ مما يشكل صدمة للأسرة؛ لأن الطلاق قد يعني فشلها، وتهديدًا لمكانتها، وازدياد أعبائها المادية، فتدرك المرأة المُطلقة هذه الحقيقة، وتستشعرها على الرغم من كل مظاهر الترحيب، والمواساة، والمشاركة الوجدانية؛ ليزداد إحساسها بالفشل والذنب، إضافة إلى المشكلات النفسية التي تعاني منها، مثل: مشاعر القلق، والغضب، والخوف من المستقبل، والإحساس بعدم الرضا، والشعور بالحزن والاكتئاب، والميل إلى العزلة والانطواء، وكذلك تعاني المرأة المُطلقة من الضغوط المادية الاقتصادية؛ نتيجة غياب راعي الأسرة، والاكتفاء بالنفقة الشرعية، وربما تضطر إلى العمل؛ لتحقيق مزيد من الدخل للأسرة، كما تواجه مشكلة الصراع على حضانة الأبناء، والتغير السلبي في مكانتها الاجتماعية، تبعًا لتغير دورها من زوجة إلى مطلقة؛ فتفقد بذلك المميزات، والحقوق التي كانت تتمتع بها، وهي زوجة؛ وتواجه الإهمال،

والتهميش، وعدم القبول الاجتماعي؛ مما قد يزيد - بلا شك- من كمية وحجم الضغوط النفس اجتماعية عليها.

وتعاني المطلقات من محاصرة المجتمع لهن، ومراقبتهن طوال الوقت، والإساءة بسبب أو من دون سبب، وتبرير كل تصرف يقمن به ضدهن، وإن لم يكن مقصودًا. وقد تتفاوت النظرة للنساء المطلقات على أنهن كائنات متاحة طوال الوقت لأولئك الرجال الباحثين عن تسديد الاحتياجات الجنسية؛ مما يخلق هناك إحساسا بالعار، يلاحقها، ويستبعدها من المجتمع. وهذا الاستبعاد لا يحدث من قِبل المجتمع فقط، وإنما أيضًا من النساء المطلقات الأخريات (الصخري،٢٠١٦؛ الأعصر،٢٠٢٢)؛ لذا تحتاج المرأة في المراحل التالية لأزمة الطلاق إلى فترة، تستعيد فيها ثقتها بنفسها، وتعويض الخسارة التي لحقت بها؛ بسبب الطلاق، وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة، بإكسابها مزيدًا من التفاؤل، والأمل، والتغلب على ما تعانيه من ضغوطاتٍ، وصراعات نفسية، تولدت من تجربة الفشل إلى تجارب أكثر نجاحًا وتفاؤلًا، ولذلك فإن المرأة المطلقة بحاجة إلى التمتع بعوامل شخصية معينة؛ لكي تتغلب على الخضوع، والاستسلام، أو الضياع في متاهات الحزن، والاكتئاب، ولِتَكُنْ قادرة على استعادة توازنها، بعد التعرض لمحنة الطلاق، ولتوظف أزمة الطلاق؛ لتحقيق النمو، والتكامل (الرشيدي،٢٠٢٢، ص٦٠).

ويختلف تأثير الضغوطات النفسية بمكوناتها: العاطفية، والروحية، والمادية الاقتصادية، والاجتماعية، والوظيفية المهنية بين النساء، وهذا الاختلاف ليس من حيث الشدة فحسب؛ بل في نواتج تلك الضغوط، وما يترتب عليها من أثار طبقا لاختلاف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لديها، والتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة يؤدي بها إلى الضمان، وسكون القلب، والاطمئنان، والبعد عن الخوف، والقدرة على مواجهة المفاجآت المتوقعة، وغير المتوقعة، من دون أن يترتب على ذلك اختلال، واضطراب في الأوضاع السائدة بما يعنيه شعور بالخطر، وعدم الاستقرار النفسي (شقير،٢٠٢١، ص ٧٤؛ عطية،٢٠٢٢، ص٤٩).

وفي ضوء الطرح النظري السابق، و نتائج الدراسات السابقة التي أوضحت أن طلاق المرأة يمثل حدثا نفسيّا ضاغطا، وأن المطلقة تعاني جرّاء ذلك من ضغوط عاطفية، وروحية، واجتماعية، ونفسية، ووظيفية مهنية، واقتصادية متنوعة، والتي قد تلعب عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة الدور الرئيس والمحوري في مواجهتها، والتغلب عليها، ومن خلال إدراك الباحث لخطورة هذه الظاهرة، وعدم دراستها بدقَّة في المجتمع المصري خلال الأعوام الماضية، وزيادة نسبة الطلاق، والمعاناة النفسية، وزيادة الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة المصرية بعد الطلاق، **قام الباحث بصياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:**

١- ما مستوى عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري؟
٢- ما مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري؟
٣- هل تختلف عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف متغيرات: (العمر، ونوع التعليم، وعدد سنوات الزواج)؟
٤- هل يختلف مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف متغيرات: (العمر، ونوع التعليم، وعدد سنوات الزواج)؟
٥- هل تسهم عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية التي تعاني منها بعد الطلاق؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الآتي:

١- مستوى عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.
٢- مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.
٣- مدى اختلاف عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف متغيرات (العمر، ونوع التعليم، وعدد سنوات الزواج).
٤- مدى اختلاف مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف متغيرات (العمر، ونوع التعليم، وعدد سنوات الزواج).
٥- مدى إسهام عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية التي تعاني منها بعد الطلاق.

أهمية البحث

يمكن تحديد أهمية هذا البحث من خلال توضيح أهميته النظرية والتطبيقية في الآتية:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- تتمثل الأهمية العلمية لهذه الدراسة في أهمية فئة النساء المطلقات في المجتمع المصري في عصره الجديد، وهي فئة بحاجة إلى أن نتفهم مظاهر، وعوامل الشخصية لديها؛ نتيجة لما تفرضه الحياة الجديدة عليها من دون شريكٍ من ردود أفعالٍ، تؤثر على عوامل شخصيتها، ومن ثم توافقها النفسي، والاجتماعي، وصحتها النفسية.
٢- يعدُّ هذا البحث إضافة إلى الإطار النظري للتراث السيكولوجي في موضوع العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المنبئة بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة، وهو موضوع جديد، لم يدرس من قبل -في حدود علم الباحث- لدى النساء المطلقات في المجتمع المصري؛ مما يضفي أهمية جديدة على هذا البحث، مقارنة بالبحوث السابقة التي تناولت هذا السياق.
٣- زيادة معدل حالات الطلاق، ونسبته في المجتمع المصري في الآونة الأخيرة، وما يلازمه من زيادة أعباء الحياة، وارتفاع معدلات الضغوط النفسية؛ وذلك وفقاً للتقارير، والإحصاءات الرسمية، ونتائج البحوث السابقة.
٤- يمكن أن تقوم المرأة المطلقة بدور فعال في رعاية أسرتها؛ وذلك عند مساعدتها على القيام بمسؤولياتها تجاه أسرتها، ومجتمعها؛ من خلال معاونتها على مواجهة الضغوط النفسية، والتغلب عليها من خلال تحسين عوامل الشخصية الضعيفة، والمضطربة لديها، وعلاج مصادر الاعوجاج فيها بناء على نتائج هذا البحث.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١- يمكن الاستفادة بما يسفر عنه هذا البحث من نتائج في عملية الإرشاد النفسي والأسري، وتوجيه كافة المؤسسات المسؤولة عن رعاية المطلقات إلى أهمية دور عوامل الشخصية الخمسة الكبرى في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري
٢- توفير بعض المعلومات لأصحاب القرار في مصر من منظمات حكومية، ومؤسسات المجتمع المدني، المسئولين عن الرعاية النفسية، والاجتماعية للمرأة المطلقة، والذين يضعون السياسيات؛ من أجل تهيئة المناخ الاجتماعي، والنفسي المناسب لرعاية هؤلاء النساء، وتنمية جوانب الشخصية الإيجابية للتغلب على الضغوط النفسية لديهن.

٣- نتائج هذا البحث تفيد في وضع خطط وبرامج، تفيد فئة المطلقات، وتعينهن في التغلب على المشكلات اللاتي يعانين منها بعد الطلاق؛ وذلك لرفع مستوى توافقهن النفسي؛ ولتخليصهن من خطر الوقوع في الاضطرابات النفسية، والاجتماعية.

٤- يمكن الاستفادة من نتائج هذ البحث في التخطيط لوضع برامج تثقيفية؛ لتهيئة الفتيات المقبلات على الزواج، ومن ثم تقوية جوانب الشخصية لديهن، حتى يمكن التقليل بقدر الإمكان من نسب الطلاق المرتفعة في المجتمع المصري، أو التكيف مع الضغوط النفسية، والتغلب عليها، إذا حدث ذلك، لا قدر الله سبحانه وتعالى.

٥- إن تحديد إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، ومن ثم الوقوف عليها؛ يمكن أن يساعد العلماء، والباحثين في وضع برامج للتدخل المهني، سواء كانت وقائية، أم علاجية؛ للتعامل مع تلك الضغوط؛ من خلال تقوية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وعلاج أي جوانب للخلل فيها لدي المرأة المطلقة؛ لتحقيق الصحة النفسية، والتكيف النفسي لها على الوجه الأكمل.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

١-العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: the five major factors of personality

يتبنى الباحث تعريف توم بيوتشانان (2001) Tom Buchanan للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها تنظيم هرمي لسمات الشخصية الإنسانية وخصائصها، يتضمن خمسة أبعاد أساسية لهذه السمات والخصائص، وهي: الانبساطية، المقبولية الطيبة، ويقظة الضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة (الدردير،٢٠٠٤).

وتعرف إجرائيًّا :بأنها الدرجة التي تحصل عليها عينة البحث على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لتوم بيوتشانان (2001) Tom Buchanan ترجمة وتقنين الدردير(٢٠٠٤) بأبعاده الخمسة الآتية، والتي تم توظيفها لغرض هذا البحث، كالآتي:

١- الانبساطية : Extroversion

تشير إلى أن المرأة التي تتصف بهذا البعد اجتماعية، وواثقة من نفسها، ومحبة للقيادة، والسيطرة، وغالبًا ما تشعر بالحيوية، والبهجة، والسعادة.

٢- المقبولية:Admissibility

تشير إلى أن المرأة التي تتصف بهذا البعد غالبًا ما تشعر بالثقة في الآخرين، ولديها قدر عالٍ من الاستقامة في الحياة، ومؤثرة، ومحبة للآخرين، ومتواضعة، ومعتدلة الرأي.

٣- يقظة الضمير:Vigilance of conscience

تشير إلى أن المرأة التي تتصف بهذا البعد غالبًا ما تكون منظمَّة، وتتصرف باقتدار وحكمة، ومناضلة في سبيل الإنجاز.

٤- العصابية: Neuroticism

تشير إلى أن المرأة المطلقة التي تتصف بهذا البعد غالبًا ما تكون قلقَّة، وغير مطمئنة، تؤنب نفسها دائمًا، وتفتقد القدرة على تحمل الضغوط النفسية، وتشعر بالعجز واليأس.

٥- الانفتاح على الخبرة: Openness to experience

تشير إلى أن المرأة المطلقة التي تتصف بهذا البعد لديها حياة مفعمة بالخيال، ومحبة للفنون والجمال، وتعبر عن انفعالاتها بشكل قوي، متفتحة عقليًا، ومحبة للتجديد.

الضغوط النفسية: Psychological stress

يتبنى الباحث تعريف الرابطة النفسية الأمريكية (APA, 2014) American Psychological Association لمصطلح التغلب على الضغوط النفسية بأنه عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدائد، والصدمات، والمآسي، والتهديدات، أو حتى مصادر كبيرة من الإجهاد، مثل: الضغوط الأسرية، أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات النفسية، والاجتماعية، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، كما تعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة والخطيرة.

ويعرفها الباحث بناء على مقياس البحث بأنه مجموعة السمات الإيجابية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، والتي تساعدها على التكيف، والتغلب على الضغوط النفسية بعد الطلاق، ويحدد إجرائيًا بدلالة الدرجة التي تحصل عليها أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس التغلب على الضغوط النفسية، المستخدم في البحث الحالي بأبعاده الأربعة الآتية: العاطفية، والروحية، والاجتماعية، والمادية والاقتصادية، والوظيفية المهنية.

وعلى هذا الأساس تكوَّن مقياس التغلب على الضغوط النفسية من أربعة أبعاد أساسية، وهي كالتالي:

أ- البعد العاطفي والروحي. Emotional and spiritual

ب- البعد الاجتماعي.Social

ت- البعد المادي الاقتصادي. Physical Economic

ث- البعد الوظيفي المهني. Professional career

ويحتوي كل بعد على (١٢) عبارة تعبر بشكل حقيقي عن قدرة المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري على التغلب على الضغوط النفسية التي تعاني منها؛ بسبب الطلاق؛ من خلال هذه الأبعاد. وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها عينة البحث في كل بعد من هذه الأبعاد.

محددات البحث:

تتمثل حدود البحث الحالي في:

الحدود الموضوعية: اقتصرت على الكشف عن إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.

الحدود البشرية: تضمنت عدد (١٧٦) سيدة من السيدات المطلقات في عدد من محافظات مصر المختلفة.

الحدود المكانية: تم تطبيق جزء كبير من أدوات البحث على عدد من السيدات المطلقات؛ وذلك من خلال حضور عدد كبير منهم في المركز الاستكشافي للعلوم بالملك الصالح بالقاهرة، والعديد من المراكز الاستكشافية في محافظات مصر المختلفة، أثناء ندوة تثقيفية، قام الباحث بإعدادها في قاعة الفيديو كونفرانس، بالمركز الاستكشافي للعلوم بالملك الصالح بالقاهرة، وكذلك بالتنسيق مع جمعية الإينرويل المصرية التي ترعى جزءا كبير من هؤلاء السيدات بفرع المركز بالملك الصالح بمصر القديمة في ظل

التعاون المجتمعي بينها وبين هذه المراكز، وكان عنوان الندوة دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، وتم مشاركة بقية أفراد عينة البحث من غير محافظة القاهرة؛ من خلال شبكة الفيديو كونفرانس المنتشرة في هذه المراكز في محافظات مصر المختلفة، وبالتنسيق معها، ثم قام الباحث بتطبيق العدد الآخر من المقاييس إلكترونيًا على السيدات المطلقات عبر شبكة الإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي في العطلة الصيفية من العام الدراسي ٢٠٢٢ م، في منتصف شهر يونيو، واستغرق تطبيقها وجمعها ما يقارب شهرين بواقع ثمانية أسابيع.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعرف طلاق المرأة لُغويًا بأنه التحرر من القيد، وفي القاموس «طلقت المرأة من زوجها طلاقًا»؛ أي تحللت من قيد الزواج، وخرجت من عصمته، وأطلق الشيء: حرره وحلله، وطلق المرأة: حللها من قيد الزواج، ويقال امرأة طالق: محررة قيد الزواج (ابن منظور،٢٠٠٠).

ويتفق هذا التعريف مع التعريف المعجمي للطلاق في اللغة الإنجليزية؛ حيث يعني أيضًا الانفصال، والتحرر من ربط الزواج(Sara, Kim, Dimitri & Piet,2013).

وتعرف الرابطة النفسية الأمريكية American Psychological Association (APA, 2014) طلاق المرأة بأنه يعبر عن أدلة قاطعة بأن المرأة المطلقة أحد أطراف العلاقة الزواجية، أو كلاهما قد فشل في التكيف مع الطرف الآخر، وفشل في التكيف مع المؤسسة الزواجية، وأنه يعبر عن مظهر من مظاهر الاضطراب النفسي؛ نتيجة للضغوط النفسية المختلفة التي يمكن أن تعاني منها بعد الطلاق، وأن طلاق المرأة ليس مجرد حدث، يحدث في نقطة معينة من الزمن، بل هو عملية مستمرة متعددة الأوجه نفسيًا واجتماعيًا.

ويوثر الطلاق على حسن حال كل من الرجل والمرأة المطلقة بشكل مختلف، فعلى سبيل المثال يرتفع مستوى الدخل للرجل بعد الطلاق، ويختبر؟؟؟؟ مستويات أقل من الضغوط، بينما حياة المرأة تشهد تغيرًا بطرق أخرى، تؤثر على حسن حالها النفسي بشكل سلبي، فلديها حق رعاية الأطفال، وتختبر؟؟؟ مهامًا إضافية، ولديها مسؤوليات كبرى بعد الطلاق،كما يتعرضن للحصار من قِبَل الأسرة، ويتلقين الطلاق كفشل أكبر مما يتلقاه الرجل.

وفي النهاية تمر النساء المطلقات بمشاعر متناقضة، من الألم، والحزن، والشعور بالذنب والاستياء من الخبرة التي مرت بها، ومشاعر التعلق، والاستغاثة، والرغبة في تجدد الجاذبية، وفي الوقت نفسه تواجه تغييرات اجتماعية، واقتصادية كبرى (Sara, Kim, Dimitri & Piet, 2013)، والطلاق ليس مجرد حدث، يحدث في نقطة معينة من الزمن، فهو عملية مستمرة متعددة الأوجه نفسيًا واجتماعيًا (Annette & Marilyn, 2008).

وقد استعمل مصطلح الضغوط في أغلب العلوم، فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية، والفيزياء، والطب، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهه نحو عنصر مادي، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت، أو دائمي، على تركيب العنصر، وقد تبنى هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفسيولوجيون، فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية، وما تسببه من أمراض جسدية؛ نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة، وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه(السهلي،٢٠١٦).

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي فسيولوجية بحته، إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي، ومحصلات الضغط النفسي، تتحدد بعوامل شخصية الفرد، وأسلوبه في تفاعل متبادل(الرشيدي،٢٠٢٢)؛ وبذلك فالضغوط (Stress) كمصطلح في علم النفس تشير الى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير إجهاد انفعالي، أو جسمي، فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور، وعدم التقليل، وقد تؤدي الى اضطرابات نفسية، وجسمية، أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السيكوسماتية (APA, 2014).

وقد أوضح هاشم (٢٠٢٠) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة، أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وإنها صفة، أو خاصية لموضوع بيئي، أو شخصي، تسير أو تعوق جهود الفرد من الوصول إلى هدف معين، وأنها ترتبط بالأشخاص، أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة، وتتعلق لمحاولات الفرد؛ لإشباع متطلبات حاجته، فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع، وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.

ويرى عبد الرحمن (٢٠١٧) الضغوط بأنها أدراك الفرد؛ لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلبٍ، أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية، كالغضب، والقلق، والاكتئاب، وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد.

وتعرف شقير (٢٠٢١،ص٥١) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية، والداخلية، والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية، فيسيولوجية تأثر على جوانب الشخصية.

وتعد مرحلة ما بعد الطلاق لدى السيدة المطلقة من أكثر فترات عمرها التي تشهد تغيرات نفسية، وانفعالية، واجتماعية، تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية التي تقع على كاهلها(المشعان،٢٠٢٢).

والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة مصطلح يشير إلى عدم توافقها مع البيئه، ومع الذات، وتعرف بأنها عوامل خارجية ضاغطة نفسيّا عليها، سواء أكان بكامل كيانها أم جزءا منها، وبدرجة تخلق لديها إحساسا بالتوتر، ومن ثم القلق، وقد تؤدي إلى الاكتئاب، أو تشوه في تكامل شخصيتها، وحينما تزداد حدتها، فقد تفقد قدرتها على التوازن، وتقوم بتغير سلوكها إلى نمط جديد الاضطراب النفسي، وقد تستطيع السيطرة النفسية على كل هذا ببذل مجهود إضافي للعودة إلى توازنها النفسي السليم، والمحافظة عليه، ومن ثم التغلب على هذه الضغوط (الأعصر،٢٠٢٢).

ويري البطي (٢٠٢٢، ص ٤٦) أن الضغوط النفسية تحدث لدى المرأة المطلقة عندما يفرض عليها متطلبات تفوق، أو تزيد مصادرها التكيفية، ويعد هذا الطلاق أحد مصادر الضغوط غير القابلة للتكيف وظيفيًّا في العام التالي للطلاق.

وزيادة الضغوط النفسية تؤدي إلى الشعور بدرجات مرتفعة من الاكتئاب لدى النساء المطلقات (حرز الله،٢٠١٢؛وشقير،٢٠٢١،ص٥٣)؛ حيث أوضحت نتائج الدراسات أن الضغوط النفسية تكون أعلى لدى السيدة المطلقة بعد الطلاق مباشرة، مقارنة بالسنوات التي تليها، وهو اختلال يحدث لدى النساء المطلقات، ويعد مصدرا هاما من مصارد التوتر الذي يؤدي إلى المزيد من الصراعات، والاكتئاب لديهم (Sara, Kim, Dimitri & Piet, 2013؛ المشعان، ٢٠٢٢).

وقد أشار كل من المشعان(٢٠٢٢،ص٤٠)، والدردير(٢٠٢٢)، والعنزي(٢٠٢٠)، وهاشم(٢٠٢٠)، والأعصر(٢٠٢٢)، والرشيدي (٢٠٢٢ص،٧١) إلى مصادر عدة للضغوط لدى المرأة المطلقة، تتمثل في الآتي:

١- البيئة المادية أو التكنولوجية التي تؤدي فيها المرأة المطلقة عملها ومسؤولياتها، والتي تكون مصادر ممَّكنه للضغوط النفسية، وينشأ عنها عبئ العمل، وصعوبته، أو غموضه.

٢- البيئة الاجتماعية بين الأشخاص التي تتفاعل فيها المرأة المطلقة مع الآخرين، والتي قد تكون مصادر للضغوط النفسية، ومن ثمَّ ينشأ عنها صراع الدور، وغموض الدور.

٣- نظام الشخص الذي يكون هو البؤرة فيه، وتشمل خصائصه الشخصية، كالحاجة إلى الوضوح، والأساليب الإدراكية، والقلق.

وتنعكس آثار الضغوط على كافة الجوانب، حيث تتمثل أهم الآثار الفسيولوجية للضغوط في ارتفاع ضغط الدم، وألم في الصدر، وصعوبة في التنفس، وأمراض القرحة، والربو، والحساسية الشديدة في الجلد، والصداع، وفقدان الشهية، فيما تتمثل الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية في فقدان التركيز، وتدني قوة الذاكرة، والتشويش والفوضى، والإرباك، ونوبات الهلع، وضعف في قوة الملاحظة، وعدم القدرة على التخطيط لأي هدف، وازدياد الاضطرابات الفكرية، وعلى صعيد الآثار الانفعالية، يعاني الفرد من زيادة في التوتر النفسي والفسيولوجي، وازدياد الإحساس بالضجر، والميل للانعزال، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وانخفاض تقبل الذات والوسواس، وتوهم المرض، وضعف في الضوابط الأخلاقية، والانفعالية، أما الآثار السلوكية، فتتمثل في اضطراب عادات النوم، ومشكلات الكلام، وازدياد استخدام العقاقير، والمواد التي تحتوي على نسبة من النيكوتين (APA, 2014؛أحمد ،٢٠١٨، والدردير، ٢٠٢٢).

وتشير نتائج دراسات كل من ملحم (٢٠١٠) ، (2010)،(2011) Fayombo Rosellini, et Brown، و James & Mark (2013) Sara, Kim, Dimitri & Piet, (2013) ، و *(2013)* ، وهاشم (٢٠٢٠) إلى أن الضغوط النفسية لا تبدأ بعد الطلاق فقط، بل هي تمتد إلى الماضي، حيث الزيجة التعيسة، واتفاق الحصول على الطلاق، فهناك ما يسمى بضغط اختيار الأفضل من الطرفين، ومن هو الشخص المظلوم، والإجراءات التنافسية التي تصدر عن كلا الشريكين، والتي تخلق حالة من الاغتراب، والاستنزاف العاطفي؛ مما يؤدي لأن تكون عملية الطلاق أكثر إجهادًا، وتؤدي إلى مستويات دنيا من الشعور بحسن الحال، ومعظم المشاعر السيئة، تحدث مباشرة في الشهور التي تلي الموافقة على الطلاق، وتصل ذروتها في نهاية العام الأول الذي يلي الموافقة، وتنحسر في العام التالي.

ويشير كل من البطي(٢٠٢٢، ص٧٥)، وعطية (٢٠٢٢، ص٣٩) إلى أنه على الرغم من أن جميع النساء المطلقات يتعرضن للضغوط النفسية بشكل أو بآخر من مصادر مختلفة، مهنية، وظيفية، ومادية، واقتصادية، واجتماعية، وروحية، إلا أنهن لا يعانين من مخاطرها جميعا بالدرجة نفسها؛ لأن تأثيرها يختلف من سيدة مطلقة إلى أخرى، ويعزى ذلك إلى عوامل كثيرة منها: أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، ونمط الشخصية، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي.

ويشير عطية (٢٠٢٢، ص٤٥) إلى أن هنالك العديد من الأسباب المؤدية للضغط النفسي لدى المرأة المطلقة، كعدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية، وعملية التفسير للأحداث النفسية الضاغطة، فتفسير تلك الأحداث على أنها أشياء ضخمة، يزيد من حدة، وتعقيد المشكلة لديها، وتفسير تلك

الأحداث بأنها مهددة، يزيد من حدة قلقها، وشعورها بعدم الأمان، وقد يؤدي بعد ذلك إلى شعور بالاكتئاب، كما يعد نمط الشخصية من مصادر الضغوط النفسية، فهناك نمطان من الشخصية في تفاعلهما بالضغوط النفسية؛ إحداهما: يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، وتنفيذ أشياء عديدة في الوقت نفسه؛ لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغوط النفسية. والآخر يميزه الشعور بالرضا والقناعة بما تقوم به؛ لذلك فهو يتسم بالهدوء، والاسترخاء؛ مما يجعل تأثير الضغوط عليه قليلا، كما تعد الأحداث اليومية من مصادر الضغوط النفسية، فالأحداث غير المالوفة، والأحداث غير المتوقعة، التي يصعب التنبؤ بها، والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم، هي أمور تسهم في الشعور بالضغوط النفسية.

ويصنف كل من البطي (٢٠٢٢، ص٨٨)، وشقير(٢٠٢١، ص٥٥) مستويات الضغوط النفسية إلى:

- الضغوط النفسية الجيدة: تحتاج لتكيف جديد.
- الضغوط النفسية السيئة: تزداد بزيادة المتطلبات المستمرة.
- الضغوط النفسية المنخفضة: يشعر الشخص بالملل، وانخفاض التحدي.
- الضغوط النفسية الزائدة: ناتجة عن تراكم الأحداث على الفرد.

والضغوط النفسية تشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة فاعلية حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل، أو التلوث البيئي، أو السفر، أو الإحداث الطارئة، مثل: مشكلات الطلاق، أو وفاة أحد أفراد العائلة، فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي، والإحصائيات الأمريكية تؤكد أن حوالي ٨٠% من الإفراد الذين يعانون من الأمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، أما الإحداث الداخلية النفسية، أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض، أو الأرق، أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي(APA, 2014)؛ لذا يرى الباحث أن الضغوط النفسية حالة تتعرض لها النساء المصريات المطلقات جميعا؛ لكنها تختلف من سيدة إلى أخرى حسب العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى كل سيدة في طريقة إدراكهنّ لتلك الضغوط، وحيث أن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة متنوعة ومتعددة، لذلك فإن الأساليب والطرق التي تلجأ إليها للتكيف مع هذه الضغوط، والتعامل معها، تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي، وطبيعة المرأة المصرية المطلقة، وسماتها، وخصائصها الشخصية إذ إن هناك نساء يميلين إلى الانسحاب، والانطواء، والعزلة في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة، والتمرد، ولتفريغ ما يعانين من ضغوط لذلك، فنجد الكثير من النساء المصريات المطلقات يميلين إلى إعلان سخطهنّ على ما يتعرضن لهُ من ضغوط نفسية، فيلجأين إلى ممارسة سلوكيات سلبية، تؤدي إلى التعب الشديد، ومن ثم تدهور حالتهم الصحية(شقير،٢٠٢١، ص ٦٩؛ البطي، ٢٠٢٢، ص٣١).

ومن أكثر الضغوط التي تتعرض لها المطلقات الأمور المالية، وحضانة الأطفال، والخسائر في الشبكة الاجتماعية، والرغبة في التعرف على شريك جديد، وفقدان الدعم الاجتماعي من الأسرة (Sara, (Kim, Dimitri & PIET, 2013

وتشير نتائج دراسات عربية ومصرية منها: الشبول (٢٠١٠)، زراد٢٠١٠ ، وخويطر(٢٠١٠)، و أبو أسعد (٢٠١٠)، وحرزالله (٢٠١٢)، وهاشم، (٢٠٢٠)، والعنزي(٢٠٢٠)، والدردير(٢٠٢٢:٨٨) إلى العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية، ومنها :

١- الجنس : تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة، والحالة الاجتماعية، والمعاشية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث، أو إحداهما .

٢. مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم. حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

٣. عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه، فالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين، وأقل تقويماً بأحداث الحياة، وتصدياً لضغوطها.

٤. الفروق الفردية : لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين، وتؤثر في نظرته، وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات، والقيم، والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .

٥. مستوى الطموح : أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.

وفي هذا السياق، تشير نتائج الدراسات في مصر ودول عربية أخرى إلى تفاوت قدرات النساء المطلقات في التغلب على هذه الضغوط، تبعا لاختلاف عوامل الشخصية الكبرى، ونوع التعليم، والعمر، وبيئة العمل، والسكن، وعدد سنوات الزواج (الزعبي،٢٠٠٩؛ الضريبي،٢٠١٠؛ حرز الله،٢٠١٢، السهلي٢٠١٦؛ العنزي،٢٠٢٠؛ هاشم،٢٠٢٠).

أنواع الضغوط النفسية

أشار البطي (٢٠٢٢:٧٩) إلى أن الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والمهنية، إذ إنها تكون متجسدة في الوسط الذي فيه الإنسان، وهي تتكون من أنواع عدة، هي:

أولاً : الضغوط النفسية الناتجة من البيئة الطبيعية، وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي، ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، وضيق السكن، وضعف الإضاءة، والتهوية والتبريد .

ثانياً : الضغوط النفسية الناتجة من البيئة الاجتماعية، وما تحتويه من ضغوط الشقاقات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ثالثاً : الضغوط النفسية الاقتصادية، حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي، وقلة فرص العمل؛ مما يزيد في حدة الضغوط .

رابعاً : الضغوط النفسية المهنية، كالشعور بالتوتر، والإجهاد، ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل، مثل: عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، والشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والمرتب، والتميز غير المبرر.

خامساً: الضغوط النفسية الناتجة من ضغوط التعليم، وتتمثل بالصعوبات التي تواجه أفراد في مختلف المراحل الدراسية، مثل: ضغط المناهج، والامتحانات، والعقوبات، والقواعد المدرسية، وضغط الزملاء، وازدحام الفصول الأخرى، والمصاريف، والإنفاق التعليمي، ومصاريف الدروس الخصوصية.

سابعاً : الضغوط النفسية العاطفية والروحية، وهي من الأنواع السائدة، وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر، كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية، والتعرض للهجر، والفشل في تحقيق الآمال، قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد، وأن النساء المطلقات أكثر عرضة لهذه الضغوط، بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم.

مصادر الضغط النفسي

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل ارضاء الدافع ولقد صنف الرشيدي (٢٠٢٢:٧٣) الضغوط النفسية على النحو الأتي :

١- **الضغوط النفسية الإيجابية:** وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل، والإنجاز فالضغط النفسي الإيجابي لا يعد سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة إيجابية، وأن الضغط النفسي الإيجابي يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية، والحيوية، والتفاؤل، والنظرة الإيجابية للأمور، ومقاومة الأمراض، والتحمل، واليقظة الفكرية، والعلاقات الشخصية الجيدة.

٢- **الضغوط النفسية السلبية:** وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة، والإحباط، وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي.

وأن كلاً من الضغوط النفسية الإيجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد، بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي، ومدى إدراكه، وتقييمه للضغط على أنه حسن أو سيء ومزعج.

وفي هذا السياق، أظهرت نتائج دراسة (٢٠٠٩) أن المرأة المطلقة تعاني في كافة الجوانب النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والوظيفية، من التعرض للشائعات، من قبل المحيطين، كما تعيش مشاعر الفشل، وسوء العلاقات الاجتماعية، والعاطفية، والروحية، وعدم قدرتها على التكيف النفسي الذي يظهر خلال معاناتها من الإحساس بالذنب، والحزن على وضعها الحالي، والكآبة؛ نتيجة تحملها تفكك الأسرة .

وكذلك أكدت نتائج دراسة أبو أسعد (٢٠١٠) أن المطلقات والأرامل أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، وخصوصاً ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض، وأن المطلقات خاصة لديهن عدم الرغبة في التوجه الحياتي، في حين أشارت دراسة الشبول (٢٠١٠) إلى أن المطلقات لديهن نظرة سلبية للحياة؛ نتيجة طلاقهن، وأن المطلقة في الجانب الاجتماعي تتقيد حريتها، وفي الجانب الاقتصادي تخسر ما كانت تتمتع به من استقلال، وإعالة مادية، كانت من حقها، ومن مسؤوليات الزوج.

و كذلك أكدت دراسة بركات (٢٠١٠) أن المرأة المطلقة تتعرض للكثير من المشكلات الاقتصادية التي تزيد من معاناتها، خاصة إذا كان لديها أبناء في ظل غياب أنظمة محددة وواضحة التطبيق، تكفل للمرأة حقوقها المالية بعد الطلاق.

و كذلك توصلت نتائج دراسة خويطر(٢٠١٠) من خلال تحديد مستوى الأمن النفسي، والشعور بالوحدة لدى المطلقات الفلسطينيات مقارنة بالأرامل، إلى أن المطلقات أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، وتأثرا بالضغوط النفسية مقارنة بالأرامل.

وأشارت نتائج دراسة محمد (٢٠١٠) إلى أن هناك أثاراً سلبية مؤكدة على المطلقات، وإصابة العديد منهن بالاكتئاب، والقلق، والشعور بالوحدة، وانخفاض تقدير الذات، وزيادة الضغوط النفسية، والروحية على أدائهن الوظيفي المهني بدرجات كبيرة.

وجاءت دراسة (*Seabee (2010* لتؤكد تعرض المرأة المطلقة إلى العديد من الضغوط النفسية التانجة من المشكلات العاطفية الروحية والاجتماعية، والاقتصادية، والصحية، والوظيفية المهنية، وكذلك المشكلات المترتبة على عدم معرفة المرأة بحقوقها من الناحية القانونية.

وفي هذا السياق أيضا، أكدت دراسة (*Huge(2010* أن الضغوط النفسية الناتجة من نقص الموارد المالية من أهم وأخطر الضغوط التي تواجه المطلقات بما له تأثير على تلبية الاحتياجات الصحية والتعليمية ، والمعيشية، لهن ولأبنائهن.

وكذلك أشارت دراسة (*Stein (2010* إلى أن سوء الأوضاع الاقتصادية للمطلقة خاصة إذا كانت لا تحصل على نفقتها من مطلقها، أو أنها لا تعمل، وليس لديها دخل ثابت، تستطيع من خلاله تلبية متطلباتها، ومتطلبات الأبناء من أهم وأخطر الضغوط النفسية التي تواجه المطلقة.

وأكدت دراسة الصخري (٢٠١٦) معاناة المرأة المطلقة من الاكتئاب النفسي بعد الطلاق، وتوصلت نتائج دراسة أبي درويش (٢٠١٦) إلى وجود العديد من المشكلات التي تواجه المطلقات، ومنها: تحمل مسؤولية دور الأم والأب في آن واحد، وشدة اللوم الاجتماعي للمطلقة إذا فكرت بالزواج مرة أخرى بعد الطلاق، ومشكلة عدم تناسب الدخل لإشباع احتياجات الأبناء .

التغلب على الضغوط النفسية

لقد انبثقت فكرة التغلب على الضغوط النفسية، أو الصمود النفسي (*Resilience*) مع انطلاقه حركة علم النفس الإيجابي من قبل سليجمان (Seligman (2005 ، والتي تركز على نقاط القوة بدلًا من نقاط الضعف، والأعراض المرضية في النموذج التقليدي لعلم النفس. وتم تعريف التغلب على الضغوط النفسية بأنه القدرة على التكيف، والتوافق، وتحمل الأزمات، والتعافي من الأزمة بشكل إيجابي، بحيث يكون الفرد أكثر قوة وصلابة من السابق، وتكون الأزمة بمثابة فرصة للنمو والازدهار.

والتغلب على الضغوط النفسية هو مجموعة السمات الإيجابية في عوامل الشخصية، التي تساعد الفرد في الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط، فأصحاب الشخصية الصامدة هم أولئك الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها؛ لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون إستراتيجيات المواجهة التي تركز على أساليب فعّالة في التغلب على هذه الضغوط. (البطي،٢٠٢٢، ص٦٨؛ عطية ٢٠٢٢، ص٣٧).

وحدد كل من عسكر(٢٠١٦ ، ص٤٠)، وشقير (٢٠٢١، ص٦١) مكونات التغلب على الضغوط النفسية المستمدة من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها تشمل: التفاؤل، والأمل، والانفعالات الإيجابية، والمرونة والقدرة على حل المشكلات، والاستجابة السريعة للخطر.

وفي هذا السياق، يرى الباحث أن التغلب على الضغوط النفسية يعدُّ من الركائز الأساسية الكبرى في علم النفس الإيجابي، والمنحى الذي يثمن، ويعظم القوى الإنسانية؛ بصفتها قوى أصلية في الإنسان، مقابل المناحي السائدة الشائعة، التي تعظّم القصور وأوجه الضعف في عوامل الشخصية الكبرى لدى الإنسان، وهذه الرؤية الجديدة لمواجهة الأزمات يمكن أن تساهم في مساعدة المرأة على تعزيز ثقتها بنفسها، وتحقيق أهدافها، والوصول إلى الإحساس بجودة الحياة.

ولقد أشار العديد من العلماء في الجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى أن ظاهرة الضغوط من ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وبذلك فهو في حاجة إلى عملية مواءمة مستمرة بين تكوينه النفسي، وعوامل الشخصية، والظروف الخارجية سواء بتغيير ما في نفسه أم بمحاولة تغيير البيئة من حوله، فإما أن يحقق الفرد لنفسه التوافق عن طريق بعض التغيرات النفسية، والشخصية، والاجتماعية التي يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية كالمساندة الاجتماعية، وإما أن تتزايد الضغوط النفسية عليه، ويشعر بالإحباط والخبرات المؤلمة التي تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية (APA, 2014).

ويشير الرشيدي (٢٠٢٢،ص٧٣) إلى أن المرأة المطلقة تمر بثلاث مراحل للتكيف مع الطلاق، والتغلب على الضغوط النفسية جميعها مرتبطة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لديها، وهى:

أ-مرحلة الصدمة: حيث تعاني من الاضطراب الوجداني، والإنكار، وعدم التصديق.

ب-مرحلة التوتر: ويغلب عليها القلق، والاكتئاب، وتتضح آثارها في الشعور بالتشاؤم، والاغتراب، والانطواء، والوحدة، وعدم الثقة بالنفس.

ج-مرحلة إعادة التوافق: وينخفض فيها الشعور بالاضطراب الوجداني، وتبدأ بإعادة النظر في موقفها من الحياة عمومًا، والزواج بشكل خاص.

وفي دراسة قام بها كوهين وسافايا Cohen & Savaya (2005) لبحث أهم العوامل التي تؤثر في التكيف مع الطلاق، كانت عينة الدراسة من (٣١٢) من العرب المطلقين المسلمين المقيمين في الأراضي المحتلة بفلسطين (١٤٧) من النساء، و(١٦٥) من الذكور، وجميعهم طُلِّقَ بين منتصف الثمانينات، وسنة ١٩٩٧، وأوضحت النتائج أن هناك عوامل تسهم في التكيف مع الطلاق، مثل: النوع، والتعليم، والوظيفة الحالية، والضغوط، والرضا من عملية الطلاق.

وتوصلت نتائج Saklofske et Yackulicm (2006) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانبساط والشعور بالوحدة النفسية عند الذكور والإناث، وإلى وجود ارتباط عالٍ موجب بين العصابية والشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث.

وبينت نتائج دراسة هالابوزا Halabuza (2009) أن هناك ثلاثة أمور رئيسة تساهم في تنمية الصمود النفسي، والتغلب على الضغوط النفسية بعد أزمة الطلاق، وهي: تعزيز مفهوم تعامل الأسرة مع الأزمات بالنسبة للأبوين المطلقين، (أسلوب تعامل الأسرة مع الأزمات)، والنمط التنظيمي للأسرة

(الترابط ووجود مصادر عدم المرونة)، وعملية التواصل (حل المشكلات، الوضوح، والقدرة على التعبير العاطفي).

وكذلك بينت نتائج دراسة بوون Boon (2009) أن أهم مكونات الصمود النفسي للتغلب على الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات كان الدعم الاجتماعي، والروحانية الدينية، وأظهرت النتائج أن سمات الشخصية، مثل: التفاؤل والشجاعة، والتوجه نحو المستقبل من أهم العوامل التي تدعم قدرة النساء على التكيف مع الطلاق، وتبين من النتائج أن مكون التكيف كان من أكثر مكونات الصمود النفسي تأثيرًا في مجال توفير الإحساس بالنمو الشخصي، وتبين أن النساء المطلقات أدركن الشعور بهويتهين الخاصة، والشعور بتقرير المصير من خلال عملية الطلاق، وأن مجموعات الدعم يحتمل أن تكون فعالة في تقديم المساعدة في التعامل مع القضايا العاطفية، مثل: الغضب، والمغفرة، وفي تنمية المهارات الذاتية، مثل: تنظيم العاطفة، والتقنيات المعرفية كإعادة صياغة.

أما دراسة راميري ميستر ووايستيف Ramirex- Maestre et Esteve (2014) فقد هدفت إلى التعرف على دور النوع الاجتماعي (ذكر أم أنثى) في التعامل مع ألم الصدمة النفسية، والتغلب على الضغوط النفسية، ودور الصمود النفسي في التعامل مع الأزمة، وبينت النتائج أن النساء أكثر إحساسًا بالألم، وبالقلق من الألم، والأداء والوظيفي مقارنة بالرجال. بينت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين الصمود النفسي، وأسلوب التكيف الذي يعتمد على المواجهة، وبذل الجهد للاستمرار على الرغم من الألم إزاء الأزمة مقابل اتباع أسلوب التجنب أو الاستسلام. وكانت النتيجة متشابهة لكل أفراد العينة من الرجال والنساء.

وهدفت دراسة العنزي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والأمن النفسي لدى النساء المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات مواجهة الضغوط النفسية، ودرجات الأمن النفسي لدى هؤلاء النساء المطلقات، وكذلك كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهن في مواجهة هذه الضغوط لصالح النساء المطلقات من أصحاب التعليم العالي.

وتوصلت نتائج دراسة هاشم (٢٠٢٠) إلى فاعلية نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الاقتصادية التي تعاني منها النساء المطلقات في المجتمع المصري.

وينصح كل من الضريبي (٢٠١٠)، والعنزي (٢٠٢٠) ، وشفير (٢٠٢١) ، والأعصر (٢٠٢٢) السيدة التي تعاني من الضغوط النفسية باستخدام الأساليب الآتية للمساعدة في التغلب على تلك الضغوط، وهي.

١- المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:

وفي هذه المواجهة يجب أن تسعى المرأة المطلقة إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل، أو استبعاد مصدر الضغط، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، والتعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط، والاحتفاظ بتوزان وجداني، وتقبلها لمشاعرها، ويرى الباحث أن هذا النوع من التغلب على الضغوط، ومواجهتها مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرت المرأة المطلقة على ضبط الضغوط، والتحكم فيها؛ نتيجة للعصابية الزائدة، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة للتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة:

التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات، وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة، والتقبل المذعن كالانتظار لبعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما هو، والتفريغ الانفعالي، مثل: البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.

٢- الاسترخاء والضبط الذاتي:

من الممكن أن تستخدم المرأة عدد متنوع من الأساليب؛ لإحداث استرخاء عضلي عميق، بطريقة الاسترخاء المتدرج، والتي تتعلم من خلالها المرأة التمييز بين حالة التوتر، وحالة الاسترخاء، ويتطلب أسلوب الاسترخاء قيامها بالشد العضلي، ثم تعلم استرخاء المجموعات العضلية للجسم بطريقة ثابتة ونظامية، والشعور بها عندما تسترخي بعد الانقباض، ويعد الاسترخاء من الوسائل السلوكية التي أثبتت فعاليتها في انخفاض القلق، والتوتر. كما يمكن استخدامه في مواجهة مصاعب الحياة من مخاوف النوم، وصعوباته، إضافة إلى كونه يعمل على تجديد نشاط الفرد، ولذلك يعد الاسترخاء إحدى المهارات الأساسية للضبط الذاتي الذي يجب أن تتدرب عليه المرأة المطلقة؛ للتغلب على الضغوط النفسية (العنزي، ٢٠٢٠).

٣- تنمية الكفاءة الذاتية والتخطيط المسبق:

يختلف هنا نوع السلوك الممارس، والذي يتضمن ضرورة قيام المرأة المطلقة بتوجيه جهودها للعمل، والإنجازات لمشروعات، وخطط جديدة، ترضي طموحاتها، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث؛ مما يشعر بالكفاءة، والرضا عن الذات، وهما من المهارات التي يمكن للمرأة المطلقة أن تكتسبها من أجل التقليل من مستوى الضغوط النفسية، فمن خلال هذه المهارة يمكن تقسيم العمل الموكل إليها إلى مراحل أو تجزئة المهمات الموكلة إليها، ورسم خطط توضح الإجراءات، والخطوات اللازمة القيام بها؛ من أجل إنجاز العمل، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية، كالمشي، والركض، والسباحة، وركوب الدراجة من الأساليب المخففة لآثار الضغوط النفسية، والتغلب عليها، والوقاية منها.

ويرى الباحث أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية قد تشكل القاسم المشترك الأعظم في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة، وفي قدرتها على التكيف مع الظروف، والتحديات الصعبة بعد الطلاق، كما قد تُسهم في اتخاذها الكثير من القرارات الحالية، والمستقبلية ذات العلاقة بالتغلب على هذه الضغوط، حيث تشير الشخصية الإنسانية إلى أنماط الفرد السلوكية، والمعرفية التي تمتاز بالثبات، والاستقرار مع مرور الوقت، وتعرف بأنها: النمط الثابت، والمواقف المختلفة والمميزة من السلوك، والأفكار، والدوافع، والانفعالات التي تميز طريقة الفرد في التكيف مع العالم.

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج، وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية، حيث يعد نموذجًا شاملًا، يهتم بوصف، وتصنيف العديد من المصطلحات أو المفردات التي تصف سمات الشخصية التي يتباين فيها الأفراد، ويهدف نموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى تجميع أشتات السمات المتناثرة في فئات أساسية، وهذه الفئات مهما أضفنا إليها، وحذفنا منها، تبقى محافظة على وجودها كفئات، أو عوامل، ولا يمكن الاستغناء عنها بأي حال في وصف الشخصية الإنسانية، وبعبارة أخرى نجح هذا النموذج في وضع تصنيف محكم لسمات الشخصية الإنسانية وخصائصها، ويمكن الارتكاز عليه من وجهة نظر متواضعة للباحث في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.

و في هذا السياق، يرى كل من ملحم (٢٠١٠)،(2011) Rosellini, et Brown ، و جبر(٢٠١٢) السهلي (٢٠١٦)، والأعصر (٢٠٢٢) بأنَّ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية قد أعطت مجموعة مفيدة من الأبعاد الواسعة جدًا، والتي تميِّز الاختلافات الفردية في مواجهة الضغوط النفسية، والتغلب عليها، كما أنها تعطي جوابًا واضحًا حول تركيب الشخصية في مواجهتها للضغوط النفسية وتتبدى أهميتها في أنها:

١- تُقدِّم وصفًا كاملًا للشخصية، وهي مستقاة من التحليلات العاملية للتقارير الذاتية، والصفات الشخصية ومواضيع الأسئلة، والاختبارات الشخصية السابقة.
٢- متسقة مع النظريات الشخصية العاملية، وكذلك نظريات التحليل النفسي.
٣- القدرة على التجريب.
٤- قابليتها للقياس.

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري من أهم النماذج والتصنيفات Costa & McCare, 1985 التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر، فضلاً عن أنه تصنيف شامل ودقيق لوصف الشخصية الإنسانية التي أثبتت صحته، ويهدف هذا النموذج إلى تجميع السمات الإنسانية المتناثرة في فئات أساسية، بحيث تبقى هذه الفئات محافظة على وجودها كعوامل لا يمكن الاستغناء عنها في وصف الشخصية الإنسانية، كما يعد هذا النموذج من أكثر نماذج الشخصية انتشاراً، حيث تناولته العديد من الدراسات في مجال علم الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الصناعي، وعلم النفس الإكلينيكي لدراسة الفروق بين الأفراد، ويمكن توضيح خصائص النساء من خلاله في كل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كما يلي:

١- الانبساطية :Extraversion

يميل أصحاب هذا النمط من النساء نحو المشاركة الاجتماعية، والاهتمام بالآخرين، والتحدث كثيراً، والميل إلى حل المشكلات بشكل إيجابي، كما أنهم أشخاص حيويون، وسعداء، ونشطون، وباحثون عن الإثارة، ويتمتعون بالحزم، والتفاؤل، ودفء المشاعر، والانفعالات الإيجابية.

وترتبط الانبساطية إيجابياً مع الشعور بالسعادة، والفخر، والإنجاز، والتعامل مع المواقف المختلفة، وترتبط سلبياً مع التوتر، والخوف، والنفور الذاتي.

٢- المقبولية الطيبة:Agreeableness

يمتاز أصحاب هذا النمط من النساء بالكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والشعور تجاه الآخرين، والتعاطف معهم، كما يتصفون بالاستقامة، والتسامح، والإيثار، والقبول، والتروي، والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين، والأفراد الذين يتمتعون بهذه الشخصية لديهم ميل لإجهاد أنفسهم في محاولة لمساعدة الآخرين، وإرضائهم، مثل: زملاء العمل، والأصدقاء، وترتبط الطيبة إيجابياً مع الشعور بالسعادة، والمشاعر الخاصة بإستراتيجيات الدعم الاجتماعي (Penly & Tomaka, 2002).

٣- يقظة الضمير: Conscientiousness

يتصف أصحاب هذا النمط من النساء بالكفاءة، والتنظيم، والثبات، والمسؤولية، والقدرة على التحكم، والضبط الذاتي، والتأني، والتفكير قبل القيام بأي فعل، كما أنهم يتصرفون بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة، ويلتزمون بالواجبات، وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهم، والقيم الأخلاقية التي يؤمنون بها،

كما يمتازون بتجنب المخاطر، وتأخير الإشباع، والدافعية العالية للإنجاز وترتبط يقظة الضمير إيجابياً بالقدرة على التنظيم الجيد، والعمل الدؤوب والمثابرة، والحذر عند تحمل المسؤولية، كما ترتبط إيجابيًّا بالقدرة على ضبط النفس، والمحافظة على النظام، والحاجة إلى النجاح Costa, McCrae &.Dye, 1991؛ Salgado, 1997).

٤- **العصابية**.Neuroticism:

يتصف أصحابها من النساء بالسمات الانفعالية السلوكية السلبية، كالقلق، والاكتئاب، والعدوانية، والغضب، والخجل، والارتباك، والاندفاعية، وتكون استجابتهم الانفعالية مبالغاً فيها، ولديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية التي كانوا عليها قبل مرورهم بالخبرات الانفعالية السلبية، كما يتسمون بعدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن الذات، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بالقدرة على مساعدة الآخرين، وترتبط الشخصي العصابية ارتباطا إيجابيًّا مع الضغوط، والمشاعر السلبية للفرد، كالقلق، والخوف، والشعور بالذنب، والخزي، والعار كما ترتبط إيجابياً بالتعبير الذاتي عن الإجهاد، والفاعلية السلبية، وترتبط سلبياً مع الإنجاز وتقدير الذات، والرضا عن الحياة.

٥- **الانفتاح على الخبرة** Openness to Experience

يتصف أصحاب هذا النمط بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع، والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور بعضها ببعض، كما يحترمون أفكار الآخرين، وآراءهم، ويتطلعون إلى تجارب وخبرات حياتية جديدة، وينظرون إلى العالم كمكان للتعلم، ويقدرون الفنون، ويحبون الأشياء الجميلة، ويتمتعون بمشاعر عاطفية، تجعلهم يقتربون من الأشخاص الآخرين، ويرتبط الانفتاح على الخبرة إيجابياً مع الإنجاز الأكاديمي. ويتضح دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في الطرق التي تستخدمها لمواجهة هذه الضغوط، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام، أو الإحجام طبقًا للقدرات الخاصة لعوامل الشخصية الكبرى لديها، ومهاراتها المرتبطة بهذه العوامل في تحمل هذه الضغوط دون أحداث آثار سلبية عليها (عسكر، ٢٠٢٢).

وفي هذا السياق استهدفت دراسة جوتيريز وآخرين (2005) Gutierrez et al إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الشخصية الخمسة الكبرى والسلامة النفسية، بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية (الانبساطية، العصابية تحمل المسؤولية) وبين الجوانب النفسية الانفعالية (الإيجابية والسلبية)، والاتزان الانفعالي، كما وجدت علاقة ارتباطية بين كل من الانفتاح على الآخرين، والقبول الاجتماعي، والمشاعر/ الانفاعلات الإيجابية، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين كل من الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية والسلامة النفسية.

وكذلك أظهرت نتائج دراسة Fayombo (2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير- المقبولية- الانفتاح على الخبرات- الانبساطية). والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما كشفت نتائج الدراسة أنَّ خصائص الشخصية ساهمت بنسبة (٣٢%) من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية، يليها المقبولية، العصابية، ثم الانفتاح على الخبرات.

وهدفت دراسة ملحم (٢٠١٠) إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين الشعور بالوحدة والعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال إحصائيًا

بين الشعور بالوحدة النفسية والانبساط، والصفاوة، والطيبة، ويقظة الضمير، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الشعور بالوحدة النفسية، والانبساط، والصفاوة، والطيبة، ويقظة الضمير تبعًا لمتغيّر الجنس.

وفي دراسة حول الضغوط الروحية للطلاق، وعلاقتها بالتكيف النفسي، قام إليزابيث، وأنيتا، وكينيث (Elizabeth, Annette, Kenneth, 2011) بدراسة طولية حول الضغوط الروحية، ونموذج مواجهة الطلاق على عينة مكونة من (٨٩) مشاركًا من الجنسين، (٢٩% من الإناث) في المرحلة العمرية (١٩-٦٤سنة) ، تطوعوا للمشاركة في الدراسة فور حصولهم على الطلاق، ثم بعد مرور عام من الطلاق. وأوضحت النتائج أن هناك تقييما للطلاق على أنه خسارة مقدسة، وأن له تأثيرات عاطفية، وروحية عميقة على المراة المطلقة، وأن الدين له تأثير كبير على علاج هذا البعد من الضغوط العاطفية والروحية.

وفي دراسة رافتبولوس Raftopoulos & Bates (2011) التي تناولت دور القيم الروحانية في تعزيز الصمود النفسي، وقد أشارت النتائج إلى أن المعتقدات الروحانية تساعد في التغلب على نقاط الضعف في الحياة، وتعزز الصمود النفسي، والاتصال مع الذات الداخلية، والشعور بالراحة والأمن، والحماية، والتفاؤل، والتماسك، وزيادة الوعي.

وفي دراسة أجراها Baloyi (2011) بهدف استكشاف مستوى الصمود النفسي لدى النساء والرجال المطلقين الأفريقيين. اعتمدت الدراسة تصميم المنهج النوعي؛ مما يتيح الوصول إلى تجارب فريدة متعلقة بالصمود النفسي وعلاقته بالتغلب على الضغوط النفسية الناجمة عن الطلاق لدى الرجل والمرأة. أجريت مقابلات مع (٤) رجال ونساء مطلقين من أجل استكشاف التجربة الذاتية في الصمود النفسي، أثناء وبعد فترة من الطلاق. وأظهرت نتائج الدراسة أن الصمود النفسي يسهم بشكل فعّال في التخفيف من التأثيرات السلبية للطلاق على الأفراد خاصة بعد مرور فترة على الطلاق، وتبين من النتائج أن الجانب الأكثر أهمية من الصمود النفسي كان الدعم الاجتماعي، ودعم الأسرة، والبيئة الجديدة، إضافة إلى التعاليم الدينية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في مستوى الصمود النفسي تعزي لمدة الزواج وللعمر.

وهدفت دراسة Rosellini, and Brown(2011) إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واضطرابات القلق، والاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين العصابية، واضطرابات القلق، والاكتئاب بأنواعها، بينما وجدت علاقة سالبة بين الانبساطية، والمخاوف، واضطرابات الاكتئاب، كما بينت النتائج وجود علاقة سالبة بين يقظة الضمير واضطرابات الاكتئاب، بينما وجدت علاقة موجبة بين يقظة الضمير والقلق العام.

وهدفت دراسة جبر (٢٠١٢) إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عوامل الشخصية تعزى لكل من عدد أفراد الأسرة، الترتيب الميلادي للطالب بين إخوته، وطبيعة عمل الوالدين، كما لم تكن الفروق في عوامل الشخصية دالة إحصائيًا بالنسبة للمستوى التعليمي لآباء وأمهات المستجيبين، ما عدا عامل الانفتاح على الخبرات لصالح الطلبة الذين كان آباؤهم حاصلين على ثانوية فأقل، وفي عامل المقبولية لصالح الطلبة الذين كانت أمهاتهم حاصلات على تعليم ثانوي فأقل.

وهدفت دراسة السهلي (٢٠١٦) إلى الكشف عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى النساء المُطلقات في المجتمع السعودي في ضوء بعض المتغيرات، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين العصابية، والشعور بالوحدة النفسية، وجود ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية والانبساطية، والصفاوة، والطيبة، ويقظة الضمير، وعدم وجود فروق في متوسط أداء عينة الدراسة على مقاييس: (العصابية، الصفاوة، يقظة الضمير، الوحدة النفسية). تعزي لمتغير العمر والعمل.

وبعد عرض الإطار النظري الدراسات السابقة يتضح أنه -في حدود علم الباحث- يوجد عدد كبير من الدراسات الأجنبية والعربية أقتصر هدفها على تناول متغيرات الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة، ودور الصمود النفسي في مواجهة هذه الضغوط، وأساليب التكيف معها، وأن هناك بحوثا أخرى تناولت عوامل الشخصية الكبرى لدى المرأة المطلقة، لكن هذه البحوث سواء كانت عربية أم أجنبية أم على المستوى المحلي في مصر افتقدت إلى دراسة إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية، وخاصة لدى المرأة المطلقة التي تعاني -عن أي شخص آخر- من أخطار هذه الضغوط في حاضرها، ومستقبلها، وتؤثر بشكل كبير على توافقها النفسي، وتكيفها مع المتغيرات الجديدة، التي ستظهر في حياتها، ومستقبلها بعد الطلاق، وهو ما انتبه إليه الباحث، وقام بالتنويه إليه، ودراسته في هذا البحث لعله يكشف عن جوانب مفيدة، وحقيقية، تستفيد منها المرأة المصرية بشكل عام، والمطلقة بشكل خاص، تلك المرأة التي تمثل لنا الأم، والخالة، والعمة، والأخت، والزوجة، والابنة والجارة، وعلى الرغم من أن هناك دراسات عديدة عُنيت بفحص كل متغير من هذه المتغيرات على حدة، إلا أنها لم تدرس مجتمعة، وبالكيفية التي تبناها الباحث في هذا البحث، ولم يحظَ هذا الموضوع باهتمام الباحثين في المجتمع المصري، والعربي، ولولا معاناة الباحث الأسرية مع أخته الكبرى، ومعالجته للضغوط النفسية التي مرت بها جراء هذا الطلاق، من جوانب وأبعاد مختلفة، إلى جانب معرفته عن قرب بعوامل شخصيتها، التي اكتشف من خلالها هذا الارتباط، ومع عودة الباحث للدراسات السابقة في هذ الشأن، وتوجهات العلماء، والباحثين زادت دافعيتة لإجراء هذا البحث، ومن ثم تسليط الضوء على إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.

ولقد استفاد الباحث من الإطار النظري والدراسات السابقة ما يلي:

١- توجيه الباحث نحو اختيار متغيرات البحث، وأدواته، ومنهجيته، ومناقشة النتائج، والتعليق عليها.

٢- الاسترشاد بمقاييس الضغوط النفسية في هذه الدراسات، وآخر ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج أيضا في تحديد الضغوط النفسية بأبعادها العاطفية، والروحية، والمادية الاقتصادية، والاجتماعية، والوظيفية المهنية التي تعاني منها المرأة المطلقة، وذلك في بناء الباحث لمقياس البحث الحالي للضغوط النفسية، وأبعادها المختلفة، ومن ثم تقنينه على المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري.

٣- إمكانية تطبيق بعض أدوات البحث بشكل مباشر، والآخر بطريقة إلكترونية، والاستفادة من خبرة الباحث في هذا المجال في بحوث سابقة، مستغلا الظروف المواتية، وتوافر الإمكانيات، والتقنيات اللازمة لتطبيق ذلك في البيئة المناسبة.

٤- إن المرأة المطلقة بشكل عام في بعض المجتمعات العربية، والمصرية بشكل خاص في الوقت الحاضر، ودونا عن أي وقت مضى، وفي ظل ظروف معيشية صعبة تعيشها الآن، والتي تنفرد بأوضاع وأحداث مثيرة، وضاغطة بعد الانفصال عن الحياة الزوجية، تتعرض لزيادة كبيرة في حجم وكمية الضغوط النفسية بأبعادها العاطفية، والروحية، والمادية الاقتصادية، والاجتماعية، والوظيفية المهنية، والتي كانت

تتطلب منها مطالب تكيفية، تفوق قوة احتمالها؛ مما أدى إلى وقوعها تحت مشاعر الضغط النفسي الكبير، متعدد الجوانب، والاتجاهات، وهو الأمر الذي استفاد منه الباحث في تحديد أبعاد مقياس التغلب على الضغوط النفسية بشكل محدد، ومتكامل ،وبتوجيه من السادة العلماء، والمحكمين على المقياس.

٥- إن الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي فسرتها نتائج البحوث السابقة على أسس بيولوجية، وسلوكية، ونفسية، واجتماعية قدمت في مجالها كثير من المبادئ النظرية التي كشف عن طبيعتها، وديناميكياتها، والنتائج التي تنتج عن آثارها، وسيتم في هذا البحث الأخذ بذلك، وسيبني عليه الباحث، ويضيف إليه من خلال هذا البحث دراسة مدى اسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري كموضوع جديد لم يتم دراسته من قبل -في حدود علم الباحث-.

فروض البحث

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وأبعادها الفرعية: (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الضمير الحي، المقبولية)، والمتوسط الفرضي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية، وأبعاده الفرعية: (العاطفية والروحية – الاجتماعية - المادية الاقتصادية - الوظيفية المهنية)، والمتوسط الفرضي.

٣- لا تختلف عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف العمر، ونوع التعليم، وعدد سنوات الزواج.

٤- لا يختلف مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف العمر، ونوع التعليم، وعدد سنوات الزواج.

٥- لا تسهم عوامل الشخصية الخمسة الكبرى: (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الضمير الحي، المقبولية) في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية، وأبعادها الفرعية: (العاطفية والروحية - الاجتماعية- المادية الاقتصادية - الوظيفية المهنية) لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدم المنهج الوصفي الذي يتناسب مع أهداف هذا البحث، فالمنهج الوصفي يهتم، ويقوم، بوصف وتفسير ما هو كائن، وهو من أكثر المناهج استخداما في الدراسات الإنسانية؛ لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفاً.

ثانياً: مجتمع البحث وعينته:

العينة

أ- عينة التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت العينة الاستطلاعية التي تم التأكد من صدق، وثبات الأدوات المستخدمة في البحث الحالي بالتطبيق عليها من ٧١ سيدة من السيدات المطلقات من غير عينة البحث الأساسية من محافظات مصر المختلفة.

ب- العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية للبحث الحالي من (١٧٦) سيدة مطلقة، من المحافظات المصرية المختلفة، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات موضوع البحث الحالي:

جدول (١): توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيراته المختلفة

العمر	العدد	النسبة	عدد سنوات الزواج	العدد	النسبة
أقل من ٣٠ سنة	٣٢	%١٨.٢	أقل من ٥ سنوات	٣٦	%٢٠.٥
من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	٦٢	%٣٥.٢	من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات	٦٤	%٣٦.٤
من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	٤٤	%٢٥.٠	من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة	٣٨	%٢١.٦
من ٥٠ سنة فأكثر	٣٨	%٢١.٦	من ١٥ سنة فأكثر	٣٨	%٢١.٦
نوع التعليم					
دبلوم	٧٨	%٤٤.٣	بكالوريوس	٩٨	%٥٥.٧
المحافظة					
القاهرة	٣٤	%١٩.٣	القليوبية	٢٦	%١٤.٨
الجيزة	١٥	%٨.٥	الفيوم	٩	%٥.١
المنوفية	١١	%٦.٣	المنصورة	١٣	%٧.٤
الإسماعيلية	٧	%٤.٠	المنيا	٦	%٣.٤
الإسكندرية	١٩	%١٠.٨	أسيوط	٧	%٤.٠
البحر الأحمر	٨	%٤.٥	أسوان	٥	%٢.٨
الدقهلية	١٢	%٦.٨	دمياط	٤	%٢.٣

ثالثاً: أدوات البحث:

لدراسة إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري فقد استخدم الباحث الأدوات الآتية:

أولاً : قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية: *Big Five Factor Personality Inventory*

أعد توم بيوتشانان Tom Buchanan(2001) هذه القائمة لقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الضمير الحي، المقبولية)، وقام الدردير (٢٠٠٤) بترجمتها وتقنينها في البيئة المصرية ويتم الاستجابة لعبارات القائمة وفق تدريج خماسي، يبدأ بـ (تنطبق علي تماماً) وينتهي بـ (لا تنطبق علي أبداً) لتقابل الاستجابة الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، مع مراعاة اتجاه العبارة، وتتكون القائمة من ٤١ عبارة موزعة على العوامل الخمسة الكبرى، مع تعديل صياغة العبارتين: (١) و(١٧) حتى تتلاءم مع البيئة المصرية.

وتأكد مُعد القائمة من ثباتها بحساب معاملات ثبات ألفا-كرونباخ، وبطريقة إعادة التطبيق، ومن صدقها عن طريق صدق التميز، وعن طريق الصدق التجريبي باتخاذ درجات أفراد عينة التقنين في الذكاء الوجداني كمحك (الدردير، ٢٠٠٤).

الشروط السيكومترية للقائمة في البحث الحالي:

تم التأكد من ملاءمة القائمة للاستخدام في البحث الحالي، بعد تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية كالآتي:

الاتساق الداخلي لعبارات القائمة:

تم التأكد من الاتساق الداخلي لعبارات كل بعد من أبعاد القائمة بحساب معاملات الارتباط بين درجات عبارات كل بعد من أبعاد القائمة بدرجة البعد المنتمية إليه، بعد حذف درجة العبارة من البعد، وهو ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٣): معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد بعد حذف درجة العبارة لقائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
الانبساطية		المقبولية		يقظة الضمير		العصابية		الانفتاح على الخبرة	
٥	**٠.٤٥٠	١٠	**٠.٧٥٤	٧	**٠.٥١٠	٢	**٠.٣٧٩	١	**٠.٧١٤
٦	**٠.٥٨٩	١١	**٠.٧٩٤	٨	**٠.٨٥	٣	**٠.٥٩٩	٤	**٠.٧٠٣
١٣	**٠.٦٧٥	١٩	**٠.٦٥٨	١٤	**٠.٥٣٠	٩	**٠.٨٢١	١٥	**٠.٦٨٠
١٦	**٠.٥٨٢	٢٤	**٠.٧٠٢	٢٠	**٠.٤٥٦	١٢	**٠.٦٨٢	١٧	**٠.٦٩٥
١٨	**٠.٧٧٠	٣٠	**٠.٦٦٠	٢١	**٠.٧١٠	٢٢	**٠.٧٢٨	٢٣	**٠.٦٢٥
٢٧	**٠.٧٣٠			٢٦	**٠.٦٦٦	٢٨	**٠.٦٤٩	٢٥	**٠.٧٣٦
٣٢	**٠.٦٦٦	٣٧	**٠.٦٥٨	٢٩	**٠.٧٧١	٣٣	**٠.٥٩٧	٣٥	**٠.٥١٧
٤٠	**٠.٧٧٦			٣١	**٠.٥٥٩	٣٦	**٠.٥٩٣		
٤١	**٠.٦٢٣	٣٨	**٠.٦٩٣	٣٢	**٠.٧٦٣	** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١			
				٣٩	**٠.٥٤٨				

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات العبارات، ودرجات الأبعاد المنتمية إليها، بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد معاملات دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠.٠١؛ مما يؤكد الاتساق الداخلي لعبارات القائمة في كل بعد من أبعادها.

صدق القائمة في البحث الحالي:

صدق التمييز:

تم ترتيب الدرجات الكلية في كل سمة من السمات التي تقيسها القائمة ترتيباً تصاعدياً، وتم أخذها كمحك داخلي للحكم على صدق عباراته، حيث تم تحديد أعلى وأدنى ٢٧ % من الدرجات الكلية في كل بعد، لتمثل مجموعة أعلى ٢٧ % السيدات مرتفعي السمة، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧% السيدات منخفضي السمة، وبلغ عدد السيدات في كل مجموعة حوالي ١٩ سيدة، وتم حساب متوسطات الدرجات، والانحرافات المعيارية لمجموعتي المرتفعين والمنخفضين في كل عبارة من عبارات البعد، وتمت المقارنة بين هذه المتوسطات باستخدام النسبة الحرجة، فكانت كما هو موضح في جدول (٢):

جدول (٢): معاملات التمييز لعبارات قائمة السمات الخمسة الكبرى للشخصية

السمة	العبارات	أدنى ٢٧ %		أعلى ٢٧ %		النسبة الحرجة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
الانبساطية	٥	٣.٦٨٤	١.٠٠٣	٤.٦٨٤	٠.٤٧٨	**٣.٩٢٤
	٦	٣.٦٨٤	٠.٨٢٠	٤.٧٨٩	٠.٤١٩	**٣.٦٠١
	١٣	٢.٨٩٥	١.١٥٠	٤.٦٣٢	٠.٥٩٧	**٤.٠٢٢
	١٦	٣.٥٧٩	٠.٩٠٢	٤.٨٩٥	٠.٣١٥	**٤.١٣٣
	١٨	٣.١٥٨	١.٢٥٩	٤.٦٨٤	٠.٥٨٢	**٣.٣٠١
	٢٧	٢.٣١٦	١.٢٥٠	٤.٣١٦	٠.٨٨٥	**٣.٩١٨
	٣٢	٢.٨٤٢	١.٣٤٤	٤.٧٣٧	٠.٤٥٢	**٤.٠٠٨
	٤٠	٣.٠٥٣	٠.٩٧٠	٤.٧٨٩	٠.٤١٩	**٤.٩٣٠
	٤١	٣.٢٦٣	١.٠٤٦	٤.٥٢٦	٠.٦١٢	**٣.١٢٨
المقبولية	١٠	٢.٥٧٩	١.٣٨٧	٤.٦٣٢	٠.٦٨٤	**٥.٧٨٥
	١١	٢.٨٩٥	١.٣٧٠	٤.٧٨٩	٠.٤١٩	**٣.٩٦٧
	١٩	٣.٥٢٦	٠.٩٦٤	٤.٧٣٧	٠.٤٥٢	**٣.٤١٠
	٢٤	٣.٤٧٤	١.٠٢٠	٤.٨٤٢	٠.٣٧٥	**٣.٧٧٧
	٣٠	٣.٢٦٣	١.١٩٥	٤.٩٤٧	٠.٢٢٩	**٤.١٥٤
	٣٧	٣.١٥٨	١.١٦٧	٤.٧٨٩	٠.٤١٩	**٣.٩٤٧
	٣٨	٢.٨٤٢	٠.٧١٩	٤.٥٧٩	٠.٦٠٧	**٥.٥٣٨
يقظة الضمير	٧	٢.٤٧٤	٠.٨٧٢	٤.١٠٥	٠.٩٠١	*٢.٤٧٤
	٨	٢.٨٤٢	٠.٨٦٧	٤.١٥٨	٠.٨٣٤	**٢.٨٤٢
	١٤	٢.٧٨٩	٠.٨٣٧	٤.٥٢٦	٠.٨٠٧	**٢.٧٨٩
	٢٠	٢.٥٢٦	٠.٨١٩	٤.٤٧٤	٠.٨٠٤	*٢.٥٢٦
	٢١	٢.١٥٨	٠.٨١١	٤.٣٦٨	٠.٨٩٥	*٢.١٥٨
	٢٦	٢.٥٧٩	٠.٨٠٥	٤.٦٣٢	٠.٦٨٤	**٢.٥٨٠
	٢٩	٢.٨٤٢	٠.٨٥٠	٤.٢٦٣	٠.٨٧٢	**٢.٨٤٢
	٣١	٣.٢٦٣	٠.٨٤٠	٤.٥٢٦	٠.٥١٣	**٣.٢٦٣
	٣٢	٢.٨٩٥	٠.٨٤٩	٤.٣٦٨	١.٠٦٥	**٢.٨٩٥
	٣٩	٣.٥٧٩	٠.٨٤٦	٤.٧٣٧	٠.٤٥٢	**٣.٥٧٩
العصابية	٢	٣.٢١١	١.٢٢٨	٤.٣١٦	١.٢٩٣	**٢.٧٠١
	٣	٣.١٠٥	١.٠٤٩	٤.٦٨٤	٠.٥٨٢	**٣.٩٤٩
	٩	٢.٨٤٢	١.٢١٤	٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	**٥.٣٣٣
	١٢	٢.٣١٦	١.١٠٨	٤.٧٣٧	٠.٥٦٢	**٥.٨٤٥
	٢٢	٢.٤٧٤	١.٠٧٣	٤.٧٣٧	٠.٧٣٣	**٥.٢٢٣
	٢٨	٢.٥٢٦	١.١٢٤	٤.٨٩٥	٠.٣١٥	**٦.٠٨٧

السمة	العبارات	أدنى ٢٧ %		أعلى ٢٧ %		النسبة الحرجة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
	٣٣	٣.٠٥٣	١.٣٥٣	٤.٧٣٧	٠.٥٦٢	**٣.٤٤٩
	٣٦	٢.٩٤٧	١.٢٢٤	٤.٥٧٩	٠.٧٦٩	**٣.٣٨٨
الانفتاح على الخبرة	١	٢.٦٣٢	١.٢١٢	٤.٦٣٢	٠.٦٨٤	**٦.٢٦٦
	٤	٣.٣٦٨	٠.٨٣١	٤.٩٤٧	٠.٢٢٩	**٥.٤٩٦
	١٥	٢.٧٣٧	٠.٩٣٣	٤.٨٤٢	٠.٣٧٥	**٦.٢٧٩
	١٧	٣.١٠٥	٠.٩٩٤	٤.٩٤٧	٠.٢٢٩	**٥.٤١٧
	٢٣	٢.٤٧٤	٠.٩٠٥	٤.٩٤٧	٠.٢٢٩	**٧.٩٥٠
	٢٥	٣.٣١٦	١.٠٥٧	٤.٨٤٢	٠.٣٧٥	**٤.٠٨٤
	٣٥	٢.٧٣٧	١.٠٩٨	٤.٨٩٥	٠.٣١٥	**٥.٦٦٩

*دالة عند مستوى ٠.٠٥؛ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أن عبارات كل بعد من أبعاد القائمة تميز تميّزاً واضحاً ودالاً بين المرتفعين والمنخفضين في كل سمة من سمات الشخصية الخمسة الكبرى، حيث كانت النسبة الحرجة لجميع العبارات دالة إحصائيًا؛ مما يؤكد صدق التمييز لعبارات القائمة.

ثبات القائمة في الدراسة الحالية:

تم التأكد من ثبات القائمة في البحث الحالي بحساب معاملات ألفا-كرونباخ للأبعاد المتضمنة في القائمة، لها وكذلك عن طريق إعادة التطبيق على ٣٠ سيدة من أفراد العينة الاستطلاعية، فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٤): معاملات الثبات لأبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

سمات الشخصية	الانبساطية	المقبولية	يقظة الضمير	العصابية	الانفتاح على الخبرة
معامل ثبات (α)	٠.٨٠٥	٠.٨١١	٠.٠.٧٤٨	٠.٨٤٧	٠.٠.٧٣٦
إعادة التطبيق	٠.٨٢٣	٠.٨٤٠	٠.٧٨٤	٠.٨٢٩	٠.٧٦٨

يتضح من جدول (٤) أن أبعاد القائمة لها معاملات ثبات مُرضية، ومما سبق يتأكد أن للقائمة مؤشرات سيكومترية مقبولة، ومما سبق تتأكد إمكانية استخدام القائمة في البحث الحالي.

ثانيا: مقياس التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري.

تكون المقياس في صورته الأولية من ٦٠، عبارة مقسمة على (٤) أربعة أبعاد رئيسة، بواقع (١٥) عباراة، لكل بعد نتجت عن التحليل العاملي لمجموعة كبيرة من العناصر التي تم جمعها من نتائج الدراسات السابقة، والمقاييس المستخدمة فيها، في هذا المجال لكل من عسكر(٢٠٠٣)، وأبي غزالة (٢٠٠٩)، وذبيان (٢٠٠٩)، والغامدي (٢٠٠٩)، والشبول (٢٠١٠)، وأبي أسعد (٢٠١٠)، وأحمد (٢٠١٨)، وشقير (٢٠٢٠)، والبطي (٢٠٢٢)، والرشيدي (٢٠٢٢)، والخاصة بالمشكلات، والضغوط النفسية التي تواجهها المرأة المطلقة بعد الطلاق، والتي تم توظيفها لأغراض البحث، وبعد العرض على

السادة المحكمين، تم حزف (١٢) مفردة، وأصبح عدد المفرادات (٤٨) مفردة، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس التغلب على الضغوط النفسية من صدق، وثبات، واتساق داخلي، وصل عدد المفردات النهائي لهذا المقياس إلى (٤٨) عبارة، مقسمة على (٤) أربعة أبعاد رئيسة، هي: البعد العاطفي والروحي، والبعد الاجتماعي، والبعد المادي الاقتصادي، والبعد الوظيفي المهني. وبواقع (١٢) عباراة، لكل بعد تعبر بشكل حقيقي عن قدرة المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري في التغلب على الضغوط النفسية بعد الطلاق من خلال هذه الأبعاد، وذلك بعد اتفاق جميع أساتذة الجامعات العلماء المحكمين على المقياس، والذين حددوا مع الباحث عبارات كل بعد بشكل دقيق يعبر عن المقصود من كل بعد .

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً:الاتساق الداخلي لعبارات المقياس:

تم التأكد من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات عبارات كل بعد من أبعاد المقياس، بدرجة البعد المنتمية إليه، بعد حذف درجة العبارة من البعد، وهو ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٦): معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد بعد حذف درجة العبارة لمقياس التغلب على الضغوط النفسية

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
البعد العاطفي والروحي		البعد الاجتماعي		البعد المادي الاقتصادي		البعد الوظيفي المهني	
١	**٠.٧٤٠	١	**٠.٨٢٢	١	**٠.٦٩٤	١	**٠.٦١١
٢	**٠.٦٩٨	٢	**٠.٦٦٨	٢	**٠.٦٠٥	٢	**٠.٦٢٠
٣	**٠.٧٦١	٣	**٠.٦٤٥	٣	**٠.٥٣٤	٣	**٠.٥٣٣
٤	**٠.٧٩٣	٤	**٠.٧٨٥	٤	**٠.٧١٥	٤	**٠.٦٤١
٥	**٠.٧١٨	٥	**٠.٨٠٣	٥	**٠.٤٨١	٥	**٠.٥٣١
٦	**٠.٧٦٩	٦	**٠.٨٣٠	٦	**٠.٦٩٧	٦	**٠.٦٠٤
٧	**٠.٦٧٧	٧	**٠.٨٢٤	٧	**٠.٦٩٨	٧	**٠.٥٦٥
٨	**٠.٦٨٥	٨	**٠.٨١٨	٨	**٠.٥٤٧	٨	**٠.٦٧٢
٩	**٠.٧٤١	٩	**٠.٧١٩	٩	**٠.٦٦٦	٩	**٠.٥٦٠
١٠	**٠.٨٢٨	١٠	**٠.٧٩٨	١٠	**٠.٦٢٣	١٠	**٠.٥٠٧
١١	**٠.٨٠٦	١١	**٠.٥٥٢	١١	**٠.٦٧٩	١١	**٠.٦٤٠
١٢	**٠.٧٨٦	١٢	**٠.٦٢٥	١٢	**٠.٦٣٧	١٢	**٠.٦٣٢

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات العبارات، ودرجات الأبعاد المنتمية إليها، بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد معاملات دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠.٠١؛ مما يؤكد الاتساق الداخلي لعبارات المقياس في كل بعد من أبعاده.

ت- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

كذلك تم التأكد من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد، وهو ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٧): معامل الارتباط بين درجة أبعاد مقياس التغلب على الضغوط النفسية والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد

البعد	العاطفي والروحي	الاجتماعي	المادي الاقتصادي	الوظيفي المهني
معامل الارتباط	**٠.٨٢٢	**٠.٨٨٢	**٠.٧٩٤	**٠.٧١٧

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس ،والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد منها معاملات دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠.٠١؛ مما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ثانياً: الصدق

صدق التمييز:

تم ترتيب الدرجات الكلية على المقياس ترتيباً تصاعديًّا، وتم أخذها كمحك داخلي للحكم على صدق أبعاده في القدرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في مستوى التغلب على الضغوط، حيث تم تحديد أعلى وأدنى ٢٧ % من الدرجات الكلية في المقياس، لتمثل مجموعة أعلى ٢٧ % السيدات مرتفعي مستوى التغلب على الضغوط، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧% السيدات منخفضي مستوى التغلب على الضغوط، وبلغ عدد السيدات في كل مجموعة حوالي ١٩ سيدة، وتم حساب متوسطات الدرجات، والانحرافات المعيارية لمجموعتي المرتفعين والمنخفضين في كل بعد من أبعاد المقياس، وتمت المقارنة بين هذه المتوسطات باستخدام النسبة الحرجة، فكانت كما هو موضح في جدول (٥):

جدول (٥): معاملات التمييز لأبعاد مقياس التغلب على الضغوط النفسية

البعد	أدنى ٢٧ %		أعلى ٢٧ %		النسبة الحرجة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
العاطفي والروحي	٤١.٧٣٧	٧.٦٢٢	٥٧.٦٣٢	٣.٧٠٠	**٨.١٧٧
الاجتماعي	٣٨.٤٧٤	٨.٠٢٣	٥٦.٩٤٧	٢.٨١٨	**٦.٥١٧
المادي الاقتصادي	٤٣.٩٤٧	٥.٥٤٢	٥٤.١٥٨	٢.٧٥٤	**٤.٩٤٩
الوظيفي المهني	٤٣.٨٩٥	٦.٨٩٥	٥٥.٣١٣	٤.٨٣١	**٤.٠٦٩

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن أبعاد المقياس تميز تميّزاً واضحاً ودالاً بين المرتفعين والمنخفضين في مستوى التغلب على الضغوط، حيث كانت النسبة الحرجة لجميع الأبعاد أكبر من ٢.٥٨، وهي دالة عند مستوى ٠.٠١؛ مما يؤكد صدق التمييز للمقياس الحالي.

ثالثاً: ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس، وأبعاده الفرعية بحساب معاملات ألفا-كرونباخ، وكذلك عن طريق إعادة التطبيق على ٣٠ سيدة من أفراد العينة الاستطلاعية، فكانت معاملات الثبات، كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٨): معاملات الثبات لمقياس التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية

الأبعاد	العاطفي والروحي	الاجتماعي	المادي الاقتصادي	الوظيفي المهني	المقياس ككل
معامل ثبات (α)	٠.٩٢٨	٠.٩٣٢	٠.٧١٤	٠.٧٩٥	٠.٩٣٩
إعادة التطبيق	٠.٩١١	٠.٩٢٥	٠.٧٤٤	٠.٧٨٨	٠.٩٠٧

يتضح من جدول (٨) أن لمقياس التغلب على الضغوط النفسية، وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مُرضية، ومما سبق يتأكد أن للمقياس مؤشرات سيكومترية مقبولة، ومما سبق تتأكد إمكانية استخدام المقياس في البحث الحالي.

ويجب ملاحظة أنه تم الاعتماد على تدريج ليكرت الخماسي في الاستجابة لعبارات الأدوات المستخدمة في البحث الحالي، ووفقاً لذلك تم الاعتماد على المحكات الموضحة في الجدول التالي في الحكم على مستوى سمات الشخصية، ومستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات في المجتمع المصرى:

جدول (٩): محكات الحكم على مستوى سمات الشخصية، ومستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات في المجتمع المصري

الاستجابة	متوسط الاستجابات للعبارة	نسبة التوافر		المستوى
أبداً	أقل من ١.٨	(متوسط درجات البعد مقسوماً على النهاية العظمى لدرجة البعد)	أقل من ٣٦%	ضعيف جداً
نادراً	من ١.٨ إلى أقل من ٢.٦		من ٣٦% إلى أقل من ٥٢%	ضعيف
أحياناً	من ٢.٦ إلى أقل من ٣.٤		من ٥٢% إلى أقل من ٦٨%	متوسط
غالباً	من ٣.٤ إلى أقل من ٤.٢		من ٦٨% إلى أقل من ٨٤%	مرتفع
دائماً	من ٤.٢ فأكثر		من ٨٤% فأكثر	مرتفع جداً

١- الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها:

في البحث الحالي تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية *SPSS V. 22* كالآتي:

أولاً: للتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في البحث الحالي تم استخدام:

١- معامل ارتباط بيرسون *Pearson Correlation* في التأكد من الاتساق الداخلي لعبارات الأدوات المستخدمة في البحث الحالي، والأبعاد الفرعية لها.

٢- معامل ثبات ألفا كرونباخ *Alpha Cronbach* في التأكد من ثبات درجات الأدوات المستخدمة في البحث الحالي، وأبعادها الفرعية.

ثانياً: للإجابة عن أسئلة البحث تم استخدام:

١- اختبار "ت" للمجموعة الواحدة *One Sample T-Test* في التعرف على مستوى التغلب على الضغوط النفسية، وفي تحديد مستوى كل سمة من سمات الشخصية لدى المطلقات في المجتمع المصري، وذلك بمقارنة متوسط درجات العينة الفعلي بمتوسط فرضي.

٢- اختبار "ت" للمجموعات المستقلة *Independent Samples T-Test* في الكشف عن دلالة الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة بالمجتمع المصري باختلاف (نوع التعليم).

٣- تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA* في الكشف عن دلالة الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة بالمجتمع المصري باختلاف (العمر، وعدد سنوات الزواج).

٤- اختبار أقل فرق دال *LSD* كاختبار للمقارنات البعدية في حالة دلالة تحليل التباين أحادي الاتجاه.

٥- تحليل الانحدار المتعدد *Multiple Regression Analysis* بطريقة الخطوات المتتابعة *Stepwise* في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية من خلال سمات الشخصية الخمسة الكبرى لدى المطلقات في المجتمع المصري.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول للبحث الحالي على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وأبعادها الفرعية: (الانبساطية، المقبولية، يقظة الضمير، العصابية، الانفتاح على الخبرة،) والمتوسط الفرضي.

وللإجابة عن هذا القرض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في مقارنة متوسط درجات عينة البحث الحالي بمتوسط فرضي، وتم تحديد المتوسط الفرضي بصفته مساوياً (عدد عبارات البعد ×٣.٤)، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٠):

جدول (١٠): دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات المطلقات عينة البحث الحالي في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (درجات الحرية = ١٧٥)

العوامل الكبرى للشخصية	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التوافر	المستوى
الانبساطية	٣٠.٦	٢٨.٨٤١	٦.٢٢١	-٣.٧٥١**	٦٤.٠٩%	متوسط
المقبولية	٢٣.٨	٢٢.٠٦٨	٤.٩٥٨	-٤.٦٣٣**	٦٣.٠٥%	متوسط
يقظة الضمير	٣٤	٣٨.٢٣٣	٦.٤٦٥	٨.٦٨٦**	٧٦.٤٧%	مرتفع
العصابية	٢٧.٢	٢٦.٦٨٨	٦.٣٢٢	-١.٠٧٦	٦٦.٧٢%	متوسط
الانفتاح على الخبرة	٢٣.٨	٢٧.٠٨٥	٥.٨١٣	٧.٤٩٧**	٧٧.٣٩%	مرتفع

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ثقة ٠.٠١ بين المتوسطين الفرضي والفعلي لسمة الانبساطية لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٦٤.٠٩%، وهو ما يؤكد أن مستوى الانبساطية متوسط.
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ثقة ٠.٠١ بين المتوسطين الفرضي والفعلي لسمة المقبولية لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٦٣.٠٥%، وهو ما يؤكد أن مستوى المقبولية متوسط.
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ثقة ٠.٠١ بين المتوسطين الفرضي والفعلي لسمة يقظة الضمير لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٦.٤٧%، وهو ما يؤكد أن مستوى يقظة الضمير مرتفع.
- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسطين الفرضي والفعلي لسمة العصابية لدى المطلقات في المجتمع المصري، وكانت نسبة التوافر تساوي ٦٦.٧٢%، وهو ما يؤكد أن مستوى العصابية متوسط.
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ثقة ٠.٠١ بين المتوسطين الفرضي والفعلي لسمة الانفتاح على الخبرة لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٧.٣٩%، وهو ما يؤكد أن مستوى الانفتاح على الخبرة مرتفع.

والنتائج السابقة تؤكد في مجملها أن النساء المطلقات في المجتمع المصري لديهن مستوى مرتفع من يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، ومستويات متوسطة من الانبساطية، والعصابية، والمقبولية، مع ارتفاع في مستوى يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، وهو الأمر الذي يمكن تفسيره في ضوء أن الظروف النفسية التي تمر بها الأم المصرية بعد الطلاق ظروف صعبة، وتجعل الأم شديدة الانكسار والحسرة بعد أحداث متراكمة وصعبة؛ نتيجة تجربة زواج كانت نهايتها الفشل، وإن هذا الفشل لم يكن وليد الصدفة أو اللحظة، ولكنه وليد ماضٍ مؤلم؛ ما زال عالقا في ذهنها؛ أدى إلى تناقص في عامل المقبولية الطيبة لديها، فظهر بشكل متوسط، ولكنه رغم ذلك ارتبط ارتباطا كبيرا بمستوى يقظة الضمير الذى ظهر لديها بشكل مرتفع، وجعلها منفتحة على الخبرة بشكل كبير، خاصة مع تحملها أعباء الحياة، وزيادة الضغوط النفسية عليها وحدها، وهو الأمر الذي يستحيل معه أن تجد ارتفاعا في مستوى

الانبساطية، والمقبولية، ولذلك ظهرت بشكل متوسط لديهن، كما ظهرت العصابية لديها بشكل متوسط أيضا على غير المتوقع من أن تكون كبيرة؛ نتيجة للظروف النفسية الصعبة التي تمر بها بعد الطلاق، ويفسر الباحث ذلك بأن هذا الطلاق قد يكون مرضيا للمرأة في المجتمع المصري كحل لها من الصراعات التي كانت موجودة أثناء فترة الزواح، وعدم القدرة على التكيف النفسي في الحياة الزوجية، كما أن هذه النتائج في مجملها هي مؤشر، قد يمكن المرأة المصرية المطلقة على التحكم في انفعالاتها الشخصية؛ نتيجة لعامل الدين من ناحية، وخصائصها الشخصية المصرية من جهة أخرى، التي تتميز بالطيبة، وهو العامل الذي ظهر متوسطا لديها بشكل واضح، وهو الأمر من وجهة نظر الباحث الذي منحها القدرة إلى حد ما على الصبر، وتحمل المكاره، والظروف المعيشية، والحياتية الصعبة، التي تعيشها بعد الطلاق، وتحملها وحدها مسؤولية الأبناء في كافة الأوجه المعيشية، والعاطفية، والدراسية، والمهنية، ورغبتها في عدم شماتة المحيطين بها، جعلت عامل العصابية لديها يظهر كذلك بشكل متوسط أيضا ومقبول إلى حدا ما، مقارنة بما تتعرض له من ضغوط نفسية جراء هذا الطلاق.

كما تدلل هذه النتائج كذلك بأن عوامل الشخصية الخمسة الكبرى بما ظهرت عليه لدى النساء المطلقات في المجتمع المصري في هذه النتائج، قد تشكل القاسم المشترك الأعظم في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة، وفي قدرتها على التكيف مع الظروف، والتحديات الصعبة بعد الطلاق، كما قد تُسهم في اتخاذها الكثير من القرارات الحالية، والمستقبلية ذات العلاقة بالتغلب على هذه الضغوط، حيث أشارت هذه النتائج إلى خمسة عوامل كبرى، مختلفة، ومتدرجة في مستوياتها للشخصية من المتوسطة إلى المرتفعة، وظهورها بشكل غير متوقع، مقارنة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا المنحى فقط، لكل من ملحم(٢٠١٠)، و(2010) ، Rosellini et Fayombolg Brown(2011) ، والسهلي (٢٠١٦) والتي أشارت إلى ارتفاع عامل المقبولية الطيبة، لدى النساء المصريات قبل الطلاق. ولذلك يعزي الباحث ظهور عامل الشخصية المقبولية الطيبة Agreeableness بشكل متوسط لدى المرأة المصرية بعد الطلاق، وهي نتيجة لا تعكس، ولا تعبر عن طبيعة المرأة المصرية التي يظهر فيها عامل المقبولية الطيبة مرتفعا بشكل كبير قبل الطلاق، والتي أشار إليها كل من أحمد(٢٠٠٩)، وشقير(٢٠٢١)، والأعصر(٢٠٢٢)، والرشيدي (٢٠٢٢) والتي كان أصحاب هذا النمط من النساء قبل الطلاق يتمتعن بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والمشاركة الوجدانية تجاه الآخرين، والتعاطف معهم، كما يتصفين بالاستقامة، والتسامح، والإيثار، والقبول، والتروي، والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين، وحيث إن النساء قبل الزواج اللآئي يتمتعين بهذه الشخصية يكون لديهن ميل لإجهاد أنفسهن في محاولة لمساعدة الآخرين، وإرضائهم، مثل: زملاء العمل، والأصدقاء، وهو الأمر الذي يجعل عامل الطيبة يرتبط ارتباطا إيجابياً مع الشعور بالسعادة، والمشاعر الخاصة بالدعم الاجتماعي من الزوج أثناء الزواج، وهو الأمر الذي اختلف مع ظهور ظروف الطلاق الحرجة، وتأثيرات الخبرات السيئة، الأمر الذي جعل هذا العامل يظهر بشكل متوسط بعد الطلاق، بعكس ما أشار إليه هؤلاء العلماء؛ مما يعكس حجم، ومخاطر، وكمية الضغوط النفسية التي يمكن أن تتعرض لها المرأة المصرية المطلقة، التي ينقص معها هذا العامل الكبير من الشخصية، وبشكل تدريجي ليصل إلى مرحلة متوسطة، تختلف عما كانت علية قبل الطلاق، وهذا الأمر يتفق، ويتناسب، ويفسره ظهور أحد عوامل الشخصية الكبرى، وهو يقظة الضمير بشكل مرتفع، لما مرت به المرأة المصرية المطلقة من خبرات سيئة، انعكست على عامل الطيبة، وزادت من يقظة الضمير لديها، أضف إلى ذلك ما تعرضت له السيدة المطلقة من ضغوط نفسية بعد الطلاق، جعلتها تلوم نفسها كثيرا، وإن لم تكن هي السبب في هذا الطلاق؛ مما أدى إلى إيقاظ ضميرها أكثر عن ذي قبل؛ وهو يدلل على أنه بالرغم من مشكلات الطلاق،

والضغوط النفسية التي قد تتعرض لها المرأة المصرية المطلقة إلا أنها ما زالت تحتفظ بالكفاءة، والتنظيم، والثبات، والمسؤولية، والقدرة على التحكم، والضبط الذاتي، والتأني، والتفكير قبل القيام بأي فعل، كما أنه يمكنها التصرف بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة، وتلتزم بالواجبات وفقاً لما يمليه عليها ضميرها، والقيم الأخلاقية التي تؤمن بها، النابعة من الدين الإسلامي العظيم، كما أن ارتفاع هذا العامل الهام من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى قد يجعلها تتميز بتجنب المخاطر، وتأخير الإشباع، والدافعية العالية للإنجاز، وأن يقظة الضمير لديها بهذا الشكل سيرتبط ارتباطا إيجابيًّا بالقدرة على التنظيم الجيد، والعمل الدؤوب والمثابرة،، والحذر عند تحمل المسؤولية بعد الطلاق، والقدرة على ضبط النفس، والمحافظة على النظام، والحاجة إلى النجاح لتتجاوز الضغوط النفسية بعد الطلاق،كما أن ظهور عامل الشخصية الكبرى لديها؛ وهو عامل الانفتاح على الخبرة بشكل مرتفع كذلك يعزى إلى أن فترة الزواج؛ ومن بعده فترات الطلاق التي زادت؛ ورفعت من خبرتها؛ نتيجة الكم الهائل من الأحداث المؤلمة التي تعرضت لها، وواجهتها بعد الطلاق؛ مما سيجعل المرأة المصرية المطلقة تتصف أكثر بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور بعضها ببعض، كما يجعلها تحترم أفكار الآخرين، وآراءهم بشكل أكثر جدية، وتطلع إلى تجارب، وخبرات حياتية جديدة، وتنظر إلى العالم كمكان للتعلم، وتقدر الفنون، وتحب الأشياء الجميلة، وتتمتع بمشاعر عاطفية أكثر، تجعلها تقترب من الأشخاص الآخرين. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من عبدالله (٢٠٠٦)، وأبي غزالة(٢٠٠٩)، و(2005) Gutierrez et al (2006)Saklofske et Fayombo (2010)Yackulicm ، والسهلي (٢٠١٦).

وختاما يستنتج الباحث من نتائج هذا الفرض أن مستوى عوامل الشخصية الكبرى لدى المرأة المصرية المطلقة سيجعلها إيجابية في تحمل الضغوط النفسية، بأبعادها المختلفة، التي قد تختلف درجة التغلب عليها من سيدة إلى أخرى، حيث أشار كل من البطي(٧٥:٢٠٢٢)، وعطية (٣٩:٢٠٢٢) إلى أنه على الرغم من أن جميع النساء المطلقات يتعرضن للضغوط النفسية بشكل أو بآخر من مصادر مختلفة: عاطفية، وروحية، ومهنية، وظيفية، ومادية اقتصادية، واجتماعية، إلا أنهن لا يعانين من مخاطرها جميعا بالدرجة نفسها؛ لأن تأثيرها يختلف من سيدة مطلقة إلى أخرى؛ ويعزى ذلك إلى عوامل كثيرة، أهمها: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومن ثم أسلوب التعامل مع الحدث، أو الضغط، ونمط الشخصية، ونوع البيئة، والوسط الاجتماعي.

وهذا من وجهة نظر متواضعة للباحث، سيؤدي بالسيدة المطلقة في المجتمع المصري إلى البحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع، أو الحافز نحو العمل، والإنجاز، والتعامل مع مصادر وأبعاد الضغوط النفسية المختلفة بطريقة إيجابية، وأن عوامل الشخصية لديها، والتي ظهرت نتيجتها بهذا الشكل سوف تساعدها على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية، والحيوية، والتفاؤل، والنظرة الإيجابية للأمور، ومقاومة الأمراض، والتحمل، واليقظة الفكرية، والعلاقات الشخصية الجيدة. ويمكن أن تمكنها من العيش حياة أخرى جديدة، وإيجابية، وهذ ما أكد عليه العديد من العلماء والباحثين الذين تعرضوا للدراسه والبحث والكتابة في هذا المجال (عطية٢٠٢٢،ص٤٤؛الرشيدي،٢٠٢٢؛البطي٢٠٢٢،٧٧).

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني للبحث الحالي على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية، وأبعادها الفرعية: (العاطفية والروحية - الاجتماعية- المادية الاقتصادية - الوظيفية المهنية) والمتوسط الفرضي.

وللإجابة عن هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في مقارنة متوسط درجات عينة البحث الحالي بمتوسط فرضي، وتم تحديد المتوسط الفرضي بصفته مساوياً (عدد عبارات البعد ×٣.٤)، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١١):

جدول (١١): دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات المطلقات عينة البحث الحالي في القدرة على التغلب على الضغوط (درجات الحرية = ١٧٥)

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التوافر	المستوى
العاطفية والروحية	٤٠.٨	٤٨.٤٠٣	٧.٩٥١	**١٢.٦٨٦	%٨٠.٦٧	مرتفع
الاجتماعية	٤٠.٨	٣٨.٨٨١	٨.٤٩٤	**٢.٩٩٨-	%٦٤.٨٠	متوسط
المادية الاقتصادية	٤٠.٨	٣٩.٢٧٣	٥.٨١١	**٣.٤٨٧-	%٦٥.٤٦	متوسط
الوظيفية المهنية	٤٠.٨	٤٦.١٣١	٦.٢٦٩	**١١.٢٨٠	%٧٦.٨٩	مرتفع
الدرجة الكلية	١٦٣.٢	١٧٢.٦٨٨	٢٠.٩٢٧	**٦.٠١٥	%٧١.٩٥	مرتفع

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) أنه:

- بالنسبة للدرجة الكلية للتغلب على الضغوط النفسية: توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ثقة ٠.٠١، بين المتوسطين الفرضي والفعلي للقدرة على التغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧١.٩٥%، وهو ما يؤكد أن مستوى القدرة على التغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات في المجتمع المصري مرتفع، وبالنسبة للأبعاد الفرعية كانت كالآتي:
  - توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ثقة ٠.٠١، بين المتوسطين الفرضي والفعلي للتغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد العاطفي والروحي، لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٨٠.٦٧%، وهو ما يؤكد أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد العاطفي والروحي مرتفع.
  - توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ثقة ٠.٠١، بين المتوسطين الفرضي والفعلي للتغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد الاجتماعي لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٦٤.٨٠%، وهو ما يؤكد أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد الاجتماعي متوسط.
  - توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ثقة ٠.٠١ بين المتوسطين الفرضي والفعلي للتغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد المادي الاقتصادي لدى المطلقات في المجتمع المصري، لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٦٥.٦٤%، وهو ما يؤكد أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد المادي الاقتصادي متوسط.
  - توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى ثقة ٠.٠١، بين المتوسطين الفرضي والفعلي للتغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد الوظيفي المهني لدى المطلقات في المجتمع

المصري، لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٦.٨٩%، وهو ما يؤكد أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية الخاصة بالبعد الوظيفي والمهني مرتفع.

والنتائج السابقة تؤكد في مجملها أن المطلقات في المجتمع المصري لديهن مستوى مرتفع من القدرة على التغلب على الضغوط النفسية بصفة عامة، وخاصة الضغوط بأبعادها: العاطفية، والروحية، والوظيفية المهنية، وكان مستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها الاجتماعية، والمادية الاقتصادية؛ متوسطا، والذي يفسره الباحث بزيادة الأعباء المعيشية لدى الزوجة بعد الطلاق؛ ونتيجة حتمية لفقدان الكثير من الدخل بعد تخلي الزوج عن العديد من الأعباء المعيشية التي كان يتحملها أثناء الزواج، وتخليه عنها بعد الطلاق، واكتفى بالقليل من الإنفاق الذي اقتصر على النفقة الشهرية بعد الطلاق، والتي قد يقصر فيها نكاية بالزوجة التي يعلق عليها كل أسباب الطلاق، مهما كان محقا أو مخطا فيها، وهو الأمر الذي يزيد من أعباء الضغوط المادية الاقتصادية لدى الزوجة، ويزيد من معدل الضغوط النفسية لديها؛ مما يقودها إلى عدم التوافق مع البيئة، ومع الذات. ولذا تبين هذه النتيجة للباحث أن هذا البعد المادي الاقتصادي من الضغوط النفسية؛ عامل هام، ومن أهم العوامل الضاغطة نفسيًا على السيدة المصرية المطلقة في المجتمع المصري، سواء أكان بكامل كيانها أم بجزء منها، وبدرجة قد تخلق لديها إحساسا بالتوتر، ومن ثم القلق، وقد تؤدي بها إلى الاكتئاب، أو تشوُّه شخصيتها، وحينما تزداد حدتها، فقد تفقد المرأة المطلقة قدرتها على التوازن النفسي، وتقوم بتغير سلوكها إلى نمط جديد من الاضطراب النفسي، أو قد تستطيع السيطرة النفسية على كل هذا ببذل مجهود إضافي؛ للعودة إلى توازنها النفسي السليم، والمحافظة عليه، ومن ثمّ التغلب على هذه الضغوط (محمد، ٢٠١٠ ؛ Seabee,2010؛Huge 2010؛ Ramirex- Maestre et Esteve , 2014؛ Stein, 2010 ، والصخري،٢٠١٦).

و في سياق هذا التفسير، أكدت دراسة (Huge(2010 أن الضغوط النفسية الناتجة من نقص الموارد المالية من أهم، وأخطر الضغوط التي تواجه المطلقات، بما له تأثير على تلبية الاحتياجات الصحية، والتعليمية، والمعيشية، لهن ولأبنائهن. وكذلك أشارت نتائج دراسة (٢٠١٠) Stein إلى أن سوء الأوضاع الاقتصادية للمطلقات -خاصة إذا كانت لا تحصل على نفقتها من مطلقها، أو أنها لا تعمل، وليس لديها دخل ثابت، تستطيع من خلاله تلبية متطلباتها، ومتطلبات الأبناء- من أهم وأخطر الضغوط النفسية التي تواجه المطلقات.

ويفسر هذه النتائج أيضا ما أشار إليه كل من البطي(٢٠١٨)، والعنزي(٢٠٢٠)، وعطية (٢٠٢٢)، والأعصر(٢٠٢٢) من أن الضغوط النفسية تحدث لدى المرأة المطلقة، عندما يفرض عليها متطلبات تفوق، أو تزيد مصادرها التكيفية، ويعد هذا الطلاق أحد مصادر الضغوط المادية الاقتصادية غير القابلة للتكيف وظيفيًا في الأعوام التالية للطلاق.

وكذلك يفسر الباحث اختلاف ظهور هذه الضغوط بدرجات مختلفة إلى ما أشار إليه جاد(٢٠٠٩)، والضريبي(٢٠١٠)، وأبو درويش (٢٠١٦)، والبطي(٢٠١٨)، وعطية (٢٠٢٢) من أنه على الرغم من أن جميع النساء المطلقات يتعرضن للضغوط النفسية، بشكل أو بآخر من مصادر مختلفة: مهنية، وظيفية، ومادية، واقتصادية، واجتماعية، وروحية، إلا أنهن لا يعانين من مخاطرها جميعا بالدرجة نفسها؛ لأن تأثيرها يختلف من سيدة مطلقة إلى أخرى، ويعزى ذلك إلى عوامل كثيرة، منها: أسلوب التعامل مع الحدث، أو الضغط، ونمط الشخصية، ونوع البيئة، والوسط الاجتماعي.

وفي سياق هذا التفسير، أشار أيضا كل من(2018) Bhargava & Trivedi، والبطي(٢٠٢٢،٧٧)، وعطية (٢٠٢٢،٤٥) إلى أن هنالك أسبابا عديد مؤدية إلى الضغط النفسي لدى المرأة المطلقة، كعدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية، وعملية التفسير للأحداث النفسية

الضاغطة، فتفسير تلك الأحداث على أنها أشياء ضخمة، يزيد من حدة، وتعقيد المشكلة لديها، وتفسير تلك الأحداث بأنها مهددة، يزيد من حدة قلقها، وشعورها بعدم الأمان، وقد يؤدي بعد ذلك إلى شعورها بالاكتئاب، كما يعد نمط الشخصية من مصادر الضغوط النفسية، فهناك نمطان من الشخصية في تفاعلهما بالضغوط النفسية، إحداهما: يتميز بارتفاع الطموح، والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، وتنفيذ أشياء عديدة في الوقت نفسه، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغوط النفسية، والآخر يميزه الشعور بالرضا، والقناعة بما تقوم به، لذلك فهو يتسم بالهدوء والاسترخاء؛ مما يجعل تأثير الضغوط عليه قليلا، كما تعد الأحداث اليومية من مصادر الضغوط النفسية، فالأحداث غير المألوفة، والأحداث غير المتوقعة، التي يصعب التنبؤ بها، والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم؛ هي أمور تسهم في الشعور بالضغوط النفسية.

ومن أكثر الضغوط التي تتعرض لها المطلقات الأمور المالية، وحضانة الأطفال، والخسائر في الشبكة الاجتماعية، والرغبة في التعرف على شريك جديد، وفقدان الدعم الاجتماعي من الأسرة (Sara, Kim, Dimitri & PIET, 2013 ؛ والعنزي،٢٠٢٠؛ هاشم،٢٠٢٠).

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كل من الغامدي (٢٠٠٩)، وهالابوزا (٢٠٠٩)، و Halabuza مؤكدة أن المرأة المطلقة تعاني في كافة الجوانب الاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية من التعرض للشائعات، وذلك من قبل المحيطين بها، كما تعيش مشاعر الفشل، وسوء العلاقات الاجتماعية، وعدم قدرتها على التكيف النفسي الذي يظهر خلال معاناتها من الإحساس بالذنبه والحزن على وضعها الحالي والكآبة؛ نتيجة تحملها تفكك الأسرة .

وكذلك تتفق مع نتائج دراسة أبي أسعد (٢٠١٠) في التأكيد بأن النساء المطلقات، والأرامل أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، وخصوصاً ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض، وأن المطلقات خاصة لديهنّ عدم الرغبة في التوجه الحياتي، وكذلك تتفق مع نتائج دراسة الشبول (٢٠١٠) التي أظهرت نتائجها أيضا أن المطلقات لديهن نظرة سلبية للحياة؛ نتيجة طلاقهن؛ نتيجة طلاقهن، وأن المطلقة في الجانب الاجتماعي تتقيد حريتها، وفي الجانب الاقتصادي تخسر ما كانت تتمتع به من استقلال، وإعالة مادية، كانت من حقها، ومن مسؤوليات الزوج.

وتتفق مع نتائج دراسة بركات (٢٠١٠) التي أكدت أن المرأة المطلقة تتعرض للكثير من المشكلات الاقتصادية، التي تزيد من معاناتها، خاصة إذا كانت لديها أبناء في ظل غياب أنظمة محددة، وواضحة التطبيق، تكفل للمرأة حقوقها المالية بعد الطلاق.

وكذلك تتفق مع ما أكدت عليه نتائج دراسة (Huge(2010 من أن الضغوط النفسية الناتجة من نقص الموارد المالية؛ من أهم، وأخطر الضغوط التي تواجه المطلقات، بما له تأثير على تلبية الاحتياجات الصحية، والتعليمية، والمعيشية، لهن ولأبنائهن.

وكذلك أشارت دراسة (٢٠١٠) Stein إلى أن سوء الأوضاع الاقتصادية للمطلقات -خاصة إذا كانت لا تحصل على نفقتها من مطلقها، أو أنها لا تعمل، وليس لديها دخل ثابت، تستطيع من خلاله تلبية متطلباتها، ومتطلبات الأبناء- من أهم، وأخطر الضغوط النفسية التي تواجه المطلقات. وبذلك تؤكد هذه النتائج على ما تتعرض له المرأة المصرية من ضغوط نفسية من مصادر متعدد، تجعلها أحوج الناس إلى مزيد من دعم المجتمع لها، شخصيًّا، واجتماعيّا، وماديّا واقتصاديّا، ووظيفيّا مهنيّا، وتوفير سبل الحياة الكريمة لها ولأبنائها، وتغيير نظرة المجتمع لها إلى نظرة إيجابية بناءة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث للبحث الحالي على "لا تختلف عوامل الشخصية الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري باختلاف (العمر، نوع التعليم، عدد سنوات الزواج) ".

(١)بالنسبة لمتغير العمر:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA* في الكشف عن دلالة الفروق في عوامل الشخصية الكبرى لدى المرأة المصرية المطلقة، وفقاً لاختلاف العمر: (أقل من ٣٠ سنة، من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة، من ٥٠ سنة فأكثر)، فكانت النتائج كما هو موضح في الجداول الآتية:

جدول (١٢): المتوسطات والانحرافات المعيارية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة وفقاً للعمر

العوامل الخمسة الكبرى	العمر							
	أقل من ٣٠		٣٠-٤٠		٤٠-٥٠		٥٠ فأكثر	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
الانبساطية	٢٩.٠٠٠	٤.٢١٢	٢٨.٣٢٣	٦.٦٣٣	٢٨.٩٥٥	٦.٤٤٥	٢٩.٤٢١	٦.٨٢٥
المقبولية	٢١.٣٤٤	٤.٥٥٥	٢١.٤٠٣	٥.٥٨٢	٢٢.٣٤١	٤.٨٣٢	٢٣.٤٤٧	٤.١٤٤
يقظة الضمير	٣٧.٩٠٦	٥.٢٨٨	٣٧.٦٦١	٦.٦٦٣	٣٧.٩٧٧	٧.٥٢٨	٣٩.٧٣٧	٥.٦٧٤
العصابية	٢٧.٠٩٤	٥.٧٣٨	٢٥.٨٢٣	٦.٤١٦	٢٧.٦٣٦	٦.٢٨١	٢٦.٦٥٨	٦.٧٢٧
الانفتاح على الخبرة	٢٦.٣٤٤	٦.٢٦١	٢٦.٢٤٢	٥.٨٦٤	٢٨.٠٦٨	٥.٦٢١	٢٧.٩٤٧	٥.٤٧٧

جدول (١٣): دلالة الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة التي ترجع لاختلاف العمر

العوامل الخمسة الكبرى	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
الانبساطية	بين المجموعات	٣٠.٨٢٥	٣	١٠.٢٧٥	٠.٢٦٢	٠.٨٥٣ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٧٤٢.٧٢١	١٧٢	٣٩.٢٠٢		
	الكلي	٦٧٧٣.٥٤٥	١٧٥			
المقبولية	بين المجموعات	١١٩.٧٦٣	٣	٣٩.٩٢١	١.٦٤١	٠.١٨٢ غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٨٣.٤١٩	١٧٢	٢٤.٣٢٢		
	الكلي	٤٣٠٣.١٨٢	١٧٥			
يقظة	بين المجموعات	١١٢.٤٩٧	٣	٣٧.٤٩٩	٠.٨٩٥	٠.٤٤٥

العوامل الخمسة الكبرى	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
الضمير	داخل المجموعات	٧٢٠٢.٩٥٢	١٧٢	٤١.٨٧٨		غير دالة
	الكلي	٧٣١٥.٤٤٩	١٧٥			
العصابية	بين المجموعات	٩١.٣١١	٣	٣٠.٤٣٧	٠.٧٥٨	٠.٥١٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٩٠٢.٥٠٢	١٧٢	٤٠.١٣١		
	الكلي	٦٩٩٣.٨١٢	١٧٥			
الانفتاح على الخبرة	بين المجموعات	١٣٢.٤٤٢	٣	٤٤.١٤٧	١.٣١٣	٠.٢٧٢ غير دالة
	داخل المجموعات	٥٧٨١.٢٨٠	١٧٢	٣٣.٦١٢		
	الكلي	٥٩١٣.٧٢٢	١٧٥			

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائيًا في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة ترجع لاختلاف العمر. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة إنما هي عوامل تتعلق بتكوين المرأة وخصائها الشخصية منذ الطفولة وتتحكم فيها عوامل وراثية وبيئية متداخة يمكن ألا تؤثر فيها العمر مهما قل أو كثر وبالتالي فإن عمر المرأة المصرية المطلقة لا يعول عليها كثيرا في شيء لإحداث الفارق في العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة حيث تشير الشخصية الإنسانية إلى أنماط الفرد السلوكية والمعرفية التي تمتاز بالثبات والاستقرار مع مرور الوقت ويؤكد العلماء على أنها: النمط الثابت ،والمواقف المختلفة والمميزة من السلوك، والأفكار، والدوافع، والانفعالات التي تميز طريقة الفرد في التكيف مع العالم (*Fayombo,2010* ؛ *Gutierrez et al,2005*).

(٢)بالنسبة لمتغير نوع التعليم:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة *Independent Samples T-Test* في الكشف عن دلالة الفروق في عوامل الشخصية الكبرى لدى المرأة المصرية المطلقة وفقاً لاختلاف نوع التعليم (دبلوم، بكالوريوس)، فكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٤): دلالة الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة والتي ترجع لاختلاف نوع التعليم

العوامل الخمسة الكبرى	نوع التعليم	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الانبساطية	دبلوم	٢٨.٠٢٦	٥.٤٢٥	١.٥٥٧	٠.١٢١ غير دالة
	بكالوريوس	٢٩.٤٨٩	٦.٧٤٦		
المقبولية	دبلوم	٢١.٤٣٦	٥.٠٦٧	١.٥١٥	٠.١٣٢ غير دالة
	بكالوريوس	٢٢.٥٧١	٤.٨٣٨		
يقظة الضمير	دبلوم	٣٧.٣٩٧	٦.٢٦٩	١.٥٣٥	٠.١٢٧ غير دالة
	بكالوريوس	٣٨.٨٩٨	٦.٥٧٣		
العصابية	دبلوم	٢٦.٤١٠	٦.٦٩٥	٠.٥١٨	٠.٦٠٥ غير دالة
	بكالوريوس	٢٦.٩٠٨	٦.٠٣٤		
الانفتاح على الخبرة	دبلوم	٢٦.٤٤٩	٦.٣٤٠	١.٢٩٨	٠.١٩٦ غير دالة
	بكالوريوس	٢٧.٥٩٢	٥.٣٣٦		

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائيًّا في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة ترجع لاختلاف نوع التعليم.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة إنما هي عوامل تتعلق بتكوين المرأة وخصائها الشخصية منذ الطفولة وتتحكم فيها عوامل وراثية وبيئية متداخة يمكن ألا تؤثر فيها نوع التعليم مهما كانت نوعيتة وبالتالي فإن نوع التعليم لا يعول عليها كثيرا في شيء لإحداث الفارق في العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة ولكنه من الممكن أن يلعب دور بسيط في تحسين عوامل الشخصية وهو مالم يظهر في هذه النتيجة والذي يرجعه الباحث إلى تطور المجتمع في وسائله وأدواته التكنولوجية في الإعلام لتوصيل المعلومات إلى كل أطياف المجتمع ومن خلال وسائل التواصل المختلفة وهو ما أحدث الفرق في معالجة فوارق التعليم بين النساء حيث تشير الشخصية الإنسانية إلى أنماط الفرد السلوكية والمعرفية التي تمتاز بالثبات والاستقرار مع مرور الوقت ويؤكد العلماء على أنها: النمط الثابت ،والمواقف المختلفة والمميزة من السلوك، والأفكار، والدوافع، والانفعالات التي تميز طريقة الفرد في التكيف مع العالم (Fayombo,2010 ؛Gutierrez et al,2005).

بالنسبة لمتغير عدد سنوات الزواج:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA* في الكشف عن دلالة الفروق في عوامل الشخصية الكبرى لدى المرأة المصرية المطلقة وفقاً لاختلاف عدد سنوات الزواج (أقل من ٥ سنة، من ٥ إلى أقل من ١٠ سنة، من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة، من ١٥ سنة فأكثر)، فكانت النتائج كما هو موضح في التالي:

جدول (١٥): المتوسطات والانحرافات المعيارية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة وفقاً لعدد سنوات الزواج

العوامل الخمسة الكبرى	عدد سنوات الزواج							
	أقل من ٥		٥-١٠		١٠-١٥		١٥ فأكثر	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
الانبساطية	٢٨.٧٢٢	٦.٠٢٢	٢٨.٤٠٦	٦.٣١١	٢٩.٢٦٣	٥.٨١٦	٢٩.٢٦٣	٦.٨١٣
المقبولية	٢٢.٠٥٦	٥.٠٩٣	٢١.٢٥٠	٥.٠٩٩	٢٢.٣٦٨	٤.٨٧٩	٢٣.١٥٨	٤.٦٠٦
يقظة الضمير	٣٨.١٦٧	٦.٠٧٨	٣٧.٤٥٣	٦.١١٥	٣٧.٧٨٩	٧.٨٠٩	٤٠.٠٥٣	٥.٧٨٤
العصابية	٢٧.٩١٧	٥.٨٣٨	٢٦.١٠٩	٦.٠٨٢	٢٧.١٨٤	٦.٨٢٩	٢٦.٠٠٠	٦.٦٦٢
الانفتاح على الخبرة	٢٧.٨٦١	٥.٢١٦	٢٥.٩٦٩	٥.٨٧٧	٢٧.٨٦٨	٦.٢٥٢	٢٧.٤٤٧	٥.٧١٧

جدول (١٦): دلالة الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة التي ترجع لاختلاف عدد سنوات الزواج

العوامل الخمسة الكبرى	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
الانبساطية	بين المجموعات	٢٦.١٤٩	٣	٨.٧١٦	٠.٢٢٢	٠.٨٨١ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٧٤٧.٣٩٧	١٧٢	٣٩.٢٢٩		
	الكلي	٦٧٧٣.٥٤٥	١٧٥			
المقبولية	بين المجموعات	٩١.٣٩٨	٣	٣٠.٤٦٦	١.٢٤٤	٠.٢٩٥ غير دالة
	داخل المجموعات	٤٢١١.٧٨٤	١٧٢	٢٤.٤٨٧		
	الكلي	٤٣٠٣.١٨٢	١٧٥			
يقظة الضمير	بين المجموعات	١٧٢.٣٧٩	٣	٥٧.٤٦	١.٣٨٤	٠.٢٤٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٧١٤٣.٠٧	١٧٢	٤١.٥٢٩		
	الكلي	٧٣١٥.٤٤٩	١٧٥			

العوامل الخمسة الكبرى	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
العصابية	بين المجموعات	١٠٣.١١٨	٣	٣٤.٣٧٣	٠.٨٥٨	٠.٤٦٤ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٨٩٠.٦٩٥	١٧٢	٤٠.٠٦٢		
	الكلي	٦٩٩٣.٨١٣	١٧٥			
الانفتاح على الخبرة	بين المجموعات	١٢٩.٧٤٢	٣	٤٣.٢٤٧	١.٢٨٦	٠.٢٨١ غير دالة
	داخل المجموعات	٥٧٨٣.٩٨	١٧٢	٣٣.٦٢٨		
	الكلي	٥٩١٣.٧٢٢	١٧٥			

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائيًا في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة ترجع لاختلاف عدد سنوات الزواج.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة، إنما هي عوامل تتعلق بتكوين المرأة، وخصائصها الشخصية منذ الطفولة، وتتحكم فيها عوامل وراثية، وبيئية متداخلة، يمكن ألا تؤثر فيها عدد سنوات الزواج، مهما قلت أو كثرت، ومن ثم فإن عدد سنوات الزواج لا يعول عليه كثيرا في شيء لإحداث الفارق في العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة، حيث تشير الشخصية الإنسانية إلى أنماط الفرد السلوكية، والمعرفية، التي تمتاز بالثبات، والاستقرار مع مرور الوقت، ويؤكد العلماء بأنها: النمط الثابت، والمواقف المختلفة والمميزة من السلوك، والأفكار، والدوافع، والانفعالات التي تميز طريقة الفرد في التكيف مع العالم(Fayombo,2010؛ Gutierrez et al, 2005) .

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

نص الفرض الرابع للبحث الحالي على "لا يختلف مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري باختلاف (العمر، نوع التعليم، عدد سنوات الزواج).

(١)بالنسبة لمتغير العمر:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA* في الكشف عن دلالة الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة، وفقاً لاختلاف العمر: (أقل من ٣٠ سنة، من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة، من ٥٠ سنة فأكثر)، فكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (١٧): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة وفقاً للعمر

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	العمر							
	أقل من ٣٠		٣٠-٤٠		٤٠-٥٠		٥٠ فأكثر	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
العاطفية والروحية	٤٧.٣٧٥	٨.٠٣١	٤٧.٥٠٠	٨.١٤٢	٤٨.٢٥٠	٨.٦٩١	٥٠.٩٢١	٦.٢٥٣
الاجتماعية	٣٦.٨١٣	٨.٧٣١	٣٧.٨٠٦	٨.٨٩٦	٤٠.٥٢٣	٨.٧٤٠	٤٠.٤٧٤	٦.٨٣٣
المادية والاقتصادية	٣٧.٦٥٦	٦.٠٥١	٣٨.٠٦٥	٥.٨٩٢	٤٠.٥٠٠	٥.٧٠٤	٤١.١٨٤	٤.٨٧١
الوظيفية المهنية	٤٥.٠٠٠	٦.٢٥٣	٤٦.٤٣٥	٦.٥٢٣	٤٥.٧٩٥	٦.٣٤٩	٤٦.٩٧٤	٥.٨٣٣
الدرجة الكلية	١٦٦.٨٤٤	٢١.٧٢١	١٦٩.٨٠٦	٢١.٨٦٨	١٧٥.٠٦٨	٢١.٧٢٩	١٧٩.٥٥٣	١٥.٤٩٨

جدول (١٨): دلالة الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة التي ترجع لاختلاف العمر

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
العاطفية والروحية	بين المجموعات	٣٢٦.٣٤٥	٣	١٠٨.٧٨٢	١.٧٤٢	٠.١٦٠ غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٧٣٨.٠١٣	١٧٢	٦٢.٤٣٠		
	الكلي	١١٠٦٤.٣٥٨	١٧٥			
الاجتماعية	بين المجموعات	٤٢٣.٤٩١	٣	١٤١.١٦٤	١.٩٩٠	٠.١١٧ غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٢٠٣.٠٠٣	١٧٢	٧٠.٩٤٨		
	الكلي	١٢٦٢٦.٤٩٤	١٧٥			
المادية الاقتصادية	بين المجموعات	٣٧٩.٢٣٨	٣	١٢٦.٤١٣	٣.٩٣٢	٠.٠١
	داخل	٥٥٢٩.٦٧١	١٧٢	٣٢.١٤٩		

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
	المجموعات					
	الكلي	٥٩٠٨.٩٠٩	١٧٥			
الوظيفية المهنية	بين المجموعات	٧٨.٦٢٠	٣	٢٦.٢٠٧	٠.٦٦٣	٠.٥٧٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٧٩٩.٣٧٥	١٧٢	٣٩.٥٣١		
	الكلي	٦٨٧٧.٩٩٤	١٧٥			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٦٤٧.٧٢٦	٣	١٢١٥.٩٠٩	٢.٨٦٥	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٧٢٩٨٨.٠٨٦	١٧٢	٤٢٤.٣٤٩		
	الكلي	٧٦٦٣٥.٨١٣	١٧٥			

يتضح من الجدول السابق أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة ٠.٠٥، في مستوى التغلب على الضغوط النفسية كدرجة كلية لدى المرأة المصرية المطلقة ترجع لاختلاف العمر.
- توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة ٠.٠١، في مستوى التغلب على الضغوط النفسية فيما يتعلق بالبعد المادي الاقتصادي ترجع لاختلاف العمر، بينما كانت الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: العاطفية، والروحية، والاجتماعية، والوظيفية المهنية، لدى المرأة المصرية المطلقة التي ترجع لاختلاف العمر غير دالة إحصائيًّا.

واستخدم الباحث اختبار أقل فرق دال *LSD* كاختبار للمقارنات البعدية، في حالة دلالة تحليل التباين، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٩):

جدول (١٩): المقارنات المتعددة بين السيدات المطلقات في المجتمع المصري مختلفي العمر في مستوى التغلب على الضغوط النفسية

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	العمر	أقل من ٣٠ (م= ٣٧.٦٥٦)	٣٠-٤٠ (م= ٣٨.٠٦٥)	٤٠-٥٠ (م= ٤٠.٥٠٠)
المادية الاقتصادية	٣٠-٤٠ (م= ٣٨.٠٦٥)	٠.٤٠٩		
	٤٠-٥٠ (م= ٤٠.٥٠٠)	*٢.٨٤٤	*٢.٤٣٥	
	٥٠ فأكثر (م= ٤١.١٨٤)	**٣.٥٢٨	**٣.١١٩	٠.٦٨٤
الدرجة الكلية	العمر	أقل من ٣٠ (م= ١٦٦.٨٤٤)	٣٠-٤٠ (م= ١٦٩.٨٠٦)	٤٠-٥٠ (م= ١٧٥.٠٦٨)
	٣٠-٤٠ (م= ١٦٩.٨٠٦)	٢.٩٦٢		
	٤٠-٥٠ (م= ١٧٥.٠٦٨)	٨.٢٢٤	٥.٢٦٢	
	٥٠ فأكثر (م= ١٧٩.٥٥٣)	**١٢.٧٠٩	*٩.٧٤٧	٤.٤٨٥

*الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى ٠.٠٥، **الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٩): وبصفة عامة أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة يزداد بزيادة العمر، حيث نلاحظ أن أعلى المجموعات في مستوى التغلب على الضغوط النفسية (الدرجة الكلية، الضغوط المادية الاقتصادي) هي المجموعات الأكبر سناً (٥٠ سنة فأكثر، من ٤٠-٥٠ سنة)، وكانت الفروق بين مجموعة (٥٠ سنة فأكثر)، ومجموعة (أقل من ٣٠ سنة)، وكذلك مجموعة (من٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة) فروقا دالة إحصائيًّا، كذلك الفروق بين مجموعة (من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة)، وبين مجموعة (أقل من ٣٠ سنة)، وكذلك مجموعة (من٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة) فروقا دالة إحصائيًّا في حالة التغلب على الضغوط المادية، والاقتصادية. ويعزي الباحث هذه النتائج التي جاءت مغايرة للنتائج السابقة في عوامل الشخصية إلى أن مستوى التغلب على الضغوط االنفسية لدى المرأة المطلقة في المجتنع المصري عامل متغير، يرتيط بالظروف الودية العاطفية، والروحية، والاجتماعية، والمادية الاقتصادية التي تواجه المرأة المطلقة في المجتمع، وتعكس مدى قدراتها على التكيف من عدمه، كما أنه مع زيادة عمر المرأة المطلقة، فإنها تزداد خبرة في تحمل أعباء الحياة الاقتصادية، وقدرة على التصرف في كافة أمور، ومصاعب الحياة، وتدبير أمورها المادية الاقتصادية، وتعكس هذه النتيجة أيضا، وتدلل على قدرة المرأة المصرية على التحمل، والصبر، وتدبير شؤون منزلها، وحياتها، بكياسة وصبر، والبحث عن مصادر بديلة للدخل مع مرور الوقت والعمر، وهو ما يجب دعمه، وتشجيعه من مؤسسات الدولة، وتدعيمه من الجمعيات الأهلية، ومنظمات المجتمع المدني.

(٢)بالنسبة لمتغير نوع التعليم:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة *Independent Samples T-Test* في الكشف عن دلالة الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة، وفقاً لاختلاف نوع التعليم (دبلوم، بكالوريوس)، فكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٠): دلالة الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة التي ترجع لاختلاف نوع التعليم

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	نوع التعليم	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العاطفية والروحية	دبلوم	٤٧.٠١٣	٨.٠٤٦	٢.٠٩٠	٠.٠٥
	بكالوريوس	٤٩.٥١٠	٧.٧٣٨		
الاجتماعية	دبلوم	٣٧.٢٤٤	٨.٧٩٥	٢.٣٠٩	٠.٠٥
	بكالوريوس	٤٠.١٨٤	٨.٠٥٦		
المادية الاقتصادية	دبلوم	٣٨.١٧٩	٦.٣٥١	٢.٢٥٣	٠.٠٥
	بكالوريوس	٤٠.١٤٣	٥.٢١٣		
الوظيفية المهنية	دبلوم	٤٤.٠٣٨	٦.١٣٦	٤.١٢٧	٠.٠١
	بكالوريوس	٤٧.٧٩٦	٥.٨٩١		
الدرجة الكلية	دبلوم	١٦٦.٤٧٤	٢١.٤٤٤	٣.٦٣٥	٠.٠١
	بكالوريوس	١٧٧.٦٣٣	١٩.٢١٧		

يتضح من الجدول السابق أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١، في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة، ترجع لاختلاف نوع التعليم، فيما يتعلق بالدرجة الكلية، ومستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: الوظيفية المهنية، بينما كانت الفروق في حالة مستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: العاطفية، والروحية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المادية، والاقتصادية فروقاً دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠٥، وفي جميع الحالات الفروق لصالح مجموعة المؤهل العلمي بكالوريوس، ويعزي الباحث هذه النتائج التي جاءت مغايرة للنتائج السابقة في عوامل الشخصية إلى أن مستوى التغلب على الضغوط االنفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري عامل متغير، يرتبط بالظروف الودية العاطفية، والروحية، والاجتماعية، والمادية الاقتصادية التي تواجه المرأة المطلقة في المجتمع، وتعكس مدى قدراتها على التكيف من عدمه، كما أنه من الطبيعي أن يؤثر نوع التعليم كعامل بيئي متغير في التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة، لما لنوعية التعليم من تأثير بالغ على شخصية المرأة بشكل عام، والمطلقة بشكل خاص، وقدراتها العقلية في تفسير الأمور، والمواقف الحياتية المختلفة الضاغطة، والصعبة بشكل سليم، وبعين مبصرة، وبعقل واع، ومستبصر بكافة جوانب المشكلة، وتفنيدها، وتجزئتها، والوقوف على السلبيات، وجوانب الشخصية الضعيفة لديها،

ومعالجتها، والخروج من المواقف الصعبة، والأزمات بشكل علمي، ومستنير، وهو ما يجب أن تنتبه إليه الدولة المصرية، وترتقي بمستوى تعليم، وتثقيف المرأة بشكل عام، وتثقيف المرأة المطلقة، وتعويضها عن ما فقدته من نوعية تعليم، يمكن أن تساعدها في المضي قدما في خضم الحياة لمساعدتها في التغلب على الضغوط النفسية، والانتصار عليها.

(٣)بالنسبة لمتغير عدد سنوات الزواج:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA* في الكشف عن دلالة الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة، وفقاً لاختلاف عدد سنوات الزواج: (أقل من ٥ سنة، من ٥ إلى أقل من ١٠ سنة، من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة، من ١٥ سنة فأكثر)، فكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٢١): المتوسطات والانحرافات المعيارية مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة وفقاً لعدد سنوات الزواج

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	عدد سنوات الزواج							
	أقل من ٥		٥-١٠		١٠-١٥		١٥ فأكثر	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
العاطفية والروحية	٤٦.٩٧٢	٨.٦١١	٤٦.٩٣٨	٨.٤٥٥	٤٩.٢٣٧	٧.٩٩١	٥١.٣٩٥	٥.٢٦٤
الاجتماعية	٣٧.٨٨٩	٨.٨٧٩	٣٧.٤٦٩	٨.٦٥٢	٤١.٠٢٦	٨.١٧٢	٤٠.٠٥٣	٧.٨٦٧
المادية الاقتصادية	٣٨.٦٩٤	٦.٥٦٣	٣٧.٨٤٤	٥.٥٥٣	٤٠.٦٣٢	٥.٤٨٤	٤٠.٨٦٨	٥.٢٩٢
الوظيفية المهنية	٤٤.٦١١	٦.٢٥٨	٤٥.٥٧٨	٦.٢٤٨	٤٥.٩٧٤	٥.٩٢١	٤٨.٦٥٨	٦.١٦١
الدرجة الكلية	١٦٨.١٦٧	٢١.٩٧١	١٦٧.٨٢٨	٢١.٥٩٧	١٧٦.٨٦٨	٢٠.٥٠٥	١٨٠.٩٧٤	١٥.٨٣٦

جدول (٢٢): دلالة الفروق في مستوى التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية المطلقة التي ترجع لاختلاف عدد سنوات الزواج

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
العاطفية والروحية	بين المجموعات	٥٧٧.٦٨٨	٣	١٩٢.٥٦٣	٣.١٥٨	٠.٠٥
	داخل المجموعات	١٠٤٨٦.٦٧٠	١٧٢	٦٠.٩٦٩		
	الكلي	١١٠٦٤.٣٥٨	١٧٥			
الاجتماعية	بين المجموعات	٣٩٠.١٣٣	٣	١٣٠.٠٤٤	١.٨٢٨	٠.١٤٤ غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٢٣٦.٣٦١	١٧٢	٧١.١٤٢		
	الكلي	١٢٦٢٦.٤٩٤	١٧٥			
المادية الاقتصادية	بين المجموعات	٣٠٩.٦٤٨	٣	١٠٣.٢١٦	٣.١٧١	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٥٥٩٩.٢٦١	١٧٢	٣٢.٥٥٤		
	الكلي	٥٩٠٨.٩٠٩	١٧٥			
الوظيفية المهنية	بين المجموعات	٣٤٦.٣٠٣	٣	١١٥.٤٣٤	٣.٠٤٠	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٦٥٣١.٦٩١	١٧٢	٣٧.٩٧٥		
	الكلي	٦٨٧٧.٩٩٤	١٧٥			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٥٥٢٠.٣٨٧	٣	١٨٤٠.١٢٩	٤.٤٥١	٠.٠١
	داخل المجموعات	٧١١١٥.٤٢٥	١٧٢	٤١٣.٤٦٢		
	الكلي	٧٦٦٣٥.٨١٣	١٧٥			

يتضح من الجدولين السابقين أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة ٠.٠١، في مستوى التغلب على الضغوط النفسية كدرجة كلية لدى المرأة المصرية المطلقة، ترجع لاختلاف عدد سنوات الزواج.
- توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة ٠.٠٥، في مستوى التغلب على الضغوط النفسية فيما يتعلق بالأبعاد: العاطفية، والروحية، والمادية الاقتصادية، والوظيفية المهنية، لدى المرأة المصرية المطلقة، ترجع لاختلاف عدد سنوات الزواج، بينما كانت الفروق في حالة التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الاجتماعي وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج غير دالة إحصائيًّا.

واستخدم الباحث اختبار أقل فرق دال *LSD* كاختبار للمقارنات البعدية، في حالة دلالة تحليل التباين، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٣):

جدول (٢٣): المقارنات المتعددة بين السيدات المطلقات في المجتمع المصري مختلفي عدد سنوات الزواج في مستوى التغلب على الضغوط النفسية

التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية	عدد سنوات الزواج	أقل من ٥ (م= ٤٦.٩٧٢)	٥-١٠ (م= ٤٦.٩٣٨)	١٠-١٥ (م= ٤٩.٢٣٧)
العاطفية والروحية	٥-١٠ (م= ٤٦.٩٣٨)	٠.٠٣٥		
	١٠-١٥ (م= ٤٩.٢٣٧)	*٢.٢٦٥	*٢.٢٩٩	
	١٥ فأكثر (م= ٥١.٣٩٥)	*٤.٤٢٣	**٤.٤٥٧	٢.١٥٨
المادية والاقتصادية	عدد سنوات الزواج	أقل من ٥ (م= ٣٨.٦٩٤)	٥-١٠ (م= ٣٧.٨٤٤)	١٠-١٥ (م= ٤٠.٦٣٢)
	٥-١٠ (م= ٣٧.٨٤٤)	٠.٨٥١		
	١٠-١٥ (م= ٤٠.٦٣٢)	١.٩٣٧	*٢.٧٨٨	
	١٥ فأكثر (م= ٤٠.٦٣٢)	*٢.١٧٤	**٣.٠٢٥	٠.٢٣٧
الوظيفية المهنية	عدد سنوات الزواج	أقل من ٥ (م= ٤٤.٦١١)	٥-١٠ (م= ٤٥.٥٧٨)	١٠-١٥ (م= ٤٥.٩٧٤)
	٥-١٠ (م= ٤٥.٥٧٨)	٠.٩٦٧		
	١٠-١٥ (م= ٤٥.٩٧٤)	١.٣٦٣	٠.٣٩٦	
	١٥ فأكثر (م= ٤٨.٦٥٨)	**٤.٠٤٧	*٣.٠٨٠	٢.٦٨٤
الدرجة الكلية	عدد سنوات الزواج	أقل من ٥ (م= ١٦٨.١٦٧)	٥-١٠ (م= ١٦٧.٨٢٨)	١٠-١٥ (م= ١٧٦.٨٦٨)
	٥-١٠ (م= ١٦٧.٨٢٨)	٠.٣٣٩		
	١٠-١٥ (م= ١٧٦.٨٦٨)	٨.٧٠٢	*٩.٠٤٠	
	١٥ فأكثر (م= ١٨٠.٩٧٤)	**١٢.٨٠٧	**١٣.١٤٦	٤.١٠٥

*الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى ٠.٠٥، **الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢٣): وبصفة عامة أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة لدى المرأة المصرية المطلقة، يزداد بزيادة عدد سنوات الزواج، حيث نلاحظ أن أعلى المجموعات في مستوى التغلب على الضغوط النفسية هي المجموعات الأعلى في عدد سنوات الزواج: (١٥ سنة فأكثر، من ١٠-١٥ سنة)، وكانت الفروق بين مجموعة (١٥ سنة فأكثر)، ومجموعة (أقل من ٥ سنوات)، وكذلك مجموعة (من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات) فروقا دالة إحصائيًّا، كذلك الفروق بين مجموعة (من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة) وبين مجموعة (أقل من ٥ سنوات)، وكذلك مجموعة (من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات)، كانت فروقا دالة إحصائيًّا في حالة التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: العاطفية، والروحية، والتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: المادية الاقتصادية، وفي حالة الدرجة الكلية.

ويعزي الباحث هذه النتيجة، من خلال ربطها بالنتيجة السابقة إلى أن عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة المصرية المطلقة، ترجع لاختلاف عدد سنوات الزواج، وهو الأمر الذي فسره الباحث بخصائص الشخصية الثابتة نسبيا لدى الفرد، أما الأمر هنا في هذه النتيجة فيختلف بالنسبة لتأثير عدد سنوات الزواج في التغلب على الضغوط النفسية لدى من قضوا سنوات أطول في الزواج، قبل عملية الطلاق، وذلك؛ لأنه عامل متغير، يرتبط بالظروف البيئية، والثقافية، والاجتماعية، والمادية الاقتصادية من ناحية، ومن ناحية أخرى من المنطقي وفي مصرنا الغالية العزيزة بشكل خاص أنه مع زيادة عدد سنوات الزواج لدى المرأة؛ فإن ذلك يزودها بخبرة كبيرة في زيادة قدرتها على تحمل أعباء الحياة، وأنه كلما كانت تزيد هذه السنوات مع استمرار الحياة الزوجية فإن هذا كان يجعلها تتعرض للعديد من الأزمات، والمحن، والشدائد، وفي نفس الوقت كانت تتغلب على العديد منها؛ مما زودها بخبرات متنوعة، استفادت منها بعد الطلاق، مقارنة بالنساء الأخريات اللآئي قضين سنوات قلية في الزواج، فكانت خبرتهن أقل في قدرتهن على التغلب على الضغوط النفسية بعد الطلاق، ولكن تعرضهن معا لظروف أقوى من قدرتهن على الاحتمال، أو لظروف خارجة عن إرادتهنّ أودت بمصيرهن إلى الطلاق، ومن ثمَّ فهذه النتيجة مؤشر، ودلالة سيكولوجية على أن المرأة المصرية لديها القدرة على الاستفادة من أخطائها أثناء عملية الزواج، والاستفادة منها بعد عملية الطلاق، وذلك في التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: العاطفية، والروحية، والتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: المادية الاقتصادية، وفي حالة الدرجة الكلية.

أما عدم دلالة الفروق في التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الاجتماعي لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، فيمكن تفسيره بأن نظرة المجتمع المصري للمرأة المطلقة، وحكمه عليها، لا تختلف باختلاف عدد سنوات الزواج، فالنظرة واحدة على أن هذه المرأة مطلقة، وهو مايعكس ظلم المجتمع، ونظرته للمرأة المطلقة، بغض النظر عن أي شيء آخر، وأن الضغوط الاجتماعية على المطلقة قد تتشابه مهما اختلفت فترة الزواج، ولذلك لم تظهر فروق بين أفراد عينة البحث في التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الاجتماعي، وفقا لمتغير فترة الزواج.

واتساقا مع هذا التفسير، نجد أن نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات فقط في دراستها في مصر، ودول عربية أخرى قد أشارت إلى تفاوت قدرات النساء المطلقات، في التغلب على هذه الضغوط، تبعا لاختلاف عوامل الشخصية الكبرى، ونوع التعليم، والعمر، وبيئة العمل، والسكن، وعدد سنوات الزواج (الزعبي،٢٠٠٩؛ الضريبي،٢٠١٠؛ وحرز الله،٢٠١٢، والسهلي٢٠١٦، والعنزي،٢٠٢٠،

وهاشم،٢٠٢٠)، وأن اختلاف هذه النتيجة مع بعض النتائج في هذه الدراسات إنما يرجعه الباحث إلى اختلاف البيئات، من حيث المستوى المادي الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي، والإطار القيمي، الذي يعيش فيه المجتمع، واختلاف نظرته للمرأة المطلقة، وكذلك اختلاف تكوين عوامل الشخصية.

خامساً: نتائج الفرض الخامس:

نص الفرض الخامس للبحث الحالي على "لا تسهم عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية التي تعاني منها بعد الطلاق؟".

وللإجابة عن هذا الفرض، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد *Multiple Regression Analysis* للتنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة المطلقة في المجتمع المصري بعد الطلاق، من خلال عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وتم الاعتماد على طريقة الخطوات المتتابعة *Stepwise* في التحليل؛ فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٤):

جدول (٢٤): معاملات الانحدار غير المعيارية *Beta*، ومعاملات الانحدار المعيارية *B*، ومعامل الارتباط المتعدد *R*، ومعامل التحديد *R2* ، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية
لدى المطلقات في المجتمع المصري من خلال سمات الشخصية

سمات الشخصية	التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية									
	العاطفية والروحية		الاجتماعية		المادية الاقتصادية		الوظيفية المهنية		الدرجة الكلية	
	Beta	B	Beta	B	Beta	B	Beta	B	Beta	B
ثابت الانحدار	١٣.٥٨ ٤**		٣.٦٢٣		١٩.٠٨ ٦**		٤٧.٩١ ٠**		٨٧.٣١ ٢**	
الانبساطية	٠.٤٠٦*	٠.٣١٨ (٢)	٠.٥٩٩ **	٠.٤٣٩ (٢)	٠.٢٠٣*	٠.٢١٨ (٢)			١.٣٣٠*	٠.٣٩٥ (٢)
المقبولية					٠.٢٦٤*	٠.٢٢٦ (٣)				
يقظة الضمير	٠.١٩٥*	٠.١٥٩ (٣)								
العصابية							-٠.٣٢٨*	-٠.٣٣١ (١)		
الانفتاح على الخبرة	٠.٥٧٨*	٠.٤٢٣ (١)	٠.٦٦٤ **	٠.٤٥٤ (١)	٠.٣١٣*	٠.٣١٣ (١)	٠.٢٥٨*	٠.٢٣٩ (٢)	١.٧٣٦*	٠.٤٨٢ (١)
معامل الارتباط المتعدد R	٠.٧٤١**		٠.٧٧٧**		٠.٦٤٥**		٠.٢٥٨**		٠.٧٦٥**	

سمات الشخصية	التغلب على الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية				
	العاطفية والروحية	الاجتماعية	المادية الاقتصادية	الوظيفية المهنية	الدرجة الكلية
معامل التحديد R2	٠.٥٤٩	٠.٦٠٤	٠.٤١٧	٠.٠٦٦	٠.٥٨٥
النسبة الفائية، ودلالتها الإحصائية، و(درجات الحرية)	**٦٩.٨٨٩ (٣، ١٧٢)	**١٣١.٨٨٢ (٢، ١٧٣)	**٤٠.٩٥٢ (٣، ١٧٢)	**٦.١٥٩ (٢، ١٧٣)	**١٢١.٩١٦ (٢، ١٧٣)
الرقم بين القوسين بجوار قيمة B يحدد ترتيب إضافة المتغير لمعادلة التنبؤ					

يتضح من جدول (٢٤) أنه:

- **بالنسبة للدرجة الكلية للتغلب على الضغوط النفسية:** يسهم عاملا الانفتاح على الخبرة والانبساطية على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات في المجتمع المصري، وبلغت قيمة معامل التحديد ٠.٥٨٥، ولذا يسهم الانفتاح على الخبرة والانبساطية في تفسير حوالي ٥٨.٥% من التباين في التغلب على الضغوط النفسية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالآتي:

التغلب على الضغوط النفسية = ٨٧.٣١٢ + ١.٧٣٦ × الانفتاح على الخبرة + ١.٣٣٠ × الانبساطية

- **بالنسبة التغلب على الضغوط النفسية ببعدها العاطفي والروحي:** تسهم عوامل الانفتاح على الخبرة والانبساطية، ويقظة الضمير على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها العاطفي والروحي لدى المطلقات في المجتمع المصري، وبلغت قيمة معامل التحديد ٠.٥٤٩، وبذلك يسهم الانفتاح على الخبرة والانبساطية، ويقظة الضمير في تفسير حوالي ٥٤.٩% من التباين في التغلب على الضغوط النفسية ببعدها العاطفي والروحي، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالآتي:

التغلب على الضغوط النفسية ببعدها العاطفي والروحي = ١٣.٥٨٤ + ٠.٥٧٨ × الانفتاح على الخبرة + ٠.٤٠٦ × الانبساطية + ٠.١٩٥ × يقظة الضمير

- **بالنسبة التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الاجتماعي:** تسهم عوامل الانفتاح على الخبرة والانبساطية على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتغلب على الضغوط الاجتماعية لدى المطلقات في المجتمع المصري، وبلغت قيمة معامل التحديد ٠.٦٠٤، ولذا يسهم الانفتاح على الخبرة

والانبساطية في تفسير حوالي ٦٠.٤% من التباين في التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الاجتماعي، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالآتي:

التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الاجتماعي = ٠.٦٦٤ × الانفتاح على الخبرة + ٠.٥٩٩ × الانبساطية

- **بالنسبة التغلب على الضغوط النفسية ببعدها المادي الاقتصادي**: تسهم عوامل الانفتاح على الخبرة والانبساطية والمقبولية على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها المادي الاقتصادي لدى المطلقات في المجتمع المصري، وبلغت قيمة معامل التحديد ٠.٤١٧ ، ولذا يسهم الانفتاح على الخبرة والانبساطية في تفسير حوالي ٤١.٧% من التباين في التغلب على الضغوط النفسية ببعدها المادي الاقتصادي، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالآتي:

التغلب على الضغوط النفسية ببعدها المادي الاقتصادي = ١٩.٠٨٦+ ٠.٣١٣ × الانفتاح على الخبرة + ٠.٢١٨ × الانبساطية + ٠.٢٢٦× المقبولية

- **بالنسبة التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني**: تسهم عوامل العصابية والانفتاح على الخبرة على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني لدى المطلقات في المجتمع المصري، وكان إسهام العصابية في التنبؤ إسهاما سلبيّا، وبلغت قيمة معامل التحديد ٠.٠٦٦ ، ولذا يسهم العصابية والانفتاح على الخبرة في تفسير حوالي ٦.٦% من التباين في التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالآتي:

التغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني = ٤٧.٩١٠ **-٠.٣٢٨** × العصابية + ٠.٢٣٩ × الانفتاح على الخبرة

والنتائج هنا في مجملها تؤكد الإسهامات الإيجابية المرتفعة لعاملي الانفتاح على الخبرة والانبساطية في التغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات في المجتمع المصري، وكان للعصابية إسهامات سلبية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني، بمعنى كلما زادت العصابية يقل التغلب على تلك الضغوط، كما كان ليقظة الضمير إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها العاطفي والروحي، وكذلك كان لعامل المقبولية إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعده المادي الاقتصادي، ويفسر الباحث هذه النتائج في ضوء أن المرأة المصرية المطلقة تتميز بارتفاع هذا العامل لديها، وهو الانفتاح على الخبرة *Openness to Experience*، يجعلها تتصف بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور بعضها ببعض، كما يجعلها تحترم أفكار الآخرين، وآراءهم، وتتطلع إلى تجارب، وخبرات حياتية جديدة، وتنظر إلى العالم كمكان للتعلم، وتقدر الفنون، والأشياء الجميلة، وتتمتع بمشاعر عاطفية، تجعلها تقترب من الأشخاص الآخرين، وكذلك يرتبط الانفتاح على الخبرة إيجابيًّا مع الإنجاز الأكاديمي، وهو الأمر الذي يتفق مع عامل الانبساطية*Extraversion* الذي أظهرته النتائج مرتفعا لدى النساء المطلقات في المجتمع المصري في التغلب على الضغوط النفسية بشكل عام، حيث يميل أصحاب هذا النمط من النساء المطلقات نحو المشاركة الاجتماعية، والاهتمام بالآخرين، والتحدث كثيراً من أجل التفريغ الانفعالي، والتطهير النفسي من الضغوط النفسية، الأمر الذي يجعلهن يميلين إلى حل المشكلات بشكل إيجابي، ويصبحين نساء حيويات، وسعيدات، وناشطات،

وباحثات عن الجديد، والأشياء الإيجابية المفيدة، ويتمتعين بالحزم، والتفاؤل، ودفء المشاعر، والانفعالات الإيجابية، إذ إن الانبساطية ترتبط ارتباطا إيجابيًّا مع الشعور بالسعادة، والفخر، والإنجاز، والتعامل مع المواقف المختلفة، فظهر إسهامها الإيجابي المرتفع في التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، وترتبط ارتباطا سلبيًّا كذلك مع التوتر، والخوف، والنفور الذاتي، وهو الأمر ذاته الذي يفسر للعصابية إسهاماتها السلبية، في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني لدى المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري، بمعنى كلما زادت العصابية فقد كان يقل معها التغلب على تلك الضغوط، حيث تتصف صاحباتها من النساء المطلقات بالسمات الانفعالية السلوكية السلبية، كالقلق، والاكتئاب، والعدوانية، والغضب، والخجل، والارتباك، والاندفاعية، وتكون استجابتهن الانفعالية مبالغاً فيها، ولديهن صعوبة في العودة إلى الحالة السوية، التي كُن عليها قبل مرورهن بالخبرات الانفعالية السلبية، كما يتسمن بعدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن الذات، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، وضعف الثقة بالنفس، والشعور القدرة على مساعدة الآخرين، و كذلك تدلل هذه النتائج على ارتباط المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري ذات العصابية ارتباطا إيجابيًّا مع الضغوط، والمشاعر السلبية، كالقلق، والخوف، والشعور بالذنب، والخزي، والعار. كما ترتبط ارتباطا إيجابيًّا بالتعبير الذاتي عن الإجهاد، والفاعلية السلبية، وترتبط سلبيًّا مع الإنجاز، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وهو الأمر الذي يفسر للعصابية إسهاماتها السلبية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها الوظيفي المهني لدى المرأة المصرية المطلقة في المجتمع المصري، بمعنى كلما زادت العصابية فقد كان يقل معها التغلب على تلك الضغوط النفسية، وإذا كان ليقظة الضمير إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها العاطفي، فهو الأمر الذي يفسره الباحث بأن يقظة الضمير دائما ما تكون مرتبطة، ونابعة من مشاعر عاطفية، وروحية دينية من داخل المرأة المصرية المسلمة؛ مما يجعلها تتصف بالكفاءة، والتنظيم، والثبات، والمسؤولية، والقدرة على التحكم، والضبط الذاتي، والتأني، والتفكير قبل القيام بأي فعل، وهو الأمر الذي سوف يجعل أصحاب هذا النمط من النساء المطلقات يتصرفين بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة، ويلتزمن بالواجبات، وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهن، والقيم الأخلاقية التي يؤمنين بها، كما سيجعلهن يمتازين بتجنب المخاطر، وتأخير الإشباع، والدافعية العالية للإنجاز، حيث ترتبط يقظة الضمير ارتباطا إيجابيًّا بالقدرة على التنظيم الجيد، والعمل الدؤوب والمثابرة، والحذر عند تحمل المسؤولية، وأيضا بالقدرة على ضبط النفس، والمحافظة على النظام، والحاجة إلى النجاح؛ مما أدى إلى هذه النتائج، وكذلك كان لعامل المقبولية إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية ببعدها المادي الاقتصادي، وهو الأمر الذي يمكن تفسيره أيضا في ضوء أن أصحاب هذا النمط من النساء المطلقات اللاتي يتميزين بالمقبولية الطيبة *Agreeableness* نجدهن في ضوء هذا العامل يتصفين بالكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والشعور الإيجابي تجاه الآخرين، والتعاطف معهن، كما يتصفين بالاستقامة، والتسامح، والإيثار، والقبول، والتروي، والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين، والأفراد الذين يتمتعون بهذه الشخصية لديهم ميل لإجهاد أنفسهم في محاولة مساعدة الآخرين، وإرضائهم، مثل: زملاء العمل، والأصدقاء، وترتبط الطيبة ارتباطا إيجابيًّا مع الشعور بالسعادة، والمشاعر الخاصة بإستراتيجيات الدعم الاجتماعي المادي الاقتصادي، وهو الأمر الذي يوضح في النهاية تفسير هذه النتائج في الإسهام النسبي لعوامل الشخصية الكبرى في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها: العاطفية، والروحية، والاجتماعية، والوظيفية المهنية، والمادية الاقتصادية. وتتسق هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة لكل من كوهين وسافايا (*Cohen & Savaya (2005* ، وجوتيريز وآخرين(*Gutierrez et al(2005) (2006* *Saklofske et Yackulicm*، وتختلف كذلك مع بعض

نتائج دراسة كل من ملحم (2010) *Rosellini, et Brown (2011)* ، والعنزي (٢٠٢٠) ويرجع الباحث هذا الاختلاف إلى أن هذه الدراسات أقيمت على بيئات مختلفة، تختلف طبيعة نسائها المطلقات عن طبيعة النساء المطلقات في المجتمع المصري، من حيث القوانين، والعادات والتقاليد، والظروف، والأحوال الاقتصادية، والمادية، والدينية، ومستوى الدخل، وخصائص وتكوين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى كل سيدة، وبذلك يتضح دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة التي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام، طبقًا للقدرات الخاصة لهذه العوامل وإسهامها النسبي، ومهاراتها المرتبطة بهذه العوامل، في تحمل هذه الضغوط من دون إحداث آثار سلبية عليها (عسكر، ٢٠٢٢:٩٠).

توصيات البحث

بناء على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١- إعداد مشروع قومي، شامل، ومتكامل، يتمتع برؤية، وبإستراتيجية واضحة في مصر، وذلك من قبل علماء النفس، وبالتعاون مع الدولة، وتبنيها تنفيذه، وكذلك بالتعاون مع المؤسسات الأهلية المعنية برعاية المرأة المصرية المطلقة؛ لإعادة تأهيلها، وإعددها بشكل جيد، وواقعي؛ لتتجاوز فترات ما بعد الطلاق نفسيّا، وماديّا، واجتماعيّا، ووظيفيّا، ومهنيّا؛ وذلك من خلال تقوية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لديها بشكل متكامل، لما أثبتته نتائج البحث من دورها الحاسم في صناعة الفارق في التغلب على الضغوط النفسية بكل أبعادها: العاطفية، والروحية، والاجتماعية، والمادية الاقتصادية، والوظيفية المهنية مع تدريبها بشكل عملي من قبل علماء النفس، والصحة النفسية على خفض مستوى العصابية، ومساعدتها على التكيف مع الوضع الجديد، وتقبل الواقع، والتعامل معه بإيجابية؛ لكي تتوافق نفسيّا مع الحياة الجديدة، ونحقق لها صحة نفسية جيدة

٢- إنشاء وزارة خاصة تحتضن المرأة المطلقة، يكون لها نفس الفروع، ونفس الخدمات في محافظات مصر المختلفة، وتتمتع بميزانية خاصة بها، لرعايتها، وحمايتها، وتذليل الصعاب أمامها، وتوفير حياة كريمة لهذه الشريحة الهامة في المجتمع، فقد تكون هذه المرأة المطلقة هي الأم، أو الأخت، أو الزوجة. ورعاية الدولة لها بهذا الشكل هو من دواعي الدين الإسلامي العظيم، والضمير، والقيم، وسيعكس اهتمام الدولة بتطبيق نتائج بحوث العلماء والباحثين في هذا الشأن.

٣- زيادة توعية المرأة المصرية، وبخاصة المقبلة على الزواج بأهمية اختيار الزوج المناسب، من كافة الجوانب، وعدم الاعتماد على الجانب العاطفي فقط، بل الأخذ في الاعتبار كافة الجوانب الأخرى: الاجتماعية، والوظيفية المهنية، والمادية الاقتصادية؛ لكي يتحقق للمرأة المزيد من الطمأنينة النفسية في المستقبل.

٤- تفعيل عملية الإرشاد النفسي، والأسري للمرأة قبل وأثناء الزواج؛ لحل مشكلاتهم باستمرار، ومتابعة قضاياها من دون اللجوء إلى قرار الطلاق.

٥- زيادة برامج التوعية الإرشادية، والتدريب على أسس الحوار، والتفاعل، والاتصال بشكل ناجح، خاصة من خلال تطبيق البرامج الإرشادي القائمة على خفض حدة العصابية لدى المرأة.

٦- اتساقا مع نتائج هذا البحث؛ فإنه يجب سن التشريعات، والقوانين المنظمة والصارمة لرفع سن الزواج؛ حتى يكتمل نضج الشابة المقبلة على الزواج، وعدم التهاون في ذلك.

المراجع

ابن منظور، محمد بن مكرم. (٢٠٠٠). *لسان العرب*(ط٥). القاهرة: دار المعارف للطباعة والنشر.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف.(٢٠١٠). الفروق في الشعور بالوحدة والتوجه نحو الحياة بين المتزوجين والعازبين والأرامل والمطلقات في مستويات اقتصادية مختلفة، *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربية والنفسية* ،٣٢ (٢٦) ،٥٩٥-٧٣٥.

أبو غزالة،سميرة علي جعفر.(٢٠٠٩).مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. *مجلة العلوم التربوية*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ١(٢)، ٢٠٠٣-٢٦٠.

أحمد، بشرى إسماعيل.(٢٠٠٩).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومفهوم الذات كمنبئات بأسلوب الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية*، ١(٢٠)، ١٧٣-٢٤٥.

أحمد،مبروكةعبدالله أحمد.(٢٠١٨).*الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين* (ط٣). القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

الأعصر، صفاء يوسف.(٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية*،٢٠(٦٦)، ٢٠٤٤-٢٠٩٠.

بحيري، محمد رزق.(٢٠١٣).تنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الرؤية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، القاهرة، (٨١)٢٣،٣٦١-٤٢٢.

البطي، أمنة أشتيوي. (٢٠٢٢). *الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها*(. القاهرة: مركز الكتاب الأكاديمي.

بو درويش، منى. (٢٠١٦) خصائص الأرامل والمطلقات في محافظة جنوب الأردن والمشكلات التي تواجهها. *مجلة دراسات وأبحاث*، ١٥ (٢٣)، ٢٠٧-٢٣٨.

جاد، عبد الله. (٢٠٠٩). *السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان*. مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، ٣٩٩-٢٥.

جبر، أحمد محمود .(٢٠١٢). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة* [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة

الجهاز لمركزي للتعبئة العامة والإحصاء في مصر.(٢٠٢٢). *تقرير عن الطلاق في مصر*. مسترجع من موقع: https://www.capmas.gov.eg/Pages/IndicatorsPage.aspx?ind_id=1089

حرز الله، مروة يحيى محمود .(٢٠١٢). *الضغوطات النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن في ضوء بعض المتغيرات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس، فلسطين.

خويطر ، وفاء حسن علي. (٢٠١٠). *الأمن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة وعلاقتهما ببعض المتغيرات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة .

الدردير، عبدالمنعم أحمد . (٢٠٢٢). *دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي* (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.

الدردير، عبدالمنعم أحمد. (٢٠٠٤). أساليب التفكير لستيرنبرج Sternberg لدى طلاب كلية التربية بقنا وعلاقتها بأساليب التعلم لبيجز Biggs وبعض خصائص الشخصية. في: عبدالمنعم أحمد الدردير

(٢٠٠٥ محرر). *دراسات في علم النفس المعرفي* (الجزء الأول ص ص ١٣٥-٢٦٧)، القاهرة: عالم الكتب.

ذبيان، ندى (٢٠٢١). *الطلاق ومشكلات الزواج "سلسلة دراسات الأسرة"*. دمشق: دار رسلان للطباعة والنشر.

الرشيدي، هارون. (٢٠٢٢). *الضغوط النفسية، طبيعتها نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاج*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

زراد، فيصل. (٢٠٢٠). *المرأة بين الزواج والطلاق في المجتمع المصري والعربي والمملكة العربية السعودية*(ط٣). القاهرة: دار الكتاب العربي.

الزعبي، نزار محمد.(٢٠٠٩). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي ومركز الضبط وكشف الذات*[رسالة دكتوراة منشورة] قاعدة المنظومة للرسائل الجامعية.

الزيود،نادر فهمي .(٢٠١٢). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. *مجلة رسالة الخليج العربي* ،٢٧(٩٩)، ٦٧-١٠٤.

السهلي، حصة محمد سيف .(٢٠١٦).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى النساء المطلقات. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٥ (٣)، ٢٤-٤٢.

الشبول، أيمن .(٢٠١٠).المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق (دراسة أنثربيولوجية في بلدة الطرة). *مجلة دمشق*، (٢٦)٣، ١٣٢-١٦٩.

شقير، زينب محمود. (٢٠٢٠). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة*(ط٢). القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

شقير،زينب محمود. (٢٠٢١). *القيمة التنبؤية لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية*(ط٣). القاهرة: دار المعارف.

شيبي، الجوهرة بنت عبدالقادر. (٢٠٠٦). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى، السعودية.

الشيعاني،محمد بن حسين .(٢٠١٥). *ظاهرة الطلاق البائن في المملكة العربية السعودية* [رسالة دكتوراة غير منشورة]. قاعدة بيانات جامعة ملايا، كوالامبور.

الصخري، محمد الطيبي بغدادي. (٢٠١٦). الاكتئاب النفسي لدى المرأة المطلقة : دراسة ميدانية. *مجلة دراسات بجامعة الأغواط*، الجزائر٧(٤٣)،١٤٠- ١٥٢.

الضريبي، عبد الله محمد .(٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، ٤ (٤٦)، ٦٦٩- ٧١٩.

عبد الرحمن، علي .(٢٠٢٠). كيف تنجو من الأفكار السلبية من الضغوط النفسية؟ القاهرة : مركز الكتاب الأكاديمي.

عبدالعال، السيد محمد عبدالمجيد. (٢٠٠٦). بعض متغيرات الذات والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدي مضطربي الهوية من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، ٦١(١٧)، ٢-٦٧.

عبدالله، جاد محمود .(٢٠٠٦). التوافق الزواجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، ١٠٩، ٥٤-٦٠.

عبدالوهاب، محمد .(٢٠١٢). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط دراسة لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا. *مجلة دراسات نفسية*، ١(٢٢)، ١٠٥-١٤٨.

العرعير، محمد صباح. (٢٠١٠).*الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

عسكر، علي محمد (٢٠٢٢). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق.* الكويت: دار الكتاب الحديث.

عطية،نوال محمد.(٢٠٢٢) .*علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي.* القاهرة: دار القاهرة للطباعة والنشر.

العمران، هناء عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٧). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى عينة من طالبات جامعة الإمام الإسلامية* [رسالة ماجستير، الرياض غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس جامعة الإمام محمد بن سعود.

العنزي، أحمد. (٢٠١١). *مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية*. القاهرة: مركز البحوث والدراسات النفسية.

العنزي، بدور محمد بن علي. (٢٠٢٠). التوجه نحو الحياة للتغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات بمركز التضامن الاجتماعي بمدينة الرياض، *المحلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٤(١٣)، ١٦٩-٢١٢.

الغامدي،محمد بن سعيد محمد.(٢٠٠٩).التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية*، ١(٢)،١٤٤-١٨٨.

المرابحة،عامر جبريل خلف.(٢٠٠٥).*تقنين قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية على الطلبة الجامعيين في الأردن* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة، الأردن.

المشعان، عويد سلطان (٢٠٢٢) *الضغوط النفسية: النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح*(٣). عمان: مكتبة دار العروبة للنشر والتوزيع.

ملحم، مازن، والأحمد، أمل.(٢٠١٠).الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية دراسة ميدانية على اليرموك، الأردن. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، ٤(٢٦)، ٦٢٥-٦٦٨.

هاشم، صفاء فضل.(٢٠٢٠). ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، (٥٠) ٣، ٨٨٩-٩٢٦ .

American Psychological Association (APA) (2014). *The Road to resilience*. Retrieved from: http://www.apa.org/helpcenter/roadresilience.aspx.

Annette, K. & Marilyn, C (2008): Women,s Experiences of MidlifeDivorce Following Long Term Marriage. *Journal of Divorce Remarriage*, 38:4-4, 103-128.

Baloyi, G. T.(2011). *Factors influencing resilience in men after divorce: exploring pastoral method of care to an African situation* [Doctoral dissertation]. University of Pretoria.

Boker, S.& Biscoconti T.; Bergeman, C. (2006). Social support as a predictor of variability an examination of the adjustment trajectories of recent widows. *Psychology and Aging*, 21 (3), 590-599.

Boon, C. .(2009). *women after divorce: exploring the psychology of resilience* [Doctoral dissertation]. University of South Africa, Pretoria, South Africa.

Cohen O & Savaya. Rivka. (2003). Adjustment to divorce: A preliminary study among Muslim Arab citizens of Israel. *Family process*, 42 (2), 269-290.

Costa P., McCrae R., & Dye D. (1991). Facet scales foragreeableness and conscientiousness: A revision ofthe NEO Personality Inventory. *Personality andIndividual Differences, 12*, 887-898.

Costa, P., & McCrae, R. (1985). *The NEO PersonalityInventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 44, 2-31.

DeMichele, K. A. (2009). Memories of suffering: exploring the life story narratives of twice-widowed elderly women. *Journal of Aging Studies*, 23, 103-113

Eliazbeth, J, Annette, M & Kenneth, I (2011): Spiritual stress and coping model of Divorce: A longitudinal study. *Journal of family psychology*, 25, 6, 973-985.

Fayombo, G. (2010). The Realtionship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studeis*, 2 (2), 105 – 116.

Furnham, A., Petrides, K., Jackson, C., & Cotter, T. (2002). Do personality factors predict job satisfaction? *Personality and Individual Differences, 33*, 1325- 1342.

Gohlam, R. Shirazi (2013): Investigating the causes of divorce um R. Armenia in Comparison with I.R iran. *Journal of ba-sic and applied scientific Research*, 3 (1) 927-933.

Gutierrez, J. et. Al., .(2005). Personaltity and subjective well- being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individuals Differences*, 38, 1561- 1569.

Halabuza, D. (2009). *Understanding family resilience in divorce* [Dissertation doctoral]. University of Manitoba, Winnipeg. Canada,

Huge, Wolcott . (2010). *Towards Understanding the Reasons For Divorce*. Australian Institute Of Family, Studies Working On20.

James H & Mark S .(2013). *The wiley Blackwell handbook of family psychology*. Wiley Blackwell. USA.

Penly, J., & Tomaka, J.(2002). Associations among the Big Five, emotional Responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences, 32*, 1215- 1228.

Raftopoulos, M., & bates, G. (2011). 'It's that knowing that you are not alone': the role of spirituality in adolescent resilience. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(2), 151-167.

Ramirez- Maestre, C. & Esteves, R. (2014). The role of sex / gender in the experience of pain: resilience, fear, and acceptance as central variables in the adjustment of men and women with chronic pain. *The Journal of Pain*, 15(6), 608- 618.

Rosellini, A. & Brown, T. (2011). The Neo Five- Factor inventory: structure and Realtionships with Dimensions of anxiety and Depressive Disorders in Large Clinical Sample. *Assesment* , 18 (1), 27 – 38.

Saklfske, D.H. and yachulic, R.A .(2006). Personality predictor of loneliness. *Personality and individuals Differences*, 10 (4), 467-474.

Saklfske, D.H. and yachulic, R.A .(2006). Personality predictor of loneliness. *Personality and individuals Differences*, 10 (4), p 467-474.

Salgado, J. (1997). The five-factor model of personality and job performance in the European Community. *Journal of Applied Psychology, 82*, 30-43.

Sara, S, Kim, B, Dimitri, M & Piet, B (2013): Breaking Up, Breaking Hearts? Characteristics of the Divorce Process and Well- Being After Divorce. *Journal of Divorce & Reamarrige*, 54 (3), 177- 196.

Seabee, Son .(2010). *Korean Divorced Mothers Experiences of Parenting After*. PHD,Canada.

Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421

Silverman, P. (2004). *Widow to Widow: How the bereaved help one another*. New York: Brunner-Routelge.

Stein, W. (2011). *Surviving the Break Up: How Children and Parents Cope with Divorces*. New York: Brunner-Routelge.

Contributions of the five major factors of personality in predicting overcoming psychological stress among divorced women in Egyptian society

Dr.salah Mohamed

s.mohammad@qu.edu.sa

Abstract:

This research aims to identify the extent of the contributions of the five major personality factors in predicting and overcoming the psychological stress of divorced women in Egyptian society, to achieve this goal, the sample consisted of (176) divorced women. Personality Prepared by Tom Buchanan (2001), The measure of overcoming psychological stress was prepared by the researcher, and the researcher used the descriptive approach. The results showed that divorced women in Egyptian society have a high level of conscientiousness and openness to experience and medium levels of extraversion, neuroticism, and acceptability. They also have a high level of ability to overcome psychological stress in general in its emotional, spiritual, and functional dimensions ,and the level of ability to overcome psychological stress in its social and material economic dimensions was medium. The results also showed that the level of overcoming psychological stress in general among divorced Egyptian women increases with increasing age, the number of years of marriage and the quality of higher education. The results also confirmed the high positive contributions of the factors of openness to experience and extroversion in overcoming psychological pressures among divorced women and that neuroticism had negative contributions. In predicting and overcoming psychological pressures, the more neuroticism increases, the less it helps overcome those pressures. Conscience awareness had a positive contribution in predicting overcoming psychological pressures in their emotional and spiritual dimensions, while the acceptability factor had a positive contribution in predicting overcoming psychological stress in its material and economic dimensions

Keywords: the five major factors of personality, psychological stress.