وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي :...../2025

رقم التسجيل : 202035083095

مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس

" دراسة ميدانية لحالتين من مدينة المسيلة "

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

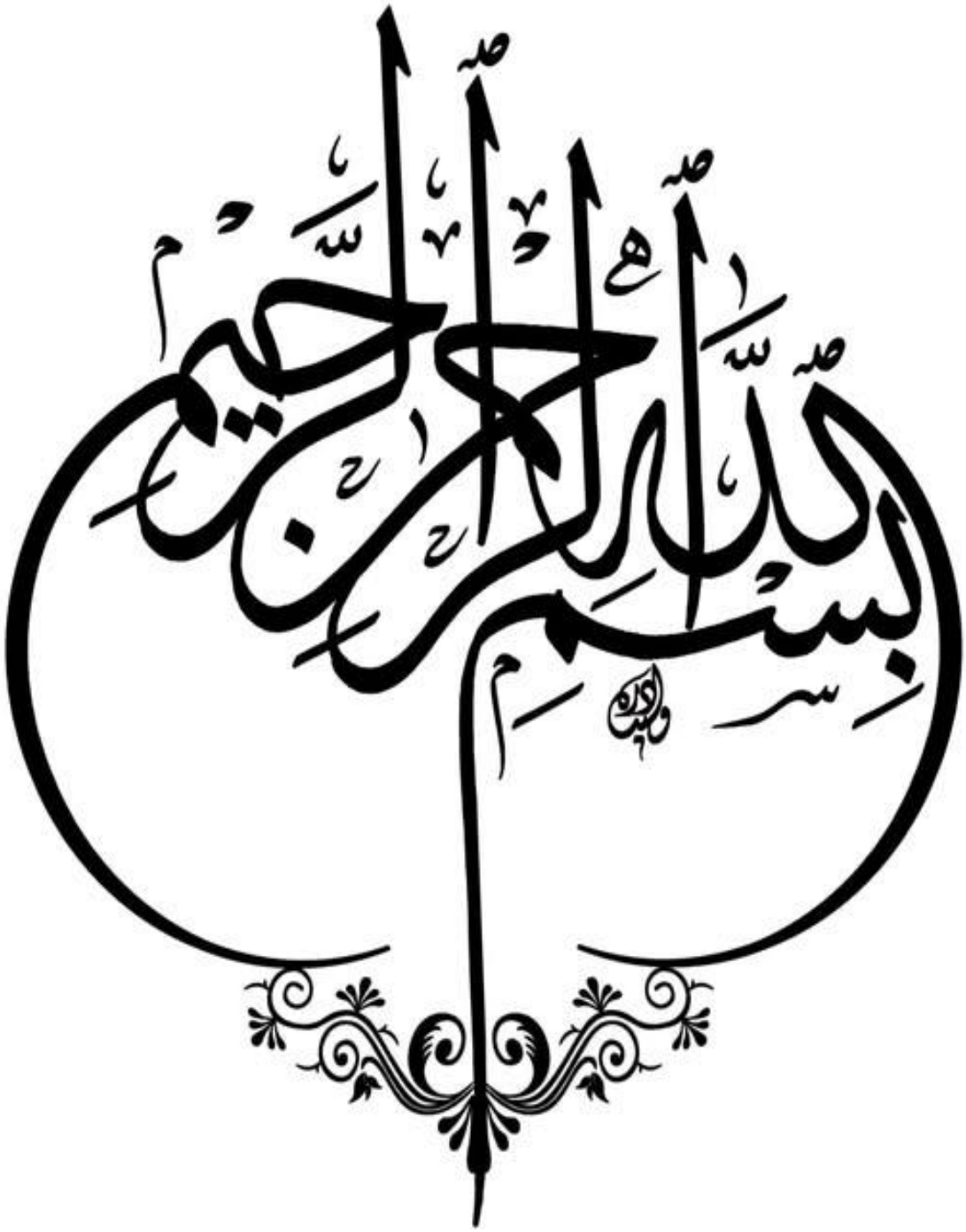
إعداد الطالبة:

– مزوزي فاطمة

إشراف الأستاذة:

– د. ياحي شفيقة

السنة الجامعية: 2025/2024


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

الشكر بداية لله وحده لا شريك له والحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وسهّل لنا سبل الوصول إليه وأنعم علينا بنعمة الستر والعلم.

والشكر ثانية إلى الدكتورة ياحي شفيقة لإشرافها على مذكرتنا وتقديم النصائح والملاحظات القيمة والشكر ثالثا الى الدكتورة بن زطة بلدية على اسهاماتها وتوجيهاتها لنا وعلى كرمها العلمي طوال سنوات التكوين.

كما ولا يفوتنا تقديم الشكر والعرفان لقسم أنوار القرآن وعلى رأسهم أستاذة القسم مرنيز نورة ومعها طاقم مدرسة الماهر بالقرآن على تقديم الدعم والمساعدة والتسهيلات لإنجاز هذا العمل.

اهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى:

والدي الكريمين الذين اسأل الله تعالى ان يجازيهما عني خير الجزاء وان يحفظهما ويرزقهما خير الدنيا والاخرة.

الى اخوتي دون استثناء.

الى زوجي الذي كان داعما وساندا لي خلال مشواري الجامعي.

الى اولادي وهم أغلى واثمن الهدايا والهبات من ربي، الى ابنتي سارة، الى ابنتي هبة مساعدتي في هذا العمل، الى ابني ياسين واخر العنقود يوسف.

والى عائلة زوجي وكل من قدم الدعم والتشجيع.

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مؤشرات الاغتراب النفسي لدى عينة من نساء ارامل في مرحلة سن اليأس عبر المقابلة النصف موجهة ومقياس الاغتراب النفسي لسميرة الأبكر (1989) ومن اجل الوصول لأهداف هذا البحث تم اتباع منهج دراسة الحالة حيث تكونت مجموعة الدراسة من حالتين تم اختيارهم بطريقة قصدية تتراوح اعمارهم بين 45 الى 60 سنة من نساء ارامل في مرحلة سن اليأس واسفرت النتائج عن:

1- تتمثل مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن الياس في (العزلة الاجتماعية، العجز، اللا معنى، فقدان الهدف).

2- تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعزلة الاجتماعية في (الشعور بعدم الانتماء للتجمعات النسائية ذات المواضيع الخاصة، الشعور بالوحدة والضياع).

3- تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى ارامل في مرحلة سن اليأس بالعجز في (مشاعر الخوف والقلق من ردود افعال الاخرين وعدم القدرة على تحمل المسؤولية) .

4- تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى ارامل في مرحلة سن اليأس بالا معنى في (فقد معنى الحياة، الشعور بالفراغ النفسي) .

5- تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بفقدان الهدف في (غياب الدافع والحافز للحياة، صعوبة تحديد الهدف) .

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي، نساء ارامل، سن اليأس.

Abstract:

This study aimed to identify indicators of psychological alienation among a sample of widowed postmenopausal women through a semi-structured interview and the Samira Hassan Al-Akbar Psychological Alienation Scale (1989). To achieve the objectives of this research، a case study approach was adopted. The study group consisted of two purposefully selected postmenopausal widows، aged between 45 and 60. The results revealed the following:

1. Indicators of psychological alienation among postmenopausal widows are represented by social isolation، helplessness، meaninglessness، and loss of purpose.

2. Indicators of psychological alienation among postmenopausal widows are determined by social isolation (feelings of not belonging to women's groups with specific issues، and feelings of loneliness and loss).

3. Indicators of psychological alienation among postmenopausal widows are determined by helplessness (feelings of fear and anxiety about the reactions of others and the inability to bear responsibility).

4- Indicators of psychological alienation among menopausal widows are defined as meaninglessness (loss of meaning in life، feeling of psychological emptiness).

5- Indicators of psychological alienation among menopausal widows are defined as loss of purpose (lack of motivation and drive for life، difficulty setting goals).

Keywords: psychological alienation، widows، menopause.

فهرس المحتويات

الشكر والعرفان	
الاهداء	
الملخص	
فهرس المحتويات	
مقدمة	أ ب
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
تمهيد	04
إشكالية الدراسة	05
تساؤلات الدراسة	08
فرضيات الدراسة	08
اهداف الدراسة	09
أهمية الدراسة	09
تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة	10
الدراسات السابقة	11
الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة	23
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيد	45
منهج الدراسة	46
الدراسة الاستطلاعية	46

حدود الدراسة	47
أدوات الدراسة	47
عينة الدراسة	51
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.	
تمهيد	53
عرض نتائج الدراسة.	54
عرض نتائج المقابلة مع الحالة الأولى.	54
عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثانية.	62
مناقشة نتائج الدراسة.	70
مناقشة نتائج الفرضية العامة.	70
مناقشة نتائج الفرضية الأولى.	71
مناقشة نتائج الفرضية الثانية.	72
مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.	72
مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.	73
الخاتمة	76
قائمة المراجع	79
الملاحق	83

الاشكال والجداول

الجداول	
الجدول رقم 1 يوضح درجات بدائل الاغتراب النفسي ذلك بالتفصيل .	**50**
الجدول رقم 2 يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس الاغتراب النفسي .	**50**
الجدول رقم 3 يوضح خصائص عينة الدراسة.	**51**
الجدول 4 يبين نتائج مقياس الاغتراب النفسي.	**60**
الجدول 5 يبين نتائج تنقيط مقياس الاغتراب النفسية .	**68**
الاشكال	
الشكل : 01 مخطط اشكال الاغتراب النفسي	**29**
الشكل : 02 مخطط مراحل الاغتراب النفسي	**34**

مقدمة:

يعد الاغتراب النفسي احد المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، لما له من دلالات عميقة ترتبط بتجربة الفرد في علاقته بذاته و محيطه الاجتماعي، و معنى وجوده فهو يعكس حالة من الانفصال و الانشطار النفسي و قد يعايشها الفرد نتيجة عوامل داخلية و خارجية تؤثر في طبيعة استثماره لما حوله و ادراكاته لذاته و للعالم و تزداد أهمية هذا المفهوم في سياق التغيرات الحياتية الكبيرة و الكثيرة التي يمر بها الانسان ، و التي قد تعزز مشاعر العزلة، و فقدان المعنى او التهميش الاجتماعي لا سيما لدى الفئات التي تتميز بالهشاشة النفسية و الاجتماعية.

في هذا الاطار، تعد المرأة الارملة في مرحلة سن اليأس من الفئات الأكثر عرضة للاغتراب النفسي، ذلك بالنظر الى التراكب بين معاشين يحملان صفة الفقد و يؤثران بعمق في ذات المرأة لدرجة احداث جروح نرجسية مما يتسبب في اختلال على المستوى النفسي و منه على المستوى الاجتماعي للمرأة، و اول هذين المعاشين هو فقدان الزوج بالوفاة و ما يحمله من حرمانات سوآءا على البعد العاطفي الوحداني او الاجتماعي و حتى الاقتصادي، و في خضم معاش الترمل تأتي مرحلة سن اليأس التي تعتبر مرحلة انتقالية ضمن سيرورة حياتية تمر بها المرأة والتي يحدث فيها توقف لوظيفة تمثل جوهر المرأة و هويتها الأساسية و هو الانجاب و ما يحمله من دلالات للأنوثة و الشباب و القدرة و حتى القوة، هذه المرحلة بتحولاتها البيولوجية و النفسية قد تحدث اضطرابا في هوية الذات و كذا اضطرابا في الدور و الشعور بالانتماء.

فالترمل لا يعبر عن مجرد فقدان لشريك الحياة فحسب، بل يعبر أيضا عن فقد للدعم الاجتماعي ويسبب الشعور بالفراغ والوحدة ويؤدي الى التغيير في الأدوار التي كانت تمارسها المرأة داخل الاسرة وبالتالي داخل المجتمع وما يعزز هذه المشاعر ويزيد من حدتها هو المرور بفترة سن اليأس وما تحمله من تغيرات واختلالات على جميع الأصعدة، و تعتبر هذه المرحلة لدى العديد من السيدات محطة تعيد فيها النظر لجسدها وذاتها وفي موقعها الاجتماعي، في ضل خطاب ثقافي و اجتماعي يحمل نظرة سلبية و اختزالية لدورها و قيمتها.

وبالرجوع الى كل ما سبق ذكره تبرز أهمية التطرق الى مشكلة الاغتراب النفسي لدى هذه لفئة، بوصفها حالة مركبة تتشكل من تفاعل عوامل متعددة ومتداخلة، لهذا ارتأينا ان ندرس موضوع مؤشرات الاغتراب النفسي لدى النساء الارامل في مرحلة سن اليأس حيث سنحاول التعرف او الكشف عن بعض مؤشراته لدى عينة من الارامل يعايشون مرحلة سن اليأس.

اشتملت الدراسة على جانبين، الجانب الأول هو الجانب النظري حيث يتكون من فصلين:

الفصل الأول: وتطرقنا فيه الى إشكالية الدراسة وامتيازاتها من حيث تحديد التساؤلات وفرضيات الدراسة وأهدافها وأهميتها وتحديد المفاهيم الإجرائية، وكذلك تطرقنا الى الدراسات السابقة والخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة (الاغتراب النفسي– المرأة الارملة – سن اليأس).

والفصل الثاني: تناولنا فيه منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية وأدوات الدراسة المستعملة وعينة الدراسة.

اما الجانب التطبيقي فقد تطرقنا فيه الى عرض نتائج الدراسة ومناقشته

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. اهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
7. الدراسات السابقة
8. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل سنعالج العناصر الأساسية في الدراسة، والتي ستوفر الدليل المتسلسل لكافة الخطوات الواجب اتباعها وصولا إلى الهدف النهائي من الدراسة مع توضيح كيف ستساهم الدراسة الحالية في تقديم الإضافة في مجال تخصصنا وذلك من خلال تحديد الإشكالية، واهم التساؤلات وكذا الفرضيات التي نسعى للكشف عن تحققها من عدمها، بالإضافة إلى ذكر أهمية الموضوع. وأسباب اختياره وأهدافه، والمصطلحات الواردة في العنوان والتطرق إلى الدراسات السابقة التي لها صلة بالموضوع.

1-إشكالية الدراسة:

يعتبر سن اليأس مرحلة عمرية ضمن نمائية المرأة، يحمل عدة ملامح بيولوجية وعاطفية واجتماعية، هذه الملامح التي تشكل فترة حرجة من حياة المرأة او كما يصفها المختصون، فالشهور او السنوات التي تسبق سن اليأس يطلق عليها "المرحلة السابقة لقرب انقطاع الدورة لشهرية والجدير بالذكر ان هذه المرحلة تنطوي على الكثير من التغيرات التي تثقل كاهل المرأة سواء على المستوى العضوي او النفسي وحتى الاجتماعي.

ويعرف سن اليأس بانقطاع الطمث او الانهاء الدائم للحيض نتيجة توقف نشاط المبيض (الفيومي واخرون –ص 3).

ويحدث توقف او ضعف في نشاط ووظيفة المبيض بسبب الانحدار المستمر في هرمون الاستروجين والذي يخلف مجموعة من الاعراض التي تختلف في شدتها من سيدة الى أخرى وعادة ما تبدأ مرحلة سن اليأس لدى السيدات ابتداء من منتصف الاربعينيات او بدية الخمسينات من العمر. (طراونة –2021– ص88).

و تتنوع الاعراض المصاحبة لسن الياس او انقطاع الطمث بين اعراض جسدية و فسيولوجية مثل: اضطراب في افراز المبيضين لهرموني الاستروجين و البروجسترون و اضطرابات في النوم مع وجود هبات ساخنة و الام المفاصل و فقدان لرغبة الجنسية و غيرها (آن ماكريغر –2021– ص88).

و أعراض نفسية عاطفية و مزاجية كالاكتئاب و ما يصاحبه من شعور بالحزن و القلق و نوبات الهلع و الخوف إضافة الى مشكلات متعلقة بالذاكرة و تقلبات المزاج و التي غالبا ما تبرز في حدة الطبع (جانييت هروود–2006–ص80).

و يمكن القول ان ظهور هذه التغيرات النفسية و العاطفية ليست مرتبطة بالتغيرات الهرمونية المنظمة للجهاز التناسلي للمرأة فحسب بل قد تكون نتاج تراكمات و ضغوطات نفسية تكونت عبر مراحل عمرية سابقة او قد تشكلت عبر مخلفات للخبرات صدمية و أزمات تعرضت لها او تتعرض لها بشكل مستمر حيث تعمل هذه الأخيرة (الصدمات) على زيادة شدة هذا النوع من الاعراض و من بين اقسى التجارب الصدمية التي تتعرض لها حياة المرأة هي تجربة او خبرة الترمل ، حيث تفقد المرأة زوجها بالموت وتصبح الارملة بحاجة الى الحماية الاجتماعية و الاقتصادية اللازمة لمساعدتها على القيام بمتطلبات الحياة بعد فقد الزوج (الطرايرة و اخرون –2023– ص 431)

ويعتبر الكندري (–1992–ص 219) ان الزواج عندما ينتهي بموت أحد الشريكين فان الاعتقاد السائد انه لولا الوفاة لاستمر الزواج ولهذا فان الشريك الاخر ينظر على انه شخص لم يفقد انسانا محبا فحسب و انما ينظر اليه على انه على علاقة زواجية ناجحة قد انتهت و ان فقدان القرين او الزوج يؤثر على حياة الارملة من خلال عدة مستويات.

حيث تصبح المرأة الارملة هي المسؤول الأول والأخير عن أبنائها (اقتصاديا واجتماعيا وصحيا و تربويا) حيث تقوم بكلا الدورين معا دور الام والأب، مما يجعلها تعاني في المجتمع كثيرا من الصرعات النفسية و الضغوط الاقتصادية من اجل اشباع احتياجات اسرتها (الأغا –2011– ص94).

ومع تقدم عمر المرأة تزداد بعض المشكلات السيكولوجية بروزا وتطفو بعض الاضطرابات الى السطح، حيث تعاني النساء الارامل إضافة الى المشكلات الصحية والعضوية مثل الامراض المزمنة فهي أيضا تتعرض لعدة اضطرابات نفسية وانفعالية

فنشعر بالاسى واليأس والإحباط وتميل للعزلة وتسعى للانسحاب من المواقف الاجتماعية وتسيطر عليها مشاعر الضيق والقلق والارق لذلك تعاني الارملة من الشعور بالوحدة النفسية (الرشيد –2019–).

يعتبر الشعور بالوحدة النفسية مظهرا مهما من مظاهر الاغتراب و العكس صحيح ، ذلك ان المتأمل في مكونات او ابعاد الوحدة النفسية من اغتراب الذات الى العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة إضافة الى وجود الم او المعاناة ناتجه عن صراع نفسي خفيف يلاحظ هذا التداخل في كلا الشعورين (الأغا –2011– ص 76 –77) من هنا فالشعور بالغربة النفسية لدى المرأة المتوفى عنها زوجها ينبع من الدور الذي يقوم به الزوج سواء تجاه زوجته او اسرته ، حيث يمثل الزوج مصدرا أساسيا لإشباع حاجيات المرأة النفسية والاجتماعية و الاقتصادية و فقد هذا المصدر يتسبب في شعور المرأة بالحرمان و الإحباط و يجعل من الصراع القائم بين رغبات و حاجيات و دوافع المرأة النفسية و بين قيم و عادات و حتى نظرة المجتمع للأرملة صراع يولد اضطرابات و مشكلات نفسية قد تصل حد التعقيد ، بل ان هناك من يعتبر ان وجود كل من الصراع و الإحباط و الحرمان كأسباب نفسية تعد مصدرا من مصادر الشعور بالاغتراب النفسي (نوال –2021–ص 78) و يتمثل هذا الشعور بفقدان الثقة و ما ينتج عنه من شعور بالغربة و السخط و فقدان الاتجاه والانسحاب و عدم الالتزام وعدم الانخراط و اللامبالاة و عدم الاكتراث و الحيادية (العقيلي –2004– ص12).

ويعد الاغتراب النفسي أحد المعاشات النفسية التي تؤرق وتزعج المرأة الارملة خاصة إذا كانت تمر بانتقالات مرحلية من عمرها ذات ارتباط مباشر بوظيفتها البيولوجية وتكوينها النفسي والعضوي والتي تتمثل في توقف الانجاب او مرحلة سن اليأس، جاءت دراستنا كمحاولة من اجل ذات الغرض وعليه يمكن طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام للدراسة: ما هي مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس؟

2-تساؤلات الدراسة:

1. هل تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعزلة الاجتماعية؟
2. هل تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعجز؟
3. هل تتحد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس باللامعنى؟
4. هل تتحد مؤشرات الاغتراب لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بفقدان الهدف؟

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

تتمثل مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس في العزلة الاجتماعية، العجز، اللا معنى، بفقدان الهدف

الفرضيات الفرعية:

- تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعزلة الاجتماعية بعدم الانتماء للتجمعات النسائية ذات المواضيع الخاصة، والشعور بالوحدة والضياع في وجود الاهل والاقارب).

- تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعجز من خلال (مشاعر الخوف والقلق من ردود أفعال الاخرين، وعدم تحمل المسؤوليات الحياة)

– تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس باللامعنى، (فقد معنى الحياة، الشعور بالفراغ النفسي).

– تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بفقدان الهدف (صعوبة تحديد الأهداف، غياب الدافع والحافز للعيش في الحياة).

4- أهداف الدراسة:

نحاول من خلال هذه الدراسة الوصول الى الأهداف التالية:

- التعرف على مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس
- الكشف عن ما اذا كانت النساء الارامل في مرحلة سن اليأس يعانون من العزلة الاجتماعية.
- معرفة ما إذا كانت النساء الارامل في مرحلة سن اليأس يحسون بالعجز.
- الكشف عما إذا كانت النساء الارامل في مرحلة سن اليأس يشعرون باللامعنى.
- معرفة ما إذا كانت النساء الارامل في مرحلة سن اليأس يشعرون بفقدان للهدف.

5- أهمية الدراسة:

تأخذ الدراسة أهميتها من متغيراتها ، حيث يعتبر الاغتراب النفسي مفهوما شائعا لدى المختصين ، ذلك انه كان و لازال يستقطب الباحثين و الدارسين في مجال علم النفس باعتباره متغيرا او مفهوما له تأثيرات عميقة على التوازن النفسي للفرد و سلوكياته فالاغتراب لا يقتصر على الشعور بالعزلة و الانفصال عن الاخرين بل يتعدى ذلك ليشمل اغتراب الفرد عن ذاته و عن قيمته و كذلك عن محيطه الاجتماعي مما يؤدي الى اضطرابات نفسية

قد تتفاقم اذا لم يتم معالجتها ، خاصة في ظل الخبرات الصدمية و التغيرات الحياتية و الاجتماعية السريعة التي ساهمت في تعزيز الاغتراب ، خصوصا لدى الفئات الهشة مثل المراهقين و الارامل و غيرهم ، و يظهر الاغتراب النفسي في صور متعددة مثل فقدان المعنى ، غياب الانتماء ، والشعور باللامبالاة و فقدان الهدف و الشعور بالعجز .

كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من تناولها لحالات من النساء الارامل في مرحلة حرجة تتمثل في سن اليأس، هذه الفترة المتميزة بتحولاتها البيولوجية و الهرمونية، و التي قد تنعكس سلبا على الصحة النفسية للمرأة الارملة بما تحمله من تغيرات على مستوى المزاج و الانفعال ، على رأسها الشعور بالاكتئاب و القلق و تكمن كذلك أهمية هذه الدراسة في محاولة التقرب من حالات النساء الارامل مررن بتجربة او خبرة فقد الزوج و التعرف على معاشهن النفسي والكشف عن مؤشرات الاغتراب النفسي لديهن .

أما بالنسبة للأهمية التطبيقية قد تمثل في تطبيق المقابلة النصف موجهة ضمن منهج دراسة الحالة.

6-تحديد المفاهيم الإجرائية:

6 -1 تعريف الاغتراب النفسي:

هو حالة من الشعور بالانعزال والانفصال عن الاخرين وانعدام للمعنى وفقد الإحساس بالذات والعجز الذي تعيشه المرأة المتوفى عنها زوجها في مرحلة سن اليأس وتتجدد في دراستنا هذه بأربعة مؤشرات تدل على الاغتراب النفسي لدى حالات من نساء ارامل في مرحلة سن اليأس من خلال المقابلة النصف موجهة ومقياس الاغتراب النفسي لسميرة أبكر (1989) والابعاد تتمثل في :

- **العزلة الاجتماعية:** وتعني شعور المرأة بالضياع والوحدة والفراغ النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس والميل الى الانعزال والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية.

- **العجز:** عدم قدرة المرأة الارملة في مرحلة سن اليأس على التعامل مع المواقف التي تواجهها وشعورها بأنه لا حول لها ولا قوة وبالتالي لا تستطيع تقرير مصيرها بنفسها.
- **اللامعنى:** وهو إحساس المرأة الارملة في سن اليأس بانه لا شيء له قيمة في الحياة وان الأشياء المحيطة بها فقدت دلالتها ومعقوليتها و معناها.
- **فقدان الهدف:** هو شعور المرأة الارملة في مرحلة سن الياس بالافتقاد الى وجود هدف واضح ومحدد في حياتها وان ليس لها أي مستقبل.

6 – 2 النساء الارامل في مرحلة سن اليأس:

هن النساء اللواتي فقدن ازواجهن بالوفاة وتوقفت حياتهن الزوجية حيث لا تقل مدة وفاة الزوج عن 10 سنوات ، و يعايشن مرحلة سن اليأس بين(45 الى 60 سنة) و تتميز بانقطاع الحيض بشكل دائم و تصاحبها تغيرات بيولوجية و هرمونية تؤثر على الحالة النفسية و الاجتماعية ، و تمثل في دراستنا مجموع الحالات المكونة من أرملتين في مرحلة سن اليأس من مدينة المسيلة.

7-الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع وهي تعتبر من أهم العناصر المساعدة على الوصول لحل مشكلة البحث وفي حدود اطلاعنا، تم انتقاء بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة وتمحورت حول:

-الاغتراب النفسي.

-النساء الارامل.

-سن اليأس.

7-1 دراسة عبد الله عبد الله 2009:

العنوان : الاغتراب النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في الجزائر العاصمة

هدفت الدراسة : هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالاغتراب النفسي و الشعور بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، و معرفة الفروق : للجنس و نوع الكلية و التخصص الاكاديمي و المستوى الجامعي و مكان ابسكن . والتعرف على مستوى درجة الصحة النفسية لدى الطلاب ومعرفة الفروق تبعا للجنس ونوع الكلية و مقياس الصحة النفسية على عينة عشوائية مكونة من 260 طالب و طالبة، و تم تطبيق مقياس الاغتراب النفسي للمرحلة الجامعية و مقياس الصحة النفسية.

نتائج الدراسة:

وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية متوسطة بين ظاهرة الاغتراب النفسي بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

هناك فروق دالة في ظاهرة الاغتراب لدى الطلاب تبعا للجنس لصالح الاناث.

وجود فروق تبعا للكليات الأدبية والكليات العلمية لصالح الكليات الأدبية.

وجود فروق دالة في ظاهرة الاغتراب تبعا لنوع السكن لصالح الطلاب الذين يسكنون في الإقامة الجامعية.

وجود فروق دالة في ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة تبعا للتخصص الأكاديمي وللمستوى الجامعي.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى الطلاب تبعا للكليات الأدبية والعلمية باتجاه درجات الكليات الأدبية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى الطلاب تبعا للجنس ونوع السكن للطلاب.

7-2 دراسة ريهام الاغا 2011:

بعنوان: التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الارامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية.

هدفت الدراسة: الى التنبؤ بالسلوك الاجتماعي في ضوء (قوة الانا والذكاء الاجتماعي والوحدة النفسية)، وكذلك التعرف على العلاقة بين السلوك الاجتماعي وكل من (قوة الأنا، الذكاء الاجتماعي، الوحدة النفسية)، كما هدفت الدراسة الى معرفة الفروق في مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده و كل من المتغيرات (المؤهل العلمي، مكان السكن و الدحل الشهري) لدى نساء ارامل في قطاع غزة، و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته بطبيعة هذه الدراسة و قد تم اختيار عينة الدراسة العشوائية، و قد بلغت (385) أرملة

نتائج الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة بين مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده، والمتغيرات (قوة الأنا والذكاء الاجتماعي والوحدة النفسية) للنساء الارامل في قطاع غزة، في حين تبين عدم وجود علاقة دلالة إحصائية بين درجات البعد المجتمعي وبين درجات الذكاء الاجتماعي والوحدة النفسية.

توجد علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية وبعد (الكفاءة الشخصية والتدين) للنساء الارامل "الوظائف الجسمية والفيزيولوجية والانهاك النفسي والانعزالية والنضج الخلقي " على السلوك الاجتماعي.

توجد علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي للنساء الارامل في العينة على السلوك الاجتماعي، في حين تبين عدم وجود تأثير لأبعاد " التصرف في المواقف الاجتماعية والضبط الاجتماعي" والاهتمام والمشاركة على السلوك الاجتماعي.

توجد علاقة تنبؤيه ذات دلالة إحصائية للمتغير (الوحدة النفسية، وبعد التصدع الاسري) للنساء الارامل في العينة على السلوك الاجتماعي والادراك السلبي للذات والتواصل الاجتماعي على السلوك الاجتماعي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى السلوك الاجتماعي و البعد الذاتي و البعد الاسري لدى النساء الارامل في قطاع غزة، تعزى للمؤهل التعليمي (ابتدائي، اعدادي، ثانوي، دبلوم فأكثر)، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى البعد المجتمعي بالنسبة للمؤهلات العلمية التالية (ابتدائي ، اعدادي ، ثانوي ، دبلوم فاكثر) لأفراد العينة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى البعد الاسري لدى النساء الارامل في قطاع غزة، تعزى لمتغير مكان السكن (شمال غزة – غزة – الوسطى – خان يونس –رفح) في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي، و البعد الذاتي، والبعد المجتمعي بالنسبة لاماكن السكن التالية (شمال غزة –غزة – الوسطى–خان يونس– رفح) لافراد العينة .

عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى السلوك الاجتماعي بابعاده لدى النساء الارامل في قطاع غزة، تعزى لمتغير الدخل الشهري (دون 500 شيقل – 1000 شيقل ، 1000 شيقل –1500 شيقل ، 1500 شيقل فأكثر).

7-3 دراسة منى الصيادي -2012-ب:

بعنوان: الاغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل في ضوء حاجاتهن الى الارشاد المهني

هدفت الدراسة: الى الكشف عن ما تتركه البطالة من اثار نفسية لدى الخريجات و العاطلات عن العمل، و ذلك من خلال قياس مستوى الاغتراب النفسي لديهن، و مقارنتهن بخريجات موظفات، كذلك التعرف عن الفرق بين متوسط العينة و المتوسط النظري في الاغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل، طبقت الدراسة على عينة مقصودة مكونة من 116 عاطلة وموظفة منهن 76 عاطلة و 40 بمنطقة المدينة المنورة، استخدمت الباحثة مقياس الاغتراب النفسي اعداد سميرة أبا بكر 1989 و استمارة جمع بيانات أولية بالإضافة الى 3 أسئلة.

نتائج الدراسة:

وجود فرق دال احصائيا بين العاطلات اللواتي بحاجة الى برنامج ارشادي والموظفات لصالح العاطلات عن العمل، ويوجد انتشار للاغتراب النفسي بين العاطلات ويوجد فرق بين متوسط العينة والمتوسط النظري لصالح المتوسط النظري.

7-4 دراسة سهام هلال -2012- :

بعنوان: الحاجات النفسية وعلاقتها بالاغتراب والتوجهات الشخصية لدى عينة من العاملين والعاطلين عن العمل بمدينة مكة المكرمة في ضوء المتغيرات (دراسة تحليلية وفق منظور ايريك فروم).

هدفت الدراسة: الى التحقق من افتراض ايريك فروم لأثر العوامل الاجتماعية و الاقتصادية في تشكيل سلوك الفرد و شخصيته و الذي يفترض إعاقة الظروف السيئة للإشباع الحاجات النفسية بالطرق السوية مما يؤدي الى الاغتراب و يؤدي الى سلوكات غير متكيفة تتسم بالطابع العصابي و العكس صحيح ، و ذلك من خلال الكشف عن طبيعة العلاقة بين

الحاجات النفسية و الاغتراب و توجهات الشخصية السوية و العصابية لدى عينة بلغت (318) من العاملين و العاطلين عن العمل و طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية و الاجتماعية و الاكاديمية ، لدى عينة من العاطلين عن العمل، و قد تم تطبيق مقياس الحاجات النفسية 2000 من اعداد لومان و بريدهوفت و ترجمة و اختصار الباحثة و مقياس الاغتراب النفسي 2006 من اعداد خليفة و مقياس توجهات الشخصية 2010 من اعداد الشمراني و من خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقية الارتباطي و السببي و استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

نتائج الدراسة:

وجود علاقات ارتباطية بينية دالة بين الحاجات النفسية المختلفة كما وجدت علاقات ارتباطية بينية في التوجهات العصابية ، وكذلك بين التوجه الإنتاجي من جانب و كل من التوجهات العصابية و الاستغلالية و الاستقبالية .

و في مجال الفروق بين العاملين و العاطلين عن العمل اشارت النتائج الى وجود فروق دالة في الحاجات النفسية المختلفة ، و في المجموع الكلي لصالح العاملين ، في حين وجدت فروق دالة في الاغتراب و التوجهات العصابية (الاستقبالي ، الادخاري و التسويقي) لصالح العاطلين عن العمل و لم توجد فروق دالة في التوجه الاستغلالي و الإنتاجي .

7-5 نيرة كجة 2013:

العنوان: اضطرابات القلق والاكتئاب لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر في بلدتي العيزرية و أبو ديس.

هدفت الدراسة: الى التعرف على مستوى اضطرابات القلق والاكتئاب التي تحدث للمرأة في مرحلة منتصف العمر في ضوء المتغيرات (مكان السكن، عمل المرأة، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء، المؤهل العلمي، الوضع الاقتصادي، عدد سنوات الزواج) استخدمت الباحثة

مقياس(بك) للاكتئاب ومقياس هاملنون، بلغ مجتمع الدراسة (714 امرأة) تم اختيار (154امرأة) كعينة.

نتائج الدراسة:

– مستوى الاكتئاب لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر في بلدتي العيزرية وأبو الديس جاء بدرجة منخفضة.

– أظهرت النتائج ان مستوى القلق لدى المرأة في منتصف العمر تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الأميات ومتغير الحالة الاجتماعية لصالح المطلقات.

– كذلك أظهرت النتائج فروقا في مستوى القلق لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وكانت لصالح المطلقات، كذلك لمتغير عدد السنوات الزواج لصالح 23 سنة فأكثر.

– تفصلت الدراسة الى ان الاكتئاب والقلق حالة يمكن أن تلازم المرأة في مرحلة منتصف العمر لتوفر الرعاية والاهتمام من قبل الأبناء والزوج، باستثناء بعض الحالات لعد توفر الاهتمام بها.

7– 6 أحمد عبد الخالق وآخرون 2018:

بعنوان: اعراض سن اليأس وعلاقتها بالعصابية لدى عينة من السيدات اللبنانيات والمصريات.

هدفت الدراسة: الى الكشف عن الفروق في كل من اعراض سن اليأس والعصابية بين عينتين من السيدات اللواتي وصلن فعلا الى سن اليأس في لبنان ومصر، بلغت العينة 191 سيدة من العاملات، الغير عاملات واستخدم مقياس اعراض سن اليأس والمقياس العربي العاملي للعصابة

نتائج الدراسة:

– ظهرت فروق جوهرية بين اللبنانيات والمصريات في الدرجة الكلية وبعض البنود في مقياس اعراض سن الياس (12 عرضا)، حيث كان متوسط اللبنانيات أعلى، وفي العصابية حصلت العينة اللبنانية على متوسط درجات أعلى جوهريا من نظيراتهن المصريات.

– وظهور ارتباط جوهري موجب بين اعراض سن اليأس والعصابية على عينتي الدراسة.

7-7 لولوة الرشيد 2019:

العنوان: فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الارامل.

هدفت الدراسة: الى التعرف على مدى تأثير برنامج ارشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة لدى الارامل. بلغت العينة 40 ارملة تعاني من الوحدة النفسية ثم تم تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة، المنهج والإجراءات استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالنسبة للأدوات، قامت الباحثة بإعداد مقياس الوحدة النفسية كما اعددت برنامجا ارشاديا.

نتائج الدراسة:

– وجود فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي .

– وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0،001 بين درجات افراد المجموعة والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

– عدم وجود فروق دالة احصائيا بين درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي.

7-8 اودينة اسيا 2020:

العنوان: دور السياحة الترويحية في تحسين لصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس.

هدفت الدراسة: الى اظهار الدور الذي يمكن ان تفعله السياحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية عند المرأة خلال سن اليأس

استخدمت لباحثة المنهج الوصفي المقارن بين 25 امرأة ممارسة للسياحة الترويجية و 25 امرأة غير ممارسة لأي نشاط بدني رياضي و قامت بتقييم مستوى العصابية لديهن من خلال السمات التالية (القلق – الغضب – العدائية – الاكتئاب الشعور بالذات – الاندفاع و الضغط العصبي) و من أجل ذلك استخدمت مقياس نموذج الأبعاد الخمس للشخصية NEO- P بواسطة كوستاومك كراي (1992)

نتائج الدراسة:

– النساء غير الممارسات للنشاط البدني الترويحي واجهن مشاكل عصابية حيث يشعر معضمهن بعدم الاتزان الانفعالي الذي ينعكس عن صحتهن النفسية.

–النساء اللواتي يمارسن السياحة الترويحية بانتظام يكن أكثر استقرارا من الناحية الانفعالية على مستوى عامل العصابية.

7-9 دراسة سناء احمد 2024 :

بعنوان : المنعة النفسية و المساندة الاجتماعية كمنبئين بمعنى الحياة لدى عينة من النساء الارامل في ضوء بعض التغيرات الديموغرافية

الدراسة هدفت: الى التعرف على طبيعة العلاقة بين درجات افراد العينة (النساء الارامل) في المتعة النفسية ، و المساندة الاجتماعية و معنى الحياة وكذا الكشف عن الفروق بينهن في معنى الحياة في ضوء متغيرات سنوات الترمل (1-5 ، اكثر من 5 سنوات) و العمل

(عاملات ، ربة منزل) خلال درجاتهن على المساندة الاجتماعية و معنى الحياة و بلغت (221 ارملة) و قد تم تطبيق مقياس المتعة النفسية و مقياس المساندة الاجتماعية و مقياس معنى الحياة .

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين المنعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية والمنعة النفسية.

- وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين المنعة النفسية ومعنى الحياة.

- ظهرت النتائج ان متغيري المنعة النفسية والمساندة الاجتماعية تنبئ بمعنى الحياة لدى النساء الارامل – عينة الدراسة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين، افراد العينة تعزي لمتغير سنوات الترمل (اكثر من 5 سنوات ، 1-5 سنوات)

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء الارامل (العينة) تعزى لمتغير الأبناء (لديهن أبناء، ليس لديهن أبناء)

- توجد فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير العمل (عاملات، ربة منزل) لصالح من يعملن.

التعقيب عن الدراسة السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة سنحاول تحديد أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة التي نحن بصدد البحث فيها، يماطي ذلك من نقاط الاتفاق من حيث المنهج والعينة والأدوات المستخدمة في الحصول على بيانات، زيادة على ذلك توضيح محل الاستفادة منها.

من حيث الهدف:

تباينت اهداف الدراسات السابقة الخاصة بالاغتراب انفسي فمنها من هدفت إلى الكشف عن مستوى الاغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل مثل دراسة (منى الصيادي 2012) ومنها من هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحاجات النفسية والاغتراب النفسي وتوجهات الشخصية كدراسة (سهام هلال 2012) ومنها من هدفت إلى الكشف عن علاقة الشعور بالاغتراب النفسي والشعور بالصحة النفسية من دراسة (عبد الله عبد الله –2009–)

من حيث المنهج:

لم يوجد اختلاف تقريبا من حيث المنهج في الدراسات السابقة، حيث أن أغلبها استخدمت المنهج الوطني بأنواعه مثل دراسة (دراسة عبد الله عبد الله –2009–) استخدمت المنهج الوصفي التحليلي و كذلك دراسة (سهام هلال –2012–) و دراسة (ريهام الأغا – 2011–) و دراسة (نيرة الكجة –2013–) وهناك دراسة سابقة استخدمت المنهج الوصفي المقارن: كما في دراسة (منى الصيادي– 2012–) و دراسة (اودينة اسيا–2020–) و دراسة (محمد عبد الخالق و اخرون –2018–) .

أما دراسة (لولوة صالح الرشيد –2019–) فقد استخدمت المنهج التجريبي.

أما بالنسبة لدراستنا فنحن بصدد استخدام المنهج العيادي الذي لاحظنا قلة استخدامه في مثل هذه المواضيع.

من حيث العينة:

اختلفت عينة الدراسة تبعا لاختلاف أهدافها ، كما استخدمت أغلب الدراسات السابقة أحجام و أعداد العينة بصورة متفاوتة تختلف من دراسة إلى أخرى ، فبعض هذه الدراسات استعملت عينات صغيرة الحجم مثل دراسة (لولوة صالح الرشيد –2019–) تكونت العينة من (44) فردا و بلغت عينة دراسة (أودينة اسيا–2020–) 50 امرأة و هناك بعض الداسات استخدمت عينات كبيرة الحجم مثل دراسة (ريهام الأغا –2011–) التي استخدمت عينة متكونة من (385)ارملة ، إضافة الى دراسة (سناء علي –2024–)التي طبقت دراستها على عينة تكونت من(221) امرأة وكذلك الامر بالنسبة لدراسة (سهام هلال –2012–) التي استخدمت عينة تكونت من (318) فردا

ام بالنسبة لدراستنا الحالية فقد أجريت على عينة تتكون من حالتين (2) من نساء ارامل في مرحلة سن اليأس و لم نجد من الدراسات السابقة التي تطرقنا اليها في حدود اطلاعنا ما يشترك معها.

من حيث الأدوات:

بعض الدراسات السابقة المتعلقة بالاغتراب النفسي استخدمت مقياس الاغتراب النفسي مثل دراسة (منى الصيادي– 2012–) ودراسة (عبد الله عبد الله –2009–) ودراسة أيضا (سهام هلال –2012–) في حين دراسة (سناء أ علي –2024–) طبقت مقياسي المنعة النفسية و مقياس المساندة الاجتماعية، اما دراسة (لولوة صالح الرشيد –2019–) استخدمت مقياس الوحدة النفسية و طبقت برنامجا ارشاديا واستخدمت (أودينة اسيا–2020–) في دراستها مقياس نموذج الابعاد الخمس للشخصية.

اما بالنسبة لدراسة (نيرة الكجة –2013–) فطبقت في دراستها كل من الاكتئاب وهاملتون.

في دراستنا الحالية اعتمدنا على أداة المقابلة النصف هو جهة ومقياس الاغتراب النفسي لسميرة حسن أبكر (1989)

محل الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمثلت الاستفادة من الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- تحديد معالم الإيطار النظري للدراسة.
- التعرف على مختلف المناهج المتبعة وهو الامر الذي سمح لنا باختيار المنهج المناسب لدراستنا.
- اختيار الأدوات البحثية المناسبة لدراستنا.
- اختيار الأدوات البحثية المناسبة للدراسة.
- التعرف على كيفية اشتقاق التساؤلات والفرضيات وصياغتها بما يتناسب مع موضوع البحث.
- التعرف على النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة وكيفية مناقشتها.

8- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة :

8-1الاغتراب النفسي:

1.1.8 تعريف الاغتراب النفسي :

يعرف حافظ الاغتراب بأنه وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته وبين البيئة المحيطة به بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء والسخط وما يصاحب ذلك من سلوك إيجابي أو الشعور بفقدان المعنى واللامبالاة ومركزية الذات والانعزال الاجتماعي وما يصاحب ذلك من أعراض أكلينيكية (بدون اسم -2015-ص117).

وترى شقير أن الاغتراب هو شعور بالعزلة والضياع والوحدة وعدم الانتماء وفقدان الثقة والإحساس بالقلق والعدوان، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، والاغتراب عن الحياة الأسرية والمعاناة من الضغوط النفسية (الصيادي-2012-ص10).

كما عرف سيغموند فرويد الاغتراب بأنه اغتراب المو عن الأنا أو اغتراب الشعور عن اللاشعور وهو سمة متأصلة في الذات.

بالنسبة لإريك فروم (1972) فيعرفه على أنه شكل من الخبرة يمارسها الإنسان و يشعر فيها أنه غريب عن ذاته لا يجد نفسه كمركز لعالمه أو خالق لأفعاله و إنتاجه و إنما أفعاله هي التي تسوده و عليه أن يطيعها أو يعبدها أحيانا (الشاذلي-2008-ص16).

و يمكننا القول بأن الاغتراب هو حالة الضعف و العجز و الانكسار ينتج عن انفصال الشخص عن المجتمع الذي يعيش فيه و بعده عنه و عدم تقبله و قد يصل هذا الانفصال لانفصاله عن ذاته و عدم تقبلها (الأطر وني -2018- ص424).

2.1.8أسباب الاغتراب النفسي:

يمكن الإشارة الى العديد من الأسباب في العموم مثل:

- عدم الاستقرار النفسي.
- فشل الإنسان في الوفاء بالوعود.
- زيف وانحسار المشاركة الفعلية في اتخاذ القرار.
- تراكم خبرة الفقر التنموي وعدم استقلاله.
- توظيف التكنولوجيا لمزيد من سيطرة المراكز الإنتاجية.

كما يمكن أن نصنف الأسباب على حسب درجة أهميتها إلى:

✓ **أسباب نفسية:** وتتمثل في:

أ- الصراع: بين الدوافع والرغبات المتعارضة وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد مما يؤدي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطرابات الشخصية.

ب- الإحباط: حيث تعاق الرغبات الأساسية او المصالح الخاصة بالفرد و يرتبط الإحباط بالشعور بخيبة الامل والفشل و العجز التام و الشعور بالقهر و تحقير الذات.

ج- الحرمان: حيث تقل الفرصة لتحقيق دافع او اشباع الحاجات كما في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية والاجتماعية.

د-الخبرات الصادمة: وهذه الخبرات تحرك العوامل الأخرى المسببة مثل الازمات الاقتصادية والحروب.

✓ **أسباب اجتماعية:** و أهمها ما يلي:

- ضغوط البيئة الاجتماعية والفشل في مواجهة هذه الضغوط.
- التطور الحضاري السريع وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق معه.
- اضطرابات التنشئة الاجتماعية حيث تسود الاضطرابات في الاسرة والمدرسة والمجتمع.
- مشكلة الأقليات و نقص التفاعل الاجتماعي و الاتجاهات الاجتماعية السالبة.
- سوء الأحوال الاقتصادية و صعوبة الحصول على ضروريات الحياة.
- تدهور نظام القيم وتصارع او الصراع القيمي بين الأجيال.
- الضلال و البعد عن الدين و الضعف الأخلاقي و تفشي الرذيلة (عبد الله 2008 ص 32- 34).

3.1.8.أنواع الاغتراب النفسي:

– الاغتراب الذاتي: هو اضطراب في العلاقة التي تهدف الى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته ورغباته من ناحية وبين الواقع وابعاده من ناحية أخرى.

– الاغتراب الاجتماعي: هو شعور بعدم التفاعل بين ذات الفرد ة ذوات الاخرين و نقص المودة و الالفة مع الاخرين و ندرة التعاطف و المشاركة و ضعف أوامر المحبة و الروابط الاجتماعية مع الاخرين.

– الاغتراب السياسي: و يتمثل في التباعد و التقاعس عن أداء دور ليس لعدم قدرة التأثير بل لتقييم الفرد لذاته و للموقف السياسي.

– الاغتراب الديني: يرى فروم ان منبع الاغتراب هو النسق الديني و أن الاغتراب الديني هو أساس كل اغتراب و ان الفكر الديني يقوم على فرضين أساسيين الأول ان القصص الدينية روايات حقيقية لحوادث تاريخية و التالي انه يمكن الاستدلال على قواعد الايمان بالعقل باعتبارها حقائق منطقية وعلى أساسها يقوم الاغتراب.

– الاغتراب التعليمي: حيث ان الجامعة والمدرسة يندر ان يجد فيها الطالب او الأستاذ وقتا لإقامة علاقة شخصية مع الاخرين ولا يجد الاف الطلبة لما يتلقونه معنى ولكنهم يتلقون العلم ويكتسبون الثقافة اضطرارا (العتيري واخرون –2020– ص 231 و232).

– الاغتراب الثقافي: فاغتراب أفراد المجتمع عن ثقافتهم انما ناتج عن شعورهم بعدم مشاركتهم الفاعلة في الموروث الثقافي السائد كذلك شعورهم بعدم كفايتهم لإتمام مطالبهم وعدم وعيهم بآفاقها لذا يلجؤون لثقافة بديلة تلبي مطالبه (عمارة وآخرون – 2017–ص 30).

4.1.8 أشكال الاغتراب النفسي:

- **العزلة الاجتماعية:**

ويقصد بها إحساس الانسان بمسافة كبيرة بينه وبين الآخرين أو انعزال الفرد عن المجتمع، وميله إلى الانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والشعور بعدم جدواها وقيمتها وافتقاد للروابط الاجتماعية، ومن ثم شعوره بالوحدة وعدم الانتماء (الصيادي – 2012–ص 14).

- **العجز:**

هو عدم قدرة الفرد على ضبط وتوجيه حياته، وتعبير صريح عن فقدان القدرة على تحقيق أهدافه، وهذا ما جعل الفرد يتسم بحالة من الإحباط بسبب نقص الفاعلية لدى الفرد وعدم القدرة على تفعيل الحياة والحضور الإيجابي والفعال في الحياة اليومية (دانيال وآخرون –2016–ص43).

- **اللامعيارية:**

كما عرفها " سيمان" هي الحالة التي يتوقع فيها الفرد بدرجة كبيرة أن أشكال السلوك التي أصبحت مرفوضة اجتماعيا مقبولة تجاه أيه أهداف محددة، أي أن الأشياء لم يعد لها ضوابط معيارية ما كان خطأ أصبح صوابا و ما كان صوابا أصبح ينظر إليه باعتباره خطأ من منطلق إضفاء صبغة الشرعية على المصلى الذاتية للفرد و حجبها عن المعايير و قواعد و قوانين المجتمع (خليفة – 2003–ص37).

- **اللامعنى:**

و يقصد به إحساس الفرد بأن الاحداث و الوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها و معقوليتها و من هنا ينظر الفرد إلى المستقبل باعتباره سلسلة من عدم التأكد أو عدم اليقين

و باستحالة عمل أي توقعات او تنبؤات للأحداث أو الأدوات التي يؤديها في الحياة (العتيري واخرون-2020-ص 230).

- **الاغتراب عن الذات:**

عرف سيمان الاغتراب عن الذات بعدم القدرة الفرد على التواصل مع ذاته وانفصاله عن ما يرغب في تحقيقه مع عدم القدرة على تحقيق الأنشطة المكافأة ذاتيا فغالبا ما يفقد المغترب الشعور بوجوده الإنساني نتيجة لانفصاله عن ذاته و مشاعره و حاجاته، وقد وصفت صورني ذلك بالاغتراب عن الذات الفعلية و الذات الحقيقية (هلال-2012-ص 66)

- **فقدان الهدف:**

و يشير الى غياب الهدف من الحياة و عدم قدرة الفرد على خلق هدف لها و العيش على ما تقدمه له فقط دون أدنى محاولة للبحث كما يريده هو و يبتغيه فشعور الفرد بأن الحياة تمضي دون وجود هدف واضح يفقده المغزى من وجوده و من عمله و من نشاطه (نوال -2021- ص77).

- **التشيؤ:**

و يعني ادراك العالم على انه مجموعة من الأشياء التي من البعد الإنساني و سيطرة الجوانب المادية و المظهرية على مجريات الحياة كما يشير أبو العينين (1997) ان التشيؤ هو ان الفرد قد تحول الى موضوع و فقد احساسه بهويته ، و من ثم بانه مقتلع حيث لا جذور تربطه بنفسه او بواقعة (الصيادي -2012- ص 16).

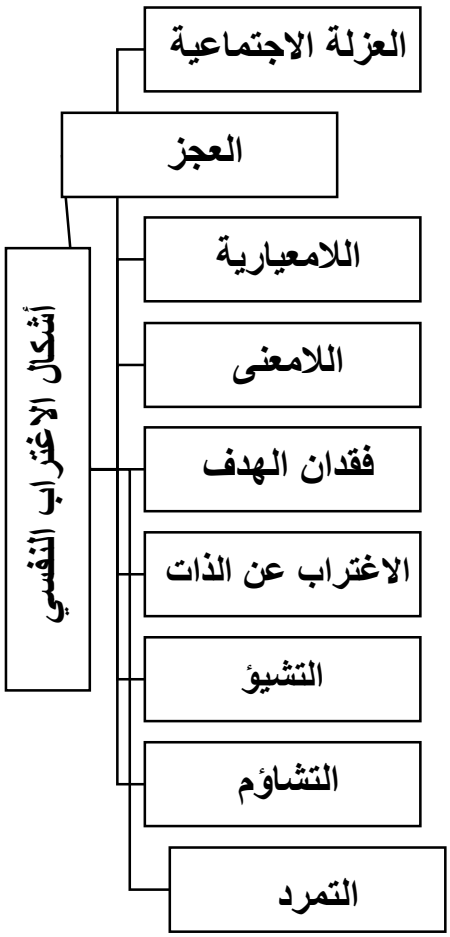
- **التشاؤم:**

هو شعور الفرد باليأس و عدم أهمية الحياة و عدم الرضا عما يحدث حوله و يمس صميم حياته (الشاذلي -2008- ص 17).

➢ **التمرد:**

ويقصد به شعور الفرد بالبعد عن الواقع و عدم الانصياع للعادات و التقاليد السائدة و الرفض و الكراهية و العداء لكل ما يحيط بالفرد من قيم و معايير و قد يكون التمرد على النفس او على المجتمع او على موضوعات و قضايا أخرى (شريف –2016–ص 68)

مخطط اشكال الاغتراب النفسي:



5.1.8.النظريات المفسرة للاغتراب النفسي:

1.5.1.8 نظرية التحليل النفسي:

يذهب فرويد على ان كل انسان في الواقع عضو الحضارة لأنها تقوم على كبت الغرائز بحيث تتولد لدى الافراد مشاعر القلق والضيق عند مواجهة الضغوط الحضارية بما تحمله من تعاليم وتعقيدات مختلفة و هذا يؤدي بالتالي الى اللجوء الى الكبت كآلية دفاعية.

و يؤكد فرويد الى ان الاغتراب و سمة متأصلة في الذات الإنسانية و لا سبيل لتجاوز الاغتراب بين (الأنا) و (الهو) و (الأنا الأعلى) لأنه لا مجال لإشباع كل الدوافع الغريزية او التوفيق بين الاختلاف و المطالب وبين الغرائز بعضها البعض. العنزي.

ويفسر فرويد الاغتراب النفسي من خلال اغتراب الشعور ومن خلال اغتراب اللاشعور. فأما اغتراب الشعور فالخبرات التي يتم كبتها بهدف تقليل الالام الناتجة عنها ويمثل اغتراب الشعور عن الخبرات المكبوتة مظهرا من مظاهر اغتراب الشعور. في حين اغتراب اللاشعور فان فرويد يشير فيه الى الخبرات المكبوتة حيث ينفصل اللاشعور عن الشعور بمعنى ان يظل مغتربا، وما محاولة الأنا في التوفيق بين ضغط الواقع و متطلبات الهو و أوامر الأنا الأعلى الا هروبا من اغتراب الفرد عن الواقع الاجتماعي (العنزي-2020-ص 328)

2.5.1.8 نظرية كارين هورني:

أشارت كارين هورني الى ان الاغتراب يمكن النظر اليه من خلال اغتراب الفرد عن ذاته الذي يتضمن إعاقة النمو الطبيعي للذات و يشير الى الاغتراب عن الذات باعتباره وضع يختلط على المرء ما يشعر به حقا و ما هو عليه في الحقيقة أي الذات

الحقيقية ، و هذا الوضع حينما يطور الفرد صورة مثالية عن ذاته ، يبلغ من اختلافها عما هو عليه حد وجود هوة عميقة بين صورته المثالية و ذات الحقيقة و حينئذ يتشبث الفرد بالاعتقاد بانه هو ذاته المثالية ، لأنه يرى في هذه الظروف لا يستطيع ادراك ذاته الحقيقية(الصيادي-2012-ص13).

3.5.1.8 النظرية النفسواجتماعية " اريكسون":

تتضح رؤية اريكسون لمفهوم الاغتراب من خلال عرضه لشكل هوية الأنا وفق نظريته في النمو النفس اجتماعي التي تعنى بتحديد موقف بوضوح تجاه العالم، وتجاه دورها من خلال معرفتها لقدراتها و موقف بوضوح تجاه العالم، و تجاه دورها من خلال معرفتها لقدراتها و إمكاناتها وواجباتها و محاولة التوفيق بينهما و بين الأدوار الاجتماعية و توقعات كل دور.

ويذكر براون ان تصور اركليسون للاغتراب الناتج عن عدم تحقيق الهوية بانه قد يحدث نتيجة للازمات النفسية التي اعترضت مراحل النمو مثل القلق و الشعور بالخزي و الإحساس بالذنب كما ان اللامعنى قد يكون سببا و نتيجة للاغتراب كما انه من الممكن ان يكون الوسواس و القهر و الكبت نتيجة لعدم تحقيق الهوية بشكل صحيح(عباس-2016-ص51).

4.5.1.8 النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بانها أنماط من الاستجابات الخاطئة او غير السوية المتعلمة بارتباطها بمثيرات منفردة، ويحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف او خبرات غير مرغوبة، والفرد وفقا لهذه النظرية يشعر بالاغتراب عن ذاته عندما ينصاع و يندمج بين الاخرين بلا راي او فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم، و بدلا من ذلك يفقد التواصل مع ذاته (عبد الله -2008-ص51-52).

5.5.1.8 نظرية المجال:

محتوى هذه النظرية يمكن ان ينصب في انه عند التصدي للاضطرابات والمشكلات النفسية فإنها تواجه الاهتمام بشكل مركز على شخصية العميل و خصائص هذه الشخصية المرتبطة بالاضطراب و المسببة له، و كذلك على خصائص الحيز الجبائي الخاص بالعميل في زمن حدوث الاضطراب بالإضافة الى أسباب اضطرارية شخصيا و بيئيا مثل الاحباطات و العوائق المادية، و يرى احمد زهران بان الحواجز النفسية التي تحاول دون تحقيق اهداف الفرد و الصراعات و ما قد يصاحبها من اقدام و هجوم احجام تقهقر خائف و على هذا فان الاغتراب هنا ليس ناتجا عن عوامل داخلية فقط بل من عوامل خارجية تتضمن سرعة التغيرات البيئية و الاتجاه نحو هذه التغيرات والعوامل(زليخة-2012- ص 395).

6.5.1.8 نظرية الذات:

وفي هذا الصدد يشير روجزر الى ان الفرد يغترب حينما يفشل في تحقيق ذاته ويعتبر روجزر تحقيق الذات عملية ويمايز بها الانسان نفسه عن الاخرين ويمايز وظائفه العضوية أيضا وانها التي يسعى اليها كل انسان ليحققها عن معرفة او دون معرفة فالإنسان يسعى نحو الحرية من اجل تقوية ذاته او اذا لم يتمكن من تحقيق ذاته فانه يعيش اغترابه عن ذاته و قدراته.

و يشير العديد من الباحثين ان هناك علاقة وثيقة بين نظرية الذات و جذور الاغتراب، فمن الافتراضات الاساسية لهذه النظرية ان الشخص يناضل من اجل البقاء على مفهوم ملائم للذات وهو يفعل ذلك في تفاعلاته المستمرة مع الاخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة و حينما تعود تلك التفاعلات بالفائدة و ذلك بإبقاء صورة ملائمة للذات، فانه يستمر في قضاء وقته و مجهوده في مثل هذا السلوك مع الاخرين ،

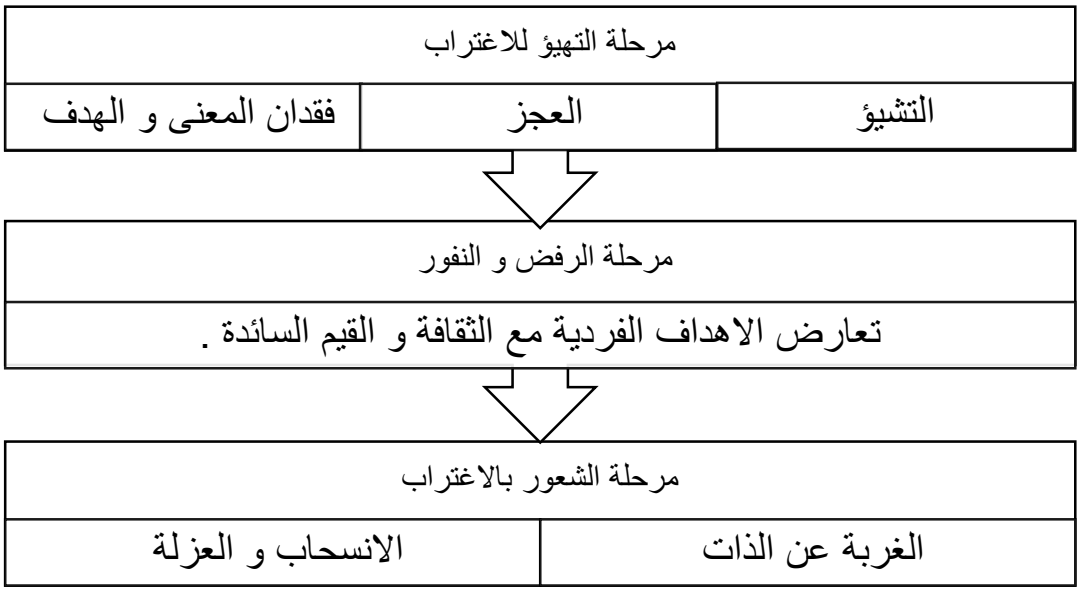
وحينما يفشل في الحصول على الاعتراف الاجتماعي و في تكوين صورة ملائمة لذاته، فانه يميل الى الانسحاب من ذلك النشاط(الشريف-2016-ص85).

7.1.8 مراحل الاغتراب النفسي:

يمر الاغتراب النفسي بثلاث مراحل هي:

1) **مرحلة التهيؤ للاغتراب:** وهي المرحلة التي يشعر بها الفرد بفقدان السيطرة على الحياة والمواقف الاجتماعية فتتساوى عنده معاني الأشياء بل وقد تفقد معانيها، وتبعا لذلك فلا معايير تحكمه ولا قواعد يمكن ان ينتهي إليها.
2) **مرحلة الرفض و النفور:** وهي المرحلة التي يشعر فيها الفرد بالانعزال على المستوى العاطفي و المعرفي عن رفاقه فينظر اليهم كغرباء ليدخل مرحلة أخرى و هي التكيف المغترب.
3) **مرحلة التكيف المغترب (العزلة الاجتماعية):** وتعني التمرد والثورة في صورتها الإيجابية، والعزلة والانسحاب في صورتها السلبية في هذه مرحلة يحاول الفرد التكيف مع المواقف بعدة طرق .

مخطط مراحل الاغتراب النفسي :



(سهام هلال -2012-ص62-63)

8.1.8 استراتيجية مواجهة الاغتراب النفسي:

ترى اجلال سري (1993) أن مواجهة الاغتراب يتم عن طريق تحقيق الانتماء ومن أهم الإجراءات التي يمكن ان نتخذها من اجل ذلك ما يلي:

- التصدي للأسباب النفسية والاجتماعية للاغتراب ومحاولة الكشف عنها مبكرا وعلاجها.
- التغلب على مشاعر الاغتراب او قهرها والرجوع الى الذات والتواصل مع الواقع.
- تدعيم مظهر الانتماء الاجتماعي وتأكيد الهوية الاجتماعية وتوازن مع الهوية الشخصية.
- تصحيح الأوضاع الاجتماعية بما يضمن التفاعل والتواصل
- تنمية الإيجابية ومواكبة التغير الاجتماعي والاعتزاز بالشخصية.

– تنمية السلوك الديني وممارسة الشعائر الدينية وتطبيق المعايير الدينية في كل جوانب الحياة اليومية.

– تصحيح الأوضاع الثقافية بما يحقق احترام العادات والتقاليد.

– الابتعاد عن التسلط والقسوة وكل مظاهر التربية الغير متوازنة من طرف الإباء واعتماد أسلوب التفهم والتقبل والحوار ومساعدة الأبناء في قضاء حاجاتهم لأجل اعطائهم القدرة على تحمل المسؤولية وبث روح الثقة بالنفس فيهم.

– التركيز في التعليم في جميع مراحله على جوانب الانتماء والابتعاد عن التغريب الثقافي.

– الاهتمام بالجانب الروحي للإنسان من خلال التعليم الصحيح لمبادئ التربية الدينية (زليخة .2012 ص 356)

2.8النساء الارامل:

1.2.8 تعريف الترمل:

يطلق على الزوجة التي مات عنها زوجها والزوج الذي ماتت عنه زوجته(الكندري–1992–ص217).

* **الارملة:** وامرأة ارملة لا زوج لها، وارملت المرأة إذا مات عنها زوجها (الرشيد–2019)

* وهي المرأة التي فقدت زوجها بالموت الطبيعي او الوباء او المرض وتصبح الارملة بحاجة الى الحماية الاجتماعية والفسيولوجية والاقتصادية اللازمة لمساعدتها على القيام بمتطلبات الحياة بعد فقدان الزوج (الصرايره–2023–ص491).

* والارملة مصطلح يطلق على كل امرأة مات عنها زوجها ولم تتزوج بعده مع فقرها وحاجتها لان لفظ أرمل يطلق أيضا على المساكين من رجال ونساء (علي – 2024–ص424).

2.2.8 انعكاسات الترمل على المرأة:

❖ **على الجانب الجسمي والعضوي:**

تزيد الضغوط الناتجة عن فقد الزوج من تعرض الزوجة للأمراض العضوية، فالترمل يكون له تأثير خطير على الحالة الصحية للزوجة مثل اصابتها بأمراض الضغط والسكري والاضطراب في هرمونات الجسم وغيرها من الامراض الخطيرة مثل جلطات القلب او الازمات القلبية الحادة او جلطات المخ (الرشيد–2019–).

❖ **الجانب النفسي:**

تتعرض الارملة لعدة اضطرابات نفسية وانفعالية فتشعر بالاسى والحزن واليأس والإحباط وتميل للعزلة وتسعى للانسحاب من المواقف الاجتماعية وتسيطر عليها مشاعر الضيق والقلق والارق ولذلك تعاني الارملة من الشعور بالوحدة النفسية (نفس المرجع).

❖ **الجانب الاقتصادي:**

تكون الحالة المادية عنصرا متداخلا مع الجانب الجسمي والنفسي لذا فالمشكلات المادية تسبب للأرامل حالة من الانزعاج والارتباك والضيق كما تزداد مسؤولية الأبناء فتصبح الارملة تقوم بدور الاب في نفس الوقت مما يؤدي الى مزيد من التوتر لديها (الرشيد–2019–)

3.2.8 مفاهيم مرتبطة بسيكولوجية الترمل:

1.3.2.8 الحرمان والفقد:

يعتبر فقد الزوجة لزوجها أزمة بل صدمة نفسية ينجم عنها عبئ نفسي على المرأة بما فيها من شعور او إحساس بالحرمان حيث ووفقا لرأي بولبي فإن عملية الفقدان

او الحرمان تتكون من ثلاث مراحل هي: الرفض والانكار واليأس و الخلل وإعادة التنظيم و لقد لاحظت كروب (krupp) انه اثناء مرحلة الرفض و الانكار فان الارملة تقوم بعمل مجهود يائس او محبط لعلاج او مقاومة ما تتعرض له من تخيلات بسبب موت زوجها الذي تعبر فيه بشكل انكار لا شعوري لما حدث، اما مرحلة اليأس و الخلل فإنها تتصف بالجمود الحسي و الاكتئاب و الانسحاب اما المرحلة الثالثة فان الزوجة تبدأ في إعادة تنظيم نفسها و تتوجه الى نفسها و تتوجه الى اهتمامات و علاقات اجتماعية جديدة.

2.3.2.8 التحول او التغير:

ان حالة الفقدان او وفاة الزوج هو حدث تحول او تغير طبيعي في حياة الزوجة وفي هذه العملية التحولية تجد الاملة نفسها قد ترتبط ببعض المسؤوليات التي تحتاج فيها المساعدة.

ومن بين المسؤوليات التي تثقل كاهل الارملة هي:

أ- **المسؤوليات النفسية الاجتماعية:**

- التغلب على او مواجهة مصادر التهديد لأمنها او احساسها بالكفاءة.
- التعامل مع حالة القلق والإحباط التي تسيطر عليها من خلال قدرتها على اتخاذ القرار او اختبار حلول وموارد وأدوار جديدة ترتبط بظروفها الحالية (الأغا-2011- ص 91-92).
- التعامل مع الضغوط الناجمة عن تطبيق أحد الحلول.
- التوافق مع الحلول والموارد الجديدة التي تم اختيارها.
- وضع مستويات جديدة للتحسن تتفق مع مستويات الشعور بالرضا في الحياة مما يساعدها على الأداء الاجتماعي بشكل مقبول وفقا لمعايير مقبولة.

ب- مسؤوليات على المستوى المادي (الاقتصادي):

- ❖ اكتشاف الحلول المتاحة، الموارد والأدوار الممكنة.
- ❖ اختيار الحل الملائم، والمورد، والدور واعداد نفسها له.
- ❖ التطبيق الفعلي للحل والمورد، والتصرف في ضوء الدور الجديد.
- ❖ الاستمرار لفترة معينة في أداء الدور الجديد حتى يمكنها التأقلم معه وحتى تصل في أداء او انجاز هذا الدور الجديد في شكل معايير مقبولة.

4.2.8 .آثار ونتائج وفاة (فقد)الزوج على حياة المرأة الارملة:

- توقف الإحساس بالآمن والصداقة والحب.
- توقف الاشباع الجنسي.
- عدم وجود مثل اعلى لدور كبير الذي سيمثل نموذجا للطفل يستطيع ان يترسمه.
- زيادة الأعباء الملقاة على الطرف الموجود وبالذات بالنسبة للأطفال
- زيادة المشكلات المادية وبالذات إذا كان الزوج هو الذي رحل او وافته المنية.
- المشكلات النفسية والمتمثلة في الوحدة النفسية ومشكلات الحداد على وفاة الزوج و ما ينتج عنه من الشعور بالحرمان و عدم الثقة بالنفس فيتولد عند المراة الشعور بالخوف و القلق ... (بدون اسم -2015-).

5.2.8. استراتيجيات المساهمة في التكفل النفسي للارملة:

- تشجيع زيادة الوعي لمساعدة الارامل في اتخاذ قرارات نحو التماثل للشفاء، الا وهي اتخاذ قرارات مستقلة بمعنى تقبل غياب الفقيد.
- ان يكون لهم القدرة (الارامل) على الدفاع عن مصالحهم وحقوقهم، حيث كثيرا ما نجد الارامل الذين يجدون أنفسهم في مواجهة العديد من القرارات بعد وفاة ازواجهم.

– ان تعطى بعض الارامل اللواتي نجحن في حياتهم العملية خبراتهن لمن فقدت زوجها، حتى تستطيع مواجهة الظروف الجديدة (غربي واخرون –2022–ص85).

3.8 سن اليأس:

1.3.8 تعريف سن اليأس:

(انقطاع الطمث) نعني بسن اليأس الحي الأخير لدى المرأة ويحل عادة في سن 51 ويعني دخولها الى فترة انعدام الخصوبة.

ونقصد به تغير الحياة ونقطة التحول الوقت الذي يكون فيه جسم المرأة في طور التأقلم مع الوضع الجديد قبل انقطاع الطمث او خلاله او بعده. (آن ماكغريغر – 2014–ص 1).

تعريف اخر: سن اليأس هو مرحلة من حياة المرأة تتوقف فيها دورتها الشهرية و تبدا المرحلة طبيعيا عند اغلب النساء بعد سن الخامسة و الأربعين. وتصل المرأة الى سن اليأس بسبب توقف المبيض عن انتاج هرمون الاستروجين والبروجسترون (طراونة – 2021–ص 88).

التعريف الاصطلاحي لسن اليأس:

هو نتيجة لظهور المستقبلات العصبية لهرمونات الاستروجين وعجزها عن أداء وظيفتها في تغذية الثديين، الفرج، المهبل ...الخ، يتبع ذلك تظاهرات وطيفة مثل الهبات الساخنة، اضطراب الطبائع والارق، الخوف من الشيخوخة واضطرابات تعود الى تناذر قلق انهياري (بن العمودي–2020–ص 53).

كما يشير مصطلح سن اليأس الى يوم انتهاء الدورة الشهرية تماما وهذا شيء يصعب تحديده للغاية على معظم السيدات (هروود –2006–ص 14).

ويعرف سن اليأس أيضا: بانه مرحلة تغير الوقت الذي لم تعد فيه السيدة قادرة على الانجاب بطريقة طبيعية، فيتوقف المبيضان عن انتاج البويضات ويحدث ذلك بعد سنة واحدة من ميعاد اخر دورة شهرية.

2.3.8 اعراض سن اليأس: (انقطاع الطمث):

1) اعراض جسمية:

1– حيض غير منتظم: يعد ذلك الإشارة الأولى الى انقطاع الطمث بحين يضطرب افراز المبيضين للأستروجين والبروجسترون، تضطرب الدورة الشهرية أيضا.

2 – الهبات الساخنة و التعرق ليلا: تعتبر اعراض رئيسية لانقطاع الطمث تصيب 75 % من النساء ، و تبدأ هذه النويات عادة بين سني 47و 48سنة و تستمر لحوالي ثلاث او اربع سنوات.

3 –الاضطراب في النوم: ليست بعض الاعراض مثل التعرق خلال الليل هو السبب الوحيد لحدوث اضطرابات في النوم، فقد تكون تلك الاعراض بحد ذاتها عارضا للإصابة بالقلق او الاكتئاب.

4 – آلام الرأس: بسبب تغير في مستويات هرمون الشقيقة او الام راس أخرى لبعض النساء، وفي حالة مرحلة التغير تلحظ النساء ارتباطا متزايدا بين الام الراس والحيض.

5 – الام المفاصل والعضلات: ان الام المفاصل والركبتين والكاحلين وأسفل الظهر شائعة وقد يتم أحيانا الخلط بينها وبين داء المفاصل.

6 - الألم عند الجماع.

7 – فقدان الرغبة الجنسية: تتراجع الرغبة الجنسية عادة مع بلوغ سن اليأس وتستغرق المرأة وقتا أطول لتثار جنسيا.

8 - جفاف في البشرة والشعر.

9 – جفاف في العينين.

10 – زيادة الوزن

11 - تغير مستويات الكولسترول.

2) الاعراض العاطفية والنفسية والمزاجية:

1- الاكتئاب وما يخلفه من ارق وشعور بالحزن ...

2- القلق ونوبات الخوف الشديد وفي اغلب الأحيان يكون ناتج عن الاكتئاب.

3-التقلبات المزاجية ويرجعها الأطباء والمختصون الى التغيرات الهرمونية المصاحبة لسن اليأس.

4-المشكلات المتعلقة بالذاكرة ومن اهم مظاهرها صعوبة التركيز والنسيان.

8-3 -3 مراحل سن اليأس:

يقسم بعض المختصين سن الياس الى ثلاث مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى:** فترة ما قبل انقطاع الطمث: per-menopause:

هي المرحلة الأولى من انقطاع الطمث ويمكن ان تبدأ قبل بضع سنوات من الدورة الشهرية الاخيرة للمرأة.

ويحدث انقطاع الطمث عندما تبدأ مستويات هرمون الجسم في الانخفاض، من خلال هذا الوقت قد تعاني المرأة من العديد من الاعراض المرتبطة بانقطاع الطمث مثل انخفاض الخصوبة، الهبات الساخنة وتقلبات المزاج مع إمكانية حصول الحمل في هذه الفترة.

- **المرحلة الثانية:** سن اليأس (مرحلة انقطاع الطمث):menopause :

تصل المرأة الى سن اليأس بعد انقطاع الطمث بشكل دائم في حالة توقف الدورة الشهرية ومرور 12 شهرا، هنا نسمي اخر دورة شهرية بنهاية سنوات التناسل التي بدأت بمرحلة البلوغ.

- **المرحلة الثالثة:** ما بعد انقطاع الطمث: post– menopause:

بعد انقطاع الطمث هي عندما يتوقف المبيضان عن انتاج الهرمونات وهذا لا يعني توقف انتاج الهرمونات تمام في الجسم لأنها لا تنتج فقط من المبيضين بل هناك مناطق أخرى تنتجها.

وبانخفاض مستويات الهرمونات الاجمالية ولأنها لا تؤثر فقط على الجهاز التناسلي فهي لها وظائف أخرى فان المرأة تنشا لديها مشاكل صحية أخرى مثل تغير كثافة العظام ومستويات الكولسترول بالإضافة الى اختلافات جسدية أخرى كتغير في قوة العضلات، سمك الشعر وتحولات التمثيل الغذائي ... (بن لعموري –2016–ص 58).

8–3 –4 النظريات المفسرة سن الياس:

* **نظرية اريكسون:(ازمة منتصف العمر):**

ترى هذه النظرية ان النضج هو تمايز أجزاء سبق تخطيطها في فترات حرجة او حاسمة ذات تتبع محدد، و قد تبدو هذه الفترات الحرجة حاسمة في القدرة على اتخاذ القرار بين التقديم والانهيار و التكامل و التخلق و تتركز الازمة ، أي اريكسون المرحلة السابقة من مراحل النمو النهائي بين (40–50 سنة) وهي نتائج الصراع بين الانطواء على الذات من ناحية و الابوة و الإحساس الوالدي من ناحية أخرى ، و يقصد بالانطواء على الذات التركيز الضيق على الاهتمامات الشخصية للفرد خصوصا في أمور التقدم و التمتع بوسائل الراحة

المادية، في حين يقصد بالإحساس الوالدي الاهتمام بالآخرين جزئيا من اجل الرخاء النفسي للأسرة و من اجل البشرية بوجه عام (كجه –2013–ص19).

وقد عبر عنها اريكسون بان أحد أطرافها تمثل الإنتاجية، بينما الركود او الاستغراق في الذات تمثل الطرف الآخر وترادف المرحلة فترة الوالدية، وتفسير الإنتاجية ليس أساس الانجاب فحسب، بل على أساس انها تعني قيام الفرد بمسؤولياته الوالدية والاجتماعية الكاملة نحو الجيل اللاحق.

* **نظرية ليفنسون:**

قدمت هذه النظرية عكس ما قدمه أريكسون، فلم تركز على التغيرات التي تعتري الفرد، ولكن كان اهتمام هذه الفرضية منحصر في الحدود المشتركة بين الذات وعالم العلاقات الشخصية، ويعتبر ليفنسون ان المرحلة العمرية (40–45) هي مرحلة الازمة، وفيها يسأل الفرد نفسه، ماذا فعلت في حياتي؟ وماذا أقدم لذاتي وللأخرين؟ وفي هذا الصدد يرى ليفسون انه من الصعب تجاوز الفرد لهذه الاتجاهات المتناقضة في مرحلة منتصف العمر فبشعر الفرد انه شاب في كثير من المواقف وفي الان ذاته يشعر بتقدم العمر (نفس المرجع)

الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- حدود الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- عينة الدراسة

تمهيد:

بعد التطرق للإطار المفاهيمي للدراسة والتدرج في خطواته نواصل في استكمال هذه الخطوات العلمية والمنهجية التي يجب الاخذ بها متبعين الإجراءات المناسبة من اجل الوصول الى نتائج تقترب من الدقة، وبعد عرض الجانب النظري والدراسات السابقة سنعرض في هذا الفصل الخطوات التي تمكننا من الحصول على البيانات اللازمة لتطبيق الدراسة والتحقق من فرضيات الدراسة.

1) منهج الدراسة:

سعيا منا الى الإجابة عن التساؤلات المطروحة و بناءا على طبيعة الإشكالية و نوعية متغيراتها البحثية الخاصة بدراستنا ، اعتمدنا المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة و كوننا نسعى الى توصيف و مكاشفة و تحديد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس ، اذ يعرف المنهج العيادي بانه: منهج معرفي للسير النفسي يهدف الى رسم بناء واضح لأحداث نفسية صادرة من شخص معين " يقول روجي بيرون "فهو يتناول موضوع دراسة النفس بصفة معمقة حالة بحالة الشيء الذي لا يمنع المعرفة التي نتحصل عليها ان يثري المعرفة العلمية لكونها قابلة لتعميم نتائجها بما انها تعتمد على تماسك التداعيات الصادرة عن عملية التحويل المستمرة التي تقوم بها النفس عن طريق الترميز الذي يسعى العيادي في التنقيب عنه كما وضحه روني روسيون . (حدادي –2018– ص 7)

كما تعرف دراسة الحالة بأنها: الوصف الدقيق لمستوى الأداء العام للعميل في المجالات المتعلقة بالجانب الشخصي و الجانب الاجتماعي و الجانب التربوي و الجانب المهني من شخصيته حيث انها تشير الى البناء الكلي لها و ديناميتها (متولي –2012– ص 23).

2) الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي و تعتبر أيضا تمهيدا و أساسا جيدا يعتمد عليه الباحث في فهم الظروف المحيطة بموضوع بحثه كما تسهم في تكوين تصور اولي عن موضوع دراسته، و هي تتمثل في خرجات ميدانية استكشافية يقوم بها الباحث قصد الإحاطة بجميع جوانب موضوعه البحثي من التعرف على ميدان الدراسة و تحديدا مدى توافر الحالات الممثلة لموضوع الدراسة و مدى ملائمة أدوات الدراسة.

وفي دراستنا الاستطلاعية هذه قمنا كأول خطوة بإجراءات البحث عن الحالات المتوافقة مع دراستنا وفق خصائص مبنية للانتقاء، في مدرسة الماهر للقرآن، كان هناك اقسام لتحفيظ

النساء القرآن الكريم قمنا بالتقرب منهن والتعرف عليهن بمساعدة معلمات المدرسة واختيار حالتين.

3) **حدود الدراسة:**

تتلخص حدود دراستنا فيما يلي:

- **الحدود الزمانية:** ويقصد بها الوقت المستغرق في اجراء الدراسة وتحدد في دراستنا بالمجال الزمني ما بين 28-04-2025 الى غاية نهاية شهر ماي 2025.
- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في مدرسة الماهر للقران الكريم، اقسام النساء تحديدا، دائرة المسيلة، ولاية المسيلة.
- **الحدود البشرية:** تمثلت في حالتين من النساء الارامل في مرحلة سن اليأس من الفئة العمرية (45-60سنة).

4) **أدوات الدراسة:**

اعتمدنا في دراستنا على تقنيتين أساسيتين، المقابلة العيادية من نوع المقابلة النصف موجهة وما تتضمنه من ملاحظة عياديه حيث ان الكثير من المختصين يعتبرها أداة قائمة بحد ذاتها ومقياس الاغتراب النفسي.

1.4 المقابلة النصف موجهة:

تعتبر المقابلة أساس و جوهر دراسة الحالة و من بين اهم التقنيات العيادية التي تساعد الباحث على معرفة خصائص الفرد و سماته و ميوله و اتجاهاته و رغباته فهي أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية تمكن الفاحص الباحث) من دراسة و فهم التغيرات النفسية للمفحوص (المبحوث) و الاطلاع على مدى انفعاله و تأثره بالمعلومات التي يقدمها ، كما تمكنه من إقامة علاقات ثقة و مودة مع المفحوص (المبحوث)

، مما يساعد على الكشف عن المعلومات المطلوبة فضلا عن كونها أداة للتبصير و النوعية و التفاعل الديناميكي (عنو –2014–ص 18)

ولقد اعتمدنا المقابلة النصف موجهة كونها تتيح مساحة من الحرية لدى المبحوث للإجابة عن الأسئلة المقدمة من طرف الباحث وتعرف المقابلة نصف موجهة حسب chialant (1993) على انها مقابلة مبنية بطريقة محكمة وأداة من أدوات البحث العلمي وتدعى أيضا بالمقابلة ذات الإجابات المفتوحة وللباحث شبكة متكونة من أسئلة ينتظر الإجابة عنها (بلعباس –2021–ص 60).

تم بناء المقابلة نصف موجهة بالرجوع الى التراث النظري حول مؤشرات وابعاد الاغتراب النفسي وسيكولوجية الترمل ومظاهر سن اليأس.

تحتوي المقابلة على 44 سؤال موزعة على 04 محاور هي:

- المحور الأول: قصة الترمل.
- المحور الثاني: شعور المرأة الارملة في سن اليأس بالعزلة الاجتماعية.
- المحور الثالث: إحساس المرأة الارملة في مرحلة سن اليأس بالعجز.
- المحور الرابع: إحساس المرأة الارملة في مرحلة سن اليأس بفقدان المعنى.
- المحور الخامس: شعور المرأة الارملة في مرحلة سن الياس بفقدان الهدف.

2.4 مقياس الاغتراب النفسي:

وصف المقياس : اعداد سميرة أبكر (1989) ، يتكون من (105) فقرة يتطلب الإجابة عليه باختيار (موافق– موافق تماما – بين بين – غير موافق – غير موافق تماما) و يتكون المقياس من سبعة (7) ابعاد هي: فقدان الشعور بالانتماء (العزلة الاجتماعية)، عدم الالتزام بالمعايير ، العجز ، عدم الإحساس بالقيمة ، فقدان الهدف ، فقدان المعنى ،

الاغتراب عن الذات و قد تم وضع صفحة بيانات عامة تحتوي التساؤلات التي وضعتها الباحثة في اطار بحثها الذي وضع من اجله هذا المقياس.

مقياس سميرة ابكر (1989) تم تطبيقه في دراسات أخرى مما يؤكد صلاحية استخدامه وهو من المقاييس التي استخرجت له معاملات صدق و ثبات عالية.

صدق وثبات المقياس:

قام المالكي (1994) من حساب صدق و ثبات المقياس حيث وجد ان معامل الثبات 0،94 و تم حساب معامل الفا α لجميع مفردات المقياس حيث وجد 0،92 و قام بحساب صدق المقياس حيث يتضح من قيم معاملات الارتباط انه يتمتع بدرجة جيدة من الصدق مما يطمئن الى استخدامه، وكذلك قام بتطبيقه العقيلي (2003) و باستخدام معامل الفا كرو نباخ لقياس الثبات، حيث وجدت الباحثة ان قيمة الفا كرو نباخ للمقياس تساوي 0،903 و هذا دليل كافي على ان مقياس الاغتراب النفسي يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

مفتاح التصحيح:

يضع المفحوص (×) بجانب العبارة التي تتفق مع ما يشعر به، ويحتوي المقياس على عبارات موجبة وعبارات سالبة وتصحح كالتالي:

أولا: العبارات الموجبة:

موافق تماما (1)، موافق (2)، بين بين (3)، غير موافق (4)، غير موافق تماما (5).

ثانيا: العبارات السالبة:

موافق تماما(5)، موافق (4)، بين بين (3)، غير موافق (2)، غير موافق تماما (1).

و كلما ارتفعت الدرجة الخام على احد المقاييس الفرعية دل ذلك على شعور الفرد المتزايد بالاغتراب النفسي ، أي ان اقل درجة للاغتراب النفسي هي (105) و اعلى درجة للاغتراب هي (525).

الجدول رقم 1 يوضح درجات بدائل الاغتراب النفسي ذلك بالتفصيل:

البدائل	موافق تماما	موافق	بين بين	غير موافق	غير موافق تماما
البنود الموجبة	1	2	3	4	5
البنود السالبة	5	4	3	2	1

الجدول رقم 2 يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس الاغتراب النفسي:

	ارقام البنود	العدد الإجمالي	النسبة
البنود الموجبة	2 4 6 9 12 14 18 20 22 22 25 26 29 31 33 33 38 42 43 46 48 49 50 52 55 63 66 67 68 70 71 73 79 85 89 90 93 95 96 99 100	43	%41

البنود السالبة	1 3 5 7 8 11 13 15 16 17 19 23 24 28 32 34 36 39 41 44 45 47 50 53 54 56 57 58 59 60 61 62 64 65 69 72 74 75 76 77 78 80 81 82 83 84 86 87 88 91 92 94 97 98 101 102 103 104 105	**62**	**%59**
المجموع	**كل البنود**	**105**	**100 %**

5) عينة الدراسة:

تمثلت مجموعة الدراسة من حالتين من نساء ارامل في مرحلة سن اليأس تتراوح أعمارهم بين (45–60 سنة) تم اختيارهم بطريقة قصدية وفقا للمعايير والأدوات التي تفرضها طبيعة البحث و كذا ادواته، حيث تتوافر فيهم شروط الدراسة. الترمل او فقد الزوج بالموت ومرحلة سن اليأس.

الجدول رقم 3 يوضح خصائص عينة الدراسة.

العدد	السن	سبب الترمل	مدة الترمل
1	56	مشكلة في القلب	9سنوات
2	54	سقوط أعمدة الاسمنت على الضحية .	5 سنوات و نصف

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

تمهيد

1.عرض نتائج الدراسة.

1.1 عرض نتائج المقابلة مع الحالة الأولى.

2.1 عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثانية.

2.مناقشة نتائج الدراسة.

1.2 مناقشة نتائج الفرضية العامة.

2.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

3.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

4.2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

5.2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة من خلال عرض استجابات افراد عينة الدراسة على تساؤلات الدراسة وصولا الى النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء تساؤلات الدراسة والأطر النظرية والدراسات السابقة.

1. عرض نتائج الدراسة:

1.1 عرض نتائج المقابلة مع الحالة الأولى وتحليلها:

أ- تقديم الحالة الأولى:

*** بيانات الحالة:**

الاسم: غ **عدد الأولاد:** 6

السن: 54 سنة **سن الزوج عند الوفاة:** 56 سنة

المستوى الدراسي: الثالثة متوسط **عدد الاخوة:** 6

المهنة: ربة منزل **سبب وفاة الزوج:** حادث سقوط أعمدة الاسمنت **على** رأس الضحية.

ب- ملخص المقابلة مع الحالة:

الحالة هي سيدة هادئة بشوشة و سهلة التعامل ، بدت خلال المقابلة مرتاحة و متحمسة للكلام عن زوجها ، لكن حماسها زاد عند التكلم عن عائلتها و طفولتها حيث انها وصفتها بأنها –تقصد قصة الطفولة– "لا توجد في الروايات و الأفلام " حيث ان أمها هي الزوجة الرابعة لوالدها و أب الحالة هو الزوج الرابع لوالدتها، توفي الاب في عمر 9 اشهر للحالة و في سن 12 توفيت أم الحالة لتبقى هي و أخوتها بدون عائلة ، فاضطر الأخ العازب من جهة الام الزواج بأخت الحالة المطلقة من جهة الاب من أجل توفير الجو العائلي الآمن للحالة و إخوتها ، الذي عاشوا في كنفه مدة ليست بالطويلة لان الأخ الأكبر (غير الشقيق) من جهة الاب أخذ الحالة و أشقاءها للعيش عنده ووسط عائلته (بسبب مشاكل تخص الأخ من جهة الام) ، و تؤكد الحالة انها عاشت و اخوتها طفولة عادية يملأها الحب و الرعاية و الاهتمام ، ذلك أن الأخ و زوجته كانوا يحسنون معاملتهم و في بعض الأحيان احسن من أولادهم من صلبهم حتى كبروا ، تقول الحالة توقفت عن الدراسة في الثالثة متوسط رغم

تفوقي لان الأخ المتكفل قرر ذلك و السبب هو انها كبرت و أصبحت امرأة في اعتقاده "قرايتي قعدتلي حرقة تمنيت نكملها" هكذا عبرت الحالة، تزوجت الحالة في سن 20 من صديق أخيها في بيت عائلة الزوج "و كانوا نعم الناس "، "يحبوني و يحترموني" ،"ماشفت منهم إلا الخير "، أما بالنسبة للزوج: "فكان لا باس بيه ، ما هو منقص علينا حتى حاجة ، لا انا ولا ولادو " كان قائم بواجباته كلهم الا انو ...." توقفت الحالة عن الكلام لبرهة ثم أكملت بصوت خافت "كان عصبي" يغضب بسرعة، يصرخ على أتفه الأسباب و يشتم و أنا ... تكمل الحالة "كنت منراعيلوش ونفوت " وأصبر عليه و على تصرفاته و أتجاوزها، هذا كان خلال السنوات الاولى من زواجنا و لكن في السنوات الاخيرة قبل وفاته تغيرت معاملته لي و أصبح يتحكم في أعصابه و يعاملني بكل محبة واحترام ، و يبحث عن راحتي لدرجة ان حياتنا تجددت – تضيف الحالة– "بعدما تعدلت حياتي مع زوجي خطفه الموت" و هنا تنهدت الحالة بالبكاء و أكملت: نهض في الصباح و تناول فطوره بشكل عادي ثم خرج الى العمل عند الساعة التاسعة صباحا جاء أخ زوجي مع زوجته على غير العادة فأحسست ان هناك امرا غير عادي فبدأوا بتهدئتي ، عندها رن هاتف زوجة اخ زوجي ليخبرها بوفاة زوجي ، عند سماع الخبر لم اصدق و خرجت مسرعة لرؤية ما سمعت بأم عيني لكن لم أستطع رؤية زوجي لأن سقوط أعمدة الاسمنت شوهت وجهه و جسمه ، كانت صدمتي بفقد زوجي كبيرة و لم أستطع استيعابها.

ت– تحليل المقابلة مع الحالة الأولى:

من خلال اجرائنا للمقابلة مع الحالة (غ) وملاحظتنا لها أثناء المقابلة و من خلال المعلومات التي تحصلنا عليها، لاحظنا عليها تأثرا كبيرا و غصات أثناء الكلام تتبعها تنهدات مطولة و معها فترات من الصمت فمن خلال البعد الأول و المتمثل في العزلة الاجتماعية، صرحت الحالة بأنها تشعر بالوحدة منذ وفاة زوجها، رغم ان أولادها يحيطون بها و تقول ان

هذا الشعور يزداد عندما لا يكون احد معها في المنزل ، فعند غياب أولادها عن المنزل لا تبقى فيه بل تذهب عند اهل زوجها حتى يرجع احد أولادها، و اضافت الحالة انه في كثير من الأحيان تحس بالضياع "تحس روحي ضايعة معلابالیش وين راني ولا وين راني رايحة" و اكدت الحالة انها تفضل عدم المشاركة في الاحاديث النسائية خلال تجمعات العائلة و ان الشعور بالفراغ الداخلي لا يفارقها "حاسة بالفراغ كي شغل راني فارغة من الداخل"، اما بالنسبة للبعد الثاني و المتمثل في الإحساس بالعجز فقد تبين ان الحالة تحملت مسؤولية تربية أولادها لوحدها كما انها هي المسؤولة عن اصدار القرارات في اسرتها بعد اخذ الاستشارة من اخ زوجها الأصغر فهي تؤكد ثقتها الكبيرة فيه و تعتبره أخا حقيقيا، و انها بفضل الله استطاعت التعامل مع اصعب المواقف التي واجهتا بعد وفاة زوجها و انها لا تهتم لردود أفعال الاخرين " ما يهمني حتى واحد، تركيزي كامل على اولادي ، ووليت نتقلق بزاف رغم اني لازم منتقلقش باسكو عندي السكر ولاطونسيون " للإشارة فقط ان اصابة الحالة بداء السكري و ضغط الدم كان قبل وفاة زوجها ' اما بالنسبة للبعد الثالث وهو فقدان المعنى ، فقد صرحت الحالة في عدة مرات على ان الحياة لم يعد لها أي معنى من خلال قولها" الحياة مولات فيها حتى بنة كل حاجة كانت عندها معنى في حياتي ، راحت معاه "–تقصد زوجها– "كنت قبل ..." تكمل الحالة كلامها ،" كنت نشتي نلبس و نشتي نحوس ، و نشتي نصبغ شعري ، كل حاجة نخدمها نستطعمها وكل حاجة كانت عندها معنى "، و اضافت: "حاليا راني عايشة غير علاجال ولادي "و قالت انها كثيرا ما تحس بالضيق عندما تتذكر زوجها و لا ترتاح الا عندما تبكي او تفضفض لأخت زوجها والتي هي قريبة منها جدا، اما بالنسبة للبعد الرابع و المتمثل في فقدان الهدف ، فقد تبين لنا من محتوى كلامها انه ليس لها هدف محدد في الحياة من خلال قولها "عايشة وخلاص" كما رددت جملة "راني عايشة غير علاجال ولادي" اكثر من مرة و عند نهاية المقابلة تذكرت انها تحفظ القرآن في مدرسة مخصصة لذلك فصاحت قائلة

:" تفكرت! حاليا هدفي هو ختم حفظ القرآن الكريم " و أردفت : "نحوس نقري الصغار القرآن " وهذا يدل ان الحالة اوجدت لنفسها هدفا في الحياة تتمسك به و تسعى لتحقيقه ، ومن خلال هذا الهدف اوجدت لنفسها هدفا آخرا تصفه بانها ستربح به أجر الدنيا و الاخرة.

ث- **عرض نتائج تطبيق مقياس الاغتراب النفسي:**

نتائج مقياس الاغتراب النفسي مع الحالة الأولى:

رقم العبارة	العبارات	موافق تماما	موافق	بين بين	غير موافق	غير موافق تماما
1	أشعر بالوحدة غالبا حتى عندما أكون بين أسرتي	×				
2	تفوتني الفرص غالبا لأنني لا أستطيع حسم الأمور	×				
3	ليس هناك أي جديد اسعى لتحقيقه			×		
4	من السهل أن افهم معنى الحياة				×	
5	أشعر أني منعزل /منعزلة عن الناس من حولي					×
6	يمكنني تحمل مسؤولية أي عمل	×				
7	أشعر أن الحياة مليئة بما يثير اهتمامي		×			
8	أعتقد لا معنى لسعي الناس و كدهم في الحياة	×				
9	أشعر بالغربة عندما أكون بين زملائي /زميلاتي				×	
10	أفشل في إقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة			×		
11	أعيش دون معرفة الهدف من هذه الحياة		×			
12	يمكنني توقع ما سيحدث في المستقبل		×			
13	أجد أنه ليس من السهل التخلي عن المجتمع الذي نشأت فيه	×				

14	أشعر انني مسلوب / مسلوبة الإرادة					×
15	أعرف ما أريده بالضبط		×			
16	أجد معنى لكل أقوم به				×	
17	أشعر شعور بالانتماء و الولاء للكلية التي ادرس بها	×				
18	أشعر أنني لا استحق أن أكون كغيري في الحقوق الدنيوية			×		
19	أضع لنفسي أهدافا كثيرة أسعى لتحقيقها					×
20	أعجز عن إيجاد وسيلة تذهب الضيق عني		×			
21	أفضل ان أعيش في أي بلد اخر غير الذي أعيش فيه					×
22	انتقد الأشخاص الذي يخالفون القيم		×			
23	استطيع تحقيق اهدافي	×				
24	ليس لي هدف بعد التخرج من الكلية		×			
25	اشعر ان الموت افضل من الحياة					×
26	اعتقد ان الانسان لا يمكن ان يعيش وحيدا		×			
27	غالبا لا استطيع الاعتراض عندما لا أوافق على شيء			×		
28	افضل الفراغ عن العمل لأنني لا اجد عملا في المنزل				×	
29	أرى معنى لاستمراري في الوجود		×			
30	اشعر ان سعادتي تتحقق بالانتماء لأسرة أخرى غير اسرتي					×
31	يمكنني مواجهة أي موقف مهما كان صعبا		×			

32	لا شيء يثير اهتمامي بالرغم ان الأمور تسير لصالحي			×		
33	اعتقد الأنظمة و القوانين لها معنى في حياتنا			×		
34	أشعر انني مفروض/ مفروضة على زميلاتي في الكلية					×
35	لا استطيع انجاز ما يطلب مني إنجازه					×
36	تنتابني الحيرة يوميا لأنني لا اعرف ماذا افعل				×	
37	سواء نجحت ام فشلت فالأمر عندي سواء		×			
38	اشعر انني غير مرغوب بين اسرتي					×
39	لدي القدرة للتخطيط المستقبلي			×		
40	اهدافي واضحة و محددة			×		
41	الأمور تعقدت بشكل كبير في العالم بحيث لم اعد افهم ما يدور فيه فعلا				×	
42	اذا وجدت بين مجموعة من الناس اشعر انني لست غريب /غريبة عنه					×
43	اشعر ان حياتي تسير كما اريد		×			
44	أعيش دون التخطيط لمستقبلي		×			
45	اشعر دائما بالملل			×		
46	اشعر انني غريب / غريبة حتى في نفسي					×
47	هناك تناقض بين افكاري و بين سلوكي الفعلي			×		
48	الحياة تبدو رتيبة		×			
49	العبارات المستخدمة في حياتنا لم يعد لها معنى		×			
50	اشعر بالفخر لأنني انتسب الى وطني		×			
51	اشعر انني مقيد/مقيدة في الحياة					×

52	من الضروري ان يكون لنا هدف في هذه الحياة.		×			
53	بالرغم ان حياتي مليئة بالفشل الا انني أحاول ان اجد لها معنى				×	
54	اشعر غالبا اني وحيد/ وحيدة			×		
55	اترك العمل غالبا بمجرد ظهور أي مشكلة او صعوبة فيه		×			
56	معرفتي للهدف تساعدني على مواجهة الصعاب			×		
57	اشعر دائما بأنني بائس/ بائسة					×
58	أشعر بالامتنان لأنني انتمي لأسرتي	×				
59	أشعر أنني غير قادر/ قادرة على التحكم في انفعالاتي		×			
60	أشعر أن مستقبلي غامض		×			
61	أشعر أن الحياة لا داعي لها			×		

الجدول 4 نتائج تنقيط مقياس الاغتراب النفسي:

البعد	**الدرجة المتحصل عليها**	**الدرجة القصوى**	**النسبة المئوية**	**مستوى الاغتراب**
العزلة الاجتماعية	22	75	29،3%	منخفض جدا
العجز	38	75	50،7%	متوسط
اللامعنى	47	75	62%	مرتفع نسبيا
فقدان الهدف	49	75	65%	مرتفع
المجموع	156	300	52%	اغتراب نفسي متوسط

بعد عرض نتائج تنقيط مقياس الاغتراب النفسي كما هو مبين في الجدول تم الحصول على 156 من 300ماي نسبة تقارب 52 % و هذه الدرجة تدل على مستوى متوسط من الاغتراب النفسي ، و يبدو هذا من خلال اجابتها **بموافق تماما** على البنود

الإيجابية التي تعبر عن العزلة الاجتماعية و **بغير موافق** تماما على البنود السلبية من هذا البعد و اجابتها **بموافق** و **بين بين** على البنود الإيجابية التي تعبر عن بعد العجز و **بغير موافق** و **بين بين** على البنود السلبية من هذا البعد و اجابتها كذلك ب **بين بين** على البنود الإيجابية و **موافق** و **بين بين** على البنود السلبية لبعد اللامعنى . واجابتها أيضا ب غير موافق وبين بين على البنود الإيجابية و موافق و بين بين على البنود السلبية لبعد فقدان الهدف.

ج- **التحليل العام للحالة الأولى:**

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف الموجهة والحصول على نتائج مقياس الاغتراب النفسي ثم استنتاج ان الحالة (غ) أظهرت نسبيا مؤشرات الاغتراب النفسي حيث ان فقد الزوج و خصوصية المرحلة النهائية التي تمر بها لم تتسب في انعزال الحالة عن المجتمع ولا قطع العلاقات مع العائلة و الاقرباء و هذا يدل أيضا على انها لا تعاني من فقد الإحساس بالانتماء بل على العكس يبدو ان روابط الصلة ازدادت مع اهل الزوج خصوصا و اقربائها عموما هذا رغم شعورها بالوحدة و الضياع ، هذه المشاعر التي قد تكون ناتجة عن عدم اكتمال عمل الحداد كما ان تحملها لأعباء و مسؤوليات اسرتها و تحكمها في زمام الأمور يؤكد وجود الدعم العائلي و الاجتماعي و يلغي بنسبة كبيرة احساسها بالعجز ، كما اظهر مقياس الاغتراب النفسي مدعما بمحتوى المقابلة شعورا مرتفعا نسبيا باللامعنى و الذي تقصد به الحالة فقدان معنى الحياة و اعتبار ان الحياة بدون القيمة ولا طعم لها ، هذه المشاعر الناتجة عن احساس بالفراغ الذي تركه الزوج بسبب وفاته و الذي اعطى شعورا أيضا بفقد الهدف و العيش هكذا بدون دافع او اهداف محددة، و قد تدعمت كل هذه المؤشرات بالدرجة التي حصلتها الحالة على مقياس سميرة أبكر (1989) للاغتراب النفسي حيث قدرت ب 156 و يقابله بالنسبة المئوية 52% أي انها تدل على مستوى متوسط للاغتراب النفسي.

2.1 عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثانية:

أ- تقديم الحالة الثانية:

الاسم: (ر) **عدد الأولاد:** 7 (3 بنات و4 ذكور)

السن:56 سنة **عدد الإخوة:** 6

الترتيب الميلادي: الثانية **مدة الترمل:** 9 سنوات

المستوى الدراسي: الرابعة ابتدائي **سن الزوج عند الوفاة:** 50 سنة

المهنة: ربة منزل **سبب وفاة الزوج:** مشكلة في القلب

ب- ملخص المقابلة مع الحالة:

قبل البدء في المقابلة فاجأتنا الحالة (ر) مباشرة في الحديث عن زوجها قائلة:" كان زوجي نعم الزوج و كان راجل تع الصح " أكملت " كان معمر عليا حياتي و كان يحبني كي أنا كي ولادو" و تضيف " مكانش مخلينا نحتاجو والو، و حتى وراه ميت الا انو مزال عايش معانا " ثم توقفت ضاحكة على سبيل المزاح و قالت" علابالي ديماريت طول و بديت نحكي على المرحوم "، رغم أن الحالة بدأت مباشرة في الكلام قبل بدء المقابلة الا انها تظهر نوعا من الخجل و الهدوء ، تبدو حيوية و مرحة تحب المزاح، بالنسبة لمعاش الطفولة و المراهقة فهي تؤكد انه كان عادي و لا تتذكر عنه أشياء كثيرة باستثناء انها و اخوتها كانوا يعيشون مع الام في عائلة ممتدة و مكتظة ، اما اب الحالة فكان غائبا يعمل في فرنسا ، احيل للتقاعد و الحالة في عمرها حوالي 17 سنة ، تزوجت الحالة من ابن خالتها في عمر 19 سنة حيث كان طالبا في الجامعة و أنجبت منه 7 أولاد ، " كان معيشني معيشة الملوك "تقول الحالة و "كان يحبني يموت عليا" لدرجة انه عندما كان يلتقي اقرباءه و معارفه يقولون له انت أستاذ في الجامعة و زوجتك ليس لديها أي مستوى فكيف قبلت بها ، كان يأتيهم و يقول لهم " ماعليهش انا راضي بيها و عاجبتني كيما راها" تضيف الحالة "كان يخرجني و يحوس بيا و

لي نتشهاها يجيبهالي" ، تنهدت الحالة و قالت "ربي يرحمو و يوسع عليه" ، أكملت الحالة حديثها عن سبب وفاة زوجها قائلة انه كان بخير بعدما اجرى عملية زرع بطارية في القلب مدة عام ، لم يشكو من أي شيء خلالها بعدها أصيب بوعكة صحية على شكل حمى ادخل بسببها المستشفى بوسعادة ثم تم نقله ابن عمه الى مستشفى عين النعجة للعلاج و اثناء تواجده هناك دخل في غيبوبة توفي على اثرها، تقول الحالة ان خبر وفاة زوجها نزل عليها كالصاعقة ، أولا لأنها ظنت انها وعكة صحية عابرة و تذهب بالعلاج و ثانيا لأنها لم تر زوجها مدة ال10 أيام التي قضاها في المستشفى ، تضيف الحالة: " ما قدرتش نصدق بلي زوجي مات و مراحش نزيد نشوفو"،" كنت راح نهبل عليه "، بقيت (ر) في حالة حزن و عدم تصديق مدة عام كامل حيث انها لم تخرج من المنزل خلال هذه المدة و منعت نفسها من كل ما يدخل الفرح او البهجة على القلب ، بعد مدة عام تقريبا دخل ابن الحالة البكر المستشفى لإجراء عملية مستعجلة على مستوى الأمعاء ، لكن بعد انهاء العملية توقف قلبه مدة ثم عاد للحياة بعد انعاشه من طرف احدى الطبيبات ، حصل كل هذا و الحالة لا تعلم شيئا، عندما سمعت بما حدث لابنها تقول الحالة " و كأنه واحد ضربني بكف فطنني من الحزن لي كنت فيه " و تكمل " الحمد لله لي رجعلي وليدي للحياة " و اعتبرته رسالة و درس من عند الله لترضى بوفاة زوجها.

ت- تحليل المقابلة مع الحالة الثانية:

بالعودة الى محتوى المقابلة والملاحظات والمعلومات التي جمعناها عن الحالة. لاحظنا تأثرها الشديد الممزوج بنوع من الحسرة تتخلله ومضات من المزاح التي تصحبها ضحكات متتالية مع الحماسة في الكلام عن زوجها المتوفي فمن خلال بعد العزلة الاجتماعية و فقد الانتماء و من خلال الإجابة عن أسئلة المقابلة التي تخص هذا البعد تبين لنا ان الحالة تشعر بغربة و بانها وحيدة بعدما قطع اهل زوجها صلتهم بها و بأولادها رغم انهم في الأصل

بين خالتها، خاصة بعد وفاة زوجها "من لي مات راجلي قطعو العلاقة خلاص "قالت هذا الكلام و هي تتحسر ، و اضافت ان عائلتها و أقرباءها لم يتركوها لوحدها بتاتا، و كانوا دائما يقدمون الدعم لها و لأولادها ، فهي تجد نفسها معهم و تكون مرتاحة لما تكون متواجدة بينهم فهي تشعر بالانتماء اليهم ، ظهر هذا في قولها " نلقى روحي في وسط ماليا لانهم مخلاونيش وحدي بعد وفاة المرحوم" و اكدت الحالة انها في كل مرة تكون في الخارج و تدخل منزلها تحس و كانه فارغ و موحش رغم ان أولادها موجودون فيه ، اما عن اجابتها فيما يخص سؤال مشاركتها في مواضيع خاصة اثناء التجمعات اثناء التجمعات النسائية فقالت انها تلتزم الصمت و تفضل الجلوس في مكان اخر غير المكان الذي يتواجد فيه ، اما بالنسبة للبعد الثاني و المتمثل في العجز فقد أظهرت الحالة قدرتها على تحمل مسؤولية اسرتها بمفردها من دون مساعدة أي شخص آخر وذلك من خلال تصريحها :"من لي توفى زوجي تحملت مسؤولية اولادي في كلش "، و استطاعت الحالة مواجهة عدة مواقف صعبة لوحدها خاصة منها التي تعترض أولادها في حين انها تشعر بالخوف و القلق من ردود أفعال الاخرين و صرحت ان هذا الشعور بالخوف و خاصة القلق ازداد كثيرا مقارنة مع السنوات الماضية و التي كان فيها الزوج حيا . كما أظهرت صعوبة في التحكم في هذين النوعين من الانفعالات "كي نتقلق منقدرش نحكم في روحي"، بالنسبة للبعد الثالث وهو فقدان المعنى، فقد اتضح من إجابة الحالة والطريقة التي اجابت بها انه لا معنى للحياة اليوم ولم تعد مثلما كانت في السابق (تقصد في حياة زوجها) مع هز الاكتاف و اماءات تدل على اللامبالاة. وتكمل "الحياة بالنسبة ليا ولات معندها حتى قيمة" وأضافت موجهة الكلام لي "اذا راكي تشوفي فيا نضحك و نقصر فغير علاجال وليداتي" و قالت انها في بعض الأحيان تحس بالضيق و الحزن "نحس روحي مخنوقة و نحس الدار ضاقت بيا" الى ان تخرج الى الشارع او تتكلم مع اختها حتى تشعر بالارتياح كما تقول، أما البعد الرابع و المتمثل في فقدان الهدف

فقد صرحت الحالة (ر) ان هدفها الأول و الأخير في الحياة هو تربية أولادها و رؤيتهم بخير و انها تتمنى ختم حفظ القرآن الكريم.

ث- عرض نتائج تطبيق مقياس الاغتراب النفسي مع الحالة الثانية:

رقم العبارة	العبارات	موافق تماما	موافق	بين بين	غير موافق	غير موافق تماما
1	أشعر بالوحدة غالبا حتى عندما أكون بين أسرتي	×				
2	تفوتني الفرص غالبا لأنني لا أستطيع حسم الأمور			×		
3	ليس هناك أي جديد اسعى لتحقيقه					×
4	من السهل أن افهم معنى الحياة			×		
5	أشعر أني منعزل /منعزلة عن الناس من حولي		×			
6	يمكنني تحمل مسؤولية أي عمل	×				
7	أشعر أن الحياة مليئة بما يثير اهتمامي			×		
8	أعتقد لا معنى لسعي الناس و كدهم في الحياة				×	
9	أشعر بالغربة عندما أكون بين زملائي /زميلاتي					×
10	أفشل في إقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة				×	
11	أعيش دون معرفة الهدف من هذه الحياة					×
12	يمكنني توقع ما سيحدث في المستقبل				×	
13	أجد أنه ليس من السهل التخلي عن المجتمع الذي نشأت فيه	×				
14	أشعر انني مسلوب / مسلوبة الإرادة				×	
15	أعرف ما أريده بالضبط	×				
16	أجد معنى لكل أقوم به	×				

17	أشعر شعور بالانتماء و الولاء للكلية التي ادرس بها	×				
18	أشعر أنني لا استحق أن أكون كغيري في الحقوق الدنيوية				×	
19	أضع لنفسي أهدافا كثيرة أسعى لتحقيقها		×			
20	أعجز عن إيجاد وسيلة تذهب الضيق عني				×	
21	أفضل ان أعيش في أي بلد اخر غير الذي أعيش فيه					×
22	استطيع تحقيق اهدافي	×				
23	ليس لي هدف بعد التخرج من الكلية		×			
24	اشعر ان الموت افضل من الحياة					×
25	اعتقد ان الانسان لا يمكن ان يعيش وحيدا				×	
26	غالبا لا استطيع الاعتراض عندما لا أوافق على شيء				×	
27	افضل الفراغ عن العمل لأنني لا اجد عملا في المنزل				×	
28	أرى معنى لاستمراري في الوجود		×			
29	اشعر ان سعادتي تتحقق بالانتماء لأسرة أخرى غير اسرتي					×
30	يمكنني مواجهة أي موقف مهما كان صعبا	×				
31	لا شيء يثير اهتمامي بالرغم ان الأمور تسير لصالحي				×	
32	اعتقد الأنظمة و القوانين لها معنى في حياتنا			×		
33	أشعر انني مفروض/ مفروضة على زميلاتي في الكلية				×	

34	لا استطيع انجاز ما يطلب مني إنجازه				×	
35	تنتابني الحيرة يوميا لأنني لا اعرف ماذا افعل			×		
36	سواء نجحت ام فشلت فالأمر عندي سواء					×
37	اشعر انني غير مرغوب بين اسرتي					×
38	لدي القدرة للتخطيط المستقبلي	×				
39	اهدافي واضحة و محددة	×				
40	الأمور تعقدت بشكل كبير في العالم بحيث لم اعد افهم ما يدور فيه فعلا			×		
41	اذا وجدت بين مجموعة من الناس اشعر انني لست غريب /غريبة عنه	×				
42	اشعر ان حياتي تسير كما اريد		×			
43	أعيش دون التخطيط لمستقبلي				×	
44	اشعر دائما بالملل					×
45	اشعر انني غريب / غريبة حتى في نفسي				×	
46	هناك تناقض بين افكاري و بين سلوكي الفعلي				×	
47	الحياة تبدو رتيبة		×			
48	العبارات المستخدمة في حياتنا لم يعد لها معنى				×	
49	اشعر بالفخر لأنني انتسب الى وطني	×				
50	اشعر انني مقيد/مقيدة في الحياة		×			
51	من الضروري ان يكون لنا هدف في هذه الحياة.	×				
52	بالرغم ان حياتي مليئة بالفشل الا انني أحاول ان اجد لها معنى		×			
53	اشعر غالبا اني وحيد/ وحيدة				×	

54	اترك العمل غالبا بمجرد ظهور أي مشكلة او صعوبة فيه				×	
56	معرفتي للهدف تساعدني على مواجهة الصعاب	×				
57	اشعر دائما بأنني بائس/ بائسة					×
58	أشعر بالامتنان لأنني انتمي لأسرتي	×				
59	أشعر أنني غير قادر/ قادرة على التحكم في انفعالاتي				×	
60	أشعر أن مستقبلي غامض					×
61	أشعر أن الحياة لا داعي لها					×

الجدول 5 نتائج تنقيط مقياس الاغتراب النفسية :

البعد	**الدرجة المحصل عليها**	**الدرجة القصوى**	**النسبة المئوية**	**مستوى الاغتراب**
العزلة الاجتماعية	29	75	%38،7	منخفض
العجز	27	75	%36،00	منخفض
اللامعنى	31	75	%41،33	منخفض
فقدان الهدف	29	75	%38،7	منخفض
المجموع	116	300	%38،66	اغتراب نفسي منخفض

بعد عرض نتائج تنقيط مقياس الاغتراب النفسي كما هو مبين في الجدول ثم الحصول على 116 من 300 وهذه بنسبة تقارب 38،66% وهذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الاغتراب النفسي.

ويبدو هذا من خلال اجابتها ب **موافق** و **موافق تماما** على البنود الإيجابية لبعد العزلة الاجتماعية و فقد الانتماء و الاجابة ب **غير موافق** و **غير موافق** تماما بالنسبة للبنود السلبية

و اجابتها كذلك ب **موافق تماما** على البنود الإيجابية و ب **غير موافق** و **غير موافق تماما** على البنود السلبية لبعد العجز، و اجابتها ب **موافق** و **بين بين** على البنود الإيجابية و ب **غير موافق** على البنود السلبية لبعد اللامعنى، و اجابتها أيضا ب **موافق** على البنود الإيجابية لبعد فقدان الهدف و **غير موافق** و بين بين بالنسبة للبنود السلبية له.

ج- التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة النصف موجهة و الحصول على نتائج مقياس الاغتراب النفسي تم استنتاج ان الحالة (ر) أظهرت انخفاضا في ظهور مؤشرات الاغتراب النفسي حيث ان معاش الترمل و ما واكبه من اعراض مرحلية لسن اليأس التي تعاني منها و التي لم تسبب لها كثيرا من المشاكل في حياتها فالتكيف مع وضعية الترمل بسبب طول مدة فقد الزوج و المقدرة ب 4 سنوات ، ووجود الدعم و الاهتمام العائلي بسبب الحضور النوعي لأم الحالة و اخواتها و حتى اقرباءها ، فقد خفف عليها هذا كثيرا من مشاعر العزلة و فقد الانتماء و لكن مشاعر الوحدة واحساس الضياع كانت مرتبطة كثيرا بفقد الزوج . كما اظهر مقياس الاغتراب النفسي مقدرة الحالة على تحمل الأعباء و مسؤوليات الحياة إضافة الى قدرتها على تجاوز المواقف الصعبة رغم وجود مشاعر القلق المتزايدة و الخوف من ردّات فعل الأشخاص كما كانت مشاعر فقد المعنى موجودة و حاضرة و ذلك من خلال تصريح الحالة في مرات عديدة ان الحياة لم يعد لها معنى ولا قيمة و أيضا احساسها بالفراغ و الاختناق ، كما ظهر أيضا من خلال مقياس الاغتراب النفسي انخفاضا لمؤشر فقدان الهدف و ظهر هذا الانخفاض من خلال تحليل معطيات المقابلة و كان ذلك من خلال تصريحها بان هدفها في الحياة هم أولادها كما ظهر أيضا في انشغالها و اهتمامها بأولادها و محاولة تقديم افضل ما يمكن لهم كما ان انضمامها للمدرسة القرآنية و اقبالها و حرصها على ختم القرآن الكريم يعد هدفا تسعى لتحقيقه الحالة ، و قد تدعمت كل هذه المؤشرات

بالدرجة التي حصلتها الحالة على مقياس سميرة أبكر (1989)للاغتراب النفسي حيث قدرت ب 116 و يقابله بالنسبة المئوية 38،66% أي انها تدل على مستوى منخفض للاغتراب النفسي.

2. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

1.2 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على تمثل مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس في العزلة الاجتماعية – العجز – اللامعنى – فقدان الهدف ، و ظهرت مؤشرات الفرضية متفاوتة نسبيا، حيث برزت في شكل الإحساس بالوحدة الداخلية و الضياع و الشعور بالفراغ النفسي و افتقاد المعنى و الصعوبة في تحديد الأهداف ، و التي ظهرت عبر نتائج مقياس الاغتراب النفسي و تحليل المقابلات نصف الموجهة و يمكن ان تكون هذه المؤشرات دالة عن الاغتراب النفسي و عن خصائص المرأة الارملة في مرحلة سن اليأس و التي تكون منخرطة في علاقاتها الاجتماعية و منتمية لعائلتها و محيطها و لكنها في نفس الوقت تشعر بأنها وحيدة و انها تفتقد أي معنى للحياة و تجد صعوبة في التكيف مع الواقع الذي يعكس غياب الشريك ، و العيش في حالة من افتقاد تهدف إضافة الى التخوف من ردود أفعال الآخرين و هذا ما يولد لديهم حالة من الاغتراب النفسي التي تؤدي إلى آثار و مشاعر سلبية كالإحساس بالوحدة و الانعزال النفسي و الشعور الداخلي بالفراغ و الضياع و زيادة في مشاعر القلق و الخوف من ردود الاخرين و العيش في الماضي و افتقاد قيمة الحياة و بما تقول الا حول الاغتراب النفسي و المرأة الارملة و التي تتمثل في دراسة (ريهام الأغا) التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الارامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية.

1. 2.2 مناقشة الفرضيةٍ الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس بالعزلة الاجتماعية من خلال الإحساس بعدم الانتماء اثناء التجمعات النسائية ذات المواضيع الخاصة والشعور بالوحدة في وجود الاهل والأقارب، ومن خلال تحليل المقابلتين نصف الموجهتين للحالتين الممثلتين لمجموعة الدراسة و بعد تطبيق مقياس الاغتراب النفسي لسميرة أبكر (1989) تبين لنا ان هذه المؤشرات بارزة نسبيا و هذا يفسر مجموعة مؤشرات سلوك الاغتراب النفسي كصدى لانهيار رمزي لصورة الزوج كحام و مرآة لهوية المرأة و (أنوثتها) كما يفسر هذا السلوك كتعبير و ميكانزم دفاعي في ظل الصراعات اللاشعورية الدفينة والتي يعيد الفقد (موت الزوج وانقطاع الطمث) ظهورها الى السطح كما يربط اريكسيون مرحلة منتصف العمر وما تتطلبّه من المرأة من تحقيق للإنتاجية و الامتداد النفسي نحو الآخر بالترمل و سن اليأس كعاملين يعرقلان هذا الامتداد فيخلق شعور الركود عند المرأة مما يسبب الإحساس بالفراغ والضياع والوحدة، و من الخصائص النفسية للمرحلة سن اليأس الشعور بالقلق و الحزن و الاكتئاب كتقلبات مزاجية نابعة من التغيرات الفيزيولوجية و الهرمونية المصاحبة لهذه المرحلة و التي تزيد من شعور المرأة الارملة بالإحساسات السلبية مثل الانعزال و الاغتراب بما فيها الاغتراب عن الذات و تدني تقدير الذات و نقص الثقة بالنفس و تعزز ظهورها و بما يقول به الادبيات حول مظاهر الاغتراب النفسي و التي تتمثل في دراسة (لولوة الرشيد) التي تتفق مع نتائج دراستنا في ان الحالات

ظهور شعور صريح بالوحدة النفسية وبناءا على ذلك فان الفرضية الأولى محققة بصفة نسبية.

2.2.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ان : تحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعجز، من خلال مشاعر الخوف و القلق من ردود فعل الآخرين و عدم القدرة على تحمل المسؤولية ومن خلال تحليل المقابلتين نصف الموجهتين الممثلتين لمجموعة الدراسة وبعد تطبيق مقياس الاغتراب النفسي لسميرة الأبكر (1989) تبين لنا ان هذه المؤشرات برزت نسبيا و بمستوى منخفض و هذا يفسر مؤشرات سلوك الاغتراب النفسي من خلال عدم القدرة على التصرف او التعبير أمام الآخرين ووجود صعوبات في مواجهة بعض المواقف الصعبة في الحياة و التردد في حسم الأمور ، وهذا ما يفسر غياب الشعور بالكفاءة الذاتية عند المرأة الارملة في مرحلة سن اليأس فهو يمنع تحقيق الذات حسب كارل روجرز، كما ان تجارب الفقد المتكررة تؤدي الى تكرار مشاعر العجز لدى المرأة الأرملة في مرحلة سن اليأس (فقد الزوج وفقد فرص الانجاب) يؤدي الى ترسيخ أفكار لا عقلانية في ذهن المرأة مثل انه .لم يعد لوجودي أهمية). انا امرأة بدون فائدة) مما ينتج عن مشاعر الخوف و القلق من ردود أفعال الاخرين ومنه الاستسلام ومحاولة ارضائهم وعن وجود القدرة لتحمل

المسؤولية عند المرأة الارملة بخصوص أولادها فهذا يرجع الى وجود السند والدعم العائلي الذي يضمن لها انحصارا في الشعور بالاغتراب النفسي، وبما تقول الادبيات حول مظاهر الاغتراب النفسي والمتمثلة في دراسة (سهام هلال) حيث تختلف دراستنا معها من ناحية الهدف والعينة والمنهج والنتائج وبناءا على ذلك فإن الفرضية محققة نسبيا.

3.2.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على تحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس باللامعنى من خلال فقد معنى الحياة والشعور بالضياع والاختناق من دون سبب ومن خلال تحليل المقابلتين نصف الموجهتين للحالتين الممثلتين لمجموعة الدراسة

وبعد تطبيق مقياس الاغتراب النفسي لسميرة الأبكر (1989) تبين لنا ان هذه المؤشرات بارزة نسبيا وهذا يفسر مؤشرات الاغتراب النفسي كالتوقف عن الاهتمام بالنفس وإعطاء قيمة لكل الأشياء التي تقوم بها، والتوقف أيضا عن إعطاء قيمة لكل ما يحيط بها والتصريح بإحساس الفراغ الداخلي و الشعور بالضيق من دون وجود أي سبب و هي مشاعر تثبت وجود اكتئاب متخفي يكون نتيجة فشل في عمل الحداد على وفاة الزوج ويضاف اليه التقلبات المزاجية والانفعالات التي تمثل ملامح انقطاع الطمث والدخول في مرحلة سن اليأس

ويذكر بيك ان مشاعر الضيق والضياع ناتجان عن أفكار تلقائية سلبية مثل" لم أعد نافعة" بسبب توقف الانجاب، "ولا أحد يهتم" ،"الحياة انتهت بعد وفاة زوجي "، هذه الأفكار تؤدي إلى مشاعر الحزن والوحدة وحتى الاكتئاب والاحساس بالفراغ يكون ناتجا عن فقدان الأدوار والمعاني التي تشكل هوية المرأة وبما تقول الادبيات حول مظاهر الاغتراب النفسي والتي تتمثل في دراسة (نيرة كجة) حيث تختلف من حيث الهدف والعينة والنتائج وعليه فإن الفرضية محققة نسبيا .

4.2.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على تحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بفقدان الهدف من خلال غياب الدافع والحافز وصعوبة تحديد الهدف للعيش في الحياة، ومن خلال تحليل المقابلتين نصف الموجهتين للحالتين الممثلتين لمجموعة الدراسة وبعد تطبيق مقياس الاغتراب النفسي لسميرة الأبكر (1989) تبين لنا ان هذه المؤشرات بارزة نسبيا وهذا يفسر مؤشرات الاغتراب النفسي كالعيش من اجل الأولاد فقط وإلغاء الأهداف الذاتية والتفكير الطويل ثم صعوبة في إيجاد هدف شخصي والتساؤل عن معنى وجود هدف تخص به المرأة الارملة نفسها والذي يزيد من بروز هذا التساؤل هو فقدان الدور الأساسي من وجود المرأة ومهمة الانجاب و يذكر كل من فكتور وفرانكل ان فقدان

الهدف يعبر عن الشعور بالفراغ و الغربة عن الذات عند المرأة فترى انها لم تعد تحمل رسالة خاصة اذا كان الزوج في حياته يمثل للمرأة رمزا للإشباع العاطفي والنفسي وسندا داعما لقيام المرأة بدورها و إحساسها بذاتها وقيمتها في ظل غياب الداعم والترميز الاولي هو الأب سوآءا كان هذا الغياب بالموت أو السفر للعمل، وبما تقول الأدبيات حول مظاهر الاغتراب النفسي والتي تتمثل في المدرسة والنظرية الوجودية لفكتور فرانكل و وولمي، وإيرفين يالوم، حيث يرى أن الانسان يعيش صراعا وجوديا عندما يفقد الشعور بالمعنى وترى ان فقدان الهدف في الحياة هو شكل من اشكال الفراغ الوجودي ويؤدي الى شعور باللامعنى والضياع والاغتراب عن الذات، كما ان فقدان الهدف في الحياة يثير قلقا وجوديا داخليا يمكن ان يظهر في شكل اكتئاب او عزلة اجتماعية وشعور بانعدام القيمة، و عليه فإن الفرضية محققة نسبيا.

الخاتمة

الخاتمة:

يمثل الزوج الراعي والحاوي بكفاية وعاءا آمنا تغرف منه المرأة الاحتياجات التي تشبع منه أنوثتها، وبفقده تعيش المرأة تجربة مؤلمة تضاف إلى معاشها الطفولي الموصوف بغياب صورة الأب سواء كانت عن طريق الموت أو عن طريق الغياب للعمل، وتتداخل هذه الخبرات مع التحولات التي تحدث بشكل مرحلي في منتصف عمر المرأة، هذه التحولات في الحقيقة تعبر عن توقف لدور مهم وأساسي في حياة المرأة، كما تمهد إلى بداية اختفاء ملامح الأنوثة والقوة عندها، حتى تصل إلى اليأس، فيحيي ذلك عند المرأة معاشا صدميّا هو الترمل مما يوجد أو يولد لدى الأرملة مشاعر الاغتراب النفسي وهذا ما حاولنا البحث فيه عبر دراسة مؤشرات الاغتراب النفسي لحالتين من الأرامل في مرحلة سن اليأس من خلال استخدام المقابلة نصف الموجهة ومقياس الاغتراب النفسي وتوصلنا إلى أنه:

أولا: تتمثل مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس في (العزلة الاجتماعية، العجز، اللامعنى، فقدان الهدف).

ثانيا: تتحدد العزلة الاجتماعية لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس بالإحساس بعدم الانتماء للتجمعات النسائية ذات المواضيع الخاصة والشعور بالوحدة والضياع.

ثالثا: يتحدد العجز لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بوجود مشاعر الخوف والقلق من ردود أفعال الآخرين وعدم القدرة على تحمل المسؤولية.

رابعا: يتحدد اللامعنى لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بفقد معنى الحياة والشعور بالفراغ النفسي.

خامسا: يتحدد فقدان الهدف لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس بغياب الدافع والحافز للحياة وصعوبة تحديد الهدف.

ولأن الدراسات في مجال علم النفس تتناول الانسان او الظاهرة الإنسانية كموضوع بحث فهي تتميز بالاستقرار واللاثبات فالإنسان هو كائن مركب ومتشابك إلى حد التعقيد فهو مزيج متداخل من العوامل العقلية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية، فإن نتائجنا تتصف بالنسبية لذا نتمنى أن يتم

تناول هذه الإشكالية في المستقبل بأدوات أكثر عمقا وأكثر تخصصا منها: إدراج الاختيارات الإسقاطية مثل الرورشاح و ال TAT.

وفي ضوء ذلك نقترح بعض المقترحات التالية:

- ضرورة التعمق في دراسة مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء أرامل في مرحلة سن اليأس من أجل تحليل وفهم هذه الظاهرة والوصول إلى الحل.
- تعزيز التكفل النفسي بالأرامل في سن اليأس وذلك من خلال توفير فضاءات للإصغاء ولتوجيه النفسي.
- توفير برامج تكوين للأطباء والمختصين النفسانيين والاجتماعيين للتعامل مع مؤشرات الاغتراب النفسي خاصة عند الأرامل في مرحلة سن اليأس.
- تفعيل دور المجتمع المحلي والأسرة والعائلة في توفير الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية والاقتصادية للأرامل.
- إشراك الجمعيات النسوية والتنموية في تنظيم أنشطة موجهة لإعادة إدماج الأرملة في الحياة المجتمعية.
- تشجيع النساء الأرامل من خلال تقديم التسهيلات للانضمام إلى الشيكات الاجتماعية الصحية مثل مراكز محو الأمية والمراكز الثقافية التي توفر للنساء أنشطة هادفة تعيد ارتباطهم بالحياة.
- تشجيع النساء الأرامل على الالتحاق بالمدارس القرآنية (الزوايا–المدارس الدينية) لما توفره من جو روحاني مريح.
- ضرورة توسيع البحوث في مجال علم النفس العيادي حول الاغتراب لدى النساء في مراحل حياتية أخرى (الشيخوخة – الطلاق ...).

قائمة المصادر

والمراجع

1. أحمد عبد الخالق، و مايسة أحمد القتال، و أولفت خليل محمود. (2018). أعراض سن اليأس وعلاقتها بالعصابية لدى عينة من السيدات اللبنانيات والمصريات .*مجلة العلوم الاجتماعية، 46*.(3)

2. أحمد الكندري .(1996) .*علم النفس الأسري*)ط. 2). مكتبة الفلاح.

3. أشرف إبراهيم .(2019) .*الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة – فرع طولكرم*)رسالة ماجستير). فلسطين.

4. أماني طراونة. (2021). الأعراض المصاحبة لسن اليأس وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من السيدات في محافظة الزرقاء .*مجلة العلوم التربوية والنفسية، (45)*، 102.87–

5. آن ماكغريغر .(2014) .*سن اليأس والعلاج الهرموني*)ترجمة هنادي مزبوري). مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.

6. بلعباس، ح .(2021) .*محاضرات في الرقص العيادي* .جامعة غرداية.

7. جديد، ز. (2012). الاغتراب .*مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، .(8)*جامعة وادي سوف.

8. عرابي، ف.، و بوشارب، ح. (2021). الاضطرابات النفسية (الاكتئاب – الوحدة النفسية) لدى فئة من الأرامل في ضوء الإنتاج الإسقاطي .*رسالة ماستر، جامعة المسيلة.*

9. حدادي، د. س .(2014) .*محاضرات في علم النفس العيادي* .جامعة الجزائر.

10. خليفة، ع. ا. م .(2003) .*سيكولوجية الاغتراب* .دار الغريب.

11. دانيال عباس .(2016) .*الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي*)رسالة ماجستير). جامعة دمشق.

12. دحمان، ن.، و بن عروس، م. ل. (بدون تاريخ). مظاهر المعيارية واللامعيارية . *مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، .(15)*جامعة الحلقات.

13. ريهام الأغا .(2011) .*التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية*)رسالة ماجستير). غزة.

14. الرشيد، ل. ص. (2019). فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرامل .*المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية(MECSJ)* ، *(11)*. جامعة القصيم.

15. كجة، ن .(2013) .*اضطرابات القلق والاكتئاب لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر في بلدتي العيزرية وأبوديس*)رسالة ماجستير). جامعة القدس، فلسطين.

16. سناء أحمد علي. (2024). المتعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمؤشرات لمعنى الحياة لدى عينة من النساء الأرامل .*مجلة التربية، (201)*. جامعة الأزهر.

17. صفاء الصرايرة، و لمياء الهواري. (2023). مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن لدى عينة من نساء الأرامل .*مجلة التربية، (198)*. جامعة الأزهر.

18. سلطان العنزي. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى المراهقين (الفيسبوك نموذجاً) .*حوليات عين شمس، 48*.

19. شيماء المقصود محمود. (2020). العلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي للمرأة: دراسة مقارنة بين الأرامل والمطلقات .*مجلة مستقبل العلوم، (2)*. جامعة حلوان.

20. عبد الله، ع .(2009) .*الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة*)رسالة ماجستير). جامعة الجزائر 2.

21. الشاذلي، ع. ح .(2008) .*الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي* .مجموعة أجيال للتسويق والنشر.

22. عنو، ع .(2017) .*محاضرات الفحص العيادي* .دار الخلدونية.

23. العقيلي، ع. م .(2004) .*الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي*)رسالة ماجستير). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

24. عنوز، أ. أ .(2010) .*دور السياحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس*)أطروحة دكتوراه). جامعة الجزائر 3.

25. متولي، ف. ل .(2016) .*دراسة الحالة في علم النفس* .مكتبة الرشد.

26. مردود، ح .(2006) .*كيف تتخطين سن اليأس* .دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.

27. مقلال، س. ب. س. (بدون تاريخ) .*الحاجات النفسية وعلاقتها بالاغتراب وسمات الشخصية*)رسالة ماجستير(. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

28. ناصري، م. ش .(2016) .*الاغتراب وعلاقته بالاتجاهات نحو العولمة والهوية الثقافية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية*)أطروحة دكتوراه(. جامعة الجزائر 3.

29. نهال القيومجي، وآخرون. (بدون تاريخ). برنامج ترويحي رياضي باستخدام التدليك النقطي وتأثيره على الرضا عن الحياة لدى السيدات في سن اليأس .*مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة.*

30. منى الصيادي .(2012) .*الاغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل في ضوء حاجاتهن إلى الإرشاد المهني* (رسالة ماجستير). جامعة طيبة، السعودية.

31. مركز أبحاث الأمومة والطفولة. (2015). المشكلات الاجتماعية التي تواجه المرأة العراقية الأرملة. جامعة بابل، العراق.

32. منصور العشيري، و يوسف الحرشة. (بدون تاريخ). الاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية وعلاقته ببعض المتغيرات.

33. مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر. (2019). الاغتراب النفسي لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية .*مجلة كلية التربية، .(182)*

الملاحق

الملحق رقم 01

أسماء الأساتذة المحكمين:

الرقم	الأستاذ	الرتبة العلمية
1	ميمون حدة	أستاذ التعليم العالي
2	عبد الحق بركات	أستاذ التعليم العالي
3	بوعلاقة فاطمة ز	أستاذ محاضر رتبة أ
4	بن زطة بلدية	أستاذ محاضر رتبة أ
5	سفاري لبنى	أستاذ محاضر رتبة أ
6	بوزناد سميرة	أستاذ محاضر رتبة أ
7	بن حملة حليمة	أستاذ مساعد
8	شريفى شعبان	أستاذ مساعد

الملحق رقم 02

تساؤلات الدراسة :

1. هل تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعزلة الاجتماعية ؟
2. هل تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالعجز ؟
3. هل تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بالامعنى ؟
4. هل تتحدد مؤشرات الاغتراب النفسي لدى نساء ارامل في مرحلة سن اليأس بفقدان الهدف ؟

البيانات الشخصية :

الاسم : الرتبة بين الاخوة :

السن : عدد الاولاد :

المستوى الدراسي : مدة الترمل :

محاور المقابلة العيادية النصف موجهة

محور 1: قصة الترمل

لرقم	العبارة	تقيس	لاتقيس
1	كم كان عمرك عندما توفي زوجك؟		
2	هل يمكنك ان تخبرني عن سبب وفاة زوجك؟		
3	كيف استقبلت خبر وفاة زوجك ؟		
4	هل تجاوزت فكرة موت زوجك بشكل عادي ام ان الامر اخذ وقتا ؟		

5	كيف كانت معاملة زوجك لك في حياته ؟		
6	هل يمكنك ان تصفي لي مشاعرك بعد وفاته؟		
7	- ماهو شعورك تجاه أولادك بعد وفاة والدهم ؟		

المحور2: مؤشر العزلة الاجتماعية

الرقم	العبارة	تقيس	لا تقيس
1	كيف تصفين علاقتك بأسرتك بعد وفاة زوجك؟ هل تغيرت ؟ كيف اصبحت ؟		
2	هل تشعرين احيانا بالوحدة عندما تكونين وسط عائلتك ؟		
3	هل تشعرين انك غريبة داخل بيتك ؟لماذا؟		
4	هل فكرت في تغيير المكان أو المدينة التي كنت تعيشين بعد وفاة الزوج؟		
5	عندما تكونين وسط اقاربك ومعارفك هل تشعرين بالارتياح معهم ؟		
6	هل تحسين بالانتماء إليهم أو أن هناك مسافة بينك وبينهم ؟		

7	عندما تتواجدين مع مجموعة نسوة يتحدثن عن مواضيع خاصة هل تشاركين هن ؟ لماذا؟		
8	ماهي المواقف التي تشعرين فيها بأنك غير منسجمة مع من حولك ؟		
9	هل تشعرين احيانا انك تتحدثين لكن لا احد يسمعك فعلا ؟		

المحور 3:العجز

الرقم	العبارة	تقيس	لاتقيس
1	كيف تقييمين قدرتك على تحمل المسؤولية بعد وفاة زوجك ؟		
2	هل تشعرين انك قادرة على مواجهة الأعباء وحدك ؟		
3	ما هي الأحاسيس التي تنتابك عندما لا يتم تقبل رأيك من الآخرين ؟		
4	هل تشعرين انك لاتملكين الوسائل او الثقة لاقناعهم ؟		
5	عندما تواجهين مواقف صعبة كيف تتصرفين ؟ هل تشعرين بالعجز أحيانا ؟		
6	هل تشعرين بالقلق والخوف من ردود فعل الآخرين ؟		
7	ما نوع الانفعالات التي يصعب عليك التحكم فيها ؟ وترين انها زادت شدتها بعد وفاة الزوج ؟		
8	هل هناك أشياء تتمنين تغييرها في حياتك وهل هناك ما يمنعك عن ذلك ؟		
9	هل هناك مواقف شعرت فيها أنك لم تعودي قادرة على مواصلة الحياة بنفسك ؟		

المحور4 : فقدان المعنى

الرقم	العبارة	تقيس	لاتقيس
1	هل ترين أن للحياة معنى اليوم ؟وهل تغير فهمك لها بعد وفاة زوجك ؟		
2	هل تشعرين ان جهودك في الحياة لها نتيجة ترضيك ؟		
3	ماهي الانشطة او الامور التي التي تمنحك احساسا بالقيمة ؟		
4	ماهي اصعب اللحظات التي مررت بها بعد وفاة زوجك ؟		
5	عندما تشعرين بالحزن والضيق كيف تتعاملين معه ؟		
6	من الأشخاص الذين تلجئين اليهم عندما تنتابك هذه المشاعر ؟ ما الأمور التي كانت تفرحك سابقا وبعد وفاة زوجك لم تعد كذلك ؟		
7	هل تشعرين أن العبارات والنصائح التي يرددها الناس حاليا فارغة وليس لها معنى ؟		
8	ما الذي يمنحك الامل او الدافع للاستمرار عندما تحسين بالفراغ ؟		
9			

المحور 5: فقدان الهدف

1	هل تشعرين ان هناك شيئا تريد تحقيقه في حياتك حاليا ؟ لماذا ؟		
2	هل هناك امور في حياتك تشعرك بالحماس والفضول ؟		
3	كيف تصفين احساسك بوجود هدف لحياتك ؟		
4	هل تحسين ان لحياتك اتجاه واضح ام انك فقط تعيشين هكذا ؟		
5	الى اي مدى تشعرين انك قادرة على تحديد ماتريدينه فعلا في هذه المرحلة من حياتك ؟		
6	هل تحسين ان اهدافك واضحة ومحددة ام انها مشوشة؟		
7	في الاوقات التي تبدو فيها الضروف جيدة هل تجدين شيئا يشعرك بالحيوية والرغبة في انجاز اعمال تثير اهتماماتك ؟		

8	هل تحسين ان المستقبل يحمل لك شيئا ما ؟ ام ترين انه يبدو غامضا ؟		
9	هل تحسين انك مازلت قادرة على العطاء والانجاز ؟		

الملحق رقم 03

مقياس الاغتراب النفسي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

امامك مجموعة من العبارات تدور حول بعض القضايا والامور التي تهمك ويهمنا معرفة رايك الشخصي بصراحة

ضعي علامة بجانب العبارة في خانة (موافق تماما) اذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما وفي خانة (موافق) اذاكانت تنطبق عليك الى حد ما وفي الخانة (بين بين) اذاكنت غير متاكدة وفي خانة (غير موافق)اذاكانت العبارة على تنطبق عليك وفي خانة (غير موافق تماما)اذا كانت العبارة لا تنطبق عليك مطلقا .

واعلمي انه ليس هناك إجابة صحيحة او خاطئة , وان الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعرين به حقا , وعليك ان تجيبي على كل العبارات , ولا داعي للتفكير طويلا عند الاختيار والمطلوب ان تجيبي بسرعة كلما امكن ذالك وتاكدي ان اجابتك ستكون في سرية تامة , ولن تستخدم الافي البحث العلمي

نشكر لكم تعاونكم وحسن ثقتكم بنا...

الباحثة :

سميرة الأبكر

رقم العبارة	العبارات	موافق تماما	موافق	بين بين	غير موافق	غير موافق تماما
1	أشعر بالوحدة غالباً حتى عندما أكون بين أسرتي					
2	تمسكي بالقيم يعتمد على طبيعة الموقف والأشخاص					
3	تفوتني الفرص غالباً لأنني لا أستطيع حسم الأمور					
4	أشعر بقيمة ما أعمله مهما كان بسيطاً					
5	ليس هناك أي جديد أسعى لتحقيقه					
6	من السهل أن أفهم معنى الحياة					
7	أفكر غالباً في المواقف التي تعرضت فيها للإهانة					
8	أشعر أني منعزل / منعزلة عن الناس من حولي					
9	أفضل الحرية التي تخضع للمعايير الاجتماعية					
10	يمكنني تحمل مسؤولية أي عمل					
11	أشعر بأن ما أتعلمه في الكلية ليس له فائدة في مستقبلي					
12	أشعر ان الحياة مليئة بما يثير اهتمامي					
13	اعتقد لا معنى لسعي الناس وكدهم في الحياة					
14	أتعاطف عادة مع الآخرين في قضاء حوائجهم					
15	أشعر بالغربة عندما أكون بين زملائي / زميلاتي					
16	أنفذ قراراتي دون الاهتمام بالمعايير الاجتماعية					
17	أفشل في إقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة					
18	أحس بقيمة الأشياء التي تحيط بي					
19	أعيش دون معرفة الهدف من هذه الحياة					
20	يمكنني توقع ما سيحدث في المستقبل					

21	اهتمامي بنفسي لا يجعلني أتعدى على حقوق الآخرين					
22	أجد أنه ليس من السهل التخلي عن المجتمع الذي نشأت فيه					
23	لا يهم مخالفة المعايير إذا كنت سأفوز برضا الآخرين					
24	اشعر أنني مسلوب / مسلوبة الإرادة.					
25	أشعر بقيمتي كإنسان					
26	أعرف ما أريده بالضبط					
27	أجد معنى لكل عمل أقوم به					
28	استغرق غالبا في التفكير بنفسي ومشاكلي					
29	أشعر شعور بالانتماء والولاء للكلية التي أدرس بها					
30	أسعى لتحقيق أهدافي بغض النظر عن الوسيلة مشروعة أو غير مشروعة					
31	غالبا أجد في نفسي قدرة للدفاع عن حقوقي					
32	أشعر أنني لا استحق أن أكون كغيري في الحقوق الدنيوية					
33	أضع لنفسي أهدافا كثيرة أسعى لتحقيقها					
34	أعجز عن إيجاد وسيلة تذهب الضيق عني					
35	عادة استشير الآخرين في حل مشاكلي					
36	أفضل أن أعيش في أي بلد آخر غير الذي أعيش به					
37	أنتقد الأشخاص الذين يخالفون القيم					
38	أستطيع تحقيق أهدافي					
39	اشعر أنني لا أعامل معاملة إنسانية					
40	ليس لي هدف بعد التخرج من الكلية					
41	اشعر أن الموت أفضل من الحياة					
42	اهتم بالتفكير في مشاكل الآخرين					
43	اعتقد أن الإنسان لا يمكن أن يعيش وحيدا.					

44	اعتقد أن المجتمعات التي لا تخضع للقيم تنعم بالحرية.					
45	غالبا لا أستطيع الاعتراض عندما لا أوافق على شيء					
46	اشعر أن لي فائدة في مجتمعي.					
47	أفضل الفراغ عن العمل لأنني لا أجد للعمل أي هدف.					
48	أرى معنى لاستمراري في الوجود					
49	اشعر أن الآخرين يستحقون نصيبا من اهتمامي					
50	اشعر أن سعادتي تتحقق بالانتماء لأسرة أخرى غير أسرتي					
51	أفضل غالبا مراعاة القيم في أي سلوك يصدر عني					
52	يمكنني مواجهة أي موقف مهما كان صعبا					
53	غالبا لا اهتم بممتلكاتي الخاصة مهما كانت ثمينة					
54	لا شي يثير اهتمامي بالرغم أن الأمور تسير لصالحي					
55	اعتقد الأنظمة والقوانين لها معنى في حياتنا					
56	اعتقد أن الآخرين يشعرون أنني لا أحب لهم ما احب لنفسي					
57	أشعر أنني مفروض / مفروضة على زميلاتي في الكلية					
58	لكي يواكب الإنسان الحضارة فإنه يجبر على القيام بأعمال غير صحيحة.					
59	لا أستطيع انجاز ما يطلب مني انجازه.					
60	فقدت الاهتمام بكل شيء حتى نفسي.					
61	تنتابني الحيرة يوميا لا ننى لا اعرف ماذا افعل					
62	سواء نجحت أم فشلت فالأمر عندي سواء.					
63	أحب أن أشارك الآخرين في الخير الذي احصل عليه					
64	اشعر أنني غير مرغوب بين أسرتي					
65	قد استخدم الكذب للتخلص من أي مأزق.					
66	لدي القدرة للتخطيط للمستقبلي					

67	أشعر أن الحياة لها قيمة					
68	أهدافي واضحة ومحددة					
69	الأمور تعقدت بشكل كبير في العالم بحيث لم أعد أفهم ما يدور فيه فعلا					
70	أعتقد أن لا شي يستحق التفكير فيه أكثر من ذاتي.					
71	إذا وجدت بين مجموعة من الناس أشعر إنني لست غريب غريبة عنه					
72	من معاشرتي للناس تبين أنه لا داعي للتمسك بالقيم .					
73	أشعر أن حياتي تسير كما أريد					
74	ينتابني إحساس عميق بأن أهدافي ليس لها قيمة.					
75	أعيش دون التخطيط لمستقبلي					
76	أشعر دائما بالملل					
77	أعتقد أنني أفضل من غيري في كل شيء					
78	أشعر أنني غريب / غريبة حتى في نفسي					
79	غالبا لا أخالف القيم لكي أتفوق على غيري					
80	هناك تناقض بين أفكاري وبين سلوكي الفعلي					
81	لا تغمرني الفرحة لما احققه من نجاح مهما كان عظيما					
82	الحياة تبدو رتيبة					
83	العبارات المستخدمة في حياتنا لم يعد لها معنى					
84	أفضل عدم مشاركة الآخرين في همومي					
85	اشعر بالفخر لأنني انتسب إلى وطني					
86	أوافق القول أن الغاية تبرر الوسيلة حتى لو كانت غير مشروعة					
87	أشعر أني مقيد / مقيدة في الحياة .					
88	المحيطون بي دائما يسخرون مني					

89	من الضروري أن يكون لنا أهداف في هذه الحياة .					
90	بالرغم أن حياتي مليئة بالفشل إلا أنني أحاول أن أجد لها معنى					
91	مصلحتي فوق كل اعتبار					
92	أشعر غالبا أني وحيد / وحيدة					
93	ينبغي للإنسان أن لا يحاول الحصول على ما يجده أمامه					
94	أترك العمل غالبا بمجرد ظهور أي مشكلة أو صعوبة فيه					
95	أرائي لها قيمة في الوسط الذي أعيش فيه					
96	معرفتي للهدف يساعدني على مواجهة الصعاب					
97	أشعر دائما بأنني بائس / بائسة					
98	ألجأ غالبا للوم نفسي على كل تصرف أقوم به					
99	أشعر بالامتنان لأنني انتمي لأسرتي					
100	اعتقد أن القيم ضرورة لتنظيم الحياة					
101	أشعر أني غير قادر / قادرة على التحكم في انفعالاتي					
102	أعتقد أن لا أهمية لوجودي على قيد الحياة					
103	أشعر أن مستقبلي غامض					
104	أشعر أن الحياة لا داعي لها					
105	أحب أن أحصل لنفسي على النصيب الأكبر في كل شيء					

الملحق رقم 04

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): حنوزي فاطمة الصفة: طالب، أستاذ، باحث طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 219076785 والصادرة بتاريخ: 2024.12.15

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: مؤشرات الاغتراب المقنعي لدى سناء أراصل في مرحلة سن المأسن.

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2025/09/09

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الملحق رقم 5

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
رقم الهاتف: 0355353054

مسيلة في 2025/04/28

إلى السيد: رئيس مركز الماهر بالقرآن.

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج)

لطلبة: البيتة ماستر.....

الشعبة: علم النفس..... التخصص: عيادي.....

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح بو القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة:

مؤشرات الاعتراب النفسي لدى نساء أرامل عن مرحلة سن اليأس

.....

المشرف: ياجري شفيقة

1- اسم ولقب الطالب: فاطمة مزوزي رقم التسجيل: 2020.35.0830.95

2- اسم ولقب الطالب: ..... رقم التسجيل: .....

3- اسم ولقب الطالب: ..... رقم التسجيل: .....

4- اسم ولقب الطالب: ..... رقم التسجيل: .....

في الفترة من 2025/04/28 إلى 2025/05/30

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

جامعة المسيلة
رئيس قسم علم النفس