جامعة سوهاج

كلية التربية

المجلة التربوية

الخبرة الحية لما بعد الطلاق في المجتمع السعودي. بحث فينومينولوجي

إعداد

ثواب حمود المالكي

باحث دكتوراه في قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة الملك خالد

المملكة العربية السعودية

د. حسين محمد العُمري

دكتوراه في التوجيه والإرشاد النفسي

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الباحة

المملكة العربية السعودية

تاريخ استلام البحث : ١٨ يونيو ٢٠٢٥م – تاريخ قبول النشر: ١١ يوليو ٢٠٢٥م

مستخلص البحث: هدف هذا البحث إلى استكشاف الخبرات الحية لدى المطلقات في المجتمع السعودي، وإبراز التحولات التي تمر بها المطلقات وكيفية تشكل الخبرات المعيشة في سياقها الطبيعي، مما يوفر فهمًا أعمق لهذه الخبرات، استخدم في هذا البحث المنهج النوعي الظاهرياتي Phenomenology على عينة قصدية تكونت من (٨) مطلقات، تراوحت اعمارهن بين (٢٦-٥٢) سنة بمتوسط عمري قدره ٣٨ سنة وانحراف معياري قدره ٧.٤٨، وقد جمعت البيانات النوعية من خلال المقابلة المعمقة معهن، وقد توصل البحث إلى ٥ موضوعات شكلت خبرات ما بعد الطلاق في المجتمع السعودي وهي: التصالح مع الذات/ الواقع، هوية جديدة، عبء التربية، خفوت الوصمة الاجتماعية، اختيار الزوج.

الكلمات المفتاحية: الخبرة الحية – ما بعد الطلاق – المجتمع السعودي – الفينومينولوجيا.

Abstract:

This research aimed to explore the lived experiences of divorced women in Saudi society and to highlight the transformations they undergo, as well as how these lived experiences are shaped within their natural context. This contributes to a deeper understanding of these experiences. The research employed a qualitative phenomenological approach, using a purposive sample of eight divorced women. Their ages ranged between 26 and 52 years, with a mean age of 38 years and a standard deviation of 7.48. Data were collected through in-depth interviews. The study identified five main themes that constituted the post-divorce experiences in Saudi society: reconciliation with the self/reality, formation of a new identity, the burden of parenting, the fading of social stigma, and the choice of a future spouse.

Keywords: Lived experience – Post-divorce – Saudi society – Phenomenology.

مقدمة

اهتم كثير من الباحثين بالزواج والطلاق كحدثين، وذلك لما لهما من آثار تتجاوز الزوجين والطليقين لتشمل الأسرة بأكملها بل والمجتمع بأسره، وقد شهد المجتمع السعودي تغيرًا لافتًا في بنية العلاقات الأسرية حيث لوحظ في ارتفاع كبير في نسب الطلاق كما بينه موقع الهيئة العامة للإحصاء https://www.stats.gov.sa/ إلى عام ٢٠٢٠، وقد حفز هذا التغير المتسارع العديد الباحثين لتوجيه أبحاثهم ودراساتهم حول أسباب الطلاق وآثاره النفسية والاجتماعية والأسرية وغيرها من الآثار، إلا أن موضوع الخبرات الحية المعيشة للمطلقات في المجتمع السعودي لم يحظ بالبحث الكافي مما يغفل جانبًا مهمًا يستحق البحث والاستكشاف.

يحمل الطلاق في طيه تعقيدات كثيرة وكبيرة وله آثار متعددة وله تكاليف باهظة على الرجل و المرأة، ويفتح الباب أمام تساؤلات عديدة حول الذات وتشييدها والهوية والانتماء، وقد وجدت الدراسات أن المرأة قد تعاني من آثاره بنسبة أكبر من الرجل (مناع، ٢٠٢٢، ص. ٢٥٧)، حيث يتحملن عبء كبير يظهر على مشاعرهن وعلى طريقة تفكيرهن وتفاعلهن مع أنفسهن ومحيطهن في ظل تحديات ثقافية واجتماعية وتربوية تشكل عوائق في إعادة بناء ذاتها، ومع ذلك فإن هذه التحديات لا تقابل دائمًا بالاستسلام أو الانسحاب ، بل أن بعضهن يتبعن آليات مختلفة للتكيف مع وضعن (البهنساوي، ٢٠١٧)، ويطورن طرقًا فريدة للتعامل مع تجربة الطلاق لما يتمتعن به من مرونة، وذلك من خلال إعادة بناء أنفسهن ضمن سياقهن اللغوي والثقافي (van Schalkwyk, 2005).

إن تعقد التجارب الإنسانية، ومنها تجارب المطلقات، يتطلب من الباحثين استخدام مناهج بحثية لتقديم فهم أعمق لخبرات ما بعد الطلاق والمعاني التي تتشكل لديهن لتجعل حياتهن أكثر قابلية للعيش، والمنهج الظاهرياتي Phenomenology أحد هذه المناهج التي تسعى إلى استكشاف وفهم الظواهر المبحوثة من خلال التجارب الشخصية للأفراد، وذلك لفهم أوسع وأعمق لخبراتهن ذات الأبعاد النفسية والاجتماعية والأسرية، التي يمكن من خلالها تطوير سياسات داعمة وبرامج مؤسساتية تأهيلية وداعمة لجوانب عديدة اجتماعية وعاطفية وتربوية، كما أن هذا يسهم في إثراء المعرفة الأكاديمية لتطوير دراسات مستقبلية تناقش فيها كيفية تحسين جودة حياة المطلقات وتطوير الخدمات المقدمة لهن، لذا تسعى هذه الدراسة الفينومينولوجية إلى فهم الخبرات الحية لما بعد الطلاق في المجتمع السعودي من خلال

الإصغاء لتجاربهن وفهم معنى التجربة كما يتجلى في معيشهن اليومي، إذ يمكن أن يسهم ذلك في بناء صورة أكثر إنسانية وشمولية.

مشكلة البحث

يعد الطلاق أحد الظواهر المتنامية في المجتمع السعودي، حيث تشير البيانات الإحصائية المنشورة في موقع الهيئة العامة للإحصاء https://www.stats.gov.sa/ أن عدد عقود الزواج في عام ٢٠٢٠ قد بلغ ١٥٠.١١٧ ألف عقد مقابل ٥٧.٥٩٥ ألف حالة طلاق، مما يشكل ظاهرة تستوجب الدراسة والبحث الاستكشافي مما يسهم في فهم خبرات ما بعد الطلاق، وبالتالي تقديم الدعم والمساندة اللازمة لهن.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق من جوانب عديدة، منها دراسة الشبيلي (٢٠٢٣) التي سعت إلى بحث الأبعاد الاجتماعية للطلاق الصامت في المجتمع السعودي، مركزة على ثلاثة أبعاد أساسية وهي: أسباب الطلاق الصامت، المظاهر المصاحبة له، وأهم الآثار الناجمة عنه، أما دراسة الشهراني (٢٠٢٣) فهدفت إلى بحث العوامل المؤدية إلى الطلاق المبكر في المجتمع السعودي محددة العوامل (الذاتية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية)، بينما هدفت دراسة المحارب (٢٠٢٣) إلى التعرف على الأبعاد الاجتماعية للمطلقين وعلاقتها بقضايا الطلاق في المجتمع السعودي، بينما هدفت دراسة (النويصر، ٢٠٢٣) إلى معرفة المشكلات التي تعاني منها المطلقات ودور الأخصائي الاجتماعي في مواجهتها، أما دراسة الصويان والمسلط (٢٠٢١) فقد هدفت إلى رصد واقع الطلاق في المجتمع وتحليله من خلال التعرف على العوامل المتغيرة للطلاق وآثاره، والتحديات التي تواجه الأسرة بعد الطلاق، بينما هدفت دراسة الصبان وآخرون (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات في مدينة جدة، كما هدفت دراسة الخطيب (٢٠٠٩) إلى الكشف عن أثر التغيرات الاجتماعية التي اجتاحت المجتمع السعودي وأدت إلى زيادة معدلات الطلاق.

وقد لاحظ الباحثان عند استعراض الدراسات التي تناولت الطلاق في المجتمع السعودي وجود فجوة بحثية منهجية تتمثل في ندرة الدراسات –في حدود اطلاعهما– التي تناولت الخبرة الحية لما بعد الطلاق لدى المطلقات في المجتمع السعودي، كما أن أغلب الدراسات التي تناولت الطلاق ذات نهج كمي، وعليه تسعى هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة البحثية من خلال بحث خبرات ما بعد الطلاق و استكشاف وفهم المعاني لدى المطلقات في سياقها

الطبيعي، من خلال المنهج النوعي الظاهرياتي Phenomenology مما يساهم في تنوع المناهج البحثية التي تناولت هذا الموضوع.

سؤال البحث

ما الخبرات الحية المشتركة لدى المطلقات في المجتمع السعودي؟

هدف البحث

استكشاف الخبرات الحية لدى المطلقات في المجتمع السعودي، وإبراز التحولات التي تمر بها المطلقات وكيفية تشكل الخبرات المعيشة في سياقها الطبيعي، مما يوفر فهمًا أعمق لهذه الخبرات.

أهمية الدراسة

يستمد هذا البحث أهميته النظرية في أنه يسعى للمساهمة في سد الفجوة البحثية المعرفية حول استكشاف الخبرات الحية للمطلقات في المجتمع السعودي، من خلال تطبيق المنهج النوعي الظاهرياتيPhenomenology ، مما يوفر بيانات عن هذه الخبرات تساهم صانعي القرار في الجهات المختصة الحكومية والمنظمات الغير ربحية باستحداث برامج أو تطوير الخدمات المقدمة لهذه الفئة. كما يسعى البحث إلى توعية الأسر بأهمية توفير بيئات داعمة للمطلقات، كما قد يساهم البحث في إثراء المكتبة العربية بما يقدمه من إضافة علمية حول مفهوم الخبرة الحية لما بعد الطلاق، أيضًا قد يفتح آفاق جديدة للباحثين والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في تناول موضوعات ذات صلة بالمطلقات.

مصطلحات البحث

الخبرة الحية: الطريقة التي يعيش بها الأفراد الأحداث أو الظواهر وما يكتسبه الفرد من معرفة وفهم من خلال تجاربه المباشرة وتفاعلاته الحياتية اليومية (Manen, 1994).

ما بعد الطلاق: هي الفترة التي تعيشها المرأة بعد حصولها على صك الطلاق من المحاكم الشرعية بالمملكة العربية السعودية، وقد حدد الباحثان هذه الفترة بأن لا تقل عن سنتين من حصولها على صك الطلاق.

البحث الفينومينولوجي: بحث يقوم على وصف المعنى المشترك لظاهرة ما من خلال تجربة حية لمجموعة من الأفراد (كريسول وبوث، ٢٠١٨/٢٠١٩).

حدود البحث

الحدود الموضوعية: يهدف البحث إلى استكشاف الخبرات الحية المشتركة للمطلقات في المجتمع السعودي.

الحدود المنهجية: يعتمد البحث على المنهج النوعي الظاهرياتي (Phenomenology).

الحدود الزمانية: الفترة الزمنية من يناير ٢٠٢٥ إلى يونيو ٢٠٢٥

الحدود المكانية: مناطق (الباحة – مكة المكرمة – الرياض) بالمملكة العربية السعودية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولًا: الخبرة الحية Lived Experience

يشير هذا المفهوم إلى التجارب الذاتية التي يختبرها الافراد في حياتهم اليومية كما يعيشونها بما فيها من إدراك وتخيل ومشاعر وأحاسيس. يعرفها معجم كامبريدج بأنها" الأشياء التي اختبرها شخص ما بنفسه، ومنحته معرفة أو فهمًا لا يمتلكه الأفراد الذين سمعوا فقط عن هذه التجارب" (Cambridge Dictionary, 2025). ارتبط هذا المفهوم بالاتجاه الظاهرياتي (Phenomenology) وهو أحد الاتجاهات البحثية التي ظهرت مع بداية القرن العشرين مع الفيلسوف الألماني أدموند هوسرل Edmund Husserl الذي انتقد فيه الاتجاه الوضعي في البحوث الإنسانية لعجزها عن فهم كينونة الإنسان والمعاني التي يحملها تجاه الأشياء والعالم الذي يعيش فيه.

ينطلق هوسرل من مفهوم أطلق عليه (القصدية) حيث يصفها بأنها " اتجاه الوعي نحو موضوع ما" (الوقيان، ١٤٤٥، ص. ٣٤٨)، أي الظواهر مرتبطة بوعي الإنسان القصدي الموجه نحو موضوع ما، سواءً كان هذا الوعي في صورة تخيل أو إدراك أو تذكر... وهنا يتضح أن القصدية تحمل معنى أو دلالة نحو الموضوع (الوقيان، ١٤٤٥).

تهتم الظاهراتية بعالم العيش وهو كما يقول هوسرل (Huseerl, 2007) بأنه العالم الذي نعيش ونتفاعل معه في حياتنا اليومية كما هو، ويدعو إلى أن نتعامل مع هذا المعيش وظواهره دون أحكام مسبقة أو تعليق لهذه الأحكام (Epoch) وتقديم أوصاف خالصة بناء على وعي وخبرة الفرد المعيشة.

الظاهراتية في اتجاهها وصفية وليست حجاجية، كشفية لا برهانية، مشغولة بالتعرف على بناء الوعي الذاتي خلف خبراتنا ولا تهتم بصحة موقف ما على حساب آخر (المطيري، ٢٠٢١)، إنها تهتم في جوهرها بمعاني أفعال المشاركين.

تتسم الظاهراتية بأربع خصائص تمتاز بها

١- أنها وصفية

والوصف هنا يجب أن يتتبع إحساس المشارك وما يشعر به دون أن يقدم الباحث أي تفسيرات مسبقة

٢- تستخدم الاختزال

أي أخذ التجربة كما ظهرت في الوعي تمامًا لدى المشارك، وتقديم المعنى الذي يحمله عن هذه التجربة

٣- تبحث عن الجوهر

وهي الخصائص الثابتة في تجربة المشارك والظاهرة قيد الدراسة، لأنها تعطي رؤية حول الخبرة الحية والتصورات التي يحملها عنها.

٤- تركز على القصد

هذه الخاصية تساعدنا على الاقتراب من فهم الظاهرة المدروسة، من خلال ما يمكن للباحث فهمه من تعبيرات المبحوث (العازمي وآخرون، ٢٠٢٣).

استفادت البحوث النفسية من المنهج الظاهرياتي في دراسة الظواهر البشرية، وظهر علم أطلق عليه علم النفس الظاهراتي Phenomenological Psychology، الذي يسعى لاستكشاف الخبرات الحية للظواهر المبحوثة من منظور الأفراد كما خبروها (Manen, 2014)، منطلقًا من مبادئ الظاهراتية كالعودة للظواهر ذاتها وتعليق الأحكام والافتراضات المسبقة والسعي لفهم جوهر الخبرات المعيشة وتقديم أوصاف ومعاني نفسية غنية لها.

ثانيًا: آثار ما بعد الطلاق

يُشكل الطلاق حدثًا يفضي إلى تجارب مختلفة ومعقدة لها أبعاد عديدة نفسية كانت أو اجتماعية أو وجودية، تؤثر على حياة المطلقات إيجابًا أو سلبًا، حيث يُعد من أكثر أحداث الحياة التي تمس ذات المطلقة، وذلك لأنه تحول جذري في حياتها ويرتبط بمواجهتها لتحديات كبيرة، مما يجعلها في أمس الحاجة للدعم والمساندة والتوافق مع وضعها، فعلى المستوى النفسي تشير دراسة النويصر(٢٠٢٣) إلى أن نسبة كبيرة من عينة دراسته (٣٩.٧٪) يحتاجون إلى شخص يشاورونه ويقدم لهن الدعم في حل مشكلاتهن والتخفيف منها، وهذا أيضًا ما خلصت إليه دراسة البهنساوي (٢٠١٩) من أن الشعور بالوحدة والصعوبات المالية والضغوط الاجتماعية من أكثر الآثار المترتبة على الطلاق ويصبح الدعم العائلي والاجتماعي

من أهم الاحتياجات للتكيف مع المتغيرات. كما تعاني المطلقات من آثار نفسية كالشعور بالضيق والاكتئاب ومشاعر تدوم طويلًا من الحزن والانكسار، فالطلاق تجربة صعبة (الحوراني والعثمان، ٢٠٢١) تتجسد خلالها مشاعر الوحدة والعزلة والعيش وحيدًا، وفقدان المعنى والارتباك الوجودي.

يُنظر للمرأة المطلقة في كثير من المجتمعات نظرة دونية أو تهميش اجتماعي، يؤدي بهن إلى الشعور بالوصمة والعزلة الاجتماعية وتتغير علاقتهن بمن حولهن، إلا أنه من المهم الإشارة إلى أن الطلاق لا يمثل بالضرورة تجربة هدامة لكل امرأة مطلقة، بل قد يكون عند بعضهن فرصة لترميم الذات وإعادة بنائها من جديد ففي دراسة أجراها Crabtree & Harris (2020) خلصا إلى أن بعض المشاركات قد أتاح لهن الطلاق إدراك أعمق لأنفسن واكسبهن قُدرة ومرونة لم يكن يعرفنها عن أنفسهن من قبل، ومرونة عالية في التعامل مع المصاعب.

تتضاعف مسؤولية المطلقة عندما يكون لديها أبناء أو بنات من طليقها، مما يجعل المسؤولية تتضاعف في الجانب التربوي، حيث تشير دراسة Hetherington & Kelly (2002) إلى وجود معاناة تمثل لهن تحدي في ضبط سلوكيات الأبناء والبنات مما يجعلها تبحث عن التوازن بين دورها كأم تعولهم ودورها التربوي. كما تتضاعف المسؤولية لديهن من تبعات آثار الطلاق على نفسية الأبناء (Hamidi, et al., 2024).

تتعرض المطلقة لتحدي آخر يتمثل في الجانب الاقتصادي، فما كان يوفره الشريك يفقد ويصبح عليها توفير دخل مستلزماتها إما عن طريق عائلتها أو بحثها عن وظيفة (Yarigarravesh, 2022). كما أن الطلاق يمس الجوانب العاطفية ويخلق فراغًا قد يطول، ويعانين من مشاعر الوحدة وفقدان الحب مما قد تتحول تلك المشاعر إلى شكل من الانكفاء العاطفي (Kitson & Morgan, 1990)، أو قد تكون بداية لتحولات إيجابية إذا استطاعت توجيه مشاعرها نحو تنمية تقديرها لذاتها.

الطلاق تجربة وجودية تعيشها المطلقات بكل كيانهن، بما يتخللها من مشاعر ولغة وذاكرة وعلاقة بالذات والآخر. إن الطلاق هنا تجربة لا تقاس بالنتائج الخارجية وإنما بما يتركه من أثر في معاني تجربة المعيش اليومي، إنها كما يشير لذلك Manen (2014) معني العيش كما يُختبر يوميًا، إلا انه يمكن أن تمثل هذه المرحلة من حياتها ولادة جديدة نحو تعزيز خياراتها الشخصية وبناء هوية مستقلة واستبصار أعمق بذاتها، حيث تشير دراسة

(Mohamadi et al., 2023) إلى أن تجربة عيش المطلقات بمفردهن توسع لديهن نطاق الحرية في الاختيار وإعادة تفسير الذات والحياة والعالم المحيط.

الدراسات السابقة

- **دراسة (Malik et al., 2024) والتي هدفت إلى فهم كيف يؤثر الطلاق على حياة النساء الفلسطينيات المعاصرات ورفاهيتهن النفسية، استخدم الباحثون المنهج المقارن بين المنهج السردي والكمي، بلغت عينة الدراسة حالة واحدة سردية عبر المقابلة و٩٣ مطلقة عبر استبيان، وخلصت الدراسة إلى أن الطلاق فرصة للنمو الشخصي والتحرر من زواج قمعي، كما أن تجربة الطلاق متباينة بحسب العمر والدعم الأسري والمستوى التعليمي وظروف المعيشة.**
- **دراسة (Hamidi, et al., 2024) والتي هدفت إلى فهم التجربة المعيشة للآباء والأمهات بعد الطلاق والتحديات التي تواجههم في تربية الأبناء، استخدم الباحثون المنهج الظاهراتي، بلغ عدد المشاركين ١٦ من الآباء والأمهات الذين خاضوا تجربة الطلاق في طهران بإيران، أجروا معهم مقابلات شبه مقننة، وبرزت ٧ مواضيع منها الصراع بين الوالدين وتحديات تربية الأبناء وعدم ألفتهم بالتربية بعد الطلاق.**
- **دراسة (Butkutė et al., 2023) والتي هدفت إلى استكشاف تجارب الأفراد (ذكور/ إناث) الذين يمرون بعملية طلاق طويلة المدى وكيفية تأثير ذلك على ذواتهم في ليتوانيا، استخدم الباحثون النظرية المجذرة، بلغ عدد المشاركين والمشاركات ٢١ مطلقًا، قاموا بإجراء مقابلات شبه منظمة، حدد الباحثون ثلاث فئات رئيسية تعكس التغيرات في الذات: ١– اضطراب الذات المؤقت: حيث يشعر الأفراد بتفكك هويتهم نتيجة الطلاق. ٢– الانتقال الذاتي المقيد: حيث يواجه الأفراد صعوبات في إعادة بناء ذواتهم بسبب القيود الاجتماعية والشخصية. ٣– استراتيجيات دعم الانتقال: حيث يتبنى الأفراد أساليب للتأقلم مع التغيرات والسعي نحو استقرار ذاتي أكبر.**
- **دراسة (Mohamadi et al., 2023) والتي هدفت إلى فهم تجربة الوحدة وكيف تتجسد لدى النساء المطلقات اللاتي يعشن بمفردهن في مدينة سنندج الإيرانية وما تحمله من معاني نفسية واجتماعية، استخدم الباحثون المنهج الظاهراتي التفسيري، بلغ عدد المشاركات ٢٣ امرأة، قاموا بإجراء مقابلات معهن، وتوصلوا إلى أن تجربة العيش بمفردهن توسع نطاق الحرية في الاختيار وإعادة تفسير الذات والحياة والعالم المحيط وغياب عبء**

دور تربية الأطفال، وضعت في ٤ محاور رئيسية هي: ١- النمو الفردي ٢- الاستقلال الفردية ٣- الرفض الاجتماعي ٤- فراغ الدعم المتعلق برعاية الأطفال.

- دراسة (Yarigarravesh, 2022) والتي هدفت استكشاف وفهم المواقف والانطباعات الذاتية لدى النساء المطلقات والأضرار النفسية والاجتماعية التي تلحق بهن وبأطفالهن، استخدم الباحث المنهج الظاهرياتي، بلغ عدد المشاركات ١٥ امرأة مطلقة لديهن أطفال، قام بإجراء مقابلات شبه مقننة، وتوصل إلى أن الطلاق يترك آثار نفسية واجتماعية بسبب الضغوط المالية وصعوبة ترتيب مقابلات الأطفال مع الأب.
- دراسة (الحوراني والعثمان، ٢٠٢١) والتي هدفت تجارب ما بعد الطلاق في الأردن وكيفية التعامل مع مرحلتهم الصعبة وآثارها النفسية والاجتماعية، استخدم الباحثان المنهج الظاهرياتي، بلغ عدد من شاركوا في الدراسة ٥٠ مطلقًا (٢٩ نساء/ ٢١ رجال)، أجروا معهم مقابلات معمقة، وكانت أبرز نتائج الدراسة أن كلا الجنسين يعانون من الطلاق وأنه تجربة صعبة، يعاني الرجال من فقدان الأبناء بينما النساء من المشاكل المادية، معظم المشاركين لا يشعرون بأن المجتمع ينظر لهم بسلبية، لا يشعرون بالحرج من هذه التجربة.
- دراسة (العليمات وآخرون، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى معرفة تأثيرات الطلاق على الأفراد بالأردن وكيف يواجهونها، استخدم الباحثون منهج المسح الاجتماعي، بلغ عدد العينة ٤٠٠ فرد طبق عليهم استبيان خاص، وبرزت من خلال الدراسة النتائج التالية: للطلاق تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية مثل الشعور بالوحدة والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، أن الأفراد يتفاوتون في قدرتهم على التكيف مع الطلاق.
- دراسة (Asla, 2021) والتي هدفت إلى استكشاف التجارب المعيشة للنساء الإيرانيات المطلقات التقليديات والحديثات، استخدمت الباحثة المنهج النوعي السردي لدراسة حياتهن، أجرت مقابلات مع ١٨ امرأة (٩ تقليديات و٩حديثات)، وخلصت إلى أن التدين يلعب دورًا هامًا في الحفاظ على الصحة النفسية والتواصلية والجنسية حيث وفر لهن حماية أكبر من الأضرار المحتملة، كما أن تحمل الصعوبات وإعطاء قيمة لمشاعر الأطفال ساعدهن في الحفاظ على دعم أطفالهن في المستقبل.
- دراسة (Crabtree & Harris, 2020) والتي هدفت إلى استكشاف تجربة الأفراد المنفصلين، استخدم الباحثان المنهج الظاهرياتي، بلغ عدد المشاركين ٢٠ فرد (١٤ نساء و٦ رجال) أجريا معهم مقابلات معمقة، أبرزت الدراسة مواضيع عديدة منها: ١- العلاقة تبدو غامضة: وذلك بشأن العلاقة وحدودها وتأثيرات الانفصال على أفراد الأسرة. ٢-

الانفصال تجربة خاصة: حيث يحافظ الفرد على خصوصية قراراته ويحيطها بشيء من السرية. ٣- الانفصال تجربة وحيدة: حيث الشعور بالوحدة والعزلة والشعور بثقل المسؤولية. ٤- فوائد الانفصال: مثل تحفيز التغيير وضغوط العلاقة وسهل الحياة اليومية وحفز إدراك الذات.

- دراسة (البهنساوي، ٢٠١٩) والتي سعت لوصف وتحليل وتشخيص آليات تكيف المطلقة عقب أزمة الطلاق مع الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية لكشف درجات الاندماج أو التهميش في المجتمع المصري، وكشف تأثير التجربة عليها وعلى الأبناء، استخدمت الباحثة المنهج النوعي لتحليل المقابلات والملاحظات، بلغ عدد المشاركات ٢٥ مطلقة، وقد أظهرت الدراسة العديد من النتائج منها: تنوع أليات التكييف واختلافه بينهن، كما أنهن يتطلع بأمل للمستقبل ويأملن بالزواج مرة أخرى، كما أكدت أهمية الدعم الاجتماعي والعائلي على تجاوز أزمة الطلاق.
- دراسة (Pachauri & Rathi, 2018) والتي هدفت إلى استكشاف التحديات والمشكلات التي تواجهها النساء المطلقات في مدينة ميروت بالهند، استخدم الباحثان منهج دراسة الحالة، بلغ عدد المشاركات ٣٨ امرأة، أجريا معهن مقابلات باستخدام استبيان مهيكل، وبرزت عدة نتائج منها: شعورهن بالعزلة والوصمة الاجتماعية وغياب الدعم الأسري عنهن ومشكلات نفسية كالقلق والاكتئاب.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة وتحليلها نجد أن أغلبها قد استخدمت المنهج النوعي، بأنواعه المختلفة الظاهرياتي والسردي ودراسة الحالة، والنظرية المجذرة، باستثناء دراسة واحدة استخدمت منهج المسح الاجتماعي، وقامت على استخدام أدوات المقابلة والملاحظة، باستثناء دراستين استخدمت الاستبيان. تتفق الدراسات مع البحث الحالي في هدف البحث، وفي استخدامها للمنهج النوعي الظاهرياتي وأداته، إلا أنه يُلاحظ أن كل الدراسات لا تتناول المجتمع السعودي وهذا ما يمتاز به هذا البحث.

منهج البحث وإجراءاته

استخدم الباحثان المنهج الظاهرياتي (Phenomenology) والذي يعد أحد المناهج النوعية المستخدمة في العلوم النفسية والاجتماعية، فمنهج البحث الفينومينولوجي "أحد أبرز طرق البحث النوعي، التي تعتمد على وصف الظواهر الاجتماعية واكتشافها من خلال الفهم

المتعمق لها الذي يعتمد على وعي الباحث وإدراكه للظاهرة" (أرنوط، ٢٠٢٠، ص. ٣٠٩). بينما يُشير العبدالكريم (٢٠١٢) إلى الهدف المنشود في المنهج الظاهرياتي هو تكوين المعنى، أما كريسول وبوث (Creswell & Poth, 2018/2019) فيحددانه بسؤالين عن التجربة وكيف تعرضوا لها، وهو ما يتناسب مع سؤال البحث وهدفه حيث يسعى الباحثان تقديم أوصاف فينومينولوجية غنية وثرية لخبرات المشاركات كما عشنها في سياقها الطبيعي، ثم وصف الخبرة المشتركة للمطلقات في المجتمع السعودي وفهم الكيفية التي تشكلت بها خبرتهن الحية في الحياة اليومية.

المشاركات في البحث

أولًا: يتكون مجتمع البحث من جميع المطلقات في المملكة العربية السعودية

ثانيًا: اختار الباحثان المشاركات في البحث بطريقة قصدية، لمناسبتها للإجابة على سؤال البحث، حيث بين كريسول وبوث (Creswell & Poth, 2018/2019) أن المشارك يجب أن يكون لديه خبرة في الظاهرة المدروسة، وقد حدد الباحثان معيارين مهمين لاختيار المشاركات هما:

أ- ألا تقل مدة الطلاق عن سنتين.

ب- أن تكون غير متزوجة وقت إجراء البحث.

قام الباحث الثاني بالتواصل من خلال عمله التطوعي بجمعية الأسرة بالعديد من المطلقات ممن ينطبق عليهن المعيارين، وشرح لهن هدف الدراسة وطريقة إجراء المقابلات، وأرسل لهن عقد إجراء المقابلة الموضح به كل حقوقهن كإنهاء المقابلة في أي وقت، والحق في الإجابة أو الامتناع عن أي سؤال لا يناسبهن كما لهن الحق في الاطلاع على مسودة نتائج البحث وإبداء الرأي حيالها. وقد بلغ عدد المشاركات في البحث ممن انطبق عليهم الشرطين ووافقوا على المشاركة (٨) مطلقات، تراوحت اعمارهن بين (٢٦-٥٢) سنة، كما تراوحت فترة طلاقهن بين (٢.٥-١٣) سنوات، أما مستواهن التعليمي فقد كان (١ ثانوي – ١ ماجستير – ٦ بكالوريوس) وفي الجدول التالي وصف لبيانات المشاركات:

جدول: خصائص المشاركات في البحث

م	المنطقة	العمر	مدة الطلاق(سنة)	عدد الابناء	المستوى التعليمي	الرمز
١	الباحة	٤٦	٥	٣	ماجستير	م١
٢	الباحة	٢٦	٢,٥	٢	ثانوي	م٢
٣	مكة المكرمة	٣٦	٧	٢	بكالوريوس	م٣
٤	مكة المكرمة	٣١	٤	١	بكالوريوس	م٤
٥	الرياض	٣٧	٥	٠	بكالوريوس	م٥
٦	الباحة	٤١	٦	٢	بكالوريوس	م٦
٧	الباحة	٤٩	١٣	٢	بكالوريوس	م٧
٨	الباحة	٣٨	٩	٢	بكالوريوس	م٨

أداة البحث

استخدم الباحثان المقابلة الفردية المعمقة، حيث تعد هي الأنسب للمنهج الظاهرياتي (Phenomenology) لاستكشاف الخبرات لدى الأفراد، عادة ما توصف بأنها محادثات تجري لغرض معين – لجمع بيانات حول الدراسة البحثية – تحتوي هذه المقابلات على أقل عدد من الأسئلة لأنها تميل لأن تكون محادثة لها أساس علمي يرجع لموضوع بحثي محدد (العازمي وآخرون، ٢٠٢٣، ص.٧٥)

قام الباحثان أولًا بشرح مفهوم الخبرة الحية لجميع المشاركات ثم بعد ذلك طُرح على جميع المشاركات سؤال البحث: ما الخبرة الحية بعد حدوث الطلاق؟

وقد سجل الباحثان جميع المقابلات التي أجريت عن بعد عبر برنامج (Teams) وذلك بعد أخذ الموافقات الخطية (عقد المقابلة) المتضمن توضيح حقوق المشاركات في البحث وقد تراوحت مدة المقابلة الواحدة بين (٣٥ – ٤٥) دقيقة.

الموثوقية

قام الباحثان بعدة خطوات لتعزيز نتائج البحث من أجل تحقيقها: –

١– إعداد بروتوكول للمقابلة للإجابة على سؤال البحث، ويتضمن جزأين، الأول يحوي البيانات الأساسية (المنطقة/ العمر/ فترة الطلاق/ المستوى الدراسي)، والثاني سؤال مفتوح يركز على الإجابة على هدف الدراسة.

٢– جمع البيانات من مشاركات من مناطق مختلفة (الثليث) لتحسين جودة البحث

٣– إرسال مسودة نتائج البحث للمشاركات للتحقق من صحة الاقتباسات ووصفها.

تحليل البيانات

فرغت جميع التسجيلات الصوتية للمشاركات وترتيبها على برنامج Word في مجلد خاص بكل مشاركة ثم بعد ذلك نُقلت في ملفات إلكترونية في برنامج MAXQDA أول بأول، حيث كانت تتم عملية جمع البيانات وتفريغها بشكل متزامن. وقد حللت البيانات وفق طريقة كولايزي Colaizzi Method وفق الخطوات التالية:

١- قراءة الوصف

٢- استخراج "بيانات مهمة"

٣- صياغة المعاني

٤- تنظيم المعاني المصاغة في مجموعات

٥- وصف شامل للظاهرة التي تم دراستها

٦- التحقق من صحة الوصف الشامل من قبل كل مبحوث (مدوه وآخرون، ٢٠٢٣، ص.٧٠).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد تحليل البيانات وتنظيمها باستخدام برنامج MAXQDA برزت من الدراسة خمسة مواضيع (معاني) شكلت الخبرات الحية لدى المطلقات، وهي:

الموضوع الأول: التصالح مع الذات/الواقع

تمر العديد من المطلقات في أول أيام وشهور ما بعد الطلاق بحالة يشعرن فيها بشيء من الضيق والحزن والانكسار مما يؤدي إلى الانزواء والعزلة والابتعاد عن الآخرين، حيث تصف (م٣) خبرتها بعد الأشهر الأولى من الطلاق بقولها " جلست فترة أشعر بتعب وضيق وابتعدت عن كل شيء، كنت أحب أجلس لوحدي وأفضل العزلة، وما أبغى أتكلم مع أحد"، الصمت هنا وعدم الرغبة في الحديث مع أحد يُعد أولى خطوات ترتيب عالمها الداخلي ، حيث تستمع لصوتها بوضوح دون تدخل الآخرين وصخب الحياة معهم، بينما تُشبه (م٤) لحظة الحزن والانكسار في الأشهر الأولى بأنها " هي ما أظلمت في وجهي مرة واحد، تتدرج تتدرج يعني مثل كسوف الشمس، هذي حالتي" تتفق معها (م١) حيث تبين أن " قبل ما يصير فيه انكسار وحزن واكتئاب وضيق بعد الطلاق وهذا أشوفه طبيعي، لكن أصلًا سنوات واحنا عايشين بانفصال عاطفي، يعني أقدر أقول لكم إن الطلاق هو بس مجرد امتداد لعلاقة سيئة"، ما بعد الطلاق كما يصفنه ليس أمر مفاجئ حتى وإن كان صادم، بل يسبقه حالة من تدهور

العلاقة الوجدانية، إنه تتويج لهذا العطب الذي صبغ علاقتهما، فالطلاق قد يسبب للمرأة أزمة عاطفية تشعر معها بالفقد والظلمة، تشير ونوغي (٢٠١٤) إلى أن المرأة تشعر بالوحدة والعزلة حتى لو كانت هي من ترغب بالطلاق، بينما تصف (م٥) الشهور الأولى بعد الطلاق " كنت خايفة وقلقة فللي جاي مجهول ولا أعلم عنه شيء كأن الواحد يمشي على مكان بيسقط في أي لحظة" أما (م٨) فتوضح حالتها بقولها " إلى الآن عالقة و فيني حزن وخوف" وتعزو ذلك إلى " هذا أول رجل بحياتي واعطيته كل شيء، اهتمام وحب، لكن ما ردها لي إلا بالخيانة" مشاعر الحزن والانكسار ليست فقط تبعات قرار الطلاق بل هي كما يذكر ياليوم وياليوم (٢٠٢٣) ثمن ندفعه لقاء شجاعتنا كي نحب الآخرين.

تذكر (م٢) لحظة وصول خبر طلاقها أنها كانت فرحة انتظرتها شهور، حيث تقول " ما كنت مصدقة، حسيت بفرحة، حسيت إني تحررت، كل المشاعر السلبية راحت مني، حسيت أني أقدر أعيش يومي في راحة" التحرر هنا يشير إلى قيود وأثقال أتعبتها وكانت عبء عليها وتسبب لها ألم لا يجعلها تشعر بالراحة، وتضيف " لي شهور وأنا عند أهلي يعني فعليًا مطلقة لكن ماني مرتاحة وانتظر فقط الصك وهو رافض يطلق وأهله يحاولون، لكن أنا رافضته وأهلي داعمين لي وما أبغى أرجع أعيش في خوف وقلق مع واحد مدمن" تتفق معها (م٧) التي تعزو ذلك إلى أيضًا إلى الدعم الذي تلقته من عائلتها بعد طلبها للطلاق " بالعكس يوم رجعت لأهلي ما حسيت أني غريبة عليهم، وكانوا دايم معي حتى حصلت على الطلاق"، وتضيف " أبوي وأمي كبار في السن لكن وقفتهم خلتني أرضى على قراري" دعم الوالدين لقرارها ليس مجرد تقبل له بل يظهر كاحتضان لذات، لمولود جديد يحتاج الرعاية والاهتمام، يتفق هذا مع ما ذكرته دراسة Malik et al., (2024) حول دور الوالدين ودعمها لقرار الطلاق وأثر ذلك على حياتهن.

تستدرك (م٣) حول حالتها بعد مراجعة وخلوة " ما استمريت طويل على ذي الحالة، واصلت حياتي لأن الطلاق مو نهاية كل شيء"، المراجعة دلالة على البعد الزمني حيث العودة لفحص الماضي بما يحمله من خبرات مزعجة ومواجهة مشاعرها، وإعادة التقييم والترتيب لأوضاعها الجديدة بما تشمله من تحديات مستقبلية، الماضي هنا يكون مصدرًا للتعلم وخطون نحو إعادة بناء علاقتها بالواقع. إن الوصول لحالة من التوافق النفسي والتصالح مع واقع الحياة يتطلب من المطلقة أن تعيد التفكير فيما مضى لتجعل منه نقطة بدء لا نهاية، إنه حالة إدراك عميقة للتغيرات التي طرأت على وجودها، توضح هذا المعنى (م٦) حيث تقول " ما وصلت لحالة من الاستقرار والاطمئنان على وضعي من أول شهر بل تقريبًا كان بعد شهور

يمكن ستة أو ثمانية أشهر من الطلاق، كنت ما أخرج ولا أطلع من البيت يعني حرفيًا كنت معتزلة الناس، وأفكر في حالتي ووضعي ، دعم أهلي كان سند لي أني أواجه هذا الألم واتجاوز هذي التجربة التي جلست سنوات، وأتأقلم مع الوضع الحالي، كانت أيام صعبة مرة عليه"، يتضح هنا إن اعتزال المطلقة هو توجه مقصود لمواجهة ذاتها وتأمل تجربتها الزواجية، لتسع من خلالها إلى إعادة بناء ذاتها، وتلك شجاعة للوصول إلى حالة من التوافق والتصالح مع الذات أولًا ثم الواقع الذي لن يكون دائمًا تحت سيطرتك، إنه شعور بسلام داخلي يتفهم أن التغيير يبدأ في اللحظة التي تتقبل ما لا يمكن تغييره، أما (م١) فتؤكد " الحمدلله تجاوزت كل اللي حصل والفضل لله ثم لأهلي أبوي وأمي وأخواني ما قصروا معي وساعدوني أتقبل اللي صار"، تشاركها نفس الامتنان لوالديها (م٤) حيث تقول " أنا راضية باللي حصل رغم قسوته، أهلي كلهم دعموا موقفي وساعدوني كثير أخرج من حالتي، وهي خلاص صفحة وانطوت"

تظهر أقوال المشاركات (م٣– م٤– م٥– م٦– م١) خبرتهن حول ما بعد الطلاق وطريقة التعامل مع ذواتهن ومع الواقع، حيث أن شعورهن بالعزلة والقلق كان المرحلة الأولى لبداية أفق جديد لحياتهن، يتوافق ذلك مع ما تذكره دراسة (Pachauri and Rathi 2018)أنهن كنساء مطلقات شعرن بالوحدة والعزلة، كذلك ما أكدته دراسة (Crabtree and Harris (2020 في أن الانفصال تجربة موحشة حيث مشاعر الوحدة والعزلة، كذلك تتفق مع دراسة Yarigarravesh (2022) حول شعورهن بالوحدة والاكتئاب والأفكار السلبية كعواقب للطلاق، أما ذكرته (م٢– م٧) حول أنهما شعرا بالفرح والتحرر من هذه العلاقة ليؤكد أهمية وجود الدعم الأسري كملاذ يعيد لها احساسها بأنها منتمية ومرئية.

يظهر من الكيفية التي تشكلت بها خبرة المشاركات في البحث أنهن مررًا بالعزلة والقلق حول وضعهن إلا أنهن استطعن أن يصلن لحالة من التوافق والتصالح مع ذواتهن ومع الواقع الذي يعشنه وذلك بفضل قدراتهن الذاتية واحتضان ودعم أسرهن لقرارهن، تتفق هذه النتيجة ما أوردته الأدبيات العلمية حول تقبل الامر الواقع مهما كان مؤلمًا بوعي وإدراك شامل، حيث تؤكد مارشا لينهان (Linehan, 1993) إن الوصول لحالة من التصالح والتوافق مع الذات والواقع المعيش يعني القبول غير المشروط، أنه خطوة أولى نحو التكيف النفسي والصحة العقلية وبالتالي مواجهة التحديات وضغوط الحياة بفعالية مما يفتح المجال للتعافي والنمو الشخصي وبالتالي تحسين حياته.

الموضوع الثاني: هوية جديدة

كل تحول يمر به الفرد هو أشبه بولادة جديدة، يرافقها مثل أي ولادة؛ مشاق ومتاعب تحتاج إلى جلد وصبر للعبور من هذه المرحلة، فتحول المرأة من متزوجة إلى مطلقة تحول هوياتي شامل مربك ويحمل معه تساؤلات وقلق، ذلك ما عبرت عنه (م٥) بقولها " كنت أسال نفسي عن هذه العيشة هل هي تناسبني وإلى متى بعيش كذا؟ كنت في البداية خايفة من شيء ما أدري وش هو " وتضيف " لكن الحمدلله، الحياة طريق نمشي فيه ونسأل الله السلامة أهم شيء ما نتوه" عادة تبدأ التحولات في حياة المرء بأسئلة مربكة تقلق راحة الفرد وتجعله مثله حركة البندول التي لا تهدأ، فسؤال العيش ومناسبة لحياتها يشكل نقطة بدأ لتحولات في الوعي يمهد لتحولات نفسية عميقة، إنها نظرة نحو استكشاف الطريق المناسب، خطوة نحو إعادة اكتشاف الذات، تؤكد على ذلك أيضًا (م٣) حيث تقول " ليالي طويلة كنت أبغى أعرف إلى متى بقعد على حالتي ذي خوف وخجل وما أتكلم مع أحد واللي حولي مبسوطين" وتضيف " ومثل ما قلت أول ما استمريت كذا، ما احد يبغى يقعد على الحالة ذي، الآن تغير الوضع صرت أخرج مثلي مثل غيري، والحمدلله تجاوزت المرحلة ذي وبعيش حياتي مثلهم " إن عيشها في خوف وخجل جعلتها أكثر تبصرًا بحالها وأنها كانت تدعو نفسها إلى أن تتخيل حالتها في وجوه وملامح الآخرين التي ملؤها البهجة والسرور، في كل تحول يتردد صدى أسئلة ترافق الفرد، كسؤال العيش أو ما الذي اختلف به عن غيري؟ ليكون ذلك دلالة على حيوية الذات وفاعليتها، بينما تصف (م٤) التحول الذي مرت به بأنه " الحمدلله على كل حال ما فيه شيء يبقى على حالة، قلت لك في الأول هي أظلمت لكن وقفت أهلي معي ومساعدتهم لي خلتني أتغير وأبدأ من جديد"، أما (م٢) فتوضح وضعها الحالي حيث تقول " الحمدلله مبسوطة، الآن أخذ دورات في اختبار القدرات ودورة في اختبار STEB أبغى أطور من نفسي وأدرس انتساب وأبغى أبحث عن وظيفة مناسبة وأكون لي ولأولادي دخل مادي وبيت خاص بنا" التعلم الذاتي هنا هو أهم مدخل لبناء الذات وتكوين هوية، كما إنها عملية متواصلة تمتد من بناء الذات إلى الخارج حيث الاهتمام والعناية بالأولاد من حيث توفير المأكل والمأوى، تشاطرها نفس الموقف (م١) حيث تبين أنها " لما تطلقت رجعت لديرتي وأكملت دراستي وحققت طموحي واعمل في مكان أحبه ونفس تخصصي" ، يتطابق ما أوردته المشاركتين م١– م٢ مع ما أكدته دراسة Malik et al. (2024) من أن اكتشاف المهارات والقدرات الخاصة، واعتراف الآخرون، يجلب السعادة والحماس للمطلقات.

تذكر (م٤) ما استجد بحياتها بقولها " بمجرد ما حصلت على وثيقة الطلاق بحثت عن عمل مناسب لي وتوظفت علشان أقدر أوفي بأغراضي وأغراض بنتي وأعيش من جديد"، تؤكد

Schalkwyk (2005) أن إعادة بناء الذات يتطلب وضعًا جديدًا، ولغة جديدة، وذكريات جديدة، وإحساسًا جديدًا بالشخصية يتحدى الخطابات السائدة. أما (م٧) فتعبر عن فرحتها بالتحولات الاجتماعية الجديدة بقولها " من يوم ما صدر قرار قيادة السيارة؛ تغير فيني أشياء كثيرة بحياتي اللي قبلها كنت اعتمد على غيري" وتضيف " شريت سيارة وفتحت محل لبيع منتجات أسرية وشغلت نفسي" وتضيف "واكتشفت أني عصامية" إن القرارات الحكومية بتمكين المرأة ساهمت بنقلات كبيرة في العمل والمشاركة الاجتماعية فهي ليست قرارات قانونية وإنما تحولات طالتهن وإعادة تشكيل الذات وإدراكهن لذواتهن وتصوراتهن للمستقبل، تشير دراسة Crabtree and Harris (2020) الانفصال له فوائده، حيث خف الضغط وقلل من المشاعر السلبية وحفز التغيير وسهل الحياة اليومية وإدراك الذات، أيضًا يتيح فرصة للتمكين، إذ اكتشفن قدرات أنفسهن ومرونة لم يعرفنها من قبل، وقدرة على الاستقلال.

لا يقتصر تحول وبناء الهوية الجديدة على المعارف والمهارات والعلاقات الاجتماعية بل يمتد ذلك إلى الجسد والاهتمام به، حيث تقول (م٢) " وزني زاد وجسمي تغير في فترة الزواج، لأني كنت اشوف الأكل مناسب لتخفيف قلقي وتوتري، والآن رجع وزني وشكلي مثل ما قبل الزواج" إنها عودة للنسخة الأصل، إلى جسد لم تثقله التوترات والصراعات، وبيان على استعادة الذات والسيطرة عليها وتوجيهها نحو وعي جديد بجسدها وبالعالم من حولها، تتفق هذا مع دراسة Yarigarravesh (2022) في أن ترك حياة مليئة بالمشاكل والهموم يمكن أن يؤدي إلى نمو وتقدم الإنسان في مختلف جوانب الحياة، أما (م٨) فترى أن هناك صعوبة كبيرة في نسيان الأحداث التي مرت بها حيث تقول " ماني مستوعبة اللي حدث ألم وضياع وحلم الأسرة السعيدة انتهى، حملي ثقيل وصعب أجي وأقول أنا راح أعمل كذا وكذا في هذا الوضع، لازم تتفهموا أن التجربة كانت صعبة جدًا جدًا وصبرت وتحملت كل شيء" الحدث لم تستوعبه بعد، هز كيانها وسكن وجدانها، فقدت الأسرة معناها كحضن يجلب السعادة وتحولت إلى عبء ثقيل تتعثر به كل ما حولت النهوض وبناء ذاتها من جديد.

تظهر استجابة المشاركات أن هناك مراحل تمر بها المطلقة في إعادة بناء ذاتها، تبدأ بأسئلة ملحة على الذات كما عند (م٥– م٣) أو ما تساهم فيه التحولات الاجتماعية من دفع للتغيير كما تشير لها (م٧) أو إكمال الدراسة والعمل كما أشارت له (م١– م٤– م٢)، كما يظهر من خبرة أغلب المشاركات عن الكيفية التي بنين بها ذواتهن الجديدة، حيث إن بداية أي رحلة جديدة تتطلب تصالحًا مع فكرة الخسارة أو فشل الذات، والنظر لها على أنها ليست نهاية المطاف، إن استراتيجية التقبل ساعدت على إعادة تعريف الهوية للمطلقات وإن يكن أكثر

موضوعية مع ذواتهم (Butkutė et al., 2023)، أيضًا ذلك ما أكدت عليه دراسة Schalkwyk (2005) بأن عملية إعادة بناء الذات على أساس التصالح مع الفشل وتحمل المسؤولية تتطلب تقبل له وكسر للخوف الذي يلازمها، أي أن تجعل المطلقات ما حدث جزء من تجربتها الإنسانية وأن تنظر لجوانبها العديدة حيث الخبرة العميقة بالذات والآخر والحياة. إنها رحلة جدية تتطلب مساحة من السلام الداخلي حيث الفرصة تكون مواتية لإعادة تعريف الذات ليس كضحية وإنما كذات جديدة محررة.

الموضوع الثالث: عبء التربية

تعد التربية من المهام الشاقة على كاهل كل أسرة سواء في المنزل أو متابعتهم في مراحلهم الدراسية، وحين تواجه المطلقة واقع التربية فإنها تخوض تجربة وجودية مليئة بالتحديات حيث تسير في طريق وحيدة تتحمل عبء يتجاوز قدرتها النفسية والجسدية، تعترف (م١) أنها واجهت في البداية صعوبات كبيرة في متابعة الأولاد في المدرسة حيث تقول " لكنهم يبقون أولادي ولازم أتحمل علشانهم إذا رجعنا للبيت لازم أسألهم وأتابع دروسهم وواجباتهم"، التربية هنا تتجاوز الذات من أجل كائن آخر، تتحول من خلالها إلى مركز للمعنى وتحمل المسؤولية، بينما تشدد (م٨) على أهمية وجود الأب حيث تقول " أكذب عليك لو قلت لك ما هي مشكلة، وجود الأب لا يُغطى" عدم وجوده فجوة أو فراغ يُعبر عن غياب الشريك في تحمل المسؤولية ويفسح مجالًا للتخفيف من أعباء التربية وتحدياتها اليومية بتقاسم اتخاذ القرار وعدم الشعور بالوحدة، وهذا ما أكدته دراسة Butkutė et al. (2023) التي أشارت إلى أن تربية الأبناء دون وجود الزوج مسؤولية شاقة، لكن ما يخفف من ذلك ويكون عزاء للأم هو نداء الابن لأمه وطلب مساعدتها، ذلك ما عبرت عنه (م٧) حيث تقول " صوت أبني لما يقول لي شوفي يا ماما حلي للواجب أو شوفي رسمتي يشعرني بالفرحة رغم أنى توي جاييه من العمل ومرهقة" فصوت الأبناء يصل لأعماقها ليكون عونًا لها وسند يشعرها بالبهجة ويخفف من تعبها الجسدي، فالفرح هنا لا يأتي من الخارج بل من أعماقها ليؤثر على جسدها، إن مناداة الطفل توقظ في داخلها معنى الأمومة، فالأمومة كما يرى المطيري (٢٠٢٤) قصد وتوجه وحركة مستمرة باتجاه كائن آخر لابد من الإنصات له، كما أن نجاح الأبناء وتفوقهم يخفف من أعباء التربية ومشاقها، ذلك ما عبرت عنه (م٤) " نجاحها وتفوقها هو لي، يعني بنتي إذا رجعت وهي متفوق وفرحانة ومعها شهادة وهدية أفرح ويخفف عني تعبي وألمي وأتحمل علشانها" الفرح بنجاح وتفوق الأبناء يحمل معنى لوجود الأم ولتضحيتها من أجلهم،

يقول فيكتور فرانكل (Frankl, 2022) " إذا وجد شخص المعنى الذي سعى إليه، فإنه مستعد للمعاناة، وتقديم التضحيات" (ص.٢٠)، توضح (م٢) أنها سعيدة بتربية ابنها وبنتها " لو تركتهم عنده ما راح يهتم فيهم وراح يكتسبون عاداته السيئة فأحسن يجلسوا معي وأكون أنا المسؤولة عن تربيتهم"، التربية هنا موقف واحساس بالمسؤولية ومدفوع بالقيم نحو كائن يحق له أن ينشأ في جو إنساني يحقق من خلاله ذاته، بينما تقلق (م٦) من أنها قد تفشل في تربية ابنتها " بنتي في مرحلة المراهقة وأخاف أني ما أربيها بالشكل الصحيح وولدي في الابتدائي ويحتاج متابعة ويتأسس صح في القراءة والعلوم والرياضيات والانجليزي، التعليم هو اللي بينفعه مستقبلًا " الإحساس بالفشل أو الخوف منه خبرة وجودية لها معنى يتمثل في شعور أنها مسؤولة عن آخر وتخشى من تقصيرها، تخشى من ضياع الأبناء، ويكون سؤال: هل أقوم بواجب التربية؟ أو هل أساعدهم على ما ينفعهم؟ حاضر على الدوام، توكد دراسة النويصر (٢٠٢٣) هذا المعنى حيث من أبرز المشكلات التربوية بعد الطلاق صعوبة هو توجيه الأبناء نحو ما ينفعهم، إنها معركة تخوضها الأم لملأ فراغ الأب في التي تشكل الأساس في حياة بنتها وولدها، بهذا المعنى تكون الأم حاملة لرسالة لا مجرد مهمة، أنها تتشكل من جديد عبر التضحية ومنح الحب والاهتمام والتطلع لأمل مشوب بالحذر من احتمال الفشل، تضيف (م٦) حول هذه المسؤولية " متابعتهم دراسيًا مرهقة وتحتاج إلى وقت أكبر خصوصًا اللي يحتاجون تأسيس" هذه المعاناة تتفق مع ما أوضحته دراسة Crabtree and Harris (2020) حول ثقل المسؤولية التي تصبح مع الوقت مؤثرة على المستويين الجسدي والعاطفي، وتأخذ من وقت الأم الاجتماعي وكأنها في عزلة مفروضة عليها.

تظهر خبرة المشاركات (م٦–م١–م٨–م–م٧) أنهن يواجهن حمل ثقيل في تربية أبنائهم وبناتهم، بينما خوف (م٢) من سوء تربية الأب جعلها تتحمل عبء التربية لوحدها، يتفق ذلك مع دراسة Hamidi et al. (2024) ودراسة Yarigarravesh (2022) أن تربية الأبناء هي المهمة الأصعب بعد الطلاق، وذلك لأن البناء الأسري قد انكسر وأُعيد صياغة الأدوار والمسؤوليات لترتكز على طرف واحد، ووحده نجاح الأبناء وسعادتهم من يخفف هذا العبء كما عبرت عن ذلك (م٤)، إن الخبرة المشتركة للمشاركة تبين بوضوح عن كيفية هذا التحول البنيوي في الأدوار والمهام والذي يمتد إلى انزياح في الشعور الذاتي لدى المطلقة من شراكة متوازنة إلى مركزية أمومية مثقلة بكل ما تحمله الحياة من مطالب وتحديات.

الخبرة الرابعة: خفوت الوصمة الاجتماعية

الطلاق لا يقتصر على أنه واقعه فقهية/قانونية أو شأن عائلي، بل هو تجربة لها أبعادها خارج الذات الفردية تمس في جوهرها الجانب الاجتماعي، فالإنسان بوصفه كائن يعيش ضمن مجتمع فهو محكوم بعلاقته مع الآخر، مكشوف ومراقب في كل خطوة يخطوها، يحسب حسابهم ويزن تصرفاته وفق قواعد معلومة، تذكر (م٦) أنها " ترددت كثير في طلب الطلاق خوفًا من أن يقولوا عني مطلقة" بينما تقول (م٣) " نظرة المجتمع مؤثرة عليه وعلى غيري من المطلقات خصوصًا إذا عرفوا أن أسرتك مو راضين عن الطلاق، فيكون فيه لوم وليش كذا وليش ما سويتي، ومن الكلام هذا اللي أصلًا ما أحد يعرف عن ظروفنا اللي نعيشها" وصمة الطلاق هنا ليست مجرد خوفًا من أحكام الآخرين بل هي فكرة داخلية متجذرة في ذات المرأة، تقاوم كل محاولة للتغيير خوفًا من هذا اللقب، إنها وصمة داخلية تُعطل إرادتها، تتسق هذه الأقوال مع ما توصلت له دراسة Crabtree and Harris (2020) من أن الخوف من تصورات الآخرين يؤدي إلى إحاطة تجربة الطلاق بالسرية والخصوصية، فالمرأة تعطي اهتمام أكبر لتفسيرات الآخرين لقرارها وتخشى أن يفسر قرارها وينتقد بقسوة، تقول (م١) بحسرة " يوم تطلقت اللي حولي كانوا يقولون لي ليش تطلقتي ليش ما صبرتي وحاولتي تعدليه، وكنت أقول لهم أنتم بس تشوفون من الخارج ما تعرفون وش يصير داخل البيت ما تحسون باللي أحس فيه ومعانتي منه" الآخرون لا يرون ما في داخلك ولم يتعرفوا على عالمك ولا يشعرون بما تشعر به لأنهم لم يخوضوا تجربتك ويختبروا معاناتك، أما (م٥) فتبين العوامل التي ترى أنها خففت من النظرة السلبية نحو المطلقة حيث تقول " أكيد النظرة السلبية موجودة، لكن ما أشوفها للدرجة اللي تؤثر، الناس تغيرت وأغلب الناس تعيش في مدن كبيرة وما فيه علاقة بأحد"

تستدرك (م١) حول آراء الذين لاموها بقولها "بعد سنوات أصبح اللي حولي متفهمين لقراري لأن فيه من قرايبهم كثير تطلقوا" فالمرور فنفس تجارب الآخرين يكسبنا تفهم لاختياراتهم، إن الزمن كفيل بتوسيع مداركنا، كما أن معرفة الآخر وظروفه تجعل التعاطف معه أكثر، بل هو موقف أخلاقي عميق، وهذا ما وضحته (م٢) بقولها " يوم تطلقت كثير من حولي قالوا لي تأخرت كيف صبرت هذي السنوات معه"، إن تجارب المشاركات وأقوالهن حول خبرتهن بحاجة إلى هذا التفهم والدعم، وهذا ما بينته دراسة Schalkwyk (2005) حيث الحاجة إلى أن تتقبل المطلقة كما هي، أما (م٤) فترفض التفكير في نظرة المجتمع بقولها " ما كنت أفكر إلا كيف أخرج من هذه العلاقة السيئة هذي العلاقة السامة اللي أثرت على نفسيتي حتى بعد الطلاق، ولا كنت أفكر في مجتمع ولا غيره، كنت بس أبغى أتطلق أو أخلع أي شيء المهم

أفتك" هذا الرفض يُعبر عن أن وعيها قد اتجه قصديًا نحو الرغبة إلى إنهاء هذه العلاقة التي تسبب لها الألم وتثقل كاهلها، إن المعايير الاجتماعية ونظرتهم لا تساوي شيء مع نجاتها وتطلعها للخلاص من هذا الألم، تقدم (م٧) تحليلًا دقيقًا لحالة النظرة نحو المطلقة حين تربط بين نظام الخُلع وخفوت الوصمة بقولها " ممكن من خمس سنوات أشوف ما عاد أحد ينظر بسلبية للمطلقة لأن فيه حالات كثير أعرفها هي اللي طلبت الخلع" وتضيف " نظام الخلع أشوفه خفف شوي من أن أحد ينظر بسلبية للطلاق" الخلع هنا لا يفهم فقط كنظام بل هو قرار نحو استعادة السيطرة على الذات بتحريرها من علاقة سامة، أن تخلع المرأة يعني ذلك أنها قد صدحت بصوت عالٍ لا أريده، وتود أن تعيش حياتها في مساحة أخرى آمنة تحقق فيها ذاتها، كما يعني أن مخاوف المستقبل لم تعد عائق بل هناك استعداد لمواجهتا ومنها النظرة السلبية نحو المطلقات، والنظام يشير هنا إلى إعطاء حق عبر تذليل صعوبات وعوائق تقف أو تُصعِب السعي نحو التحرر، إنه إشارة إلى تحولات مؤسسية يظهر أثرها على المجتمع والعلاقات المتبادلة بين أفراده.

تظهر خبرة أغلب المشاركات (م٤–م٥–م٧–م١–م٢) أن هناك تغير اجتماعي/ثقافي ملموس في النظرة نحو الطلاق من كونه فشل تتحمله المطلقة إلى أنه قرار خاص بها، ولديها القدرة والوعي الكافي لمواجهة معاناتها بشجاعة، هذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة النويصر (٢٠٢٣) التي خلصت إلى أن المطلقات يخفن من نظرة المجتمع السلبية، كما تظهر الخبرة المشتركة للمشاركات عن أن التحولات القانونية والتشريعية المكنة للمرأة في العمل في مجالات عديدة والإجراءات الواضحة لطلب الخُلع أسهمت في تخفيف النظرة السلبية نحو المطلقات.

الموضوع الخامس: اختيار الزوج

تشير دراسة السيد (٢٠١٥) "إلى أن طرق اختيار شريك الحياة الأكثر شيوعًا في المجتمع السعودي تتم عبر إما الأهل والأقارب أو المعرفة الشخصية أو الأصدقاء وزملاء العمل" (ص. ٧٨)، وقد تؤدي هذه الطرق أحيانًا إلى تقييد حرية الاختيار خصوصًا للمرأة، حيث تلعب العائلة دورًا محوريًا في ترتيبات الزواج. في ضوء ذلك تصف (م٢) تجربتها بقولها " جاني أكثر من واحد وخطبني ورفضت ولكن لما جاء خطبني طليقي قال لي أبوي هذا كويس وما فيه شيء وراح تتزوجيه لأنك ترفضين الخُطاب بدون أسباب واضحة" وتضيف " الآن أقولك اختيار الزوج أمر مو سهل حتى لو كنت أعرفه وحتى لو اخترته، بس فيه أشياء ما

تظهر إلا مع العشرة"، فالعِشرة تُسقط الأقنعة تدريجيًا مع وقائع الحياة اليومية، فيبدأ ما ورائها بالظهور وتتجلى الذوات بعيدًا عن تلك المظاهر المتكلفة، هذا ما يجعل تجربة اختيار الشريك مهمة تحتاج إلى تأني ومعرفة كل منهما بالآخر. أما (م١) فتبين موقفها من اختيار الشريك بقولها " لازم أعرف تفاصيل كثيرة عنه بنفسي وأقرر بعدها" تتفق معها (م٥) حيث تذكر " ما عندي مشكلة يكون للأهل دور بس القرار النهائي لي"، إن التشديد على الاختيار هنا مبني على ذاكرة تحمل خبرات سابقة تفحص التفاصيل الجديدة في ضوئها، إن الماضي هنا يتحول إلى مرجع يوجه اختيارها، ويجعلها أكثر قدرة على تحمل مسؤولية قرارها، وهذا ما أكدته (م٤) حيث تقول " ما شعرت معاه بالحب، مواقفه ما كانت تعبر عن اهتمام، علشان كذا أشوف لازم تكون مسؤولية الاختيار على الزوجة علشان تتحمل مسؤولية اختيارها"، بينما تعتبر (م٣) اختيار الشريك حق للمرأة إلا أنها تتخوف من تلك التجربة حيث تقول" مهما حاولت أني اعرف إللي تقدم لي ما راح أعرفه زين مرة " وتضيف " عندنا ما يبينون، كل اللي حول الخاطب ويعرفونه عنه، يخافون من كل التبعات"، بينما تبين (م٧) موقفها من الزواج مرة أخرى ومشاركتها في اختيار زوجها بقولها " أنا مع الزواج التقليدي حلو ما فيه شيء إذا كان الخاطب معروف وعائلته معروفة أهم شيء أشوفه هو يكون فيها توافق أو تقارب في النضج والفكر والتفكير"، يتفق هذا الطرح مع دراسة Malik et al. (2024) التي أكدت على ضرورة التعرف على شريك الحياة المستقبلي سواءً من الزوج أو الزوجة.

ترفض (م٦) فكرة الزواج مرة أخرى ولا ترى أهمية لمعرفة آلية اختيار الزوج، حيث تقول " ما لي رغبة في الزواج والمشاكل مرة ثانية خلاص يكفيني بنتي وولدي هم حياتي " الاكتفاء يشير هنا دلالة على عيشها واقع مؤلم لا ترغب في تكراره وذاكرة مثخنة بجرح عاطفي عميق، أنه قرار واعٍ ورغبة للتركيز على تربية أبنائها والاهتمام بحياتها، تتفق معها (م٨) التي وضحت ذلك بقولها " خلاص الآن أنا مسؤولة عن نفسي ولا احتاج أحد يشاركني ويتحكم فيني" إن عدم الرغبة تظهر أولوية ذاتها والاعتناء بها، إلى الاستقلال بذاتها عن أن تدار من الخارج فهي المسؤولة عن رسم حدودها.

في ضوء خبرة أغلب المشاركات (م٢–م١–م٣–م٥–م٤–م٧) تظهر تجاربهن الوجودية من التوجس والتردد وطلب مشاركة الأهل حول اختيار الزوج، ويتخوفن أكثر من عمليات الحجب التي تمارس من المقربين حول معرفة أوسع للشريك المستقبلي، إلا أنهن يظهرن بوضوح الرغبة في أن يكن مسؤولات عن اختيارهن وذلك بالسعي إما لكسر البنى الاجتماعية

والثقافية السائدة أو التخفيف منها، وذلك ليس بوصفه فقط حقًا وجوديًا وإنما لتضمن لنفسها أصالة تجربتها وملئها بالمعنى.

توصيات البحث

من خلال ما توصل إليه البحث من نتائج للخبرات الحية لما بعد الطلاق في المجتمع السعودي، نتقدم بالتوصيات التالية:

١- تصميم برامج دعم نفسي تستند إلى الخبرات الحية الذاتية للمطلقات، تركز على معنى الطلاق وكيفية التعامل مع واقع حياتها وتقدير ذاتها.

٢- إنشاء مجموعات دعم متبادلة يقودها نساء مطلقات لهن تجارب في تجاوز آثار الطلاق لتبادل الخبرات الحية، لكي تسهم في اكتسابهن استراتيجيات تكيف مع الواقع الاجتماعي والثقافي.

٣- تصميم برامج تدريبية مهنية تُراعي احتياج المطلقات وتستند إلى طموحاتهن الذاتية وتعزز من استقلالهن.

٤- تقديم برامج استشارية تربوية تدعم أعباء الأمومة وتُعنى بالتحديات التربوية التي تواجه المطلقات في تربية أبنائهم وبناتهم.

٥- تقديم برامج استشارية فردية وجماعية للمطلقات المقبلات على الزواج تساعدهم على بناء حياة أسرية جديدة ومستقرة وناجحة في اتخاذ القرار واعية بناء على خبراتهن السابقة.

قيود البحث

هذا البحث ليس خالي من القيود، فالمنهج المستخدم فيه هو النوعي الفينومينولوجي كأحد المناهج البحثية التي تهدف إلى فهم خبرات الأفراد من منظورهم الشخصي، كما أن المشاركات في البحث كانوا باختيار قصدي، ومن ثم لا ندعي إمكانية تعميم نتائج البحث لأن البحوث النوعية لا تهدف لتعميم النتائج وإنما للتعمق في فهم الظواهر المبحوثة، ويمكن للباحثين البناء عليها وتقديم مزيدًا من البحوث.

توصيات للباحثين المستقبليين

انطلاقًا من نتائج البحث التي توصلنا لها، ونظرًا لأن الطلاق وما بعده من الظواهر الإنسانية المتعددة الأبعاد، فإننا نقترح الدراسات المستقبلية التالية:

١- إجراء دراسة نوعية للتعمق في فهم خبرات ما بعد الطلاق مع تقييدها بشروط أكثر مثل الطلاق المبكر والطلاق المتأخر وذلك لفهم هذه الخبرات وفقًا للمراحل العمرية.

٢- إجراء دراسات تستكشف خبرات ما بعد الطلاق من مناطق مختلفة في المملكة العربية السعودية.

٣- إجراء دراسات تستكشف خبرات ما بعد الطلاق لحالات معينة مثل ذوات الاحتياجات الخاصة.

٤- إجراء دراسات تستكشف خبرات ما بعد الطلاق للرجال.

المراجع

المراجع العربية

أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد. (٢٠٢٠). *البحث العلمي رؤية حديثة (الكمي – النوعي – المختلط) بين الممارسة والاحتراف*. مكتبة مدبولي.

البهنساوي، ليلي. (٢٠١٩). آليات التكيف بعد أزمة الطلاق. دراسة على عينة من المطلقات. *جامعة القاهرة، ٨ (٣)*، ١٠٩–١٦٨.

الحوراني، محمد عبدالكريم؛ العثمان، حسين محمد. (٢٠٢١). خبرات ما بعد الطلاق في المجتمع الأردني: منظور ظاهراتي. *حوليات الآداب والعلوم بجامعة الكويت*، ٤٢، ٩–٩٦.

الخطيب، سلوى عبدالحميد. (٢٠٠٩). التغيرات الاجتماعية وأثرها على ارتفاع معدلات الطلاق في المملكة من وجهة نظر المرأة السعودية. *مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، ١٧ (١)*، ١٥٩–٢٢٢.

السيد، الحسين بن حسن. (٢٠١٥). معايير اختيار شريك الحياة وأثرها في تحقيق التوافق الزواجي. جمعية المودة للتنمية الأسرية.

الشبيلي، انتصار. (٢٠٢٣). الأبعاد الاجتماعية للطلاق الصامت في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة الرياض. *كلية العلوم العربية والإنسانية بجامعة القصيم، ٢ (١)*، ٤١٩–٤٨٣.

الشهراني، هند بنت فالح. (٢٠٢٣). العوامل المؤدية إلى الطلاق المبكر في المجتمع السعودي " دراسة وصفية مطبقة على المطلقات السعوديات حديثات الزواج في مدينة الرياض". *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، ٢٣، ٤٠١–٤٣٢.

الصبان، عبير محمد؛ داليا، عبدالله؛ الجهني، ياسمين سعد؛ الغامدي، حليمة محمد. (٢٠٢٠). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المتزوجات في مدينة جدة. *مجلة جامعة الملك عبدالعزيز – الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨ (١٣)*، ١٣٨–١٥٦.

الصويان، نوره بنت إبراهيم؛ المسلط، هناء عبدالعزيز. (٢٠٢١). واقع ظاهرة الطلاق في المجتمع السعودي. *مجلة البحوث والدراسات الاجتماعية، ١١ (١)*، ٣٠٤–٣٢٨.

العازمي، شامه سليمان؛ العجمي، خولة عبدالله؛ ملاعلي، حمزة وليد. (٢٠٢٣). *طرق جمع البيانات وأدوات الدراسة في منهج دراسة الظواهر*. في غازي عنيزان الرشيدي (محرر)، منهج دراسة الظواهر في البحث النوعي (ص ص.٧٣–٨٣). مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

العبد الكريم، راشد حسين. (٢٠١٢). *البحث النوعي في التربية*. مكتبة الرشد ناشرون.

العليمات، حمود؛ أبو غبوش، رهام؛ القضاة، طلال؛ جمعه، وفاء. (٢٠٢١). التكيف النفسي والاجتماعي مع الطلاق: (دراسة على عينة من المطلقين والمطلقات في الأردن). *دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤٨ (٤)*، ٢٢٧-٢٤٠.

فرانكل، فيكتور. (٢٠٢٢). *صرخة من أجل المعنى*. (عبدالمقصود عبدالكريم، مترجم). صفحة ٧. (العمل الأصلي نشر د.ت)

كريسول، جوهان، وبوث، شيريل. (٢٠١٩). *تصميم البحث النوعي دراسة معمقة في خمسة أساليب*. (أحمد محمود الثوابيه، مترجم). دار الفكر. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٨).

المحارب، فيصل بن محمد. (٢٠٢٣). الابعاد الاجتماعية للمطلقين وعلاقتها بقضايا الطلاق في المجتمع السعودي. *مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ٨١*، ٥٧-٧٩.

مدوه، سارة مروان؛ الحداد، أنفال أحمد؛ الخوالد، عائشة مهنا. (٢٠٢٣). الدليل الإجرائي لدراسة الظواهر. في غازي عنيزان الرشيدي (محرر)، منهج دراسة الظواهر في البحث النوعي (ص ص.٥٧-٧٠). مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

المطيري، عبدالله. (٢٠٢١). *فلسفة الآخرية: الآخر بين سارتر وليفيناس وبهجة الضيافة*. دار مدارك.

المطيري، عبدالله. (٢٠٢٤). *الفلسفة حين تنصت في الظلام*. جمعية الفلسفة.

مناع، منى أبو الدهب محمد. (٢٠٢٢). مشكلات المرأة ما بعد الطلاق في ضوء قانون الأحوال الشخصية. دراسة سوسيولوجية في محافظة سوهاج. *مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج، ٦٥ (٣)*، ٢٥٧-٢٧٥.

النويصر، فداء محمد. (٢٠٢٣). دور الاستشارات الاجتماعية في مواجهة مشكلات الأرامل والمطلقات دراسة ميدانية على مستفيدات جمعية فتاة البدائع. *المركز القومي للبحوث غزة: مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٨ (١٠)*، ٣١-٤٢.

هوسرل، أدموند. (٢٠٠٧). *فكرة الفينومينولوجيا*. (فتحي أنقزو، مترجم). المنظمة العربية للترجمة. (العمل الأصلي نشر عام ١٩٠٧).

الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠٢٠). إحصاءات الزواج والطلاق.
https://www.stats.gov.sa/statistics-tabs?tab=436312&category=1340066

الوقيان، شايع. (١٤٤٥). *مفاهيم ونظريات: قاموس فلسفي*. جمعية الفلسفة.

ونوغي، فطيمة. (٢٠١٤). أثر سوء التوافق الزواجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة من خلال تطبيق اختبار (MMP 12). دراسة ميدانية بمدينة بسكرة، [أطروحة ماجستير، جامعة محمد خضير]. قاعدة دار المنظومة.

يالوم، أرفين؛ يالوم، مارلين. (٢٠٢٣). *مسألة موت وحياة*. (خالد الجبيلي، مترجم). دار الروافد الثقافية – ناشرون وابن النديم للنشر والتوزيع. (العمل الأصلي نشر عام ٢٠١٩).

المراجع الأجنبية

Butkutė, L., Mortelmans, D., & Sondaitė, J. (2023). Restricted Self-Transition: A Journey of Divorcees Through Lasting Marital Dissolution in Eastern European Society. Europe's journal of psychology, 19(3), 273.

Asl, Z. N. (2021). Lived experience of traditional and modern divorced women. A comparative study. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 12(8).

Hamidi, R., Ahmadi, S., & Heydari, H. (2024). Parents' lived experience of parenting challenges after divorce: A phenomenological study. Journal of Psychological Science, 23(138), 1473-1492.

Malik, J., White, N., McLeod, H. J., & Hakim, C. (2024). The evolving experiences and impacts of divorce for women living in Palestine: a mixed-method narrative analysis. Journal of Gender Studies, 33(8), 1052-1067.

van Schalkwyk, G. (2005). Explorations of Post-Divorce Experiences: Women's Reconstructions of Self 1. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 26(2), 90-97.

Cambridge University Press. (n.d.). Lived experience. In Cambridge Dictionary. Retrieved June 10, 2025, from LIVED EXPERIENCE definition | Cambridge English Dictionary

Crabtree, S. A., & Harris, S. M. (2020). The lived experience of ambiguous marital separation: A phenomenological study. Journal of Marital and family therapy, 46(3), 385-398.

Hamidi, R., Ahmadi, S., & Heydari, H. (2024). Parents' lived experience of parenting challenges after divorce: A phenomenological study. Journal of Psychological Science, 23(138), 1473-1492.

Hetherington, E. M. (2002). 'For Better or For Worse': Divorce Reconsidered. Marriage, Families & Spirituality, 8(2), 178-192.

Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. Journal of Marriage & Family, 52(4).

Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford press.

Mohamadi, J., Amjadi, S., & Rayanpour, R. (2023). A qualitative study of lived experiences of solo-living women in post-divorce life. Sociology of Social Institutions, 10(21), 159-178.

Pachauri, P., & Rathi, P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 7(1), 207-12.

Van Manen, M. (2014). Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing [Kindle version]. Retrieved from Amazon. com.

Yarigarravesh, M. (2022). Lived experience of women from their life and their children's life after divorce. Counseling Culture and Psycotherapy, 13(50), 253-274.