

Psychological Contamination and Its Relationship with Psychosomatic Distress Among a Sample of Divorced Men and Women

التلوث النفسي وعلاقته بالضيق النفسي لدى عينة المطلقين والمطلقات بمملكة البحرين

¹Mohammed Lkhdar Roub, ²Hassan Mohammed Marzooq

محمد لخضر روبي¹، حسن محمد مرزوق²

1. Associate Professor, Department of Psychology, College of Arts, University of Bahrain, Zallaq, Bahrain
2. Master's Student, Department of Psychology, College of Arts, University of Bahrain, Zallaq, Bahrain

1. أستاذ مشارك، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة البحرين، الزلاق، البحرين
2. طالب ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب جامعة البحرين، الزلاق، البحرين

Received:22/04/2026 Revised:29/03/2026 Accepted:23/02/2026

تاريخ التقديم:2026/02/23 تاريخ ارسال التعديلات:2026/03/29 تاريخ القبول:2026/04/22

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء طبيعة العلاقة الارتباطية بين التلوث النفسي بأبعاده الثلاثة (التلوث الذهني، وتلوث صورة الذات، وتلوث الماضي) والضيق النفسي لدى عينة بلغت (122) من المطلقين والمطلقات في مملكة البحرين. كما فحصت هذه الدراسة الفروق المحتملة في تلك الاستجابات النفسية وفقاً لعدة متغيرات ديموغرافية شملت: الجنس، والعمر، ومدة الطلاق، ووجود الأبناء. ولتحقيق أهداف الدراسة، جرى استخدام أداتين قياسيتين مطورتين محلياً بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما بشكل علمي دقيق. وتمت معالجة البيانات وتحليلها إحصائياً معاملة ارتباط بيرسون، والانحدار الخطي المتعدد، واختبار (ت)، بالإضافة إلى تحليل التباين الأحادي (ANOVA). أظهرت النتائج وجود مستوى عام مرتفع من التلوث النفسي، حيث كان التلوث الذهني البعد الأكثر شيوعاً بين أفراد العينة، يليه تلوث الماضي، في حين جاء تلوث صورة الذات في المرتبة الأخيرة. وتمثلت أكثر مظاهر الضيق النفسي انتشاراً في الأعراض المرتبطة بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي، مثل اضطرابات الجهاز الهضمي، وعدم انتظام ضربات القلب، والشعور بالتعب المستمر. كما كشفت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التلوث النفسي والضيق النفسي، وبرز تلوث صورة الذات كأقوى المتغيرات تنبؤاً بالضيق، يليه تلوث الماضي. وفيما يتعلق بالمتغيرات، سجلت المطلقات درجات أعلى بكثير من المطلقين، بينما لم تظهر أي فروق دالة تعزى للعمر، أو مدة الطلاق، أو وجود الأبناء. وأوصت الدراسة بضرورة بناء وتطوير برامج إرشادية متخصصة تستهدف تعزيز صورة الذات، وخفض مستويات التوتر، ودعم التكيف النفسي بعد تجربة الطلاق.

الكلمات المفتاحية: التلوث النفسي، الضيق النفسي، المطلقين والمطلقات

Abstract:

The present study investigated the relationship between psychological contamination across its three dimensions—mental, self-image, and past contamination—and psychosomatic distress among a sample of 122 divorced men and women in the Kingdom of Bahrain. The study also examined potential differences in these psychological responses according to gender, age, duration of divorce, and the presence of children. To achieve these objectives, two locally developed measurement instruments were utilized after verifying their validity and reliability. And using the Pearson correlation coefficient, multiple linear regression, t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA). The results revealed a high overall level of psychological contamination, with mental contamination being the most prevalent dimension, followed by past contamination, while self-image contamination ranked last. The most common manifestations of psychosomatic distress were symptoms associated with autonomic nervous system activation, such as gastrointestinal disturbances, irregular heartbeat, and persistent fatigue. Furthermore, the findings indicated statistically significant positive correlations between psychological contamination and psychosomatic distress, with self-image contamination emerging as the strongest predictor of distress, followed by past contamination. Regarding the demographic variables, divorced women scored significantly higher than divorced men, whereas no significant differences were found attributable to age, duration of divorce, or the presence of children. Ultimately, the study recommended developing specialized counseling programs aimed at enhancing self-image, reducing stress, and supporting psychological adjustment after divorce.

Keywords: Psychological Contamination, Psychosomatic Distress, Divorced Men and Women

Doi: <https://doi.org/10.54940/ep33933771>

1658-8177 / © 2026 by the Authors.

Published by J. Umm Al-Qura Univ. Educ. and Psychol. Sci.

معلومات المراسل: محمد لخضر روبي

البريد الإلكتروني الرسمي: rmohammed@uob.edu.bh

مقدمة

يتعرض الافراد والجماعات ضمن النسيج الاجتماعي الواحد الى عدة أحداث سارة وغير سارة مخطط لها وغير مخطط لها ضمن صراع للحفاظ على الوجود، فالأسرة كنسق فرعي من انساق المجتمع ليست بمنأى عن تلك التوترات التي تتنوع ضمن الازمات النفسية الاجتماعية اقتصادية ومن بين تلك الازمات هو خطر الطلاق وتداعياته على الصحة النفسية والجسدية للأبناء والأزواج والزوجات بعد الطلاق.

ولا شك فيه أن الطلاق ظاهرة قديمة عرفت سائر المجتمعات مع اختلافات في العوامل والأسباب، ما نلاحظه اليوم هو كثرة انتشار حالات الطلاق كمياً، حيث يلاحظ تغول واستشراء هذه الظاهرة بشكل غير مسبوق، مما يهدد التماسك الاجتماعي والأسري وترتفع نسبة الطلاق بشكل كبير في الوطن العربي، حيث تشير الدراسات الحديثة إلى زيادة ملحوظة في نسب الطلاق في العالم العربي خلال السنوات الأخيرة، حيث شهدت الفئة العمرية من 18 إلى 23 عاماً ارتفاعاً بنحو 50%. وتتصدر كل من الكويت ومصر والأردن وقطر قائمة الدول العربية الأعلى في معدلات الطلاق، بنسبة 48% في الكويت، و40% في مصر، و37.2% في الأردن، و37% في قطر. كما سجلت دول أخرى نسباً مرتفعة تشمل لبنان، والإمارات العربية المتحدة بنسبة 34%، والسودان 30%، والعراق 22.7%، والسعودية 21.5%، والجزائر 14.8%. وفي اليمن، بلغت معدلات الطلاق مستويات مقلقة وصلت إلى 80% (منصة نون وشين، 2022). أما على المستوى الخليجي فقد سجلت السعودية النسبة الأعلى للطلاق بين الدول الأعضاء بنسبة 74.1%، تلتها الكويت بنسبة 10%، ثم عمان بنسبة 5.2%، والإمارات بنسبة 6.8%، بينما كانت نسبة الطلاق الأدنى في قطر بنسبة 1.6%، والبحرين 2.4%. أما عقود الزواج، فقد سجلت السعودية 70.6%، وعمان 10.7%، والبحرين 3.1%، والإمارات 7.3%، وقطر 1.7%، والكويت 6.6% (المركز الإحصائي الخليجي، 2019). أما على مستوى مملكة البحرين قد شهدت تزايداً لافتاً في السنوات الأخيرة فتشير التقارير الإحصائية الحديثة إلى تزايد ملحوظ في معدلات الطلاق بين المواطنين في مملكة البحرين، حيث كشف تقرير صادر عن المركز الإحصائي الخليجي عن تحولات مهمة في أنماط الحالة الاجتماعية خلال الفترة الممتدة بين عامي 2010 و2020 فقد انخفضت نسبة الأفراد الذين لم يسبق لهم الزواج من 36.7% إلى 34.8%، في حين شهدت نسبة المتزوجين ارتفاعاً طفيفاً خلال الفترة نفسها. في المقابل، ارتفعت معدلات الطلاق بشكل واضح من 2.9% في عام 2010 إلى 4.5% في عام 2020. كما أظهرت البيانات أن الطلاق أكثر انتشاراً بين الإناث مقارنة بالذكور، إذ ارتفعت نسبتهن من 3.8% إلى 5.9%، مقابل ارتفاع من 2.0% إلى 3.2% لدى الذكور. وتشير الإحصاءات الرسمية إلى أنه تم إصدار نحو ألفي شهادة طلاق مقابل قرابة سبعة آلاف عقد زواج في عام 2021، ويعزى هذا الارتفاع في معدلات الطلاق إلى جملة من العوامل الاجتماعية، التي تعكس بدورها تحولات أوسع في بنية الأسرة واستقرارها داخل المجتمع البحريني (المركز الإحصائي الخليجي، 2025).

وعليه يعتبر الطلاق أحد أكثر الأحداث النفسية والاجتماعية ضغطاً على الأفراد، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى تطور اضطراب ما بعد الصدمة المرتبط بالطلاق (Divorce-related PTSD)، والذي يتصف بأعراض تشمل التجنب، والذكريات الأليمة، والتغيرات السلبية في التفكير والسلوك، بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والعاطفية، كالصداع وآلام البطن والشعور الدائم بالتوتر والانخراط في سلوكيات خطيرة أو استخدام المواد كآلية للتكيف الأطفال أيضاً معرضون لتأثيرات مماثلة، خصوصاً عند الطلاق العنيف أو الممتد الى فترات طويلة، حيث يظهرون انسحاباً اجتماعياً أو عدوانية، واضطرابات نوم، وتراجعا في الأداء الأكاديمي، بالإضافة إلى تقليد أدوار أحد الوالدين أو التكيف مع تغييرات الأسرة. ترتبط احتمالية الإصابة بـ PTSD بعد الطلاق بعوامل مثل الطلاق المفاجئ أو المرتبط بالخيانة الزوجية (Better Help Editorial Team, 2026).

مشكلة الدراسة

أصبحت الحضارات حالياً تنسم بسمات لم تعدها الحضارات السالفة في سائر العصور، خاصة ما يصاحبها من تقدم تكنولوجي ملحوظ، وهي سمات من شأنها أن ترزعز الأمن والاستقرار في نفوس الناس عامة والعمال خاصة، وذلك نتيجة لظهور تخصصات جديدة وتطوير أساليب إنتاجية، وخاصة حين أقعدت الآلة العامل شعوره بالإنجاز والإنتاج على عكس أن تعليم العامل وثقافته قد رفعا من مستوى طموحه على حساب مستواه الفعلي وعليه أصبحت الضغوط إحدى الظواهر الملزمة لحياة الإنسان، وتظهر في مواقف الحياة المختلفة، حيث تشير الإحصاءات الأمريكية إلى أن أكثر من 65% من الأفراد في الولايات المتحدة يعانون من أعراض الاضطرابات النفس جسمية، وأن 75% من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي المصاحب لحالات الطلاق أحياناً، كالقرحة واضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد والشقيقة وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر (الزرد، 2009). تشير الدراسات إلى أن عملية الانفصال أو الطلاق لا تقتصر على قرار إنهاء العلاقة فحسب، بل تمتد لتشمل التغيرات المرتبطة بفترات ما قبل وما بعد الطلاق (Basak & Yilmaz, 2022) وغالباً ما تعد هذه الفترة أزمة نتيجة لوجوب مواجهة العديد من التغيرات على المستويات الفردية، القانونية، الأسرية والاجتماعية والمهنية، إذ يحاول الفرد إعادة هيكلة حياته واحتياجاته اليومية بعد الانفصال، مع الاستمرار في أداء واجباته ومسؤولياته اليومية (Knöpfli et al., 2016) وبعد انتهاء العلاقة الرومانسية، يتوقع أن يمر الشخص بعملية حزن قد تتجلى في مزاج مكتئب، انخفاض الأداء الوظيفي، تعاطي الكحول أو المخدرات، ومشاعر الغضب أو الذنب أو العجز (Blue, 2017). بالنسبة لبعض الأفراد، تكون هذه التجربة العاطفية أكثر حدة، مصحوبة بالشعور بالوحدة، فقدان الاهتمام بالنشاطات اليومية، صعوبات في النوم، الحنين والاشتياق، الأفكار المتكررة أو الاجترارية، والتفكير المتطفل أو الوسواسي حول العلاقة والشريك السابق (Barbara & Dion, 2000; Field, 2011; Kiral, 2019; Finkelstein, 2014; Yárnoz-Yaben, 2017) يؤثر مستوى النزاع قبل وبعد الطلاق بشكل كبير على شدة هذه التأثيرات، ويحدث حوالي 10-15%

ناتج عن مشاعر القلق، والإحباط، والندم، والرفض الاجتماعي، مما قد يسهم في نشوء اضطرابات سيكوسوماتية لديهم. ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في ضرورة البحث عن علاقة التلوث النفسي بالضيق النفسي لدى المطلقين بمملكة البحرين

أسئلة الدراسة

- ما أبعاد التلوث النفسي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين بمملكة البحرين؟
- ما أعراض الضيق النفسي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين بمملكة البحرين؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التلوث النفسي والضيق النفسي لدى المطلقين في مملكة البحرين؟
- هل يمكن التنبؤ بالضيق النفسي للمطلقين من خلال أبعاد التلوث النفسي (التلوث الذهني، تلوث صورة الذات، تلوث الماضي)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في التلوث النفسي لدى المطلقين تعزى لمتغيرات (الجنس، مدة الطلاق، العمر الطلاق بوجود أبناء)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في الضيق النفسي لدى المطلقين تعزى لبعض المتغيرات (الجنس، مدة الطلاق، العمر الطلاق بوجود أبناء)؟

أهداف الدراسة

- تهدف الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين مستوى التلوث النفسي والضيق النفسي لدى المطلقين في مملكة البحرين ومن خلاله يتم التالي:
- التعرف على أبعاد التلوث النفسي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين بمملكة البحرين.
- التعرف على أعراض الضيق النفسي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين بمملكة البحرين.
- التعرف على دلالة العلاقة الارتباطية بين التلوث النفسي والضيق النفسي لدى المطلقين في مملكة البحرين.
- الكشف عن التنبؤ بالضيق النفسي للمطلقين من خلال درجات أبعاد التلوث النفسي
- التعرف على دلالة الفروق في كل من التلوث النفسي والضيق النفسي لدى المطلقين التي تعزى لمتغيرات: (الجنس، مدة الطلاق، العمر الطلاق بوجود أبناء)

أهمية الدراسة ومبرراتها

تكمن أهمية الدراسة في جانبين الأول نظري والثاني عملي تطبيقي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تظهر أهمية الدراسة لأنها تعالج قلة التحقيقات العلمية المتعلقة بالتلوث النفسي وارتباطه بالضيق النفسي ضمن السياقات العربية.
- تثير الدراسة الحالية المجال العلمي في علم النفس السريري من خلال استكشاف ديناميات التلوث النفسي لدى فئة المطلقين كحالة ميدانية محددة.
- من المتوقع أن تقدم الدراسة اقتراحات وتوصيات مبنية على بيانات ميدانية وإحصائية حقيقية مستمدة من الواقع البحريني.

من حالات الطلاق ضمن ما يعرف بـ "الطلاق عالي النزاع"، الذي يتميز بتفاعلات سلبية مستمرة وبيئة عاطفية عدائية وغير مستقرة. (Ordway et al., 2020; Riquelme et al., 2020) ويعد الطلاق بحذ ذاته من أكثر الأحداث الحياتية إجهاداً، لكن وجود نزاعات مدمرة يزيد من مستوى التوتر ويحول التجربة إلى حالة مزمنة، مما يؤدي إلى صعوبات تكيفية أكبر ونتائج سلبية على الرفاه النفسي. (Symoens et al., 2014; Fernandes de Magalhães et al., 2021)

وعلى الرغم من دراسة التأثير النفسي للطلاق بشكل واسع إلا أن التركيز الأكبر كان على الأعراض النفسية مثل القلق أو الاكتئاب، بينما لم تدرس المشاكل الصحية الجسدية، الاستشفاءات، الانتحار، أو مخاطر الوفاة إلا نادراً (Knöpfli et al., 2016; Strizzi et al., 2021) كما أن الدراسات حول ظهور الأعراض الجسدية بعد الطلاق قليلة، رغم ارتباطها بفترات ومواقف التوتر. (Aragona et al., 2008; Davoodi et al., 2018; Keskin, 2019; Kozłowska et al., 2020) والتجسيد (Somatisation) بأنه تعبير الشخص عن واحد أو أكثر من الأعراض الجسدية دون سبب عضوي واضح، وتشمل الحالات الأكثر دراسة متلازمة القولون العصبي، بالإضافة إلى أعراض شائعة مثل التعب الخفقان، صعوبات التنفس، آلام الظهر والرقبة، الصداع وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي. (Amato, 2012; Fischer et al., 2016; Henningsen, 2022) وتشير الأدبيات إلى أن الجسدية ترتبط بانخفاض الأداء اليومي، وزيادة الاستهلاك للخدمات الصحية والاجتماعية، وصعوبة كبيرة في التعامل مع الأعراض (Husain-Krautter & Ellison, 2021; Güney et al., 2015) كما أن الجسدية تتداخل مع القلق والاكتئاب، بحيث يمكن أن يعزز ظهورهما أو يتأثر بهما، مع الإشارة إلى أن وجود القلق والاكتئاب لا يعني بالضرورة وجود أعراض جسدية والعكس صحيح وبسبب هذا التداخل وصعوبة التشخيص، لم تركز الدراسات إلا قليلاً على الأعراض الجسدية بعد الطلاق، وكانت نتائجها متباينة، خاصة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين (Hald et al., 2020; Aragona et al., 2008) وقد ربطت النتائج الأسوأ لدى النساء بالضغوط المالية ومسؤوليات رعاية المنزل والأطفال، بينما ربطت النتائج الأسوأ لدى الرجال بانخفاض التواصل مع الأطفال، العزلة الاجتماعية، وقلة الدعم الاجتماعي. (Parker et al., 2022; Al-Bahrani, 2021) إضافة إلى ذلك، وبالنظر إلى الدور المركزي للأطفال في حياة الوالدين، يعد التعاون في تربية الأطفال بعد الطلاق (Coparenting) عاملاً مهماً قد يؤثر على الصحة النفسية والجسدية للوالدين، إلا أن الدراسات لم تتناول هذا العامل بشكل كافٍ، بما في ذلك نوع العلاقة مع الشريك السابق، نوع الحضنة، وتكرار التواصل مع الأطفال. (Becher et al., 2019; Frisby et al., 2012)

فظرف الطلاق وما قد يترتب عليه من آثار نفسية وصحية واجتماعية عميقة لدى الأفراد المتأثرين بها، ولا سيما في ظل ما قد يعايشه المطلقون من تدهور عام في الصحة النفسية والجسدية يزداد كلما ارتفع مستوى التلوث النفسي

هذا التلوث من خلال أربعة أبعاد رئيسية: تلوث الماضي، تلوث التفكير، تلوث الانفعال، وتلوث العلاقات ويعرف اجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التلوث النفسي المستخدم في الدراسة والذي يشمل مجموعة من الأبعاد وهي: (التلوث الذهني، تلوث صورة الذات، تلوث الماضي الزواجي).

ثانياً الضيق النفسي Psychosomatic Distress: هي الأمراض عضوية متعلقة بوظائف الجهاز العصبي الذاتي والتي تعتمد بالدرجة الأولى على عوامل نفسية وأشار العاسمي (2016) بأنها تعرف على أنها "اضطرابات جسمية موضوعية ذات أساس وأصل نفسي وتصيب المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي" (420ص). وتعرف اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضيق النفسي المستخدم في الدراسة

الإطار النظري والدراسات السابقة

المفهوم والتأصيل النظري التلوث النفسي هو حالة من التذمر والرفض للواقع الحضاري بكل خصوصياته، أو التصرف غير المسؤول والمخالف لكل القيم والأصول والأنظمة التي يحددها المجتمع، وهو حالة حدوث خلل في نظام البيئة النفسية بفعل عوامل خارجية تسبب الفوضى والتأثير السيئ في توازنها وتكيفها مع واقعها، أو تكون الفوضى ناتجاً عرضياً للتدخل الحاصل بين مظهري محتوى الفكر والسلوك والتلوث النفسي هو حالة من التراكم السلبي للأفكار والانفعالات والذكريات والخبرات المؤلمة التي لم يتم التعامل معها أو معالجتها نفسياً، مما يؤدي إلى تشويه إدراك الفرد لذاته وللواقع، ويسهم في إحداث اضطرابات سلوكية أو جسدية.

مفاهيم ذات صلة بالتلوث النفسي:

- الذاكرة السامة Toxic Memory: ذكريات مشحونة عاطفياً تستمر في التأثير على الأداء العقلي والانفعالي للفرد.
- الانفعالات العالقة Residual Emotions: مشاعر سلبية غير معالجة تستمر في التكرار تلقائياً.
- الإرهاق الذهني Mental Fatigue: إرهاق ناتج عن تراكم التوترات النفسية غير المفصحة.

يعدّ مفهوم التلوث النفسي (Psychological Contamination) من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإكلينيكي، وقد تطور في سياق دراسات القلق واضطراب الوسواس القهري، والصدمات النفسية. يشير المصطلح إلى حالة من الانزعاج النفسي العميق الناتج عن إحساس الفرد بأن ذاته أو تجربته الحياتية قد "تلوثت" معنوياً أو عاطفياً بفعل خبرات مؤلمة أو ضغوط نفسية شديدة (Cisler et al., 2011). ويعبر هذا التلوث عن مشاعر داخلية من القدرة المعنوية أو الدنس النفسي لا ترتبط بمصدر مادي ملموس، بل بذكرات أو أفكار أو مواقف عاشها الفرد مثل الخيانة، الفقد، أو الإهانة، مما يولّد حالة من النفور الذاتي والاشتمزاز الداخلي والذي يعبر

- تسلط الدراسة الضوء على تأثير العوامل النفسية المرتبطة بالطلاق على الضيق النفسي، مما يعزز فهم الروابط بين التوازن النفسي والصحة الجسدية لدى فئة المطلقين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- من المتوقع أن توفر الدراسة نتائج عملية قابلة للتطبيق في مؤسسات الرعاية النفسية والصحية في القطاعين الحكومي والخاص داخل مملكة البحرين.
- تساهم في تعزيز الموارد العلمية العربية بأدوات قياس موحدة ومكيفة مع السياق الثقافي المحلي.
- تدعم بيانات الدراسة تصميم برامج تدخلية وإرشادية مستقبلية في مجال الصحة النفسية، مع التركيز على آليات مواجهة التلوث النفسي لدى المطلقين من أجل تقليل الضيق النفسي.
- يساهم هذا البحث في إثراء الأدبيات النفسية العربية بمفهوم "التلوث النفسي"، وهو مفهوم حديث نسبياً لم يتناول بعمق في سياق العلاقات الأسرية وما بعد الطلاق. يساهم في توسيع الفهم حول العلاقة بين العوامل النفسية السلبية والتجليات الجسدية لها، من خلال التركيز على الضيق النفسي كآحد أشكال التفاعل الجسدي مع الضغوط النفسية.
- يربط البحث الحالي بين علم النفس الأسري والطب النفسي الجسدي (Psychosomatic Medicine)، مما يفتح آفاقاً متعددة للبحث والتكامل بين التخصصات.
- من المتوقع أن تقدم الدراسة مؤشرات نفسية وصحية قد تساعد المعالجين النفسيين، والأخصائيين الاجتماعيين، ومرشدي العلاقات الأسرية، في تصميم تدخلات علاجية أكثر دقة وفعالية موجهة للمطلقين.
- يمكن أن تساهم نتائج البحث في الوقاية من مشكلات الصحة النفسية والجسدية من خلال الكشف المبكر عن مستويات التلوث النفسي بعد الطلاق.

حدود الدراسة

تتضمن حدود الدراسة التالي:

- **الحدود الموضوعية:** قياس مستوى التلوث النفسي وعلاقته بالضيق النفسي لدى عينة من المطلقين والمطلقات بمملكة البحرين.
- **الحدود البشرية:** اقتصرَت الدراسة على عينة من المطلقين والمطلقات في مملكة البحرين
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة الأساسية في مركز عائشة يقيم للإرشاد الأسري
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات البحث في سنة 2024/2025

التعريف الاصطلاحي والاجرائية

أولاً) التلوث النفسي Psychological Contamination: يعرف الباحثان التلوث النفسي هو حالة تراكمية من الانفعالات السلبية، والذكريات المؤلمة، والأفكار المشوهة، والعلاقات السامة، التي تبقى مكتوبة في الجهاز النفسي للمطلقين ما بعد الطلاق دون تفريغ أو معالجة، ما يؤدي إلى تشويش إدراكي وسلوكي، ويؤثر على توازنه النفسي والجسدي. ويتجلى

المصابين بالوسواس القهري يختبرون هذا النوع من المشاعر. وأن التلوث العاطفي في الوسواس القهري (OCD) يظهر عندما يشعر الفرد أن أفكارا أو مواقف معينة "ملوثة" داخليا، مما يثير القلق ويؤدي إلى سلوكيات قهرية لمحاولة التخلص من هذا الشعور. على الرغم من أن التلوث العاطفي شعور داخلي، فإن المصابين غالبا ما ينخرطون في طقوس مادية مثل الغسل المفرط أو إعادة غسل الملابس، أو في طقوس روحية مثل الصلاة والتوبة، بهدف الشعور بالنقاء. يمكن أن يرتبط التلوث العاطفي بأفكار سحرية (Magical thinking)، حيث يعتقد الفرد أن أفكاره أو أفعاله الداخلية يمكن أن تؤثر على ما يحدث في العالم الخارجي، مما يعزز دورة الوسواس والطقوس القهرية. ويؤدي هذا النمط إلى تجنب أشخاص أو أماكن أو أشياء محددة، ما قد يسبب عزلة اجتماعية وزيادة القلق. ويعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وخاصة التعرض ومنع الاستجابة (ERP)، هو الطريقة الأكثر فعالية لعلاج التلوث العاطفي في الوسواس القهري، إذ يساعد الأفراد على مواجهة المخاوف دون الانخراط في الطقوس القهرية، والتعامل مع القلق المصاحب لها حتى يزول تدريجيا. أظهرت الدراسات أن نحو 80% من الأشخاص الذين يخضعون للعلاج بالتعرض ومنع الاستجابة يحققون تحسنا كبيرا في أعراضهم. ومن منظور الصحة النفسية، يعد التلوث النفسي شكلا من أشكال الاستجابة الوسواسية القهرية الداخلية إذ يسعى الفرد إلى التخلص من الإحساس بالنجاسة النفسية من خلال طقوس فكرية أو سلوكية رمزية. وغالبا ما يرافق هذه الحالة مظاهر جسدية كالشد العضلي واضطرابات النوم وفقدان الشهية (Radomsky & Elliott, 2009) كما أن التلوث النفسي يسهم في زيادة قابلية الفرد للإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب نتيجة ما يخلفه من مشاعر الذنب والعار والعجز عن التكيف، مما يجعله من أبرز المؤشرات على اضطراب الصحة النفسية العامة. ويرى الباحثان أن نشأة التلوث النفسي ترتبط بعدة عوامل، منها: الخبرات الصادمة مثل الطلاق الخيانة، الفقد، أو الاعتداء النفسي؛ حيث تحدث اضطرابا في الإحساس الداخلي بالنقاء النفسي الاستعداد الشخصي للقلق والوسواس، إذ يكثر التلوث النفسي لدى ذوي السمات القهرية والانفعالية العالية. البيئة الاجتماعية والثقافية التي قد تضخم الإحساس بالذنب والعار بعد المواقف الصادمة، مما يزيد الإحساس بالتلوث الداخلي (Rachman, 2010). فالنشأة الأسرية الصارمة أو المتسلطة التي تزرع لدى الفرد شعورا مفرطاً بالوم الذاتي والخطيئة. كما يمثل الطلاق تجربة نفسية ضاغطة ترتبط بفقد الأمان العاطفي، وتدهور صورة الذات، وتراجع التقدير الاجتماعي، ما يجعل الأفراد المطلقين أكثر عرضة لخبرة التلوث النفسي. فبعد الانفصال، يواجه المطلق أو المطلقة سلسلة من المراجعات الذاتية السلبية والوم الداخلي والشعور بالخزي أو الفشل، خاصة في المجتمعات التي ترتبط فيها القيمة الاجتماعية للفرد بالزواج. كما يسود لديهم إحساس رمزي بالتلوث النفسي نتيجة الإخفاق في الحفاظ على العلاقة الزوجية، وهو ما ينعكس في اضطرابات جسدية وانفعالية متكررة (Zhou et al., 2021) تبرز هذه الظاهرة أهمية إدماج مفهوم التلوث النفسي ضمن برامج الإرشاد الأسري والنفسي الموجهة للمطلقين، لتخفيف آثار الفقد واستعادة الصورة الإيجابية للذات.

عن حساسية الفرد وتأثره بالمثيرات البيئية المحيطة خاصة تلك التي تحمل مضامين سلبية أو غير سوية، مثل بعض محتويات وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تولد هذه التدخلات شعورا بالنفور والانزعاج النفسي نتيجة التعرض المتكرر لها (Rachman, 2006) ويشير (روبي، 2026) إلى أن التلوث النفسي يمكن التمييز فيه بين مستويين أساسيين؛ يتمثل الأول في التلوث النفسي الداخلي (Mental Contamination)، وهو شعور ذاتي داخلي يرتبط بخبرة الفرد النفسية، حيث يحس الإنسان بنوع من الانتمتاز أو الانتهاك النفسي دون وجود مصدر خارجي مباشر، وغالبا ما يرتبط ذلك ببعض العمليات المعرفية والانفعالية كالشعور بالذنب أو الدونية. أما المستوى الثاني فيتمثل في التلوث النفسي الخارجي (Psychological Pollution) من هذا المنظور، يعد التلوث النفسي تجربة انفعالية ومعرفية معقدة تنطوي على مكونات إدراكية (تشوه الصورة الذاتية)، وانفعالية (الانتمتاز، الذنب، العار)، وسلوكية (تجنب، انسحاب، تعويض)، وتعد مؤشرا على اضطراب الاتزان النفسي الداخلي للفرد (Herba & Rachman, 2007). وبالنسبة لأبعاد التلوث النفسي تشير الأدبيات إلى أن التلوث النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة مترابطة وهي: التلوث الذهني (Mental Contamination): وهو الإحساس بأن الأفكار أو الذكريات قد أصبحت "ملوثة" نتيجة تجربة صادمة أو مؤذية، ما يدفع الفرد إلى محاولات فكرية لتطهير نفسه من تلك الأفكار. يظهر هذا النمط خصوصا بعد تجارب الخيانة أو الإيذاء العاطفي (Elliott & Radomsky, 2012) وحالة تلوث صورة الذات: (Self-Image Contamination) ويعبر عن اضطراب إدراك الفرد لذاته، حيث يشعر بأنه أصبح شخصا "ملطخا" أو فاقدًا لقيمتة نتيجة ما مر به من أحداث مهينة أو محبطة، ما يؤدي إلى تراجع تقدير الذات وتزايد الشعور بالعار (Fairbrother et al., 2005) تلوث الماضي (Past Contamination) يتمثل في استمرار ارتباط الفرد بخبرات سلبية سابقة يشعر بأنها لم تنته أو أنها "تلوث" حاضره، فيعيش في حالة اجترار ذهني ومعاناة وجدانية متكررة (Cougale et al., 2013) هذه الأبعاد الثلاثة لا تعد مستقلة تماما، بل تتفاعل لتنتج صورة معقدة من المعاناة النفسية تتسم بالقلق والاضطراب في الهوية والانغلاق الوجداني. وأشارت كويك (Quick, 2026) يعد التلوث العاطفي أحد الأنماط الفرعية لاضطراب الوسواس القهري (OCD)، ويتميز بصعوبة التعرف عليه. ويتركز هذا النمط على الخوف من أن بعض الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء قد تكون "ملوثة" عاطفيا أو ذهنيا، مما يدفع الفرد المتأثر إلى الاعتقاد بأنه يجب تجنب هذه المحفزات أو أداء طقوس معينة لتجنب النتائج السلبية. وبدلاً من إدراك التلوث بمعناه المادي التقليدي، يشعر الأفراد المصابون بالتلوث العاطفي به داخليا، مثل شعور بالنقص الأخلاقي أو أفكار محرمة. فعلى سبيل المثال، قد لا يكون الشخص قد لمس شيئا ضارا فعليا، لكنه يشعر بأن مجرد وجود فكرة معينة يجعل بيئته "ملوثة". وقد يؤدي ذلك إلى شعور الفرد بـ "القدارة" أو حتى "الشر"، مع الاعتقاد بأن هذه المشاعر قد تنتشر إلى الآخرين أو الأشياء أو المواقف المحيطة به. ويعتبر التلوث العاطفي سمة شائعة في الوسواس القهري، إذ تشير الدراسات إلى أن ما يصل إلى 46% من الأشخاص

في القيام بسلوكيات قهريه للتنظيف. تساهم الصور الذهنية المزعجة، الأفكار غير المرغوبة، أو الأحلام الجنسية أو العنيفة في استمرار الشعور بالتلوث، لأنها تولد الذنب والقلق والرغبة في تجنب المواقف المزعجة. الغسل القهري غالبا غير فعال لأنه لا يعالج المصدر الداخلي للتلوث. كما أن هذه الأفكار المزعجة شائعة ومتكررة، والذكريات السلبية تميل إلى التكرار مما يفسر استمرار شعور الشخص بالملوث حتى دون تلامس مباشر مع مصدر التلوث. فالتعامل الأمثل، وفق النظرية الإدراكية، يركز على إعادة تقييم أهمية الانتهاك والمعتدي وتصحيح التفسيرات الخاطئة للذات، بدلاً من التركيز على التنظيف الجسدي. الدراسات أظهرت أن الأشخاص الذين لديهم خوف مرتفع من التقييم السلبي للذات يكونون أكثر حساسية للانتهاكات مثل الإذلال أو الانتقاد أو الخيانة، ما يجعلهم أكثر عرضة للتلوث العقلي الشاذ. كما أن الصور الذهنية المزعجة المتكررة تعزز استمرار الأعراض، ويمكن أن يساعد إعادة صياغة الصور الذهنية المستقبلية في تقليل الانزعاج النفسي والسيطرة على هذه المشاعر، كما هو مثبت في حالات الألم المزمن واضطراب ما بعد الصدمة، ما يشير إلى إمكانية تطبيقه على التلوث العقلي.

المقاربة الاجتماعية السلوكية الحيوية: وتركز هذه المقاربة على تفاعل المحيط الاجتماعي السلوك والجانب الحيوي البيولوجي وفي السياق نفسه، أشار أنانيا (Anania, 2005) إلى مفهوم التلوث النفسي أو النفسي الاجتماعي، مشيراً إلى أن كلمة "تلوث" غالبا ما ترتبط بالبيئة الطبيعية، بينما هناك أيضا تلوث نفسي ضمن البيئة الإنسانية التي يعيش فيها الفرد، سواء في حياته الخاصة أو العملية أو الاجتماعية. وبين أن هذا النوع من التلوث لا ينشأ فقط من وجود أفراد مضطربين نفسياً، بل قد ينبع من أشخاص أصحاء نفسياً لكن شخصياتهم تتسم بالقلق، التوتر العدائي، الازدواجية أو التبعية المفرطة، ما يخلق جواً نفسياً متوتراً يؤثر على العلاقات بين الأفراد وأوضح أن الشخصية ليست ثابتة بل ديناميكية، وتتأثر بالتفاعل بين العوامل الوراثية والخبرات الفردية، وكذلك بالبيئة الاجتماعية المحيطة، حيث يمكن لبعض جوانب الشخصية أن تفتعل أو تبقى كامنة اعتماداً على نوعية التفاعلات مع الآخرين. وأضاف أن الرغبة في تغيير الآخرين غالبا ما تكون وهمية، وأن التحول الحقيقي في العلاقة يأتي من تغيير الفرد لنفسه وسلوكه، مما يغير طبيعة التفاعل مع الآخرين كما أشار إلى أن الظواهر مثل وجود مدير متسلط، زوجة طفولية، أو شخصية سادية، لا يمكن فهمها بمعزل عن استعدادات نفسية لدى الأطراف الأخرى، مثل تبعية، أو رغبة في الإعجاب، أو الميل للانصياع. وخلص إلى أن الشكاوى من "تلوث النفس النفسي" للآخرين غالبا ما تتجاهل الدور الداخلي للفرد نفسه في تفعيل هذه المشاعر والتفاعلات، مما يشير إلى أهمية الوعي الذاتي وإدارة الذات كوسيلة لتخفيف أثر التلوث النفسي في الحياة اليومية.

ثانياً الضيق النفسي:

يعد مصطلح الاضطرابات السيكوسوماتية (Psychosomatic Disorders) من المفاهيم المحورية في الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي، وهو يشير إلى الاضطرابات الجسدية التي تنشأ أو تتفاقم بفعل عوامل نفسية وانفعالية. (Suls & Bunde, 2005) وتعود الجذور التاريخية

المقاربات المفسرة للتلوث النفسي: توجد عدة مقاربات اجتماعية وفلسفية لتفسير التلوث النفسي وحسب اطلاع الباحثان يمكن حصر المقاربات في الآتي:

أولاً النظرية المعرفية: والتي تفسر الشعور بالملوث الداخلي الذي ينتج عن الانتهاكات النفسية أو الجسدية التي يرتكبها الآخرون ضد الفرد، مثل الإذلال أو الانتقاد المؤلم أو الخيانة أو الاعتداء الجنسي وفقاً لهذه النظرية، يكون السبب الرئيسي هو تفسير الشخص بشكل خاطئ لأهمية الانتهاك وتأثيره على ذاته، مما يؤدي إلى تكوين تقييمات سلبية للذات مثل الشعور بالضعف والعجز والتفاهة، فهذه التقييمات تكون استشرافية، أي أنها تجعل الشخص يشعر بالتهديد النفسي المستمر، كما أن الذكريات والصور المزعجة للانتهاك تعزز هذه المشاعر كرد فعل على هذا الشعور الداخلي بالتلوث، يلجأ الأفراد غالبا إلى السلوكيات القهرية مثل الغسل أو التنظيف، والتي تكون غير فعالة لأنها تحاول معالجة تلوث داخلي باستخدام طرق جسدية مألوفة وسهلة. وتشير الدراسات التجريبية إلى أن التفسير الخاطئ للانتهاك والمسؤولية الذاتية عن حدوثه يلعبان دوراً حاسماً في حدوث التلوث العقلي، ما يوضح أهمية العلاج النفسي الذي يركز على إعادة هيكلة الإدراك وتصحيح التقييمات السلبية للذات بدلاً من التركيز على التنظيف الجسدي وفي السياق ذاته، أجرى رادومسكي وآخرون (Radomsky et al., 2015)

دراسة تناولت التلوث العقلي الشاذ والطبيعي، حيث ركز الباحثون على تمييز السمات والخصائص بين الشكلين وقد أشاروا إلى أن التلوث العقلي الشاذ يتميز بالشعور الداخلي بالقذارة، الصور والأفكار المتكررة والمزعجة، الضيق النفسي الشديد، الشعور بالعار أو الذنب، والرغبة القهرية في الغسل والتنظيف، إضافة إلى تأثيره السلبي على الحياة اليومية، وغالبا يرتبط بانتهاكات نفسية أو جسدية يرتكبها آخرون. أما التلوث العقلي الطبيعي فهو شعور داخلي يمكن إثارته بشكل متقطع، مزعج لكنه معتدل، غالبا لا يؤثر على أداء الفرد اليومي، ويمكن التعامل معه، ويظل كامناً لفترات طويلة إلا عند تذكر الانتهاك أو المعتدي وأظهرت الدراسات أن التلوث العقلي يمكن استثارته في المشاركين غير السريريين عن طريق تخيل مواقف انتهاك نفسي أو جسدي، دون أي تماس فعلي مع أشياء ملوثة، وأن التقييمات الذاتية السلبية الناتجة عن هذه الانتهاكات تعزز الشعور بالتلوث الداخلي وتدفع لسلوكيات قهرية مثل الغسل المفرط، رغم أن مصدر التلوث داخلي وليس جسدياً. كما أكدت النتائج أن التلوث العقلي ظاهرة شائعة يمكن ملاحظتها لدى العيّنات غير إكلينيكية، وأن سوء تفسير الانتهاكات الشخصية يلعب دوراً رئيسياً في استمرار التجربة وتأثيرها على السلوكيات القهرية، يصبح التلوث العقلي الشاذ مستمراً وصعب الإزالة بسبب تفسير الشخص المبالغ فيه لأهمية الانتهاك الشخصي الذي تعرض له، حتى في غياب أي تلامس جسدي مباشر مع "الملوث". فالشخص المتأثر قد يستحضر مشاهد أو ذكريات الانتهاك، أو حتى رؤية المعتدي أو ظروف الانتهاك، مما يثير شعور التلوث داخلياً. إذا كان الشخص قد عانى من إذلال عميق أو طويل الأمد أثر على شعوره بالهوية، فقد تتولد مخاوف من "التحول" أو التأثير عند مواجهة أشخاص يحملون صفات سلبية، مما يحفز الرغبة القوية

من ضغوط نفسية مركبة تشمل الحزن والفقد والشعور بالذنب، وتراجع الدعم الاجتماعي. وقد تبين أن الأعراض الجسدية لدى المطلقين مثل اضطرابات النوم، القولون العصبي، الصداع، أو التعب المزمن لا تنفصل عن معاناتهم الانفعالية المتجسدة في التلوث الذهني وصورة الذات

الدراسات السابقة

للإشارة انه توجد العديد من الدراسات السابقة عن التلوث النفسي في مجال التعليم والتي ركزت على أغلبها حسب علم الباحثان على عينات من الطلبة حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين والمراهقين يتراوح غالباً بين المنخفض إلى المتوسط، حيث أشارت دراسة بدر (2025) وأبو عودة وآخرون (2023) إلى انخفاض التلوث النفسي بين طلاب الجامعات، بينما بينت دراسة شاهين (2020) أن مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة المراهقين كان متوسطاً. وأوضحت الدراسات وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التلوث النفسي والمتغيرات النفسية الإيجابية، حيث أظهرت دراسة بدر (2025) أن التلوث النفسي مرتبط بشكل عكسي قوي مع المناعة النفسية وأشارت دراسة أبو عودة وآخرون (2023) إلى أن بعد "عدم الإحساس بالقيمة" من التلوث النفسي له أثر معنوي على مفهوم الذات، في حين بقيت بقية الأبعاد بلا تأثير. أما العلاقة بين التلوث النفسي وقدرة اتخاذ القرار فكانت ضعيفة نسبياً مع تفوق الطالبات الإناث في مهارات اتخاذ القرار (الجاسم، 2017)، بينما أظهرت دراسة شاهين (2020) أن التلوث النفسي مرتبط سلباً بالنمو النفسي الاجتماعي بعد "الهوية مقابل غموض الهوية" لدى الطلبة المراهقين، مع مستويات متوسطة لكلا المتغيرين. وفيما يتعلق بالمتغيرات الديموغرافية، لم تظهر أغلب الدراسات فروقاً دالة إحصائية في التلوث النفسي حسب الجنس أو السكن، باستثناء بعض الفروق في اتخاذ القرار لصالح الإناث (الجاسم، 2017؛ أبو عودة وآخرون، 2023)، كما أظهرت دراسة بن عمارة (2022) فروقاً حسب المستوى الدراسي لصالح السنة الأولى. وأوصت جميع الدراسات بضرورة وضع برامج إرشادية وتربوية لتقليل التلوث النفسي، وتعزيز الصحة النفسية والمناعة النفسية، وتنمية مهارات اتخاذ القرار، ومتابعة العوامل النفسية والاجتماعية غير السليمة التي قد ترفع مستويات التلوث النفسي، مثل الانبهار بالمظاهر الشكلية الأجنبية والتكرار للهوية الحضارية (شاهين، 2020؛ بن عمارة، 2022؛ بدر، 2025؛ الجاسم، 2017؛ أبو عودة وآخرون، 2023). وهدفت دراسة القريقرى وبيان (2022) إلى التعرف على مستوى كل من التلوث النفسي والأفكار الآلية السلبية والجنوح الكامن لدى عينة من المراهقين، والكشف عن العلاقة بين الجنوح الكامن وكل من التلوث النفسي والأفكار الآلية السلبية، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس العمر). واشتملت عينة البحث على عينة إجمالية قدرها (٣٦٣) من المراهقين بمدينة جدة، تراوحت أعمارهم بين (١٢ - ١٧) سنة بالمرحلة المتوسطة والثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس التلوث النفسي من إعداد سيما الفراحين

للمفهوم إلى بدايات القرن العشرين، عندما لاحظ الأطباء أن بعض الأمراض الجسدية، مثل القرحة الهضمية وارتفاع ضغط الدم، لا يمكن تفسيرها تفسيراً عضوياً صرفاً، بل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوتر والصراع النفسي الداخلي (Alexander, 1950) ومن ثم، تطور الاتجاه السيكوسوماتي بوصفه رؤية توحد بين النفس والجسد، وتؤكد أن الحالة الانفعالية للفرد تُحدث تأثيرات فيزيولوجية قابلة للقياس، وأن الانفصال بين البعدين النفسي والعضوي مجرد فصل اصطلاحي لا يعكس الواقع الإنساني. وتتسم الاضطرابات السيكوسوماتية بعدد من الخصائص المميزة، من أبرزها: غياب السبب العضوي الواضح رغم وجود أعراض جسدية ملموسة، مثل الألم أو الاضطراب الوظيفي تزامن الأعراض مع حالات انفعالية حادة كالنوتر، الغضب، الخوف، أو الإحباط المزمن. ميل الأعراض إلى التكرار والتبدل تبعاً لشدة الضغط النفسي. التحسن النسبي مع الدعم النفسي أو الإرشادي دون تدخل طبي مباشر. يفسر علم النفس الفيزيولوجي العلاقة بين النفس والجسد من خلال آلية التفاعل العصبي - الهرموني، حيث يؤدي التوتر أو القلق المزمن إلى تنشيط محور الغدة النخامية - الكظرية - المهاد (HPA axis) مما يرفع من إفراز الكورتيزول والأدرينالين، فيحدث اضطراب في الجهاز العصبي المستقل (autonomic nervous system)، وهو ما ينعكس في صورة أعراض جسدية. (Sapolsky, 2004) وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الانفعالات المكبوتة مثل الغضب أو الإحساس بالذنب تُحدث خللاً في التوازن العصبي والهرموني، فتتحول الطاقة النفسية غير المصروفة إلى توتر عضوي مزمن يظهر في شكل صداع، اضطرابات هضمية، أو ألم عضلي دائم. كما أن ضعف المهارات التكيفية وأساليب مواجهة الضغوط يزيد من احتمال ظهور هذه الأعراض، مما يؤكد أن الاضطراب السيكوسوماتي ليس مرضاً عضوياً ولا نفسياً بحتاً، بل هو تفاعل دينامي بين الاثنين.

ثالثاً) العلاقة بين التلوث النفسي والضييق النفسي الجسدي يعدّ التلوث النفسي من العوامل النفسية المهمة والمحفزة لظهور الاضطرابات السيكوسوماتية، إذ ينتج حالة من التوتر المستمر والانزعاج النفسي العميق والعار الذاتي، وهي انفعالات ذات أثر فيسيولوجي واضح. فالشعور الدائم بالذنب أو "الانزعاج النفسي" يؤدي إلى تنشيط مزمن للجهاز العصبي المستقل، ما يفسر انتشار أعراض مثل: (اضطراب الجهاز الهضمي)

أثناء القلق، خفقان القلب أو اضطراب النظم، ضيق التنفس، التعب والإرهاق المستمر، آلام جسدية غير مفسرة عضوياً) وتشير دراسات عديدة (Radomsky & Elliott, 2009; Cogle et al., 2013) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التلوث النفسي أكثر عرضة لتطوير أعراض سيكوسوماتية مقارنة بغيرهم، خصوصاً عند غياب الدعم النفسي والاجتماعي. كما يظهر نموذج "الاستجابة الانفعالية - الجسدية" أن الإحباط المزمن الناتج عن الصراع النفسي الداخلي يتحول إلى قناة جسدية بديلة للتفريغ، ما يجعل الجسد أداة تعبير عن الألم النفسي المكبوت (Nemiah, 1972). وتشير الأدبيات الإكلينيكية أن فئة المطلقين تمثل إحدى الفئات الأكثر عرضة للأعراض السيكوسوماتية، نظراً لما يعايشونه

جنسية. وقد اعتمدت الدراسة على منهج "أخذ العينات التجريبية"، حيث شملت عينة مكونة من (41) امرأة بالغة، تم تطبيق قياسات خط الأساس عليهن إلى جانب تقييمات يومية مرتين يوميا لمدة أربعة عشر يوما. وأظهرت النتائج وجود علاقة ثنائية الاتجاه بين التلوث العقلي وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة على المستوى اليومي بما يدل على أن كلا منهما يسهم في التنبؤ بالآخر. كما توصلت الدراسة إلى أن التكيف التجني يؤدي دورا وسيطاً إيجابياً في هذه العلاقة، حيث يعزز من استمرارية كل من التلوث العقلي وأعراض الاضطراب، سواء على مستوى خط الأساس أو على المستوى اليومي. في المقابل، لم يظهر التكيف بأسلوب المواجهة دوراً وسيطاً دال إحصائي وأكدته الدراسة أن هذه النتائج تدعم نموذج "الصيانة المتبادلة" (Mutual maintenance)، الذي يفترض أن التلوث العقلي وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة يسهم كل منهما في الحفاظ على الآخر عبر الزمن، من خلال استراتيجيات التكيف التجنبية، مما يبرز أهمية فهم الديناميكيات الزمنية لهذه العلاقة في سياق الصدمات النفسية وفي السياق ذاته، أجرى كراوز وزملاؤه (Krause et al., 2020) دراسة استهدفت فحص دور التلوث العقلي في تفسير العلاقة بين تصورات الذات المخيفة وأعراض التلوث الناتجة عن الملامسة لدى الأفراد المصابين باضطراب الوسواس القهري (OCD) شملت الدراسة عينة من 626 طالبا جامعيًا، وأظهرت النتائج أن تصورات الذات المخيفة كانت متنبئة بشكل كبير بأعراض التلوث الناتجة عن الملامسة، مع وجود التلوث العقلي واثنين من مجالات معتقدات الوسواس القهري (الكمالية/عدم التسامح مع عدم اليقين، وأهمية السيطرة على الأفكار) كوسطاء مهمين في هذه العلاقة. وأظهرت النتائج أن التلوث العقلي كان الأقوى من بين الوسطاء. وتقدم هذه النتائج دليلاً إضافياً على قوة تصورات الذات الهشة في التنبؤ بأعراض الوسواس القهري، وتؤكد الدور البارز للتلوث العقلي في العلاقة بين تصورات الذات المخيفة وأعراض التلوث الناتجة عن الملامسة. وفي سياق متصل، أجرى ماثيس وآخرون (Mathes et al., 2019) دراسة تناولت التلوث العقلي في اضطراب الوسواس القهري وعلاقته بأعراض التلوث الناتج عن الملامسة واستجابة العلاج. تناول الباحثون الخوف من التلوث في اضطراب الوسواس القهري (OCD) موضحين وجود شكلين رئيسيين للشعور بالتلوث: التلوث الناتج عن الملامسة (CC) والتلوث العقلي (MC)، حيث يتميز الأخير بكونه شعوراً بالقذارة في غياب أي ملوث مادي. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن CC و MC مظهرتان متميزتان، وأن MC قد يتداخل مع فعالية علاج CC ركزت هذه الدراسة على العلاقة بين التلوث الناتج عن الملامسة (CC) والتلوث العقلي (MC)، لدى عينة تضم 88 شخصاً ذوي أعراض تلوث مرتفعة، نصفهم مستوفون لمعايير التشخيص السريري لاضطراب الوسواس القهري. خضع المشاركون لثلاث جلسات من العلاج بالتعرض ومنع الاستجابة (ERP) للتلوث الناتج عن الملامسة، وأكملوا مقياس ذاتية ومهام سلوكية لتقييم CC و MC قبل العلاج، بعده، وخلال المتابعة. أظهرت النتائج أن التلوث العقلي كان مرتبطاً عند مرحلة ما قبل العلاج برودود فعل

(٢٠٢٠) ومقياس الأفكار الآلية السلبية من إعداد ثروت الطراونة (٢٠١٨) ومقياس الجنوح الكامن من إعداد آمال باظة (٢٠١٩). وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود مستوى منخفض من التلوث النفسي، ومستوى متوسط في كل من (الأفكار الآلية السلبية، والجنوح الكامن) لدى عينة الدراسة، كما توجد علاقة ارتباطية دالة بين الجنوح الكامن وكل من التلوث النفسي والأفكار الآلية السلبية، وأظهرت النتائج أن الإناث أعلى من الذكور في التلوث النفسي، وعدم وجود فروق في التلوث النفسي تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية، كما ظهر عدم وجود فروق في متوسطات درجات الأفكار الآلية السلبية تعزى إلى الجنس والمرحلة الدراسية، وكان الذكور أعلى من الإناث في الجنوح الكامن، وكانت المرحلة الثانوية أعلى من المرحلة المتوسطة في الجنوح الكامن. كما هدفت دراسة النواجحة (2016) إلى التعرف إلى مستوى التلوث النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل وإيجاد الفروق في التلوث النفسي تبعاً لمتغير الجنس، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات التعطل، واختبرت عينة عشوائية من خريجي الجامعات العاطلين عن العمل والمسجلين ضمن سجلات مديرية عمل رفع والبالغ قوامها (300)، ولأجل ذلك قام الباحث بتصميم مقياس التلوث النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى التنكر للهوية، والتعلق الثقافي، من جانب آخر بينت النتائج انخفاض مستوى الميل نحو الانتحار، الفوضوية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في التلوث النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في التلوث النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب ومن جانب آخر أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التلوث النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، ومتغير عدد سنوات التعطل. إلا أن هذه الدراسات لم تركز بشكل مباشر على عينات أخرى وموضوعات أخرى حيث جاء تركيزها على عينات الشباب الجامعي والمراهقين، أما فيما يخص عينات أخرى كالنساء المطلقات والمطلقات فتعد حسب اطلاعنا دراسات شحيحة من بين بعض الدراسات الحديثة وجود ارتباط وثيق بين التلوث النفسي والانفعالات السلبية، حيث أظهرت دراسة (Brake et al (2021 التي تناولت نساء ناجيات من صدمات جنسية، من خلال التقييمات اليومية، أن التلوث النفسي يرتبط بشكل قوي بمشاعر الاشمئزاز والذنب والحجل، مما يعكس طبيعته المرتبطة بالتجارب الانفعالية السلبية العميقة. وفي السياق ذاته، توصلت دراسة (Coughtrey et al (2018 إلى أن التلوث النفسي يمثل أحد المكونات المعرفية والانفعالية المرتبطة باضطرابات ما بعد الصدمة، حيث يسهم في تعزيز مشاعر التلوث الداخلي والانزعاج النفسي المستمر، ويرتبط بزيادة شدة الأعراض الانفعالية السلبية لدى الأفراد أن التلوث النفسي لا يقتصر على اضطراب الوسواس القهري، بل يمتد ليشمل اضطرابات الأكل، القلق، والاكتئاب، كما ارتبط بعوامل معرفية مثل الكمالية وانخفاض تقدير الذات، مما يؤكد طابعه العابر للتشخيص، وهدفت دراسة تيبسورد وزملاؤه (Tipsword et al., 2022) إلى فحص العلاقة بين التلوث العقلي وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة والكشف عن الدور الوسيط لأساليب التكيف لدى النساء اللاتي تعرضن لصدمات

الطلاق ومنه يتراكم التلوث النفسي والذي يتطور الى امراض جسدية الشكل كتحويل المعاناة النفسية الفاشلة الى قمع انفعالي اوكبت نفسي للتشكل في ميكانيزم الجسدنة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، حيث تتلائم مع موضوع وأهداف الدراسة، والتي ارتكزت على التلوث النفسي وعلاقته بالضيق النفسجسمي لدى المطلقين بمملكة البحرين

مجتمع الدراسة وعينته

تكون مجتمع الدراسة من مجتمع المطلقين بمملكة البحرين حيث أن عدد حالات الطلاق من عام (2017-2021) بلغ (9552 حالة طلاق) وعليه بلغت نسبة الطلاق (31.17%) من العدد الاجمالي لفئة المتزوجين البالغ عددهم (30649) (وزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف، 2023).

عينة الدراسة الاستطلاعية

تكونت عينة الدراسة من (50) مطلق ومطلقة وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، وذلك بهدف حساب دلالات الصدق والثبات لمقاييس الدراسة والتحقق من الخصائص السيكومترية، ومدى مناسبتها وصلاحيته لعينة الدراسة وذلك من خلال حساب دلالات صدقه وثباته بالطرق الإحصائية المناسبة.

عينة الدراسة الأساسية بلغت عينة الدراسة الأساسية من (122) مطلق ومطلقة وتم اختيار العينة بطريقة المتيسرة.

جدول 1: وصف لعينة الدراسة وفق المتغيرات الديمغرافية

الرقم	الجنس	التكرار	النسب المئوية%
1	مطلقين	35	28.7
2	مطلقات	87	71.3
الرقم	العمر	التكرار	النسب المئوية%
1	أقل من 30 سنة	20	16.4
2	من 31 إلى 45	68	55.7
3	فوق 45	34	27.9
الرقم	مدة الطلاق	التكرار	النسب المئوية%
1	من 1 إلى 3 سنوات	43	35.2
2	من 4 إلى 7 سنوات	31	25.5
3	أكثر من 7 سنوات	48	39.3
الرقم	طلاق بوجود أطفال	التكرار	النسب المئوية%
1	مطلق بدون أطفال	37	30.3

أقوى تجاه الملوثات المادية، حتى بعد غسل اليدين. كما تبين أن العلاج بالتعرض لمعالجة CC أدى إلى تغييرات مميزة في كل من CC و MC، وأن MC عند مرحلة ما قبل العلاج توقع مستوى CC بعد العلاج، رغم أن هذا الارتباط ظهر في إحدى مقياسين فقط لـ CC. وأظهرت التحليلات أن التغييرات في MC كانت مستقلة عن الميل للاشمئزاز، إلا أن الميل للاشمئزاز قبل العلاج كان بدوره متنبئاً بنتيجة العلاج، وعند أخذه في الاعتبار أصبح ارتباط MC قبل العلاج بـ CC بعد العلاج غير معنوي. تشير هذه النتائج إلى أن التلوث العقلي يلعب دوراً مهماً في ظهور أعراض التلوث الناتج عن الملامسة وفي استجابة العلاج لها، وقد يمثل MC تجلياً لميل الشخص للشعور بالاشمئزاز. كما ناقشت الدراسة الدلالات النظرية والسريرية لهذه العلاقة. وفي سياق الدراسات النفسية المرتبطة بالطلاق، تناولت دراسة حديثة العلاقة بين صعوبات التكيف النفسي بعد الطلاق والأعراض الجسدية لدى عينة من المطلقين والمطلقات ذوي النزاعات العالية، مع الأخذ في الاعتبار الأعراض القلقية والاكتئابية كعوامل وسيطة؛ حيث أشار بيلون وآخرون (Pellón et al., 2023) إلى أن هناك صعوبات التكيف ترتبط بشكل دال بالأعراض الجسدية، كما يلعب القلق دوراً وسيطاً مهماً في هذه العلاقة. وقد شملت الدراسة عدداً من المتغيرات الضابطة مثل الوضع الاجتماعي، مستوى التعليم، المدة منذ الطلاق، نوع الحضنة، وتكرار التواصل مع الأطفال، إضافة إلى طبيعة العلاقة مع الشريك السابق، مع فحص الفروق المرتبطة بالجنس. واعتمدت الدراسة على تحليل المسار باستخدام برنامج IBM SPSS AMOS 28، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة معنوية بين صعوبات التكيف والأعراض الجسدية، إلى جانب وجود علاقة مباشرة بين المشاركة في تربية الأطفال والأعراض الجسدية. كما لم تظهر النتائج فروقاً جوهرية بين الرجال والنساء في النتائج الكلية، مع وجود بعض الاختلافات المحددة في تأثير القلق. وتشير هذه النتائج إلى أهمية فهم الصعوبات النفسية المصاحبة للطلاق النزاعي بوصفها عوامل مؤثرة في ظهور الأعراض الجسدية. وأشارت دراسة (Lillis, 2025) إلى أن اضطراب ما بعد الصدمة النفسي (PTSD) قد يتطور بعد الطلاق، رغم محدودية الدراسات في هذا المجال. فقد أظهرت دراسة أجريت عام 2017 على 120 شخصاً من مطلقي الطلاق في كازاخستان أن 21% منهم استوفوا معايير PTSD الجزئي و 26% استوفوا معايير PTSD الكامل. كما أظهرت دراسة أخرى عام 2015 شملت أفراد الخدمة العسكرية الأمريكية بعد طلاقهم أن احتمالية تشخيص PTSD كانت أعلى بشكل ملحوظ خلال فترة ثلاث سنوات بعد الطلاق. ومع ذلك، أشار الباحثون إلى صعوبة تحديد العلاقة بين الطلاق وظهور PTSD، نظراً لأن الاضطراب قد يتطور على فترات زمنية متفاوتة. وقد يؤدي انخيار العلاقة العاطفية إلى ظهور أعراض تشبه PTSD، إلا أنها قد لا تستوفي دائماً المعايير التشخيصية المنصوص عليها في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) وتشير الأدلة أيضاً إلى وجود صلة بين العنف من الشريك الحميم وظهور PTSD، مما يوضح أن الأشخاص الذين تعرضوا لعلاقات مسيئة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب بعد

العربي وأخذ آرائهم حول صياغة العبارات ومدى صدقها في قياس التلوث النفسي، وتم الأخذ بالآراء التي أجمع عليها غالبية المحكمين، وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على اتفاق من المحكمين.

مؤشرات صدق البناء (التكوين): تم حساب صدق البناء (التكوين) من خلال حساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس مع درجته الكلية من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون الجدول (3) يوضح ذلك:

جدول 3: معاملات الارتباط بين أبعاد التلوث النفسي والدرجة الكلية

٢	أبعاد مقياس التلوث النفسي	الدلالة الاحصائية
1	التلوث الذهني	**0.913
2	تلوث صورة الذات	**0.922
3	تلوث الماضي	**0.937

** الارتباط دال إحصائياً عند ($\alpha=0.01$).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الرئيسية الخمسة لمقياس التلوث النفسي والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.913 0.937) وهي دالة عند (0.01)، وهذه النتيجة تشير إلى صدق مقياس التلوث النفسي وكما يوضح في الجدول رقم (4) معاملات ارتباط فقرات الأداة بالدرجة الكلية للمجال المنتمي إليه والأداة ككل ومنه فإن المقياس قابل لاستخدامه واعتماده في جمع البيانات.

جدول 4: معاملات ارتباط فقرات الأداة بالدرجة الكلية للمجال المنتمي إليه والدرجة الكلية

المرتبة	الرقم	الفقرات	الارتباط مع	
			المجال	الدرجة الكلية
تلوث ذهني	2	تولد لدي مشاعر كراهية يصعب علي التحكم بها.	**0.941	**0.911
	11	أبحث على أجوبة لأفهم ما حدث لي	**0.917	**0.844
	13	أتوقع أن أي علاقة جديدة ستضطرب	**0.855	**0.887
	15	أشعر بالخوف من التورط العاطفي مرة أخرى.	**0.905	**0.903
تلوث صورة الذات	3	يصعب علي التخلص من شعوري بالاشمئزاز من نفسي.	**0.822	**0.892
	4	أشعر أنني محاصر بمشاعري ولا أستطيع الخروج منها.	**0.855	**0.819
	5	أشعر أن الناس ينظرون لي بنظرة سلبية بعد الطلاق	**0.932	**0.870
	6	أبتعد عن الناس حتى لا أصيب بمشاعر الحزن	**0.810	**0.877
	14	أشعر أنني غير مؤهل نفسياً للزواج مجدداً.	**0.845	**0.836
تلوث ماضي	1	أحس أن ماضي حياتي يعيق استمتاعي بالحياة	**0.811	**0.820
	7	يصعب علي نسيان ما حدث لي	**0.904	**0.979
	8	تذكر أحداث الزواج السابق يشعري بخيبة الأمل	**0.876	**0.849

الرقم	الجنس	التكرار	النسب المئوية%
2	مطلق بأطفال	85	69.7
المجموع		122	100%

تشير البيانات الديموغرافية إلى أن العينة تكونت من 122 مشاركاً، منهم 35 مطلقاً (28.7%) و 87 مطلقة (71.3%). بالنسبة للفئات العمرية، فقد كان 20 مشاركاً أقل من 30 سنة (16.4%)، و 68 مشاركاً بين 31 و 45 سنة (55.7%)، و 34 مشاركاً فوق 45 سنة (27.9%). فيما يتعلق بمدة الطلاق، فقد كان 43 مشاركاً من 1 إلى 3 سنوات (35.2%)، و 31 مشاركاً من 4 إلى 7 سنوات (25.5%)، و 48 مشاركاً أكثر من 7 سنوات (39.3%). أما بالنسبة لوجود الأبناء بعد الطلاق، فقد كان 37 مشاركاً بدون أطفال (30.3%)، و 85 مشاركاً لديهم أطفال (69.7%).

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

(أ) مقياس التلوث النفسي بعد الطلاق (إعداد الباحثان): تم بناء المقياس من خلال عدة خطوات منها تحديد المفاهيم النفسية للتلوث النفسي من خلال مراجعة الدراسات والنظريات المرتبطة بما بعد الصدمة النفسية، والأسس النفسية، وتشوه صورة الذات مثل دراسة Herba & Rachman (2007) (هيربا وراشمان، 2007)، ودراسة Elliott & Radomsky (2012) (إليوت ورايادومسكي، 2012) بهدف تأسيس قاعدة نظرية لاستخراج البنود والمؤشرات العامة للمقياس. ثم تم تطبيق المقياس تجريبياً على عينة استطلاعية مكونة من 50 مطلقاً ومطلقة للتحقق من دلالات صدقه وثباته، وتحليل إجاباتهم لتصنيف البنود وفق أبعاد المقياس. بعد ذلك، تم تحديد الأبعاد النظرية للمقياس اعتماداً على الدراسات والنماذج السابقة. وأخيراً، عرض المقياس الأولي الذي احتوى على 28 عبارة على خمسة محكمين متخصصين لتقييم ملائمة العبارات للأبعاد، وأسفر ذلك عن نسبة اتفاق بنسبة 80% بعد حذف بعض العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر ليصبح المقياس في شكله النهائي مكوناً من 15 عبارة موزعة على ثلاث أبعاد مشبعة عاملياً من خلال الصدق التكويني نعرضها في الجدول التالي:

جدول 2: توزيع عبارات المقياس على أبعاد التلوث النفسي

أبعاد مقياس التلوث النفسي	أرقام العبارات
التلوث الذهني	2-11-13-15
تلوث صورة الذات	14-6-5-3-4
تلوث الماضي	1-7-8-9-10-12

الخصائص السيكومترية لمقياس التلوث النفسي:

صدق المحتوى: تم عرض المقياس على خمسة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة البحرين ومن جامعات أخرى بالوطن

عينة استطلاعية مكونة من 50 مطلقاً ومطلقة للتحقق من دلالات صدقه وثباته، وتحليل إجاباتهم لتصنيف مفردات المقياس وفق أبعاده. بعد ذلك، تم تحديد الأبعاد النظرية للمقياس اعتماداً على الدراسات والنماذج السابقة. قبل عرض المقياس على المحكمين، احتوى على 26 عبارة، وعرض على خمسة خبراء في علم النفس لتقييم ملاءمة العبارات للأبعاد، وأسفر ذلك عن حذف بعض العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر ليصبح المقياس مكوناً من 16 عبارة مشبعة عاملياً على بعد واحد، ثم بعد حساب الثبات تم حذف ثلاث بنود ليصل إلى المقياس النهائي المؤلف من 13 عبارة.

جدول 6: توزيع عبارات المقياس على بعد الضيق النفسي

أرقام العبارات الإيجابية	أبعاد مقياس الضيق النفسي
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13	يشبع على عامل واحد يقاس بجميع بنود المقياس

الخصائص السيكومترية لمقياس الضيق النفسي

صدق المحتوى: تم عرض المقياس على خمسة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة البحرين وكذلك من جامعات الوطن العربي وأخذ آرائهم حول صياغة العبارات ومدى صدقها في الضيق النفسي، وتم الأخذ بالآراء التي أجمع عليها غالبية المحكمين بنسبة 80%، وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على اتفاق من المحكمين.

مؤشرات صدق التلازمي: تم حساب الصدق التلازمي من خلال حساب الارتباطات الداخلية بين الدرجة الكلية لمقياس كورنل الاضطرابات السيكوسوماتية (تعريب أبو النيل 2001) والدرجة الكلية للمقياس الحالي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون، الجدول (7) يوضح ذلك.

جدول 7: معاملات الارتباط للصدق التلازمي

م	أدوات الدراسة	معامل الارتباط
1	مقياس لضيق النفسي (إعداد الباحثان)	**0.824
2	مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية (تعريب أبو النيل 2003)	

**دال احصائياً عند ($\alpha=0.01$)

يشير الجدول السابق الي أن معامل الارتباط المتبادل لمقياس لضيق النفسي (إعداد الباحثان) المستخدم بالدراسة الحالية ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية (تعريب أبو النيل 1995) حيث بلغ معامل الصدق (0.824) وهو دال احصائياً مما يدعم صدق المقياس الحالي في قياس الخاصية المراد قياسها، وكما يوضح في الجدول رقم (8) معاملات ارتباط فقرات الأداة بالدرجة الكلية للمقياس ككل.

9	أعيش في الماضي أكثر مما أعيش في الحاضر.	**0.811	**0.830
10	أحس أن ماضي حياتي يعيق استمتاعي بالحياة	**0.911	**0.902
12	لم يعد لدي رغبة في إقامة علاقة زوج فاشل.	**0.803	**0.807

**الارتباط دال احصائياً عند ($\alpha=0.01$).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه والأداة ككل، جميعها دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

معامل ثبات التجانس الداخلي: ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات مقياس التلوث النفسي تم استخدام معامل ثبات التجانس الداخلي ألفا لي كرونباخ:

جدول 5: قيم معاملات الثبات لمقياس التلوث النفسي

أبعاد مقياس التلوث النفسي	عدد العبارات	ثبات ألفا لي كرونباخ
التلوث الذهني	4	0.935
تلوث صورة الذات	5	0.912
تلوث الماضي	6	0.954
المقياس ككل	15	0.933

تم تقدير التجانس الداخلي لاستخراج معامل ألف كرونباخ، وذلك لكل بعد من أبعاد مقياس التلوث النفسي واتضح أن جميع معاملات ألف كرونباخ دالة احصائياً لمقياس التلوث النفسي وبلغ للعينة الاستطلاعية (0.933).

طريقة تصحيح المقياس: تم اعتماد مقياس ثلاثي الأوزان لتصحيح مقياس التلوث النفسي مابعد الطلاق، حيث تعطى كل عبارة من العبارات درجة واحدة من بين درجاته الثلاث يعتمد المقياس في تصحيحه لم استجابة ثلاثي الاتجاه (تنطبق تماماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) ((تصحيح: 3-2-1))، حيث أن تنطبق تماماً تمثل رقم (3)، وتنطبق أحياناً تمثل رقم (2)، و لا تنطبق أبداً تمثل رقم (1)، وهي كلها في اتجاه واحد وبعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، وبناء عليه، تم تقسيم المستويات إلى: مستوى منخفض من: (1 إلى أقل من 1.67) ومستوى متوسط من: (1.67 إلى أقل من 2.34) ومستوى مرتفع من: (2.34 إلى 3) حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع في مستوى التلوث النفسي بينما إذا انخفضت الدرجة أشار إلى انخفاض في مستوى التلوث النفسي.

مقياس الضيق النفسي (إعداد الباحثان) تم بناء المقياس من خلال عدة خطوات منها تحديد المقاييس والمفاهيم المرتبطة بالاضطرابات السيكوسوماتية من خلال مراجعة DSM4-5، وذلك لتأسيس الإطار المفاهيمي واستخراج البنود والمؤشرات العامة. ثم تم تطبيق المقياس تجريبياً على

جدول 8: معاملات ارتباط فقرات الأداة بالدرجة الكلية للمجال المنتمي إليه والدرجة الكلية

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط الفقرة والدرجة الكلية
1	أعاني من صداع متكرر منذ الطلاق	**0.803
2	أشعر بخفقان في القلب عند التفكير في وضعي الجديد	**0.756
3	أعاني من ألم في بعض مناطق جسدي دون سبب واضح	**0.780
4	يجيني غثيان دون سبب	0.243

0.234	بطي ينتفخ ويطلع غازات بشكل بضائقي	5
0.255	أعاني من ألم في المعدة	6
**0.835	أشعر بتعب مستمر لا يزول بالراحة.	7
**0.877	أشعر أن صحتي الجسدية تتدهور بعد الطلاق	8
**0.763	أعاني من اضطراب في الجهاز الهضمي عندما أتوتر.	9
**0.809	أفقد جسدي بشكل متكرر بحثاً عن علامات مرض.	10
**0.759	أشعر بفقدان الشهية للأكل عند التفكير في الطلاق.	11
**0.827	أشعر بالألم متقلبة في جسدي لا أستطيع تفسيرها.	12
**0.861	أشعر بشد عضلي متكرر دون مجهود بدني.	13
**0.903	لاحظت تغيرات في بشري (حكة، احمرار، جفاف) مرتبطة بحالي النفسية.	14
**0.913	أشعر بأن الطلاق أضعف جودة حياتي الصحية	15
**0.945	أشعر بعدم انتظام في ضربات القلب في لحظات التوتر.	16

** الارتباط دال إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ككل، جميعها دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، والعبارات غير دالة تم حذفها مما يطمئن على استخدامه في الدراسة الحالية.

معامل ثبات: للتحقق من ثبات مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية تم استخدام معامل ثبات التجانس الداخلي ألفا لكرونباخ ومعامل جوتمان وفيما يلي جدول (9) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الضيق النفسي:

جدول 9: التجانس الداخلي لأبعاد مقياس الضيق النفسي بطريقة ألفا لكرونباخ وطريقة جوتمان

طرق حساب الثبات	عدد العبارات	معاملات الثبات
معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ	13	0.817
معامل الثبات بطريقة جوتمان	13	0.838

تم تقدير التجانس الداخلي لاستخراج معامل ألفا لكرونباخ ومعامل الثبات بطريقة جوتمان وذلك للمقياس ككل حيث بلغ معامل ثبات بالطريقتين (0.838/0.817) وهي معاملات دالة إحصائياً ومطمئنة لثبات المقياس واستخدامه في الدراسة الحالية.

طريقة تصحيح المقياس: تم اعتماد مقياس ثلاثي الأوزان لتصحيح مقياس الضيق النفسي، حيث تعطى كل عبارة من العبارات درجة واحدة من بين درجاته الثلاث يعتمد المقياس في تصحيحه لم استجابة ثلاثي الاتجاه (تنطبق تماماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) ((تصحيح: 3-2-1))، حيث أن تنطبق تماماً تمثل رقم (3)، وتنطبق أحياناً تمثل رقم (2)، ولا تنطبق أبداً تمثل رقم (1)، وهي كلها في اتجاه واحد وبعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، وعليه تم تحديد المستويات كما يلي: مستوى منخفض: من (1 إلى أقل من 1.67) ومستوى متوسط: من (1.67 إلى أقل من 2.34) ومستوى مرتفع: من (2.34 إلى 3) حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع في شدة الاضطرابات السيكوسوماتية بينما إذا انخفضت الدرجة أشار إلى انخفاض في شدة الاضطرابات السيكوسوماتية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية للإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية:

الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistics): لحساب المتوسطات الحسابية الموزونة، الانحراف المعياري، وترتيب النتائج لأبعاد التلوث النفسي والأعراض السيكوسوماتية للضيق الجسدي.

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): لدراسة العلاقة الارتباطية بين أبعاد التلوث النفسي والضيق النفسي.

- الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression): لتقدير قدرة أبعاد التلوث النفسي في التنبؤ بالاضطرابات السيكوسوماتية وتحديد البعد الأكثر تأثيراً.

- اختبار t لعينين مستقلتين (Independent Samples t-test): لمقارنة الفروق في التلوث النفسي والضيق النفسي بين المجموعتين وفقاً لمتغير الجنس.

- تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لدراسة دلالة الفروق في التلوث النفسي والضيق النفسي حسب المتغيرات: مدة الطلاق، العمر، ووجود الأبناء.

- معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس معاملات الثبات لأدوات الدراسة

- معامل ثبات جوتمان (Guttman Reliability Coefficient) للتحقق من اتساق المقياس الداخلي

عرض النتائج

عرض النتائج الخاصة بالسؤال الأول: ينص السؤال الأول على الآتي: ما أبعاد التلوث النفسي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين بمملكة البحرين؟

جدول 10: درجة التلوث النفسي وأبعاده

الترتيب	المتوسط الحسابي الموزون	أعراض الضيق النفسي
10	1.78	أشعر بأن الطلاق أضعف جودة حياتي الصحية
2	2.21	أشعر بعدم انتظام في ضربات القلب لحظات التوتر.
1.98		المتوسط الحسابي العام
2		المتوسط الفرضي

تشير النتائج إلى أن أكثر أعراض الضيق النفسي الجسمي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين تمثلت في اضطراب الجهاز الهضمي عند التوتر بمتوسط (2.26)، يليه عدم انتظام ضربات القلب لحظات التوتر بمتوسط (2.21)، ثم كل يليه كل من الألم الجسدي غير المبرر والتعب المستمر الذي لا يزول بالراحة بمتوسط (2.18)، إضافة إلى الشد العضلي المتكرر دون مجهود بدني بمتوسط (2.16). كما ظهرت بدرجة متوسطة أعراض مثل الآلام المتحركة في الجسد (2.01) والتغيرات الجلدية المرتبطة بالحالة النفسية (1.90) وخفقان القلب عند التفكير في الوضع الجديد (1.88)، إلى جانب الشعور بأن الصحة الجسدية تتدهور بعد الطلاق (1.85) والصداع المتكرر (1.83). أما الأعراض الأقل شيوعاً فتمثلت في الشعور بأن الطلاق أضعف جودة الحياة الصحية (1.78) وفقدان الشهية عند التفكير في الطلاق (1.75)، وأخيراً التحسس المتكرر من الجسد بحثاً عن علامات مرض (1.72). ويعكس هذا الترتيب أن الأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالجهاز العصبي المستقل، مثل اضطرابات القلب والهضم والشد العضلي، كانت الأشد وضوحاً، بينما جاءت الأعراض العامة مثل فقدان الشهية أو الصداع بدرجة أقل.

عرض النتائج الخاصة بالسؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التلوث النفسي والضيق النفسي الجسمي لدى المطلقين في مملكة البحرين؟ للإجابة على هذا السؤال تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدام الأسلوب الإحصائي معامل ارتباط بيرسون (Rp) وكانت النتائج كالآتي:

جدول 12: بين دلالة العلاقة الارتباطية بين التلوث النفسي وابعاده والضيق النفسي الجسمي

الدرجة الكلية للقياس والضيق النفسي الجسمي	التلوث الذهني	تلوث صورة الذات	تلوث الماضي	الدرجة الكلية لقياس التلوث النفسي
**0.643	**0.737	**0.692	**0.746	

** الارتباط دال إحصائياً عند ($\alpha=0.01$).

تشير النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائية عند (0.01) بين كل من التلوث النفسي وابعاده بالضيق النفسي الجسمي، حيث جاءت معاملات الارتباطية بين الأبعاد متفاوتة حيث بلغ معامل ارتباط بين تلوث صورة الذات والضيق النفسي الجسمي (0.737) يليه تلوث الماضي بمعامل ارتباط (0.692) يليه التلوث الذهني بمعامل ارتباط (0.643).

عرض النتائج الخاصة بالسؤال الرابع

الترتيب	المتوسط الحسابي الموزون	التلوث النفسي وابعاده
1	2.22	التلوث الذهني
3	1.98	تلوث صورة الذات
2	2.20	تلوث الماضي
المتوسط الحسابي العام: 2.13		
2		المتوسط الفرضي

تشير النتائج المتعلقة بالتلوث النفسي وابعاده إلى أن أعلى الأبعاد الأكثر شيوعاً هو التلوث الذهني بمتوسط حسابي موزون (2.22) ليحتل المرتبة الأولى، يليه في المرتبة الثانية تلوث الماضي بمتوسط (2.20)، في حين جاء تلوث صورة الذات في المرتبة الثالثة بمتوسط (1.98). وبالنظر إلى المتوسط الحسابي العام (2.13) نجده أعلى من المتوسط الفرضي (2)، مما يدل على أن أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة نسبياً من التلوث النفسي، وبالأخص في بعده الذهني المرتبط بالماضي بينما كان بعد صورة الذات أقل حدة نسبياً مقارنة ببقية الأبعاد.

عرض النتائج الخاصة بالسؤال الثاني: ينص السؤال الثاني على الآتي ما أعراض الضيق النفسي الجسمي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين بمملكة البحرين؟

جدول 11: بين أعراض الضيق النفسي الجسمي الأكثر شيوعاً لدى المطلقين

الترتيب	المتوسط الحسابي الموزون	أعراض الضيق النفسي الجسمي
9	1.83	أعاني من صداع متكرر منذ الطلاق
7	1.88	أشعر بخفقان في القلب عند التفكير في وضعي الجديد
3	2.18	أعاني من ألم في بعض مناطق جسدي دون سبب واضح
3	2.18	أشعر بتعب مستمر لا يزول بالراحة.
8	1.85	أشعر أن صحتي الجسدية تتدهور بعد الطلاق
1	2.26	أعاني من اضطراب في الجهاز الهضمي عندما أتوتر.
12	1.72	أتحسس جسدي بشكل متكرر بحثاً عن علامات مرض.
11	1.75	أشعر بفقدان الشهية للأكل عند التفكير في الطلاق.
5	2.01	أشعر بآلام متحركة في جسدي لا أستطيع تفسيرها.
4	2.16	أشعر بشد عضلي متكرر دون مجهود بدني.
6	1.90	لاحظت تغيرات في بشرتي (حكة، احمرار، جفاف) مرتبطة بحالتي النفسية.

ينص السؤال الرابع على هل يمكن التنبؤ بالضيق النفسي للمتلقيين من خلال أبعاد التلوث النفسي (التلوث الذهني، تلوث صورة الذات، تلوث

جدول 13: نتائج الانحدار الخطي المتعدد بين أبعاد التلوث النفسي والضيق النفسي

اسم المؤشر	قيمة المؤشر	التفسير الإحصائي
R (معامل الارتباط المتعدد)	0.761	العلاقة بين أبعاد التلوث النفسي والضيق النفسي قوية.
R ² (معامل التحديد)	0.579	يفسر 57.9% من التباين في الضيق النفسي
Adjusted R ² (معامل التحديد المعدل)	0.564	يعكس 56.4% من التباين المفسر فعلياً.
Std. Error of Estimate (الخطأ المعياري)	6.202	مدى تباعد القيم الفعلية عن القيم المتنبأ بها.
ANOVA – Regression (F, Sig.)	F = 40.188, p < 0.001	النموذج ككل دال إحصائياً
الانحدار الخطي، الثابت (Constant)	B = 4.295, p = 0.027	قيمة الاضطرابات المتوقعة عند صفر جميع الأبعاد.
معامل (Beta) لبعد التلوث الذهني	B = 0.122, Beta = 0.036, p = 0.742	تأثير ضعيف وغير دال إحصائياً.
معامل (Beta) لبعد تلوث صورة الذات	B = 1.254, Beta = 0.489, p = 0.000	أكثر بعد تأثيراً ودال إحصائياً.
معامل (Beta) لبعد تلوث الماضي	B = 0.599, Beta = 0.282, p = 0.012	تأثير متوسط ودال إحصائياً.

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن هناك علاقة قوية ودالة إحصائية بين أبعاد التلوث النفسي والضيق النفسي للمتلقيين، حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد $R = 0.761$ ، وفُسرت هذه الأبعاد مجتمعة نحو 57.9% من التباين في الضيق النفسي ($R^2 = 0.579$). ويشير معامل التحديد المعدل ($Adjusted R^2 = 0.564$) إلى أن النموذج موثوق ويأخذ في الحسبان حجم العينة وعدد المتغيرات، مما يعكس قدرة جيدة للنموذج على تفسير التباين الفعلي للضيق النفسي. كما أظهر جدول ANOVA أن النموذج ككل دال إحصائياً ($F = 40.188, p < 0.001$)، مما يدل على أن الأبعاد الأربعة للتلوث النفسي مجتمعة لها تأثير معنوي على مستوى الضيق النفسي، وهو ما يؤكد أهمية النظر إلى هذه الأبعاد في شكل متكامل عند دراسة الاضطرابات النفسية.

عند تحليل تأثير كل بعد على حدة، أظهرت النتائج أن بعد صورة الذات كان الأكثر تأثيراً على الاضطرابات النفسية ($Beta = 0.489, p < 0.001$)، يليه بعد الماضي ($Beta = 0.282, p = 0.012$) بشكل دال إحصائياً، بينما كان البعد الذهني ($Beta = 0.036, p = 0.742$) غير دال إحصائياً. يشير هذا إلى أن الأثر الأكبر للضيق النفسي يرتبط بالعوامل الذاتية والتجارب الماضية، في حين أن البعد الذهني لا يساهم بشكل مباشر في التنبؤ بهذه الاضطرابات.

عرض النتائج الخاصة بالسؤال الخامس:

ينص السؤال الخامس على هل توجد فروق دالة إحصائية في التلوث النفسي لدى المطلقين تعزى لبعض المتغيرات (الجنس، مدة الطلاق، العمر الطلاق بوجود أبناء)؟ للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) واختبار ANOVA الأحادي (One-Way Analysis of Variance) وكانت النتائج كالآتي:

جدول 14: النتائج في ضوء متغير الجنس (مطلقين-مطلقات)

مقياس التلوث النفسي وأبعاده	الجنس	حجم العينة	المتوسطات الحسابية	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
التلوث الذهني	مطلقين	35	7.6000	-3.357**	0.001 دالة إحصائية
	مطلقات	87	9.4023		
تلوث صورة الذات	مطلقين	35	8.7143	-2.377	0.019 غير دالة إحصائية
	مطلقات	87	10.4253		
	مطلقين	35	11.1429	-3.423	0.023

غير دالة إحصائياً		14.0460	87	مطلقات	تلوث الماضي
0.001	-3.324**	27.5143	35	مطلقين	الدرجة الكلية
دالة إحصائية		33.9195	87	مطلقات	

** الفروق دال إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$).

فروق بين المجموعتين، إلا أنها لم تصل إلى مستوى الدلالة عند $\alpha = 0.01$ ، مما يشير إلى أن تأثير الطلاق على هذه الأبعاد قد يكون موجوداً لكنه أقل قوة أو متبايناً بين المطلقين. ومع ذلك، يظل المتوسط لدى المطلقات أعلى، مما يعكس ميلاً عاماً لارتفاع مستويات التلوث النفسي لديهن وربما يعكس أثر الخبرات السابقة والضغوط المرتبطة بدور المرأة بعد الانفصال على صورة الذات واسترجاع الماضي.

تشير نتائج اختبار t لعينين مستقلتين إلى أن المطلقات يسجلن مستويات أعلى من التلوث النفسي في جميع الأبعاد مقارنة بالمطلقين. يظهر الفرق بشكل دال إحصائياً في التلوث الذهني والدرجة الكلية عند مستوى $\alpha = 0.01$ ، مما يدل على أن المطلقات أكثر عرضة للانفعال الذهني المستمر التفكير السلبي، والتأثر بالضغوط النفسية، وهو ما يعكس تأثير تجربة الطلاق على الصحة النفسية بشكل عام. أما بالنسبة لأبعاد تلوث صورة الذات وتلوث الماضي، فقد لوحظت

جدول 15: النتائج في ضوء متغير: مدة الطلاق

مقياس التلوث النفسي وأبعاده	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
التلوث الذهني	بين المجموعات	24.184	2	12.092	1.564	0.214 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	920.209	119	7.733		
	الكلية	944.393	121			
تلوث صورة الذات	بين المجموعات	32.501	2	16.251	1.214	0.301 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	1592.9	119	13.386		
	الكلية	1625.4	121			
تلوث الماضي	بين المجموعات	130.41	2	65.208	3.473	0.034 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	2234.043	119	18.773		
	الكلية	2364.459	121			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	531.95	2	265.975	2.725	0.070 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	11613.230	119	97.590		
	الكلية	12145.180	121			

0.01، مما يشير إلى أن التأثير بالخبرات والتجارب السابقة قد يتغير بشكل طفيف مع مرور الوقت، لكنه ليس تأثيراً قوياً أو ثابتاً. تعكس هذه النتائج أن التأثير النفسي للطلاق يظهر بشكل مباشر بعد الانفصال ويستمر بغض النظر عن طول مدة الطلاق، وهو ما يؤكد الحاجة إلى تدخلات إرشادية ودعم نفسي مبكر بعد الطلاق، مع التركيز على معالجة الذكريات الماضية وإعادة بناء استقرار الذات، لضمان تخفيف آثار التلوث النفسي وتحسين القدرة على التكيف الأسري والاجتماعي.

أظهرت نتائج تحليل ANOVA الأحادي أن مدة الطلاق لم تؤثر بشكل دال إحصائياً على معظم أبعاد التلوث النفسي لدى المطلقات، إذ لم يسجل أي فرق دال في التلوث الذهني ($F = 1.564$, $p = 0.214$)، وتلوث صورة الذات ($F = 1.214$, $p = 0.301$)، والدرجة الكلية للتلوث النفسي ($F = 2.725$, $p = 0.070$) بين الفئات المختلفة حسب مدة الطلاق. أما تلوث الماضي، فقد لوحظت فروق ضعيفة بين الفئات ($F = 3.473$, $p = 0.034$)، لكنها لم تكن دالة عند مستوى α

جدول 16: النتائج في ضوء متغير: الأعمار

مقياس التلوث النفسي وأبعاده	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التلوث الذهني	بين المجموعات	16.241	2	8.120	1.041	0.356 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	928.153	119	7.800		
	الكلية	944.393	121			
تلوث صورة الذات	بين المجموعات	16.593	2	8.297	0.614	0.543 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	1608.882	119	13.520		

			121	1625.475	الكلي	
0.132 غير دالة إحصائياً	2.064	39.630	2	79.259	بين المجموعات	تلوث الماضي
		19.203	119	2285.200	داخل المجموعات	
			121	2364.459	الكلي	
0.303 غير دالة إحصائياً	1.205	120.531	2	241.063	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		100.035	119	11904.118	داخل المجموعات	
			121	12145.180	الكلي	

للتلوث النفسي ($p = 0.303$, $F = 1.205$) غير دالة إحصائياً. وتشير هذه النتائج إلى أن مستويات التلوث النفسي تبقى متقاربة نسبياً عبر مختلف الفئات العمرية، ما يدل على أن العمر لا يشكل عاملاً مؤثراً على الانشغال الذهني، صورة الذات، أو التأثير بالخبرات الماضية لدى المطلقين.

أظهرت نتائج تحليل ANOVA الأحادي أن متغير الأعمار لم يكن له تأثير دال إحصائياً على أي من أبعاد التلوث النفسي أو الدرجة الكلية، حيث جاءت قيم F ومستوى الدلالة لكل من التلوث الذهني ($F = 1.041$, $p = 0.356$)، تلوث صورة الذات ($F = 0.614$, $p = 0.543$)، تلوث الماضي ($F = 2.064$, $p = 0.132$)، والدرجة الكلية

جدول 17: النتائج في ضوء متغير: الطلاق بوجود أبناء

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المتوسطات الحسابية	حجم العينة	الجنس	مقياس التلوث النفسي وأبعاده
0.451 غير دالة إحصائياً	0.757	8.5946	35	مطلقين بدون أبناء	التلوث الذهني
		9.0118	85	مطلقين بأبناء	
0.772 غير دالة إحصائياً	0.290	9.8706	35	مطلقين بدون أبناء	تلوث صورة الذات
		10.0811	85	مطلقين بأبناء	
0.170 غير دالة إحصائياً	1.38	12.3784	35	مطلقين بدون أبناء	تلوث الماضي
		13.5765	85	مطلقين بأبناء	
0.668 غير دالة إحصائياً	0.556	31.1622	35	مطلقين	الدرجة الكلية

عرض النتائج الخاصة بالسؤال السادس:

ينص السؤال السادس على هل توجد فروق دالة إحصائية في الضيق النفسي لدى المطلقين تعزى لبعض المتغيرات (الجنس، مدة الطلاق، العمر الطلاق بوجود أبناء)؟ للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) واختبار ANOVA الأحادي (One-Way Analysis of Variance) وكانت النتائج كالآتي:

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المطلقين بأبناء والمطلقين بدون أبناء يتعلق بمستوى التلوث النفسي وأبعاده (التلوث الذهني، تلوث صورة الذات، تلوث الماضي، والدرجة الكلية). على الرغم من وجود فروق طفيفة في المتوسطات الحسابية، مثل ارتفاع متوسط تلوث الماضي عند المطلقين بأبناء مقارنة بالمطلقين بدون أبناء، إلا أن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

جدول 18: النتائج في ضوء متغير: الجنس (مطلقين-مطلقات)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المتوسطات الحسابية	حجم العينة	الجنس	الضيق لنفسجسدي
0.020 غير دالة إحصائياً	2.352	22.657	35	مطلقين	الدرجة الكلية
		27.000	87	مطلقات	

أعلى (27.000) مقارنة بالمطلقين (22.657)، مع قيمة $t = -2.352$ ومستوى دلالة $p = 0.020$ ، وهو ما يشير إلى أن الفرق غير دال إحصائياً عند

أظهرت نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين أن هناك فروقاً بين المطلقين والمطلقات في الدرجة الكلية للضيق النفس جسدي، حيث سجلت المطلقات متوسطاً

$\alpha = 0.01$ ، لكنه يعكس ميلاً عاماً لارتفاع درجات الاضطرابات
السيكوسوماتية لدى النساء المطلقات مقارنة بالرجال المطلقين.

جدول 19: النتائج في ضوء متغيرات: (مدة الطلاق، العمر)

الضيق النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الاحصائية
مدة الطلاق	بين المجموعات	259.111	2	129.556	1.479	0.232 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	10423.512	119	87.593		
	الكلي	10682.623	121			
الأعمار	بين المجموعات	81.188	2	40.594	0.456	0.635 غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	10601.435	119	89.088		
	الكلي	10682.623	121			

الاضطرابات الجسدية والنفسية بعد الطلاق. من منظور الإرشاد الأسري والتدخل النفسي، تعكس هذه النتائج أن التركيز على دعم الصحة النفسية يجب أن يشمل جميع المطلقين والمطلقات دون تمييز بناء على العمر أو مدة الطلاق أو وجود الأبناء. كما تشير إلى أن العوامل الأكثر تأثيراً على الاضطرابات السيكوسوماتية قد تكون العوامل الفردية والنفسية والاجتماعية، مثل مستوى الدعم الأسري، الخبرات السابقة، وقدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الطلاق، بدلاً من الاعتماد على المتغيرات الديموغرافية وحدها.

بينت نتائج تحليل ANOVA الأحادي أن متغيرات مدة الطلاق، العمر، ووجود الأبناء لم تؤثر دال إحصائياً على الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أفراد العينة، إذ جاءت القيم كما يلي: مدة الطلاق ($p = 0.232$, $F = 1.479$)، الأعمار ($p = 0.635$, $F = 0.456$)، وجميعها غير دالة عند مستوى $\alpha = 0.01$. وتشير هذه النتائج إلى أن شدة أعراض الضيق النفس جسدي تبقى متقاربة نسبياً بغض النظر عن طول مدة الطلاق، الفئة العمرية، أو وجود الأبناء، مما يعكس أن هذه المتغيرات الديموغرافية لا تشكل عوامل حاسمة في تحديد مستوى

جدول 20: النتائج في ضوء متغير: (الطلاق بوجود أبناء)

الضيق النفسي	الجنس	حجم العينة	المتوسطات الحسابية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	مطلقين بدون أبناء	35	23.4324	1.81	0.72 غير دالة إحصائية
	مطلقين بأبناء	85	26.7647		

وهو ما يعزز من نشاط الاجترار الذهني واستدعاء الخبرات السلبية، وبالتالي ارتفاع مستويات التلوث النفسي، خاصة في بعديه الذهني والماضي. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة Brake وآخرون (2021) و Coughtrey وآخرون (2018) من أن التلوث النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات السلبية العميقة مثل الخجل والذنب والاشمئزاز، وباضطرابات ما بعد الصدمة. كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التلوث النفسي والضيق النفسي الجسدي، وهو ما يتسق مع نتائج دراسة القريقرى وبيان (2022) التي أكدت وجود ارتباط دال بين التلوث النفسي والمتغيرات السلوكية والانفعالية السلبية، وكذلك مع نتائج الدراسات الأجنبية مثل Tipword وآخرون (2022) التي دعمت نموذج "الصيانة المتبادلة"، حيث يسهم التلوث العقلي وأعراض الاضطراب النفسي في تعزيز بعضهما البعض عبر الزمن. وتعزز هذه النتيجة أيضاً ما توصلت إليه دراسة Pellón وآخرون (2023) التي بينت أن صعوبات التكيف بعد الطلاق ترتبط بشكل دال بالأعراض الجسدية، مع وجود دور وسيط للقلق، وهو ما يدعم تفسير العلاقة بين التلوث النفسي والضيق النفسي الجسدي في الدراسة الحالية، حيث يمكن النظر إلى التلوث النفسي كأحد المحددات المعرفية والانفعالية التي تغذي الأعراض السيكوسوماتية.

تشير النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مطلقيين بأبناء ومطلقين بدون أبناء في مستوى الضيق النفس جسدي رغم أن المتوسط الحسابي للمطلقين بأبناء (26.76) كان أعلى قليلاً من المطلقين بدون أبناء (23.43). هذا يشير إلى أن وجود الأطفال بعد الطلاق لا يبدو أنه يخلق فرقاً واضحاً في شدة أعراض الضيق النفس جسدي بين الجنسين في هذه العينة.

مناقشة النتائج

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن مستوى التلوث النفسي لدى المطلقين في مملكة البحرين جاء مرتفعاً نسبياً، خاصة في بعدي التلوث الذهني وتلوث الماضي، وهو ما يختلف جزئياً مع ما توصلت إليه غالبية الدراسات السابقة التي ركزت على البحث في عينة تعليمية وطلابية، مثل دراسة بدر (2025) وأبو عودة وآخرون (2023) وشاهين (2020)، والتي أشارت إلى أن مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة يتراوح بين المنخفض والمتوسط. ويمكن تفسير هذا الاختلاف بطبيعة العينة؛ إذ إن عينة المطلقين تتعرض لضغوط حياتية وانفعالية أكثر حدة وتعقيداً مقارنة بعينات الطلبة، حيث تمثل تجربة الطلاق حدثاً ضاعفاً قد يرتبط بالفقد، والرفض، وتفكك الهوية الأسرية،

يؤدي فشل المعالجة الانفعالية للخبرات الضاغطة مابعد الطلاق إلى تحويل الصراع النفسي إلى أعراض جسدية، خاصة في ظل وجود تلوث نفسي مرتفع، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه الأدبيات الحديثة حول ارتباط التلوث النفسي باضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة (Lillis, 2025) ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية في ضوء تكامل ثلاث مقاربات رئيسة هي: المعرفية والاجتماعية السلوكية الحيوية، والسيكوسوماتية؛ حيث أظهرت النتائج ارتفاعاً نسبياً في التلوث النفسي لدى المطلقين، خاصة في بعدي التلوث الذهني وتلوث الماضي، مع بروز صورة الذات كأقوى متنبئ بالضيق النفسجسمي، وهو ما يمكن فهمه في إطار النظرية المعرفية التي ترى أن التلوث النفسي ينشأ نتيجة التفسيرات المشوهة للخبرات الصادمة مثل الطلاق، إذ قد يدرك الفرد هذه الخبرة بوصفها فشلاً شخصياً أو تهديداً لهويته، مما يؤدي إلى بناء صورة ذات سلبية وتنشيط الاجترار الذهني واستدعاء الخبرات المؤلمة، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه Radomsky وآخرون (2015) من أن سوء تفسير الانتهاكات النفسية يساهم في استدامة الشعور بالتلوث الداخلي. كما يمكن تفسير ارتفاع التلوث النفسي لدى المطلقات مقارنة بالمطلقين، وغياب الفروق تبعاً للعلم أو مدة الطلاق، في ضوء المقاربة الاجتماعية السلوكية الحيوية التي تؤكد أن التلوث النفسي ليس نتاج الحدث في حد ذاته، بل نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، حيث تمثل تجربة الطلاق سياقاً ضاغطاً مشحوناً بالوصمة الاجتماعية واختلال الأدوار والعلاقات، مما يعزز من التوتر النفسي خاصة لدى النساء في بعض السياقات الثقافية، وهو ما يتسق مع طرح Anania (2005) حول التلوث النفسي بوصفه ناتجاً للتفاعلات الاجتماعية المضطربة. أما العلاقة الارتباطية القوية والتنبؤية المرتفعة بين التلوث النفسي والضيق النفسجسمي، فيمكن تفسيرها في ضوء النموذج السيكوسوماتي الذي يفترض أن الأعراض الجسدية تمثل تعبيراً بديلاً عن الصراع النفسي غير المعالج، حيث يؤدي الشعور المستمر بالذنب والحجل والانزعاج الداخلي إلى تنشيط مزمن للجهاز العصبي اللاإرادي ومحور الغدة النخامية-الكظرية، مما ينعكس في صورة أعراض جسدية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي وخفقان القلب والشد العضلي والتعب المزمن، وهي النتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية، وهو ما يتسق مع ما أشار إليه Nemiah (1972) من أن كبت الانفعالات وعدم التعبير عنها يؤدي إلى "جسدة" المعاناة النفسية، وبالتالي فإن التلوث النفسي يمكن اعتباره عاملاً مركزياً في تحويل الألم النفسي الناتج عن تجربة الطلاق إلى أعراض سيكوسوماتية ملموسة.

التوصيات

– ضرورة توفير برامج استشارية ونفسية للمطلقين مباشرة بعد الطلاق، للحد من التلوث النفسي وتقليل الضيق النفس جسدي المرتبطة بالضغط النفسية، خصوصاً للنساء المطلقات اللواتي أظهرت الدراسة ارتفاعاً في مستويات التلوث الذهني.

وفيما يتعلق بنتائج تحليل الانحدار، فقد تبين أن تلوث صورة الذات كان أقوى المتنبئات بالضيق النفسجسمي، يليه تلوث الماضي، بينما لم يكن التلوث الذهني دلالة تنبؤية إحصائية وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة أبو عودة وآخرون (2023) من أن بعد "عدم الإحساس بالقيمة" (أحد تجليات صورة الذات السلبية) هو الأكثر تأثيراً في المتغيرات النفسية كما تتسق مع نتائج Krause وآخرون (2020) التي أكدت الدور المحوري لتصورات الذات المشهية في التنبؤ بالأعراض المرتبطة بالتلوث.

ويمكن تفسير ذلك من منظور سيكودينامي، حيث تمثل صورة الذات المتضررة نتيجة الطلاق مصدراً للصراع الداخلي والشعور بالدونية أو الفشل، وهو ما قد يتحول إلى أعراض جسدية عبر آلية "الجسدة"، خاصة عندما يعجز الفرد عن التعبير الانفعالي المباشر. كما أن استدعاء الماضي المؤلم يعزز من تثبيت الخبرة الصادمة، مما يؤدي إلى استمرار التوتر الداخلي وتحوله إلى مظاهر سيكوسوماتية. أما عدم دلالة التلوث الذهني في التنبؤ، رغم ارتفاعه، فيمكن تفسيره بأن الاجترار الذهني يمثل عاملاً تمهيدياً (distal factor) لا يتحول إلى أعراض جسدية إلا عندما يرتبط ببنية الذات أو بالخبرات الانفعالية العميقة، وهو ما يفسر تفوق بعدي صورة الذات والماضي في القدرة التنبؤية.

وفيما يتعلق بالفروق الديموغرافية، فقد أظهرت النتائج ارتفاع مستويات التلوث النفسي لدى المطلقات مقارنة بالمطلقين مع دلالة إحصائية في بعض الأبعاد، وهو ما يتفق مع دراسة القريقرى وبيان (2022) التي وجدت أن الإناث أعلى في التلوث النفسي، إلا أنه يختلف مع دراسة النواجحة (2016) التي أشارت إلى تفوق الذكور. ويمكن تفسير هذا التباين باختلاف السياقات الثقافية والاجتماعية، حيث قد تتعرض المرأة المطلقة في بعض البيئات إلى ضغوط اجتماعية ونظرة سلبية تؤثر على صورتها الذاتية وتزيد من اجترارها للماضي.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة تعزى لمتغيرات العمر، مدة الطلاق، ووجود الأبناء، وهو ما يتسق مع عدد من الدراسات السابقة (مثل أبو عودة وآخرون، 2023؛ بن عمارة، 2022) التي لم تجد فروقاً دالة في التلوث النفسي تبعاً لمتغيرات ديموغرافية مختلفة. وتشير هذه النتيجة إلى أن التلوث النفسي قد يكون بناءً نفسياً داخلياً أكثر من كونه انعكاساً مباشراً للعوامل الديموغرافية.

أما بالنسبة للضيق النفسجسمي، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، وهو ما يتسق مع نتائج Pellón وآخرون (2023) التي لم تجد فروقاً جوهرية بين الجنسين، ويعزز الفرضية القائلة بأن الأعراض السيكوسوماتية ترتبط بشكل أكبر بالعوامل النفسية الداخلية (مثل القلق والتلوث النفسي) أكثر من ارتباطها بالعوامل الديموغرافية.

وفي ضوء ذلك، يمكن تفسير النتائج في إطار النموذج السيكوسوماتي، حيث

إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

المراجع

أبو النيل، محمود. (2001). قائمة كورنيل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية (مراجعة 1986): تعريب وإعداد. القاهرة: المؤسسة الإبراهيمية.

أبو عوده، عدنان & دة، عمر محمد & عريض، محمود علي. (2023).

التلوث النفسي لدى الطلبة وأثره على مفهوم الذات مجلة ربحان للنشر

العلمي، مج. 2023، ع. 40، ص ص. 483-450.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1700542>

بدر، براهيم. (2025). التلوث النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى الطالب

الجامعي مجلة البحوث التربوية والتعليمية. 330-311، 14(2).

<https://asjp.cerist.dz/en/article/284731>

بن عمارة، الشيماء. (2022). التلوث النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل بعض

المتغيرات الديموغرافية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة حماة لحضر،

الوادي، الجزائر

الجاسم، بشرى أحمد. (2017). التلوث النفسي وعلاقته باتخاذ القرار لدى

طلبة جامعة الشارقة مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج 41، ع 3،

190. 249. - مسترجع <http://search.mandumah.com>

/Record/877521

روبي، محمد (2026)، قراءة سيكولوجية في التلوث النفسي وسياقاته النفسية

والاجتماعية (مقال تحت الطبع).

الزاد، فيصل محمد. (2009). الأمراض النفس جسدية. بيروت: دار النفائس.

زهير عبد الحميد (2017). التلوث النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين

عن العمل في محافظة رفح. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1)، 267-

<https://asjp.cerist.dz/en/article/11971289>

شاهين، حسان رافع شاهين. (2020). التلوث النفسي وعلاقته بالنمو

النفسي الاجتماعي (الهوية مقابل غموض الهوية) لدى الطلبة المراهقين في

المدارس الحكومية في الأردن. العلوم التربوية، 51-79. doi: 10.21608/ssj.2020.189598

العاسمي، رياض نايل. (2016). علم الأمراض النفسية. دار الإعصار العلمي

لنشر والتوزيع.

القريري، بيان عبدالغني، و خليفة، فاطمة خليفة السيد. (2022). التلوث

النفسي والأفكار الآلية السلبية وعلاقتهما بالجنوح الكامن لدى عينة من

المراهقين بمدينة جدة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 143،

181. 224. - مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1296280>

المركز الإحصائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية. (2019). الموقع

الرسمي للمركز الإحصائي الخليجي <https://gccstat.org/ar/>

المركز الإحصائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية. (2025). الموقع

الرسمي للمركز الإحصائي الخليجي <https://gccstat.org/ar/>

- تطوير تدخلات ارشادية تهدف إلى تعزيز صورة الذات المستقرة لدى

المطلقين، نظرا لأهمية هذا البعد في التنبؤ بالضيق النفسي جسدي.

- تعزيز الصحة النفسية من خلال تعليم المطلقين تقنيات التنفس

العميق، الاسترخاء العضلي التدريجي، والتأمل الذهني، للحد من

التأثيرات السيكوسوماتية الناتجة عن التوتر النفسي المستمر.

- تعزيز استراتيجيات التكيف الإيجابية والتركيز على حل المشكلات

وإعادة التقييم الإدراكي للتجربة الطلاقية.

- متابعة المطلقين على مدى سنوات لمعرفة تطور التلوث النفسي

والأعراض السيكوسوماتية بمرور الوقت، وتقييم فاعلية برامج التدخل

النفسي.

- فحص تأثير الدعم الأسري، الوضع الاقتصادي وطبيعة العلاقات

الاجتماعية على التلوث النفسي والأعراض الجسدية بعد الطلاق.

- مقارنة المطلقين في بيئات مختلفة (مثل حضرية مقابل ريفية، خليجية

مقابل دولية) لفهم مدى تأثير السياق الثقافي والاجتماعي على

التلوث النفسي والضيق النفس جسدي

- وضع برامج إرشادية للمطلقين ضمن خدمات الصحة النفسية

العامة، مع التركيز على الوقاية من الأعراض الجسدية والنفسية

المصاحبة للطلاق.

- إضافة مقررات في الجامعة تدرس سيكولوجية مابعد الطلاق كتأهيل

نفسي وثقافي.

- انشاء مراكز متخصصة للإرشاد النفسي مابعد الطلاق.

- ادراج بطاريات نفسية ومقاييس في الفحص النفسي قبل الزواج

كاجراء وقائي.

الدعم المالي: لم يحصل الباحث على أي دعم مالي من أي جهة

أو مؤسسة رسمية أو غير رسمية لإجراء هذا البحث.

الإفصاح والتصريحات

تضارب المصالح: ليس لدى المؤلف أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة

للكشف عنها. المؤلفون يعلنون عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الوصول المفتوح: هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص إسناد الإبداع

التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي (CC BY- NC 4.0)، الذي يسمح

بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق،

طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم

بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم

تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في

ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف

ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي

الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح

القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على

- Ben Ammara, A. S. (2022). *Al-talawwuth al-nafsi ladā talabat al-jāmi'ah fī zill ba'd al-mutaghayyirāt al-dīmūghrāfiyyah* (Unpublished Master's thesis). University of Hamma Lakhdar, El Oued, Algeria.
- BetterHelp Editorial Team. (2026, February 21). *Symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) from divorce*. Medically reviewed by April Justice, LICSW. Retrieved from <https://www.betterhelp.com/advice/ptsd/can-you-experience-ptsd-from-divorce/>
- Blue, S. (2017). Grief and Romantic Relationships Dissolution. Lexington Books. Bollen, K.A., Hoyle, R.H., 1990. Perceived cohesion: a conceptual and empirical examination. *Soc. Forces* 69 (2), 479–504. <https://doi.org/10.1093/sf/69.2.479>.
- Cabilar, B. O., & Yilmaz, A. E. (2022). Divorce and Post-divorce Adjustment: Definitions, Models and Assessment of Adjustment/Bosanma ve Bosanma Sonrasi Uyum: Tanımlar, Modeller ve Uyumun Degerlendirilmesi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar/Current Approaches to Psychiatry*, 14(1), 1+.
<https://link.gale.com/apps/doc/A698592432/AONE?u=anon~789b9175&sid=googleScholar&xid=6d01dc19>
- Cisler, J. M., Wolitzky-Taylor, K. B., Adams, T. G., Jr, Babson, K. A., Badour, C. L., & Willems, J. L. (2011). The emotional Stroop task and posttraumatic stress disorder: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 31(5), 817–828. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.007>
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., & Farahmand, Z. (2018). Early maladaptive schemas in depression and somatisation disorder. *Journal of Affective Disorders*, 235, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.017>
- Elliott, C. M., & Radomsky, A. S. (2012). Mental contamination: the effects of imagined physical dirt and immoral behaviour. *Behaviour research and therapy*, 50(6), 422–427. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.03.007>
- Fairbrother, J. M., Nadeau, E., & Gyles, C. L. (2005). *Escherichia coli* in postweaning diarrhea in pigs: an update on bacterial types, pathogenesis, and prevention strategies. *Animal health research reviews*, 6(1), 17–39. <https://doi.org/10.1079/ahr2005105>
- Fernandes de Magalhães, J. R., Pereira, A., Pereira, N., Ferreira da Silva, A., Matheus, F., Araújo da Silva, M., & Araújo, M. (2021). Meanings of intrafamily violence experienced in childhood/adolescence present in the discourses of men. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(3). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0238>
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology*, 2(4), 382–387. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
- Finkelstein, L. (2014). *Breaking your own heart: A qualitative study of grief after initiating a breakup* (Doctoral dissertation, University of Denver). ProQuest One Academic. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/breaking-your-own-heart-qualitative-study-grief/docview/1626728770>
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M., & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, وزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف. (2023). *إحصاءات الطلاق حسب الجنسية*. <https://tinyurl.com/bh-divorce-nationality> (nationality)
- ## Reference
- Abu Al-Nil, M. (2001). *Qā'imāt Cornell al-jadīdah lil-nawāhī al-īshābiyyah wa al-sīkūsūmātiyyah (murāja'at 1986): ta'rīb wa i'dād*. Cairo: Al-Mu'assasa Al-Ibrāhīmiyya.
- Abu Ouda, A., Durra, O. M., & Areed, M. A. (2023). *Al-talawwuth al-nafsi ladā al-talabah wa atharuhu 'alā maḥlūm al-dhāt*. Majallat Rayḥān lil-Nashr al-'Ilmī, (40), 450–483. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1700542>
- Al-Asimi, R. N. (2016). *Ilm al-amrād al-nafsiyyah*. Dār Al-I'šār Al-'Ilmī lil-Nashr wa al-Tawzī'.
- Al-Bahrani, M. A. (2021). Post-divorce experience within Arab context: Gender differences. *International Journal of Social Science and Humanity*, 11(3), 54–58. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2021.11.3.1039>
- Alexander, F. (1950). *Psychosomatic medicine: Its principles and applications*. New York, NY: W. W. Norton and Co.
- Al-Jassim, B. A. (2017). *Al-talawwuth al-nafsi wa 'alāqatuhu bi-itikhād al-qarār ladā talabat Jāmi'at al-Shāriqah*. Majallat Kuliyat al-Tarbiyah fī al-'Ulūm al-Nafsiyyah, 41(3), 190–249. <http://search.mandumah.com/Record/877521>
- Al-Quraigri, B. A., & Khalifa, F. K. (2022). *Al-talawwuth al-nafsi wa al-afkār al-āliyyah al-salbiyyah wa 'alāqatuhumā bil-junūh al-kāmin ladā 'ayyinaḥ min al-murāhiqīn bi-Madīnat Jeddah*. Dirāsāt 'Arabiyyah fī al-Tarbiyah wa 'Ilm al-Nafs, (143), 181–224. <http://search.mandumah.com/Record/1296280>
- Al-Zarad, F. M. (2009). *Al-amrād al-nafs-jismiyyah*. Beirut: Dār Al-Nafā'is.
- Anania, A. (n.d.). *Can we speak of "psychological pollution"?* Psicologia Dinamica. Retrieved from <https://www.psicologia-dinamica.it/psysito/socpsi/pollute.htm>
- Aragona, M., Monteduro, M. D., Colosimo, F., Maisano, B., & Geraci, S. (2008). Effects of gender and marital status on somatisation symptoms of immigrants from various ethnic groups attending a primary care service. *German Journal of Psychiatry*, 11, 64–72.
- Badr, I. (2025). *Al-talawwuth al-nafsi wa 'alāqatuhu bil-manā'ah al-nafsiyyah ladā al-īlīb al-jāmi'ī*. Majallat al-Buhūth al-Tarbawīyyah wa al-Ta'līmīyyah, 14(2), 311–330. <https://asjp.cerist.dz/en/article/284731>
- Barbara, A. M., & Dion, K. L. (2000). Breaking up is hard to do, especially for strongly “preoccupied” lovers. *Journal of Personality and Interpersonal Loss*, 5(4), 315–342. <https://doi.org/10.1080/10811440008407850>
- Basak, O. B., & Yilmaz, A. E. (2022). Post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment approach. *Psychiatry*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.18863/pgv.910766>
- Becher, E. H., Kim, H., Cronin, S. E., Deenanath, V., McGuire, J. K., McCann, E. M., & Powell, S. (2019). Positive parenting and parental conflict: Contributions to resilient coparenting during divorce. *Family Relations*, 68, 150–164. <https://doi.org/10.1111/fare.12349>

- Mathes, B. M., McDermott, K. A., Okey, S. A., Vazquez, A., Harvey, A. M., & Cougle, J. R. (2019). Mental Contamination in Obsessive-Compulsive Disorder: Associations With Contamination Symptoms and Treatment Response. *Behavior therapy*, 50(1), 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.03.005>
- Ministry of Justice, Islamic Affairs and Endowments. (2023). *Divorce statistics by nationality*. [https://tinyurl.com/bh-divorce-\(nationality\)](https://tinyurl.com/bh-divorce-(nationality))
- Ordway, A. M., Moore, R. O., Casasnovas, A. F., & Asplund, N. R. (2020). Understanding vicarious trauma, burnout, and compassion fatigue in high-conflict divorce. *Family Journal*, 28(2), 187–193. <https://doi.org/10.1177/1066480720904028>
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- Pellón, I., Martínez-Pampliega, A., & Cormenzana, S. (2023). Post-divorce adjustment, coparenting and somatisation: Mediating role of anxiety and depression in high-conflict divorces. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100697. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100697>
- Quick, S. (2026, March 17). *What is emotional contamination in OCD and how is it treated?* Treat My OCD. <https://www.treatmyocd.com/blog/what-is-emotional-contamination-in-ocd>
- Radomsky, A. S., & Elliott, C. M. (2009). Analyses of mental contamination: Part II, individual differences. *Behaviour research and therapy*, 47(12), 1004–1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.08.004>
- Radomsky, A. S., Coughtrey, A., Shafran, R., & Rachman, S. (2015). *Abnormal and normal mental contamination*. Concordia University, UCL Institute of Child Health, University of British Columbia.
- Riquelme, V., Sahuquillo, P., & Cánovas, P. (2020). Transitando la ruptura familiar: Una aproximación hacia la coordinación de parentalidad. *Cuestiones Pedagógicas*, 29, 77–89. <https://doi.org/10.12795/CP.2020.i29.06>
- Roubi, M. (2026). *Qirā'ah sīkūlūjiyyah fī al-talawwuth al-naḥsī wa siyāqātihi al-naḥsiyyah wa al-ijtimā' iyyah* (In press).
- Sapolsky, R. M. (2004). Stress and cognition. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *The cognitive neurosciences* (3rd ed., pp. 1031–1042). Boston Review.
- Sarawgi, S., Oglesby, M. E., & Cougle, J. R. (2013). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive symptom expression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(4), 456–462. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.06.001>
- Shaheen, H. R. (2020). *Al-talawwuth al-naḥsī wa 'alāqatuhu bil-numū al-naḥsī al-ijtimā' ī (al-huwiyyah muqābil ghumūd al-huwiyyah) ladā al-ṭalabah al-murāhiqīn fī al-madāris al-ḥukūmiyyah fī al-Urdun*. *Al-'Ulūm al-Tarbawīyyah*, 28(2), 51–79. <https://doi.org/10.21608/ssj.2020.189598>
- Strizzi, J. M., Cipric, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce is stressful, but how stressful? Perceived stress among recently divorced Danes and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715–735. <https://doi.org/10.1177/0265407512443452>
- GCC Statistical Center. (2019). *Official website of the GCC Statistical Center*. <https://gccstat.org/ar/>
- GCC Statistical Center. (2025). *Official website of the GCC Statistical Center*. <https://gccstat.org/ar/>
- Guney, E., Cetin, F. H., Alisik, M., Tunca, H., Tas Torun, Y., Iseri, E., Isik Taner, Y., Cayci, B., & Erel, O. (2015). Attention Deficit Hyperactivity Disorder and oxidative stress: A short term follow up study. *Psychiatry research*, 229(1-2), 310–317. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.003>
- Hald, G. M., Cipric, A., Sander, S., & Strizzi, J. M. (2022). Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals. *Journal of Mental Health*, 31(4), 462–470. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755022>
- Herba, J. K., & Rachman, S. (2007). Vulnerability to mental contamination. *Behaviour research and therapy*, 45(11), 2804–2812. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.010>
- Husain-Krautter, S., & Ellison, J. M. (2021). Late Life Depression: The Essentials and the Essential Distinctions. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 19(3), 282–293. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20210006>
- Keskin, G. (2019). Approach to stress endocrine response: Somatisation in the context of gastroenterological symptoms: A systematic review. *African Health Sciences*, 19(3). <https://doi.org/10.4314/ahs.v19i3.29>
- Kiral, Ö. (2019). *An investigation into the relationship between early maladaptive schemas and romantic dissolution grief in youth: A mixed method study* (Doctoral dissertation, Ted University, The Graduate School of Social Sciences).
- Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of psychological adaptation to marital breakup after a long-term marriage. *Gerontology*, 62, 541–552. <https://doi.org/10.1159/000445056>
- Kozłowska, K., Scher, S., & Helgeland, H. (2020). *Functional somatic symptoms in children and adolescents: A stress-system approach to assessment and treatment*. Springer, Nature.
- Krause, S., Wong, S., Giraldo O'Meara, M., Aardema, F., & Radomsky, A. S. (2020). *It's not so much about what you touch: Mental contamination mediates the relationship between feared self-perceptions and contact contamination*. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100507>
- Krause, S., Wong, S., Giraldo O'Meara, M., Aardema, F., & Radomsky, A. S. (2020). *It's not so much about what you touch: Mental contamination mediates the relationship between feared self-perceptions and contact contamination*. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100507>
- Lillis, C. (2025, October 8). *Is it possible to get PTSD from a divorce?* Medical News Today. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/ptsd-from-divorce>

- Tipsword, J. M., Brake, C. A., McCann, J., Southward, M. W., & Badour, C. L. (2022). Mental contamination, PTSD symptoms, and coping following sexual trauma: Results from a daily monitoring study. *Journal of anxiety disorders*, 86, 102517. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102517>
- Yárnoz-Yaben, S. (2017). Grief due to divorce: Relationship with attachment style and effects on subjective well-being and coparenting. *Estudios en Psicología*, 38(3), 667–688. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1330305>
- Zuhair, A. (2017). *Al-talawwuth al-nafsī ladā khirījī al-jāmi‘āt al-‘āqilīn ‘an al-‘amal fī Muḥāfaẓat Rafah*. Majallat al-‘Ulūm al-Nafsiyyah wa al-Tarbawīyyah, 3(1), 267–289. <https://asjp.cerist.dz/en/article/11971>
- Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 295–311. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871838>
- Suls, J., & Bunde, J. (2005). Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: the problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological bulletin*, 131(2), 260–300. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.260>
- Symoens, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce, conflict, and mental health: How the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 44, 220–233. <https://doi.org/10.1111/jasp.12215>