



جامعة وهران 2 محمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص: إرشاد و توجيه

مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان:

الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات .

دراسة ميدانية على عينة من الأزواج مع إقتراح برنامج إرشادي.

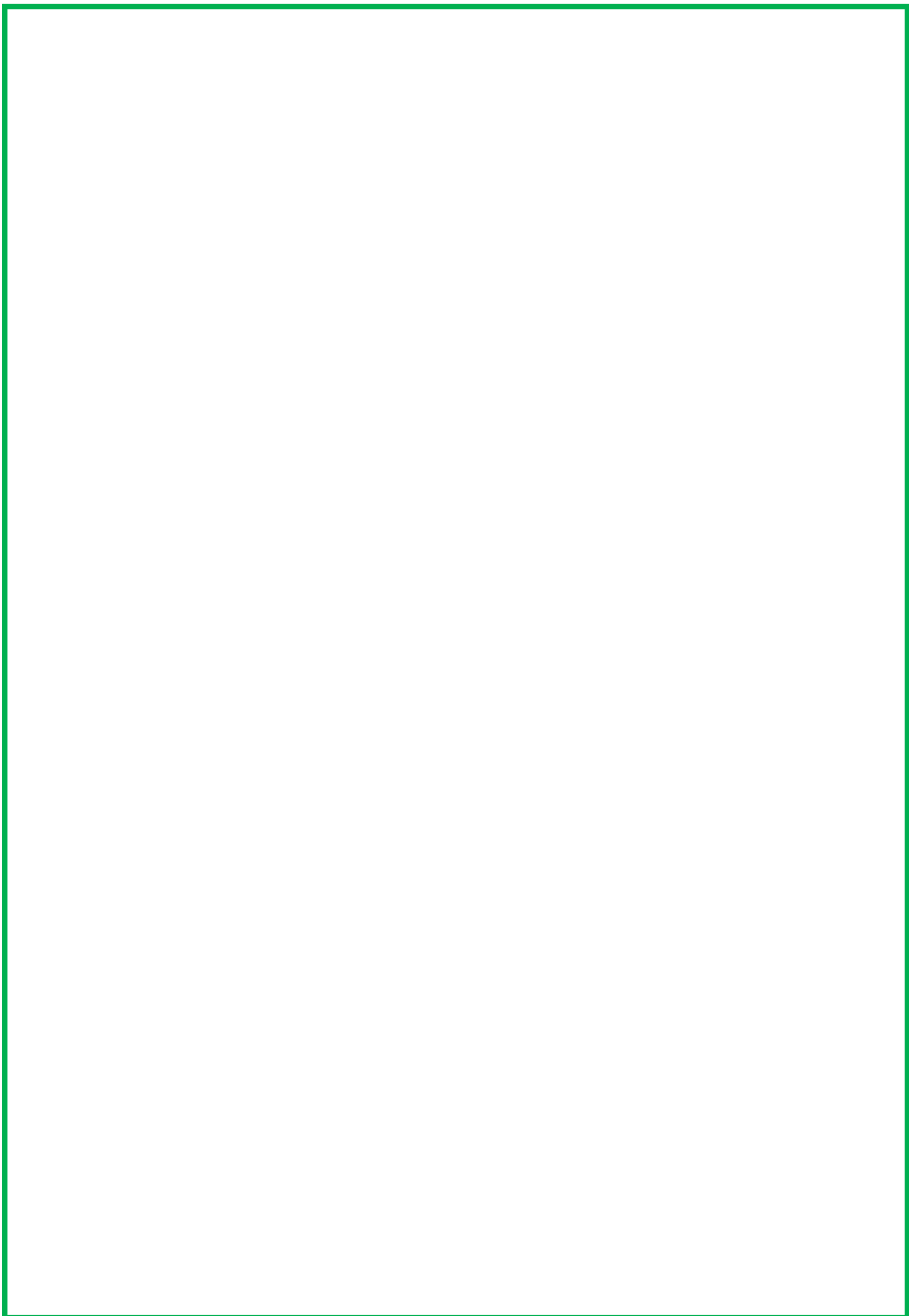
تحت إشراف الأستاذة:

أبدرة حورية

من إعداد الطالبة:

- بن عيشوش آسية

السنة الجامعية: (2022-2021)



الإهداء

--الحمد وشكر الله على تمام فضله وإحسانه، ونصلي على خير خلق الله معلم البشرية
الأول سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم، وبعد فإني أتقدم بأسمى معاني الحب و
الاحترام إلى من علمني الوفاء إلى الوالدين الكريمين اللذان شجعاني على المثابرة.
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى من ساهم و أعانني على إنجاز هذا العمل، و أخص بالذكر
الأستاذة المشرفة

السيدة: بدرة حورية التي قبلت و تفضلت بالإشراف على هذا العمل وإلى

الأستاذ: بلقوميدي عباس لما قدمه لي من مساعدة قيمة، فجعل الله ذلك في ميزان حسناتهما.



شكر و تقدير

-أحمد الله سبحانه و تعالى رب العالمين حمدا كثيرا الذي و فقتي و أوصلني لما فيه خير و أكرمني كل الكرم بإتمام دراستي هذه بأتم صورة ممكنة ،كما لا يسعني إلا أن أتوجه بكلمة الشكر و تقدير و احترام إلى كل من أضاء عقل غيره ،إلى الأستاذة الفاضلة التي أشرفت و بكل إخلاص على هذه الرسالة السيدة :بدره حورية جعلها الله دائما منبع عطاء أينما حلت .
كما أتوجه بأسمى الشكر إلى الأستاذ :بلقوميدي عباس على تقديمه يد العون و المساعدة و جزاهم الله كل خير .

شكرا

ملخص الدراسة:

-تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الطلاق العاطفي وفاعلية الذات لدى المتزوجين وطبقت الدراسة على عينة تتكون من 150 زوجا وزوجة (56) ذكور (94) إناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الطلاق العاطفي ومقياس فاعلية الذات و انطلقت الدراسة من التساؤلات التالية:

-ما مستويات الانفصال العاطفي بين الزوجين؟

-ما مستويات فاعلية الذات لدى الأزواج عينة البحث؟

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج و الزوجات عينة البحث؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي تعزى لمتغير الجنس؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط فاعلية الذات تعزى لعامل السن؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج؟

-وبعد جمع المعطيات و تحليلها إحصائيا أظهرت النتائج مايلي:

- يوجد مستوى معتدل من الانفصال العاطفي لدى عينة البحث.
- يوجد مستوى معتدل من فاعلية الذات لدى الأزواج عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى الأزواج تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات فاعلية الذات لدى الأزواج تعزى لعامل السن .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج.

محتويات البحث

الجانب النظري: الإطار العام لدراسة

الإهداء	أ
الشكر	ب
ملخص الدراسة	د
محتويات البحث	ح
قائمة الجداول	ي
المقدمة	1

الفصل الأول: مدخل لدراسة

تمهيد	4
(1) إشكالية البحث	4
(2) فرضيات البحث	6
(3) دوافع اختيار الموضوع وأهميته وأهدافه	7
(4) التعاريف الإجرائية للبحث	8

الفصل الثاني: الطلاق العاطفي

تمهيد.....	10
1) مفهوم الطلاق العاطفي.....	10
2) أبعاد الطلاق العاطفي و مظاهره	13
3). النظريات المفسرة للطلاق العاطفي.....	15
4) أسباب الطلاق العاطفي.....	18
5) مراحل الطلاق العاطفي.....	18
6) إنعكاسات الطلاق العاطفي على الزوجين والأبناء.....	19
7) تعامل الإرشاد مع مشكلة الطلاق العاطفي.....	23
خلاصة الفصل.....	24

الفصل الثالث: فاعلية الذات

تمهيد	26
1) مفهوم فاعلية الذات.....	26
2) فاعلية الذات في النظرية المعرفية الإجتماعية "لباندورا".....	27
3) أبعاد فاعلية الذات.....	29



- 30.....(4)أهمية فاعلية الذات
- 31.....(5)خصائص ذوي فاعلية الذات (المرتفعة، المنخفضة)
- 32.....(6)مصادر إكتساب فاعلية الذات
- 35 (7) نظريات فاعلية الذات
- 36 خلاصة الفصل

الفصل الرابع: الدراسات السابقة

- 40.....(1)دراسات تناولت الطلاق العاطفي
- 42.....(2)دراسات تناولت فاعلية الذات
- 43.....(3)دراسات تناولت الطلاق العاطفي و فاعلية الذات
- 45 (4)التعقيب على الدراسات

الفصل الخامس: الدراسة الإستطلاعية و الأساسية

- 46.....أولا:الدراسة الإستطلاعية
- 47 (1)الهدف منها
- 47.....(2)العينة و مواصفاتها
- 49 (4) أدوات البحث و مواصفاتها

3) الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق والثبات).....57

ثانيا: الدراسة الأساسية

- 1) منهج الدراسة.....57
- 2) عينة الدراسة و موصفاتها.....58
- 3)الحدود الإجرائية و المكانية.....58
- 4) أدوات البحث.....58

الفصل السادس : عرض النتائج ومناقشته

-تمهيد.....61

أولاً: عرض النتائج

- 1) نتائج الفرضية الأولى.....62
- 2) نتائج الفرضية الثانية.....63
- 3) نتائج الفرضية الثالثة.....64
- 4) نتائج الفرضية الرابعة.....64

ثانيا: مناقشة نتائج الفرضيات

- 1) مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....65

66..... مناقشة نتائج الفرضية الثانية. (2)

67..... مناقشة نتائج الفرضية الثالثة. (3)

68..... مناقشة نتائج الفرضية الرابعة. (4)

-خاتمة

69..... عامة

68..... 1- إقتراح برنامج إرشادي.

69..... 2- التعاريف الإجرائية للبرنامج.

70..... 3- أهداف لبرنامج.

70..... 4- مصادر إعداد البرنامج.

70..... 5- فنيات و أساليب البرنامج.

71..... 6- حدود برنامج.

72..... 7- جلسات البرنامج.

73..... 8- تقييم البرنامج.

73..... 9- التوصيات.

77..... -قائمة المراجع.

الملحق الأول: مقياس الطلاق العاطفي في صورته الأولى.....78

الملحق الثاني: مقياس فاعلية الذات في صورته الأولى.....81

الملحق الثالث: مقياس الطلاق العاطفي في صورته النهائية.....87

الملحق الرابع: مقياس فاعلية الذات في صورته النهائية.....91

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية	1
50	توزيع بدائل مستويات فعالية الذات على الفقرات	2
52	قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الطلاق العاطفي ببعضها البعض و بالدرجة الكلية	3
53	إرتباط فقرات مقياس الطلاق العاطفي بمجموعها	4
54	قيم معاملات ثبات الإستمارة	5
56	إرتباط فقرات فاعلية الذات بمجموعها	6
57	قيم معاملات ثبات الإستمارة	7
58	التوزيع حسب الجنس	8
58	التوزيع حسب المستوى التعليمي	9
61	فئتي الطلاق العاطفي حيب المتوسط الحسابي	10
62	فئتي فاعلية الذات حسب المتوسط الحسابي	11

62	العلاقة الإرتباطية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات	12
63	الفروق بين الأزواج من حيث الجنس	13
64	الفروق بين الأزواج من حيث فاعلية الذات حسب السن	14
65	الفروق بين الأزواج في الطلاق العاطفي حسب مدة الزواج	15



- المقدمة

- إن الطريق الأمثل و المشروع في مجتمعنا الإقامة علاقة بين رجل و المرأة الأجنبية عنه هو الزواج ،كما يراه القانون و الشريعة الإسلامية .فهو حاجة و مطلب أساسي بالنسبة لكل منهما خاصة لتكوين أسرة هذه الأخيرة أي يتوقف نجاحها إلى حد كبير على طبيعة علاقة الزوجية التي يجتهد كل من الزوج و الزوجة بالحفاظ على استقرارها و دعائمها على مختلف الأصعدة و يبدو ذلك جليا خاصة في سنوات الأولى من الزواج ،إلا أن قوتها تكون عرضة لتغير بفعل الظروف المحيطة بهما أو بفعل مايتعلق بهما كشخصين مختلفين ،فقد لاحظ المهتمون بشؤون الحياة الزوجية أنه بمرور الزمن يصل الزوجان إلى مرحلة تتراوح بين الإلتزام برباط الزوجية و بين الإنسحاب منها ،وخاصة إذا ما ضعفت بينهما العلاقة العاطفية أو أصابها الجمود . (الصطوف.2015. ص 02).

وهنا يعيشان معا و تحت سقف واحد لكن بنوع من التوتر و الإغتراب، ذلك ما ينعكس على كل أفراد الأسرة و عليهما بالدرجة الأولى، فمن بين أبعاد الطلاق العاطفي إلى جانب سلبية التواصل بين الزوجين و الصراعات و المشكلات الزوجية، الأعراض النفسية التي يقصد بها "مجموعة المشاعر السلبية المضطربة التي تتمثل في :الشعور بالتوتر و اليأس من الحياة و القلق و الانزعاج و الحزن و الضيق و العزلة و فقدان الاهتمام بالذات و بالآخرين..... " (طه. 2018. ص 424)

فقد دلت دراسة العبدلي (2019. ص 99) :إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين الطلاق العاطفي و تقدير الذات إثر إجرائها على عينة مكونة من 96 زوجة بالمملكة العربية السعودية، و قد كان تقدير الذات أيضا من بين نتائج الطلاق العاطفي في الدراسة منصور (2009) على عينة من الزوجات يعشن إنفصالا عاطفيا . (الشوشرة و هبة. 2018. ص 303) . فالطلاق العاطفي إذن يمس عامل "الذات" لدى الزوجين و يؤثر عليه ،حتى أنه يضعف كذلك من فاعلية الذات لديهما و يظهر ذلك في فقدانهما لإيمانهما بذاتهما و ثقتهما بإمكانيتهما و القدرة على التأثير . (سهيل. 2016. ص 03)

انطلاقا من ذلك حاولت دراسة علاقة الطلاق العاطفي بفاعلية الذات على عينة من الأزواج

والزوجات في هذه الدراسة من خلال جانبيين أحدهما نظري والآخر تطبيقي حيث تكون النظري من الفصول التالية :

الفصل الأول: كمدخل للدراسة و تضمن طرح الإشكالية ،صياغة الفرضيات،التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة .

-الفصل الثاني: بعنوان الطلاق العاطفي ويضم :تمهيد،تعريف الطلاق العاطفي،أبعاد الطلاق العاطفي،النظريات المفسرة للطلاق العاطفي ،أسباب الطلاق العاطفي،مراحل الطلاق العاطفي،انعكاسات الطلاق العاطفي على الزوجين و الأبناء،خلاصة الفصل.

-الفصل الثالث: بعنوان فاعلية الذات و يضم :تمهيد ،مفهوم فاعلية الذات،فاعلية الذات في النظرية المعرفية الاجتماعية "باندورا"،أبعاد فاعلية الذات،أهمية فاعلية الذات،خصائص ذوي فاعلية الذات المرتفعة،المنخفضة،مصادر اكتساب فاعلية الذات،نظريات فاعلية الذات.

-الفصل الرابع: خاص بالدراسات السابقة و يضم :

✓ - دراسات تناولت الطلاق العاطفي

✓ - دراسات تناولت فاعلية الذات

✓ - دراسات تناولت الطلاق العاطفي و فاعلية الذات

أما الجانب التطبيقي فقد كونه :

الفصل الخامس: الدراسة الاستطلاعية و الأساسية

أولاً:الدراسة الاستطلاعية و تضم: الهدف ،المعينة،الخصائص السيكوميتريية لأدوات البحث ثانياً:الدراسة الأساسية و تضم منهج الدراسة،الإطار الزمني و المكاني للدراسة،عينة الدراسة و موصفاتها ،أدوات البحث و تطبيقاتها ،الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس:وفيه عرض و مناقشة للنتائج

وأخيرا خاتمة عامة مع اقتراح توصيات و برنامج إرشادي

الفصل الأول: مدخل الدراسة.

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد مصطلحات الدراسة

الإشكالية

لا تزال الأسرة في مجتمعاتنا العربية الإسلامية نواة شبكة المؤسسات المنظمة لحياة إنسان،
ففيها تبنى العلاقات على الحب والود والتعاطف خاصة بين الزوجين بما يضمن لكل فرد حالة
الإتزان والاستقرار والأمن ليمضي نحو أهدافه في الحياة بكل أريحية .
إلا أن الحياة الزوجية لا تخل من الأزمات أو الصراعات التي تتوتر فيها العلاقة بين الزوجين
ويتعطل التفاعل ،وقد تسير الأمور نحو الأسوء بفك رابطة الزواج وهو الطلاق العلني الذي
يعرفه كلنا ،وقد تستمر الحياة الزوجية بتضحيات وتنازلات خاصة إذا ما تعلق الأمر بوجود
الأبناء- ثمار العلاقة الزوجية - فيعيش الزوجان حينئذ حالة من عدم الإستقرار مع تواصل
الخلافات ،فقد اشار هوبرت (hobrt.2007) إلى "أن أي خلل في العلاقات الأسرية
يؤدي إلى حالة من عدم الإستقرار النفسي داخل الأسرة ،وإن عدم إهتمام الأزواج في معالجة
هذا الخلل يؤدي إلى فقدان العديد من الإحترامات والعواطف الإيجابية بينهم ،حيث تصل بهم
الحالة إلى الإنفصال العاطفي ،والذي يحدث الكثير من الإنقسامات بين الأزواج في ظل
إستمرار الحياة الزوجية مما يقلل من التوافق العاطفي بينهم " (الشواشرة . هبة .
2018 . ص 302)

فالطلاق العاطفي إذن أو كما أصطلح عليه الإنفصال العاطفي لا يتنافى مع إستمرار العلاقة
الزوجية و لكن بوجود مشاكل و نزاعات ،و هو حسب ماترى رجب (2016. ص 473)
:"إنفصال الزوجين وجدانيا مع الإحتفاظ بالصورة الكاذبة للزواج و الإبقاء على العلاقة
الزوجية بشكل قانوني وعدم اللجوء للطلاق الفعلي و يدركه الأبناء من خلال ملاحظتهم لسلوك
الآباء و الأمهات تجاه بعضهم البعض و يظهر ذلك في عدة مظاهر من أهمها النفور و
التجاهل و كثرة المشكلات و الصراعات و سلبية التواصل الوجداني مما يترتب عليه ظهور
بعض الأمراض النفس جسمية لدى أحد الزوجين".

وترتكز الجهود البحثية على الآثار التي تلحق بالأبناء من جراء هذا الإنفصال العاطفي ،و التي
أشار كمال سوقي إلى أن أهمها إختلال نمو شخصية الطفل و ضعف الثقة بالنفس و سيطرة
مشاعر القلق و التوجس و إنخفاض مستوى الطموح ، و ضعف التحصيل و غيرها.

فقد توصلت دراسة مروة مجدي (2014): إلى أنه هناك زيادة في الطلاق العاطفي في العصر الحالي و أنه يؤثر على الأبناء من حيث إصابتهم بحالة من الاضطراب النفسي و انحراف في السلوك لانشغال الآباء عنهم في حل مشاكلهم. (رجب. 2016. ص ص 468. 478). هذا وقد أشار Lucos (2007) في دراسة له إلى أن الطلاق العاطفي من أصعب السلوكيات التي يختبرها الزوجان ،لأنه يجعل الزواج يتغير من الشعور بالرضا و السعادة إلى الشعور بالتعاسة. (العبدلي . 2019. ص 102).

ويرتبط الطلاق العاطفي بمتغيرات عديدة منها : تقدير الذات لدي الزوجين ،الاستقرار الأسري ،الصحة النفسية للزوجين و فاعلية الذات التي تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على مايعتقده الفرد عن فعاليته و توقعاته عن مهاراته المطلوبة للتفاعل الناجح و الكفو مع أحداث الحياة ،إلا أن الفاعلية الذاتية تعمل كمعينات ذاتية في مواجهة المشكلات التي تعترض الزوجين، فمن لديه إحساس قوي بفاعلية الذات يركز جل اهتمامه عند مواجهة المشكلة على تحليلها بغية الوصول إلى حلول مناسبة لها ،أما إن تولد لديه الشك بفعاليتته الذاتية فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدا عن مواجهة المشكلة ،فيركز على جوانب الضعف و عدم الكفاءة و توقع الفشل. (أبو غزال. علاونة . 2010. ص 289).

ويرتبط الطلاق العاطفي بفاعلية الذات من حيث أن العلاقة الزوجية تتطلب أزواجا يتمتعون بفاعلية ذات سليمة تعزز تقديرهم لذواتهم و دافعيتهم لمواجهة المشاكل و يضعون لأنفسهم أهدافا و طموحات عليا للوصول إليها ،في حين أن الأزواج ذوي فاعلية ذات ضعيفة و منخفضة تمسهم المشاكل و تؤثر على علاقتهم كما تنعكس على أبناءهم أيضا سلبا فيكونون أكثر عرضة للانتكاسات و عدم التوافق الأسري . (هادي . 2012. ص 28).

فقد أجرى هادي دراسة حول الطلاق العاطفي و علاقته بفاعلية الذات على مجموعة من الأزواج بمدينة بغداد (300 زوجا و زوجة) في ظل بعض المتغيرات (الجنس ،الحالة الإقتصادية ،مدة الزواج) و توصل من خلالها إلى إثبات العلاقة الإرتباطية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات. (هادي.2012. ص ص 16-34).

في هذا السياق و بغية فحص واقع العلاقة الإرتباطية بين هذين المتغيرين أيضا في بيئتنا الجزائرية وعلى عينة من أفرادها، جاءت الدراسة الحالية والتي إنطلقت من مجموعة من التساؤلات هي كالتالي:

- 1- ما مستويات الانفصال العاطفي بين الزوجين لدى عينة البحث؟
- 2- ما مستويات فاعلية الذات لدى عينة البحث؟
- 3- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج و الزوجات عينة البحث؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط دلرجة الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير الجنس؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة فاعلية الذات لدى المتزوجين تعزى لعامل السن؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج؟

2- فرضيات الدراسة:

على ضوء ما جاء في إشكالية الدراسة يمكن صياغة الفرضيات التالية:

- 1- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج و الزوجات عينة الدراسة.
- 2- يوجد مستوى معتدل من الانفصال العاطفي لدى عينة البحث.
- 3- يوجد مستوى معتدل من فاعلية الذات لدى الأزواج عينة البحث.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى الأزواج تعزى لمتغير الجنس.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات فاعلية الذات لدى المتزوجين تعزى لعامل السن.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج.

3- أهداف الدراسة:

1- الكشف عن علاقة الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج و الزوجات عينة البحث.

2- التعرف على مستوى الانفصال العاطفي لدى الزوجين عينة البحث.

3- التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى عينة البحث.

4-الكشف عن الفروق في الطلاق العاطفي لدى المتزوجين باختلاف الجنس .

5-التعرف على الفروق في متوسط درجة فاعلية الذات لدى المتزوجين تعزى لعامل السن.

4-دواعي اختيار الموضوع و أهميته:

تتلخص دواعي إختيار موضوع الدراسة في إشباع حاجة الفضول (بالنسبة للطالبة) لتناول بعض المتغيرات المتعلقة بالبيئة الأسرية بالدراسة و خاصة بالعلاقة الزوجية فلعل ذلك يمكن من إستغلال ثمارها مستقبلا، إضافة إلى دافع الإطلاع على ذلك الفرع من الإرشاد الذي يهتم بتلك المواضيع وهو الإرشاد الأسري أو الزواجي و كيف يتعامل مع المشاكل من مثل الانفصال العاطفي.

أما بالنسبة لأهمية هذه الدراسة فيمكن إجمالها في النقاط التالية:

-أنها تتناول متغيرا هاما و أثره بالغ على الحياة الزوجية و لكن قد لا يتعرف عليه الكثير من الأزواج- الانفصال العاطفي- وذلك ما يحول دون تفسير الوضع المعاش به أو حتى إدراكه.

-كونها محاولة لإستقراء واقع الطلاق العاطفي هذا النوع من الطلاق غير المعلن- في علاقته بفاعلية الذات لدى الأزواج الذين يعانون منه.

-إضافتها كمحاولة علمية ميدانية خاصة مع ندرة الدراسات التي تجمع بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

تشمل الدراسة على مفهومين أساسيين هما:

-الطلاق العاطفي

وهو في هذه الدراسة التباعد و فقدان التدريجي للشعور بالمودة و المحبة و الرغبة بين الزوجين، رغم كونهما لا يزالان تحت سقف واحد، و يقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الزوجين من خلال الإجابة على مجموعة العبارات الواردة في استبيان الطلاق العاطفي. (أنظر الملحق 3).

- فاعلية الذات

يشير مصطلح فاعلية الذات إلى إعتقاد الفرد بقدرته على تسخير الإمكانيات الذاتية الضرورية للتحكم بالموقف في الوضعيات التي يخضع لها: و السيطرة على الأحداث التي يتعرض إليها في حياته، و يقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس فاعلية الذات. (أنظر الملحق 4)

الفصل الثاني: "الطلاق العاطفي"

- تمهيد

1- مفهوم الطلاق العاطفي

2- أبعاد الطلاق العاطفي

3- النظريات المفسرة للطلاق العاطفي

4- أسباب الطلاق العاطفي

5- مراحل الطلاق العاطفي

6- إنعكاسات الطلاق العاطفي على الزوجين و الأبناء.

7- تعامل الإرشاد مع مشكلة الطلاق العاطفي.

- خلاصة الفصل

-التمهيد

- إن الحياة الزوجية أشبه ما تكون بالسماء لا يستقر صفاؤها ولا تعكرها فزوجان لا يعيشان دائما السعادة و التوافق ولا الاختلافات و الخلافات وقد تستمر علاقتهما أو ارتباطهما لأسباب لكن يغلب عليها المشاكل وجفاف المعاملة أي ما يصطلح عليه بالانفصال أو الطلاق العاطفي الذي سنحاول تسليط الضوء عليه في هذا الفصل.

1- مفهوم الطلاق العاطفي:

-عرف الطلاق العاطفي كحالة من انعدام الحب والتعاطف يعيش فيها الزوجان منفردين عن بعضهما رغم وجودهما في منزل واحد، ويعيشان في إنعزال عاطفي تام، ولكل منهما عالمه الخاص البعيد عن الطرف الآخر، حتى يصبح حضور أو غياب احدهما عن بيت لا يعني للآخر الكثير (السدحان. 2013. ص 32)

- ويرى حجازي (2004. ص 150-151) : أنه تلك الحالة من انطفاء علاقة العاطفة ،الجنس أو خوفتها إلى درجة متقدمة ،مع ما يضاف اليها من تراكم التناقضات وتوقعات والسياسات الأولويات ،وما يترجمها من حاجات ،يبدوا الرباط الزوجي وكأنه قد استنزف على صعيد العاطفة والشراكة في تحقيق الأهداف على حد سواء ،ومع هذا الإستنزاف يتزايد التباين وتنقلص منطقة التقاطع بين دائرتي الرباط الزوجي كل شخص يمثل دائرة مما ينشأ عنه عالمان مختلفان كل من الزوجين يبذل بالتحرك في فلك خاص به على مختلف الصعد والاهتمامات . (حجازي.2004. ص 150-151)

-الطلاق العاطفي حسب بوين : "هو نوع من لا استجابة قد يتضمن لابتعاد المادي او فزيقي وحتى عدم النظر في الطرف الآخر بمعنى يتعامل مع هذا الطرف كما لو كان غير موجود . (كفاي.1999. ص 377)

-وعرف بوهاننان (bohannan1970) : الانفصال العاطفي بالتدهور التدريجي للعلاقة الزوجية حيث يبدأ أحد الزوجين أو كلاهما بالانسحاب عاطفيا من الطرف الآخر ،يعيشان

تحت سقف واحد تغيب فيه الروابط العاطفية بالإضافة إلى التواصل و الحوار و حلول مشاعر التباعد بينهما. (عايدة.2009. ص 09).

- وترى رابطة علم النفس الأمريكية الطلاق العاطفي:" بأنه علاقة زوجية يعيش فيها الشريك حياة منفصلة عن شريكه مع غياب الحياة الطبيعية بينهما". (عبد النعيم . 2018 . ص 422)

-وقد قدم من جهته مسعد (2020. ص 20):تعريفا جامعاً و شاملاً للطلاق العاطفي ،إذ إعتبره "حالة نفسية يصل إليها الزوجان لأسباب عدة ،إما لسوء الإختيار من البداية أو لأسباب تعود لشخصية الزوجين أنفسهم أو لإنعدام التواصل بينهما بعد فترة طويلة أو قصيرة من الزواج، أو لأسباب خارجية مثل تدخل الأهل و الآخرين، أو الحالة المادية،أيا كانت الأسباب فإن الزوجين أحدهما أو كلاهما يشعر بالإنسحاب العاطفي ،و البعد النفسي عن الآخر هو الحل وهو الراحة،فصحيح أنهما يعيشان في مكان واحد ،ولكن لا يجمعهما شيء سوية السقف و البيت الواحد،بحيث تقل الحميمية و الحوار بينهما و يصلان لحرب قد تنتهي بالطلاق الفعلي أو لكوارث كثيرة كالخيانة و الإنحرافات المختلفة،و تستمر حياتهما ظاهريا أمام المجتمع و كلاهما في عالم منفصل تماما . (مسعد.2020. ص 20).

2-أبعاد الطلاق العاطفي و مظاهره:

تكمن أبعاد الطلاق العاطفي فيما يلي :

أ/سلبية التواصل بين الزوجين:

ويقصد بالتواصل بين الزوجين بالكلام العادي للتفاهم حول أمور الأسرة و التعبير عن هموم العمل و الحياة و الإفصاح عن الإهتمامات و الطموحات و الحاجات و الأفكار و الإنفعالات و غيرها ،و يتأثر التفاعل الزوجي بمستوى الكلام و مضمونه فعندما يحدث كل زوج الزوج الآخر بكلام طيب ،و يجده صاغيا إليه مشاركا له ومهتما به فإنه يتفاعل معه تفاعلا إيجابيا و يقبل عليه و يرتبط به،أما عندما يجده لاهيا عنه متذمرا منه أو محتقرا لما يقوله فإنه ينفر منه، و ينصرف و يسوء التفاهم و التواصل بينهما مما قد يؤدي للإنفصال العاطفي .

(مرسي.1991. ص 110)

ب/الصراعات و المشكلات الزوجية

تتمثل الصراعات بين الزوجين في عدة مجالات منها:

-مشكلة إجتماعية: وهي مجموعة الصعوبات و مظاهر سوء التكيف الإجتماعي التي تعترض الزوجين كعدم تحمل المسؤولية و الصراع بين الأدوار الأسرية ،تفاوت كبير أو صغر في السن، الإختلاف البيئي، فروقات إجتماعية بين الزوجين . (فهمي .2015. ص 42)

إضافة إلى الإختلاف على أسلوب تربية الأبناء و الحرمان من زيارة الأهل مما يجعل الطرفين ينفران من بعضهما البعض حتى يصلان لمرحلة الطلاق العاطفي أين يصبح بدون تواصل و جمود في أداء الأدوار كزوجة و كزوج.

-مشكلة إقتصادية: و نقصد به العامل المادي أين تكون الشكوى من بخل أحدهما، و عدم تحمل المسؤولية المادية . (عبد النعيم . 2018. ص 424)

فإن كان البخل مذموما في كل أحواله فإنه في الحياة الزوجية أشد خطرا ،إذ يشعر أحدهما بالحرمان خاصة الزوجة والذي قد يتسبب لديها بسلوكات ضارة ممقوتة كالسرقة ،الكذبإلخ (هميسة.2009. ص 29)

-مشكلات ثقافية: و تتمثل في الإختلاف في المستوى الثقافي و العلمي ،بحيث أنه إختيار الزوج لزوجته أو العكس لا بد من ملاحظة مسألة مهمة ،وهي أن يكون الشريك يمتلك عقلا راجحا و ثقافة مقبولة و علما يعصمه من الجهل بضروريات الحياة،وهنا لا نتكلم عن الذكاء الخارق و الثقافة الموسوعية والعلم الذي يجعل من صاحبه علامة في مجاله،بل عن تلك الثقافة و ذلك العلم الذي يؤدي إلى توترات تنغص الحياة الزوجية،وتوصل بدورها للطلاق العاطفي.

(الشيخ .2006. ص 108)

-مشكلة جنسية: بحيث أن الحياة الزوجية تلبى مطالب الفطرة الإنسانية السوية و منها الإستقرار العاطفي و الجنسي. (هندي . 2010. ص 16).

فتلبية الغريزة الجنسية أمر طبيعي :بحيث إتضح في المباحث المتقدمة ،فيجب على كل من الزوجين تلبية الحاجة الجنسية للطرف الأخر. (مظاهري. 1994. ص 238)

ويتشكل سوء التوافق الجنسي أين لا يشبع الزوجين حاجات بعضهما البعض ، و عدم الشعور بالمودة و الحب عن تلك العلاقة مما يولد صراعات و نفور بينهما.

(العدوان . النجار. 2016. ص 107)

ج/الأبعاد النفسية و الجسمية : وتنقسم إلى :

-النفسية:ويقصد بها مجموعة من المشاعر و الإنفعالات السلبية المضطربة التي تتمثل في الشعور بالقلق ، التوتر ، اليأس ، الحزن و فقدان الشعور بالرضا عن العلاقة الزوجية.

-العضوية(الجسمية):يقصد بها أن يصاب أحد الزوجين بأعراض عضوية دون أسباب عضوية دقيقة مثل :الصداع : إرتفاع ضغط الدم ، أمراض القلب ،اضطرابات النوم و الجنس كالفطور. (عبد النعيم . 2018 . ص 424)

-أما فيما يخص مظاهر الطلاق العاطفي ومن أهمها : (السدحان . 2012 . ص 37):

-الإنسحاب من الفرائش الزوجية.

-غياب الرفق و اللين بين الشريكين.

-شيوع السخرية و الاستهزاء و الإهمال لاحتياجات الطرف الآخر.

-اللوم المتبادل

-المقاطعات في اللفظ و الكلام و الحوار (غياب الحوار

-عدم وجود تواصل لفظي و جسدي و عاطفي بينهم.

-الهروب المتكرر من المنزل

-وجود الاضطرابات و الألم و اليأس على حالتهم الصحية و النفسية.

3- النظريات المفسرة للطلاق العاطفي

أ/مدرسة التحليل النفسي:

يعتبر فرويد رائداً لمدرسة التحليل النفسي بحيث قدم إسهامات رائدة في سلوك الإنسان و علاج الإضطرابات العاطفية، وقد بين أن النسق الثلاثي للشخصية (الجهاز النفسي) ينقسم إلى : الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى بحيث يجب أن تبقى في حالة توازن ليتجنب آليات الدفاع غير الصحية. (الميلي. عيساوي.2012. ص 14)

ووفقاً لنظرية التحليل النفسي فإن التعاسة التي يخبرها الزوجان و التي تؤدي إلى الطلاق العاطفي ترجع إلى الاختلاف بين المطالب الشعورية و المطالب اللاشعورية، و تؤكد النظرية على دور العوامل اللاشعورية في دفع الفرد لاختيار شريك حياته فقد يحب الشاب فتاة لأنها تشبه أمه، فإذا لم تتمكن الزوجة من القيام بالدور الأم الكامل المشبع لرغبات الزوج يشعر بالإستياء و تكون نهاية هذا الزواج بالطلاق العاطفي . (طه.2018. ص 428).

ب/ المدرسة السلوكية:

مؤسس الاتجاه السلوكي هو جون واطسون و تقوم الشخصية في هذه النظرية سواء في حال انحرافها أو في حال سوائها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد والتي تعمل على خفض توتره وإشباع الحاجات والدوافع ، فمن تعلم أساليب سوية تكونت لديه عادات سوية حظي بشخصية سوية والعكس صحيح فتسبب هروبية أو إنعزالية .

(كفافي . 2009 . ص 36)

ويفترض أصحاب النظرية السلوكية ان إثابة الفرد على سلوك ما يدعم هذا السلوك ويحفزه للإستمرار فيه ،في حين ان عدم إثابة السلوك يضعفه ويطفئه وبناءاً على هذا المبدأ فإن مسارات التفاعل الزواجي يحدده ما يتلقاه الزوجان من ثوابن وعقاب على سلوكياتهما مع بعضهما البعض ،فعندما يثيب أحدهما الآخر ويشبع له احتياجاته فإنه يحفزه على التفاعل معه ويجعله يعتمد عليه و يجد في قربه منه الأمن أما عندما يعاقب أحدهما الآخر ويحرمه من الثواب فإنه يشعره بعدم الارتياح ويدفعه إلى النفور والابتعاد عنه مما يؤدي إلى الطلاق العاطفي . (طه.2018. ص 428)

ج/نظرية التبادل الاجتماعي :

-تعتبر هذه النظرية أن الفرد في علاقاته التبادلية يقوم بنشاط معين كسلوك اختياري لكي ليحصل على مكافأة ، وأن أحد الأسباب التي تدفع الفرد للزواج أنه بطبعه يرغب في الشعور بالحب وللإحترام و المودة والراحة وهذا ما يحققه الزواج من خلال العلاقة بين الزوجين إضافة إلى ذلك يحقق الزواج الاستقرار المادي و النفسي للفرد، حتى يشعر كل طرف بأنه مسؤول عن حماية و مساعدة الطرف الآخر ،لذا فإن رغبة الفرد في الزواج قد تكون قائمة على رغبة في تبادل المصالح للطرفين حسب نظرية التبادل الاجتماعي (السطوف 2015. ص 27)، كما تنتبأ هذه النظرية بأن الزواج سوف ينتهي عندما لا تعطي العلاقة جذبا مستمرا للبقاء فيها أو عند وجود عوائق للخروج من علاقة ضعيفة أو وجود بدائل خارج العلاقة أقوى من الاستمرار فيها وعندما لا يتقبل الزوجان الخسارة النفسية يتحول تفاعلها معا إلى حلقة من الصراع فإنه يضطر إلى مهاذبة الزوج الآخر كي لا يتعرض لخسائر مادية أو نفسية إن انفصل عنه ،أو توقف عن التفاعل الزوجي معه ،وهذا ما يؤدي إلى الانفصال العاطفي.

د/نظرية تعدد الأجيال :

يفترض العالم بوين أن الفرد و أسرته يعيشون ضمن نظام عاطفي و أن المهام و الأنظمة الأسرية تقوم على نظام معين من مشاعر و الأحاسيس و يتم تنميتها سنوات طويلة داخل الأسرة و يعتقد أنها تنتقل من جيل إلى جيل ،فعند غياب هذا النسق العاطفي بين أفراد الأسرة ،يشعر أفرادها بضعف العاطفة بينهم،مما له آثار سلبية على الأسرة برمتها.

ه/ نظرية جوتمان للانحلال الزوجي :

حيث يرى جوتمان أن الزواج الذي يدوم فترة طويلة ،يعتمد على قدرة الزوجين على حل الصراعات التي لا يمكن تفاديها ،كما رأى أن السلوكيات السلبية تؤدي إلى التعاسة الزوجية و حدد أربع سلوكيات تدفع بالزواج نحو عدم الرضا وهي كثرة الانتقادات التي تؤدي للاحتقار الذي بدوره اتخاذ موقف دفاعي وفي نهاية إلى عدم الرغبة في البقاء و غياب العاطفة بينهما.

(الشواشرة. هبة . 2018. ص 302)

4- أسباب الطلاق العاطفي:

-أما فيما يتعلق بالأسباب المؤدية للطلاق العاطفي ،نتيجة الصراع بين الزوجين و عدم تقاربهما في السمات الشخصية ،أو بسبب المشكلات الاقتصادية و الضغوط و أيضا صعوبة في تقبل الفرق في العادات و الميول بين الزوجين و الصراعات المالية و اختلاف في المستوى العقلي المعرفي و أسلوب تربية الأبناء وكذلك إهمال شريك الحياة مما يترتب عليه عدم إشباع بعض الحاجات وبالتالي تضطرب العلاقة الزوجية و فيما يلي عرض لأبرز الأسباب :

أ/عدم القناعة بالزوج أو الزوجة:

أو الاستعجال في الموافقة و الإختيار من قبل الزوجين و عدم التحري و الدقة في سؤال كل منهما عن الآخر ،بحيث أن هناك متطلبات و مواصفات دقيقة للحياة و السعادة الزوجية قد لا يتفطن لها الكثير من الناس،كما نجد في المقابل الكثير يبالغون في الصفات المطلوبة و خاصة الجمال الظاهري و إهمال الجانب الروحي ،ورغم معرفة ذلك نجد أن أحد الزوجين قد يعيش مع الآخر وهو غير راض عنه،و دائما يتطلع لمقارنة شريكه مع الآخرين ،وهذا الأمر أول أسباب المشكلات الزوجية المؤدية للطلاق العاطفي. (العماري .2011. ص. 22)

ب/ سوء التوافق الجنسي:

ويقصد بالتوافق الجنسي إشباع كل من الزوجين حاجاته و شعورهما بالمودة و الحب و الرضا عن تلك العلاقة ،ومن أهدافه الصحية السكن النفسي و إشباع حاجتي الأمومة و الأبوة ،و هناك ثلاثة عوامل تساهم في تكوين مشكلة من المشكلات الجنسية وهي:

- المعلومات الخاطئة عن الجنس
- الجهل بطبيعة الوظائف الجنسية
- قلق الأداء الذي يصيب الرجل عادة من أن يفشل في الأداء الجنسي.

(العدوان . النجار . 2016 . ص 109)

ج/ تدني مشاعر الحب بين الزوجين:

وفيها يشعر الطرفان أو أحدهما أن عاطفته لم تعد كما كانت في السابق ولم يعد منجذبا له بل صار منصرفا عنه ولا يكاد يلتفت إليه ولا ينظر إليه بنظرات الحب و الإعجاب و يميل إلى تضخيم عيوبه فيبدووا عازفا عن حبه و تودده له. (أنوار . 2012. ص 443)

د/عدم الشعور بالسعادة مع النفس

ودلائل ذلك :عدم الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من دوافع و كذلك عدم الاستفادة من خبرات الحياة اليومية ، و عدم لإشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية ، عدم وجود اتجاه متسامح نحو الذات و تقبلها و الثقة فيها ،ونمو مفهوم سلبي للذات . (زهرا.2005. ص 13).

ه/أسباب قد تكون صحية:

كإصابة أحد الزوجين بمرض مزمن ،العقم ،الشذوذ الجنسي،برودة جنسية أو عجز جنسي فإصابة طرف ما الزوج أو الزوجة يؤثر على العلاقة الزوجية و يتسبب بمشاكل و خلافات.

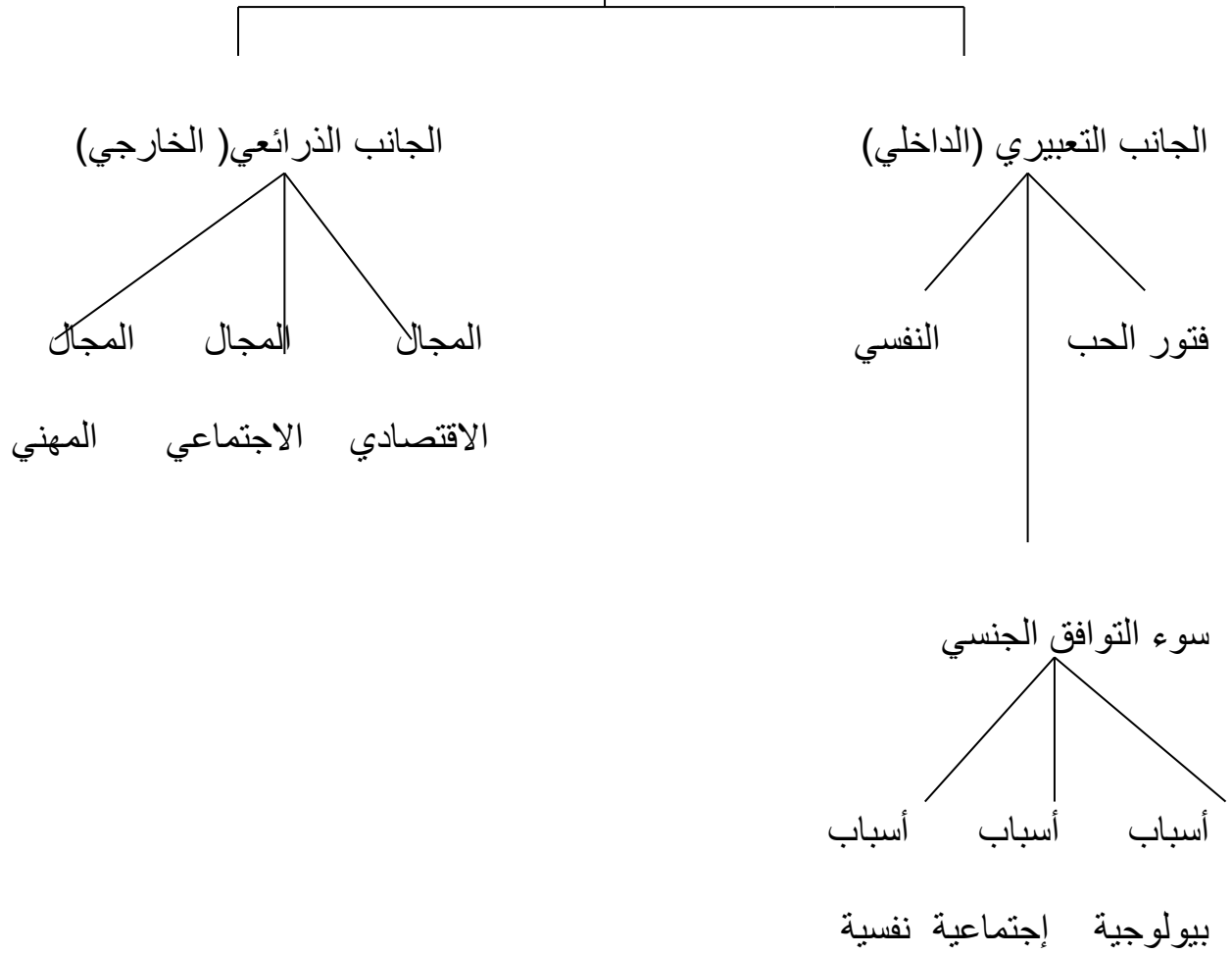
و/أسباب شرعية نفسية ،إجتماعية :

ومنها سوء اختيار الشريك ،ضعف الرابطة الروحية ،عدم الوعي للحقوق و الواجبات و المسؤوليات. (فهيم . 2015. ص 43)

بحيث أن للحالك النفسية للزوجين تأثير على العلاقة الزوجية فالأمراض النفسية تؤدي إلى حدوث اضطرابات و تؤدي إلى حدوث قلق و تزيد من مشاعر الإكتئاب..إلخ.

وفيما يلي مخطط لأسباب الطلاق العاطفي : (أنوار . 2012. ص 94)

الطلاق العاطفي



الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق العاطفي

5- مراحل الطلاق العاطفي

-إن الزواج لا ينهار بين ليلة و ضحاها فلا يحدث الطلاق العاطفي بسبب حادثة واحدة أو غلطة لأحد الطرفين و إنما تمتد المشاكل و الخلافات على مدى سنين ،فهناك مراحل تمر بها العلاقة الزوجية لتصل إلى الطلاق العاطفي: (العبيدي. 2015. ص 28)

أ/زعزعة الثقة و فقدانها:في هذه المرحلة يفقد أحد الطرفين ثقته بالطرف الآخر فتهتز صورته أمامه ومن الصعب إصلاحها و فقدان الثقة أو زعزعتها بين الزوجين معناه الشك في القول و الفعل،ويؤدي إلى فتور الحب و فقده بين الزوجين.

ب/فتور الحب و فقده:وهنا يكثر اللوم و العتاب و تزداد حدة المحاسبة عن كل تقصير و اتهام بعدم تحمل المسؤولية وإن إحساس الطرفين أو كلاهما بفتور الحب و فقده يشكل نقطة

ارتكاز في الخلاف بينهما، إذ يشعر أن عاطفتهم تجاه بعضهم لم تعد كما كانت في السابق ولم يعد منجذبا أحدهما للآخر بل صار منصرفا عنه ولا يكاد يلتفت إليه ولا يهتم بطلباته.

ج/ الأنانية: تساهم الأنانية في هدم قواعد الأسرة عندما يفكر كل منهما في نفسه وبمصلحة فقط دون مراعاة لمصلحة الطرف الآخر (هادي . 2012 . ص 19)

د/ الصمت الزوجي: وهو أحد أوجه الجمود في العلاقة الزوجية أين لا يتم فيها نقل كلمات أو مشاعر و الأحاسيس إلى الطرف الآخر وعدم جدوى الحوار لتحقيق الأهداف المنشودة وبالتالي عدم القدر على الإقناع والتأثير مما يؤدي بقناع العلاقة الزوجية (هندي . 2010 ص 19)

ه/الطلاق العاطفي:يعيش الزوجان في هذه المرحلة تحت سقف واحد لكنهما متا بعدان عن بعضهما البعض وكأنهما غريبان يعيشان في البيت واحد. (طه . 2018 . ص 445)

6- انعكاسات الطلاق العاطفي على الزوجين و على الأبناء

-يعد الطلاق العاطفي مرضا قد يصيب الحياة الزوجية ويدمر الصحة النفسية لبعض الأزواج بحيث تضعف العلاقة الزوجية ويكون الجو العاطفي بينهما بارد خاليا من المودة والمحبة والمشاركة وينعكس ذلك سلبا على الأزواج خاصة والأطفال عامة .

أ/ إنعكاسات الطلاق العاطفي على الزوجين:

-لا يخفى علينا أن الطلاق العاطفي هو نتيجة لفشل الزوجين في مواجهة حاجات و توقعات بعضهما البعض،إلى جانب عدم القدرة على التعبير عن أفكارهما بوضوح،فالتعاطف يعتبر هدفا أساسيا من أهداف الأزواج و بدونه يتحول التفاعل الزوجي إلى صراعات و تفقد الحياة الزوجية أهم طرقها في تحقيق السكينة و المودة،فالتواصل و التفاعل و التعاطف بين الزوجين يجعل العلاقة الزوجية قوية و ينمي التفاعل الإيجابي مما يدفعهم إلى التعاون و التكامل فقد أشارت دراسة ماري حبيب(1983):أن الزوجات أكثر حاجة إلى العطف و المشاعر و يؤدي إضطراب العلاقة الزوجية إلى القلق و الإكتئاب و العصابية.

(حسني. 2015. ص 195-271)

-كما أكدت نورفل(1982) في دراستها "أنه كلما كان الزواج حسنا زادت سعادة المرأة المتزوجة، في حين أن سعادة الرجال تتأثر بنواحي أخرى غير أسرية أما عدم التوافق الزوجي وعدم الإشباع العاطفي يشيع الشعور بعدم الأمان و القلق و الإكتئاب و الإرهاق العصبي و التناقض بين ما يعيش فيه الفرد وبين آماله و تطلعاته وعدم تحمل التبعات إزاء الأطفال، فكل ذلك يشكل دوافع قوية للتوتر و القلق و الإكتئاب لدى الجنسين."

كما قد يؤدي الطلاق العاطفي إلى مشكلات أخرى كالإدمان على الكحول و ضعف الصحة الجسمية. (بلميهوب.2012. ص 45)

-وقد ذكر سمير أحمد حسن العبدلي:"أن الطلاق العاطفي يؤدي إلى نكسة عاطفية تؤثر على الصحة العقلية و النفسية من إكتئاب و غضب و إنخفاض في تقدير الذات و القلق، كما يؤدي إلى صعوبة التكيف مع الواقع، ويؤثر ذلك على نفسية الأزواج و الأبناء معا والمرأة هي الأكثر تأثرا بالإنفصال العاطفي لأنها العنصر الأساسي في الأسرة و للإعتقاد أن أي خطأ في الأسرة هي المسؤولة عنه لذا يرى أن الإنفصال هو فشل يلحق الضرر بالنساء أكثر من الرجال و بذلك يؤدي إلى إنعدام الإستقرار النفسي.

وأشارت دراسة Lucas (2007): "إلى أن الطلاق العاطفي من أصعب السلوكيات التي يختبرها الزوجان : لأنه يجعل الزواج يتغير من الشعور بالرضا إلى الشعور بالتعاسة."

(العبدلي. 2019. ص 102)

ب/ إنعكاسات الطلاق العاطفي على الأبناء:

-يؤثر الطلاق العاطفي بشكل كبير على الأبناء وهو مرتبط بنسبة كبيرة بمشكلة السلوك وعدم التكيف عندهم فقد بينت دراسة هدية (1998): "أن لهؤلاء الأطفال درجة من العدوانية و تدني لمفهوم الذات و عدم الشعور بالأمان." (بالميهوب.2012. ص 46)

-كما أن جمود العاطفة كما سماها وال سترلنج 2003:"يؤثر على علاقة التواد في الحياة الزوجية"فذلك الجمود في التعامل والتفاعل و التواصل أين يقيم الوالدان في نفس البيت لكن

دون تفاعل يلاحظه الأبناء مما ينعكس عليهم سلبا فيتولد لديهم نوع من الصراع العاطفي فتتشكل فجوة لدى الأبناء أين يشعرون أن لا أحد واقف معهم في مسارهم ولا يجدون من يفيض عليهم حنانا و يجعلهم ذلك يحسون بأن أهميتهم وقيمة ذواتهم داخل الأسرة منعدمة ويصبح كل طرف منعزل بنفسه في المناخ الأسري هذا ،مما يجعل الابن كبش فداء فيصبح قلقا مكتئبا وقد تنجر عن ذلك مشاكل أكثر خطورة كالانحراف. (هميسة. 2016. ص 10).

-فقد أكدت دراسة جوتمان جون (2001):"أن الأطفال يتأثرون بالنزاع الزوجي بحيث يرتبط ذلك بمشاعر و أفكار و عواطف الآباء و مستوى قدرة أبنائهم على تكوين علاقات مع الآخرين وكذلك تنمية التفاؤل لديهم." (حسني. 2015. ص 172)

-كما أن الفرد يتأثر في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله يكتسب اتجاهات نفسية بتقليده لأبيه و أمه وبتكرار خبراته العائلية الأولى و تعميمها ،فيتأثر بالجو الذي تشيع فيه الثقة و الوفاء و الحب و التآلف فإما تصبغ العلاقة الزوجية الأبناء بصيغتها الهادئة السوية أو المضطربة الشاذة.

-وقد أشار كمال دسوقي:"أن الآثار التي تلحق بالأبناء من جراء الطلاق العاطفي و سيطرة مشاعر القلق و التوجس و انخفاض مستوى الطموح و ضعف التحصيل و غيرها. (رجب. 2016. ص468).

-تعامل الإرشاد مع مشكلة الطلاق العاطفي:

-يحظى الطلاق العاطفي كغيره من قضايا الزواج باهتمام كبير من جانب الإرشاد الأسري بحيث يحول العلاقة الزوجية من العلاقة قرب وسكينة إلى بعد وجفاء ،أين تنافي أهم مقاصد الزواج الأساسية والتي أهمها إشباع الحاجات النفسية ، البيولوجية ،اجتماعية لكلا الزوجين لذا الإرشاد الأسري يتناول أهم جانبين للإصلاح الزوجي : (السدحان . 2013. ص 278)

-إعادة العلاقة بين الزوجين إلى حيز التواصل والتفاعل الزوجي الإيجابي ومن ثم استعادة التقارب الحميمي النفسي والجسدي بينهما أفضل مما كان .

-حل المشكلات والصعوبات الحقيقية التي أثرت بصور السلبية على التوافق والتكيف النفسي بين الزوجين ومعالجتهما من جذورها لضمان تماسك الأسرة من جديد وتقديرهما نحو أفضل عبر العمرية للأسرة .

-وهنا يظهر دور المرشد الاسري وذلك في تحليل المشكلة،و مساعدة الزوجين على إستبصار مشكلتهما و إيجاد طرق للعلاج و هنا يقع على عائق المرشد: (أبو أسعد . الختاتنة. 2014 ص ص 93-94).

-الإعداد للمقابلات الإرشادية.

-تشجيع الزوجين على حضور المقابلات و الالتزام بها من خلال بيان أهمية المقابلات .

-دراسة تفاعلات و طرق إتصال الزوجين،و تعليمهم طرق إتصال جديدة .

-الطلب منهم تمثيل مشكلتهم.

-توجيه الزوجين و تقديم تغذية راجعة مناسبة لهما.

-وبذلك يساعدهم على:

أ- الإشباع الإنفعالي و الدعم العاطفي:من خلال تعليم كل من الزوجين تقديم و تلقي الحب و الود من الشريك،و تطوير الإحساس بالتعاطف و التعامل مع الهموم و المشكلات التي تلم بهما.

ب-العادات الشخصية:تعليم الأزواج التكيف مع العادات الشخصية للآخر من تناول طعام ، نوم.... إلخ

ج-الاتصال: وهو أهم نقطة في تحقيق التوافق الزواجي أين يتعلم الزوجين الاتصال من خلال تبادل الأفكار و عرضها على الطرف الآخر،و التعبير عن الاهتمامات و الأمور المزعجة و الحاجات الشخصية للطرف الآخر ،كما و يتعلم كل منهما الاستماع إلى الشريك ،و التحدث إليه بطرق بناءة.

د-التكيف الجنسي:من خلال مساعدة الزوجين على معرفة أهمية إشباع و تلبية حاجاتهما الجنسية،و يتعلم كل منهما تقدير رغبة الآخر بالجنس،وقضاء وقت للتعبير الجنسي.

-كما أنه على المرشد بناء إستراتيجيات إرشادية فعالة و التركيز على البرامج التوجيهية الموجهة للأسرة التي تبحث في العلاقات الأسرية و إرشاد المتزوجين و المقبلين على الزواج بفنيات الحياة الزوجية،والتي بدورها تؤدي إلى تنمية إمكانيات الأزواج على مواجهة ضغوط الحياة و كذلك الرفع من مستوى فاعلية الذات لديهم التي تجعلهم أسرة سعيدة مستقرة من جميع النواحي. (العبيدي.2015. ص 38).

-خلاصة الفصل

-من خلال هذا الفصل نخلص إلى القول بأن الحياة الزوجية تمر بمنحنيات مابين مشاعر فياضة وحب و ملل أحيانا،وتسلل الطلاق العاطفي إليها يمثل "القاتل الصامت" الذي يفسد حو العلاقة الزوجية ولاينبها حيث يصر بعض الأزواج على استمرار العلاقة فقط أمام مرىءالأخرين كنوع من الخداع الاجتماعي في تفقد العلاقة أهم آليات التواصل والاستمرار الحقيقي،كما تطرقت في هذا الفصل لدور المرشد الأسري في التعامل مع مشكلة الطلاق العاطفي و مساعدة الزوجين للإستبصار بمشكلتهما و إيجاد طرق للعلاج.

الفصل الثالث: "فاعلية الذات"

-التمهيد

1-تعريف فاعلية الذات

2-فاعلية الذات في النظرية المعرفية الاجتماعية باندورا

3-أبعاد فاعلية الذات

4-أهمية فاعلية الذات

5-خصائص ذوي فاعلية الذات (المرتفع و المنخفض)

6-مصادر اكتساب فاعلية الذات

7-نظريات فاعلية الذات

- خلاصة الفصل

-التمهيد

-تعتبر فاعلية الذات بعد من أبعاد الشخصية لدى الفرد وهي من أبرز المفاهيم التي قدمها باندورا بحيث يرى أن معتقدات الفرد حول فاعليته لذاته تعد القوى المحركة لسلوكه من خلال ما يعتقد عن قدراته الشخصية وممارسته السلوكية المطلوب للتفاعل الناجح مع أحداث الحياة ،فما المقصود بفاعلية الذات ؟ وماهي أبعادها ؟ وما العوامل المؤثرة عليها ؟

1-مفهوم فاعلية الذات

-يرى اللالوسي (2001):"أن فاعلية الذات هي أحكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والناجية من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بسلوك معين وبالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك وبمثارته عليه رغم المعوقات في مواقف الحياة " (أنور مجيد . 2012 . ص 38)

-ويعتقد باندورا أن للشعور بفاعلية الذات تأثيرا إيجابيا على الصحة ، وذلك الآن فاعلية الذات تعمل على ضبط السلوك الصحي وتنظيمه فهي توفر للفرد إحساسا عاليا بالقدرة على الإرتقاء بالصحة وترتفع من مستوى دافعيته إلى المثابرة على النشاط السلوكي الذي يضمن الحفاظ على الصحة . (الزروق ، دت . ص 30)

-وتعرف فاعلية الذات بأنها القدرة على أداء سلوك معين مرتبط بمهام معينة ويعبر عنها بمجموعة من التصرفات أو الحركات أو الأفعال أو الأقوال وتتكون من مجموعة من المعارف و المهارات و الإتجاهات التي تتصل إتصالا مباشرا بمجال معين وتؤدي بمستوى معين من الإتقان يضمن تحقيق الأهداف بشكل فعال. (بالعروسي.2017. ص 17)

2-فاعلية الذات في النظرية المعرفية الاجتماعية "باندورا"

-إن فاعلية الذات مفهوم وضعه العالم ألبرت باندورا في كتابه نظرية التعلم الاجتماعي على مدى سنوات طويلة حاول خلالها وضع الأسس الفلسفية و النظرية لمفهوم فاعلية الذات و لفاعلية الذات تأثير على سلوك الفرد من خلال ثلاثة أساليب هي:

1-اختيار الأنشطة التي يندمج بها الفرد

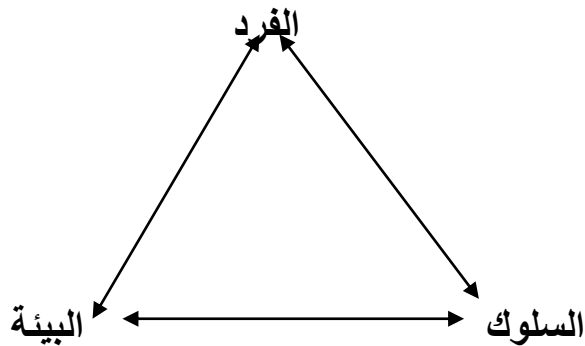
2-نوعية أداء الفرد

3-المثابرة لإتمام المهام الصعبة.

إن الأفراد الذين ليس لديهم الشعور بالفاعلية عادة ما يواجهون قصورا و يعتقدون بأنهم ذو إمكانيات متدنية بدرجة كبيرة. (أنوار. 2012. ص 100)

-ويشير باندورا (bandura 1986) بأن: نظرية فاعلية الذات أشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها و التي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك و مختلف العوامل المعرفية و الشخصية و البيئية.

-وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية و الذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال و السلوك و تأثير كل من السلوك و الانفعال و الأحداث البيئية على المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية على أن جميع عمليات التغيرات النفسية و السلوكية تعمل من خلال تعديل الشعور بالفاعلية الذاتية، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى بان دورا أن الأفراد يقوموا بمعالجة و تقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم و تنظيم سلوكهم الاختياري و تحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات.



مخطط يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة.

(البندري. 2007. ص 43)

-كما قدم باندورا (1977) فاعلية الذات باعتبارها عنصرا أساسيا في النظيرة الاجتماعية المعرفية وقال إنه ناقش الدافع البشرية فيما يتعلق بنتائج التوقعات ، من خلال معالجته للأفراد الذين يعانون الرهاب باستخدام تقنيات النمذجة وعلى رغم من التحقيق النجاح العلاجي فإنه لاحظ أن الأفراد يختلفون في قدراتهم المدركة على استخدام تقنيات الخارج الإعداد العلاجي وقد أرجع باندورا هذه الاختلافات الفردية إلى فاعلية الذات وافترض أن كلا من فاعلية الذات وتوقعات النتائج كليهما يؤثران على الدافعية وإقترح أن فاعلية الذات سوف تلعب دورا كبير ومفهوم الفاعلية الذات بدأ مرتبطا بالعلاج السلوكي والتغير الذي يحققه العلاج السلوكي ينتج عن تنمية الناس لإحساسهم بفاعلية الذات وهو التوقع بأنهم يستطيعون بجهودهم الشخصية أن يسيطروا على الموقف وإن باندورا يرى أن المشكلة الأساسية هي اعتقاد الشخص بأنه يستطيع أن يعالج موقفا معينا على نحو فعال. (يونس. 2017. ص 43).

3-أبعاد فاعلية الذات و مظاهرها:

-يشير العديد من الباحثين إلى أن باندورا حدد أبعاد فاعلية الذات على النحو التالي:

1-قدرة الفعالية:

-ويقصد بها قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة،ويختلف مستوى قوة الدوافع وفقا لصعوبة الموقف،كما يتضح قدر الفعالية عندما يتم ترتيب المهام وفقا لصعوبتها و الإختلاف بين الأفراد في توقعات الفعالية ،ويمكن تحديدها بالمهام المتشابهة و متوسطة الصعوبة،ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها و الفروق في قدرة الفعالية بين الأفراد يرجع إلى العديد من العوامل أهمها:مستوى الإبداع أو المهارة،مدى تحمل الضغوط و الإجهاد،مستوى الدقة و الإنتاجية. (مجلة كلية التربية.2015. ص 864)

2- العمومية:

-وتعني إنتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف متشابهة ،فغالبا ما يعمم الأفراد إحساسهم بالفاعلية في المواقف المتشابهة للمواقف التي يتعرضون لها،وفي هذا الصدد يؤكد باندورا أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل الحالات المحددة،وأنها تختلف وفقا لعدد من الأبعاد تتمثل في درجة تشابه الأنشطة ،و الطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات

السلوكية و المعرفية و الوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. (ثابت .الشحات . ودت . ص 09)

3- القوة أو الشدة:

-المقصود هنا بالقوة مدى بقاء فاعلية الذات عند مستوياتها في الضر و ف المختلف ، ويرى باندورا أن فاعلية الذات تختلف في قوتها ف الأفراد الذين يمتلكون فاعلية الذات مرتفعة يمكنهم الثبات والمثابرة في العمل وبذل جهد أكبر في مواجهة المهام الصعبة في الحين يمكن أن تنطفئ الفاعلية الذات الضعيف عند مواجهة مواقف صعبة أو متناقضة كما تتحد القوة فاعلية الذات في الضوء حيز الفرد ومدى ملاءمتها للموافق (يونس. 2017 .

ص 49)

4-أهمية فاعلية الذات و دورها في الأسرة

-تتضح أهمية فاعلية الذات مما كتبه الكسندر دumas alexander "أن الرجل الذي يشك في نفسه هو مثل الرجل الذي تطوع في صفوف أعدائه ويوجه الأسلحة ضد نفسه فهو يجعل فشله يتحدد بذاته لكونه أول شخص إقتنع به ،ومعتقدات فاعلية الذات تلعب دورا رئيسيا في العدد من المشكلات النفسية الشائعة وكذلك في التدخلات الناجحة لهذه المشكلات فمعظم الفلاسفة وأصحاب النظريات النفسية يتفقون على أن الشعور بالتحكم في سلوكنا وبيئتنا وأفكارنا الخاصة ومشاعرنا أمر أساسي لتحقيق السعادة والشعور أمرنا أساسي لتحقيق السعادة والشعور بالرفاهية وعندما يبدو أننا قادمون على التنبؤ والتحكم في سلوكنا وأفكارنا وأن عواطفنا تبدوا ضمن سيطرتنا فنحن نكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات في الحياة،وبناء علاقات سليمة، وتحقيق الرضا الشخصي وراحة البال أما مشاعر فقدان التحكم فهي شائعة بين الناس الذين يسعون إلى مساعدة الأطباء النفسيين والمستشارين. (يونس. 2017. ص 35)

-أما عن دور فاعلية الذات في الأسرة فإن الأعباء الثقيلة و المستمرة تقود فاعلية الذات لدى الأبوين للتغلب على المشكلات (الصعوبات) فلا يقف دور الآباء على التعامل مع التحديات المتجددة كلما كبر أبناءهم فحسب وإنما عليهم أيضا معالجة العلاقات المتبادلة في داخل نظام

الأسرة وفي العلاقات الإجتماعية لتتعداها إلى مجموعة من الأنظمة الإجتماعية خارج نطاق الأسرة بضمنها المؤسسات التعليمية و الترفيهية و الطبية و دور الرعاية ،فالآباء الذين يملكون إيماناً راسخاً بفاعليتهم الأبوية يكونون واسعياً الحيلة في تعزيز كفاءات و قدرات أولادهم علاوة على ذلك فإن الإحساس القوي بالفاعلية الأبوية يكون بمثابة عامل حماية ضد التوتر العاطفي و الكآبة.

-إن النساء اللواتي يملكن فاعلية ذات قوية يستطعن تلبية الاحتياجات المتعددة في الأسرة و العمل ،كما بإمكانهن حث أزواجهن على مساعدتهن في مختلف جوانب العناية بالأطفال،هؤلاء النساء يكون لديهن مستوى منخفض من التوتر الجسدي و العاطفي و شعور أكثر إيجابية بسعادتهن ،إن دخل الأسرة وفاعلية الذات العالية لحث الزوج على المساعدة في العناية بالأطفال يرتبط أيضاً بالحساسية المنخفضة للأعراض الجسدية ومع ذلك فإن النساء اللواتي يعانين من الشك في قدرتهن على دمج دورين يعانين من مشاكل صحية و توتر عاطفي.

-إن الصعوبة الاقتصادية الموضوعية ليس لها تأثير مباشر للفاعلية العالية للأبوين ولكنها تخلق قلقاً مالياً ذاتياً ،بينما المجتمعات الفقيرة وذات الموارد القليلة فعلى الأبوين اللجوء نحو الداخل من أجل الدعم في أوقات الشدة فإذا كانت مفقودة في البيت فإن التوترات المتصاعدة ستبدأ بالهيمنة على جهودهم للتغلب على المشكلات حيث يقوم الضغط العالي بإضعاف إحساس الآباء بفاعلية الذات بصورة مباشرة وغير مباشرة الجزع ،أن الأبوين اللذين يمتلكان إحساساً عالياً بفاعلية الذات يكونان فعالين في تعزيز كفاءات أولادهم.

(أنوار. 2012. ص 106-107)

5-خصائص ذوي فاعلية الذات (المرتفعة-المنخفضة)

*إن أهم الخصائص و السمات التي تميز الأفراد ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة أن إيمانهم بقدراتهم و التي تتمثل في : (مريحة. 2015. ص 62)

-مستوى مرتفع من الثقة بالنفس ،و يخططون لمستقبلهم بإتقان

-قدرة عالية من تحمل المسؤولية و ضغوط المهمة أو العمل

-لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين

-يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.

-متفائلون ومتحمسون و لديهم طاقة عالية.

-لديهم طموح مرتفع ،ويتبنون أهداف صعبة و يحرصون على تحقيقها.

-لديهم أسلوب غزو مناسب ،فغالبا يغزون فشلهم إلى الجهد غير الكافي.

*أما ذو فعالية الذات المنخفضة فيميزهم الشك في قدراتهم و يتمثل ذلك في : (مجلة كلية التربية .2015. ص 868)

-لديهم طموحات متواضعة و يستسلمون بسرعة.

-يتخوفون من المهام الصعبة و يهولون المهام المطلوبة دون مبرر.

-ينشغلون بنقائصهم و يقعون بسهولة ضحايا للاجتهد و الاكتئاب.

-يركزون على النتائج الفاشلة و أسلوب إغرائهم غير مناسب.

-ينسحبون من المواقف الاجتماعية ،وقدرتهم على التواصل مع الآخرين ضعيفة.

6-مصادر اكتساب فاعلية الذات

أ/الإنجازات الأدائية:

ويقصد بها التجارب و الخبرات التي يقوم بها الفرد ،ويذكر باندورا أن هذا المصدر له تأثير خاص لكونه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الفرد ،فالنجاح عادة ما يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها،وبعد أن يتم تحقيق فاعلية ذاتية مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادة ما يتناقص ،بل إن الإخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها خلال الجهود الدعوية يمكن أن ترفع الدافعية الذاتية،ويمكن لفاعلية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيفا لانعدام الفاعلية الذاتية.

(ثابت . الشحات . دت . ص 10)

ب/الخبرات البديلة:

التي يستمدّها الأشخاص من النماذج الاجتماعية، فرؤية الآخرين الذين يشبهوننا وهم ينجحون يرفع من اعتقادنا بأننا نمتلك القدرات لإنجاز الأنشطة المتطلّبة للنجاح و بنفس الملاحظة ،فإن ملاحظة الآخرين وهم يفسلون بالرغم من بذلهم لمزيد من الجهد يخفض من الحكم الذاتي للفاعلية ويثبط من الهمة،إن تأثير النمذجة في إدراك فاعلية الذات هو مؤثر قوي خاصة عندما يدرك الشخص الملاحظ التشابه بينه و بين النموذج ،فكلما كان التشابه كبيرا كانت نجاحات النموذج و إخفاقه أكثر إقناعا. (شاهين.2012. ص 156)

ج/ الإقناع اللفظي:

يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع و التدعيم من الآخرين ،أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي فالآخرون في بيئة التعلم مثلا (المعلمون-الزملاء-الأقران –الوالدان)يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح خاصة في مهام خاصة،وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات ،إن تأثير هذا المصدر محدود ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يمكن من رفع فاعلية الذات و خفضها ،ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص القائم بالإقناع فالنصائح أو التحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق به لها تأثير أكبر في فاعلية الذات عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به.

(شاهين.2012. ص 156)

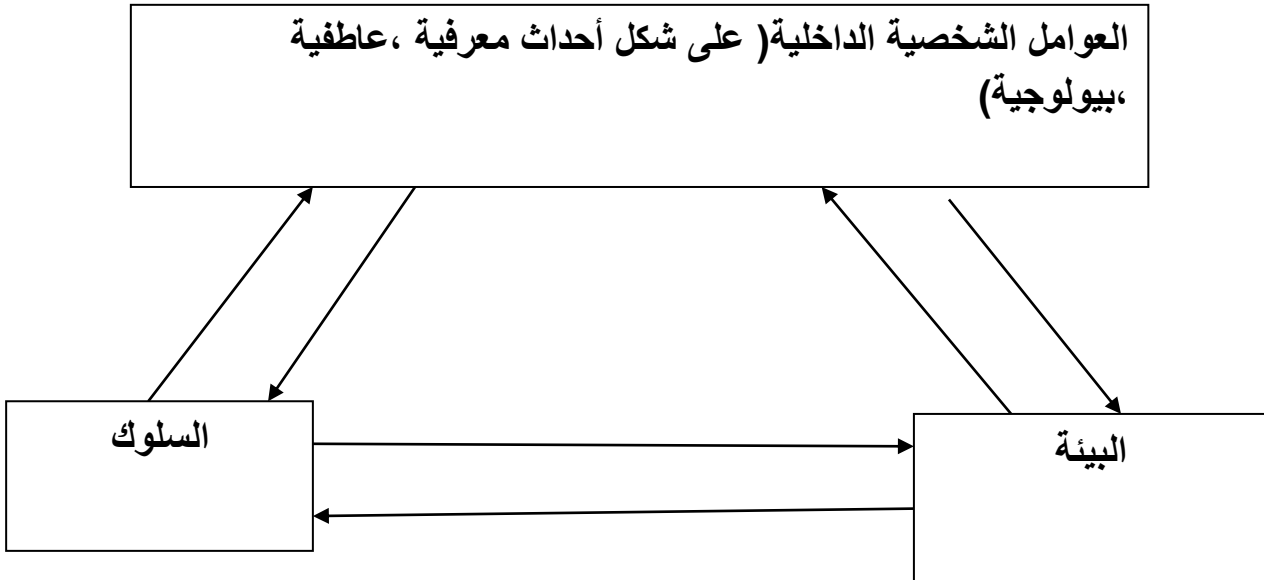
د/الحالة الفسيولوجية و الانفعالية:

الحالات الفسيولوجية و العاطفية تؤثر على فاعلية الذات فعندما نتعلم ربط ضعف الأداء أو الفشل بالاستشارة الفسيولوجية السيئة و نربط النجاح و فاعلية الذات بحالات المشاعر السارة و بالتالي عندما أصبح على وعي من الاستثارة الفسيولوجية غير السارة ،فأكون أكثر عرضة للشك في كفاءتي أكثر مما لو كنت بحالة فسيولوجية سارة أو محايدة ،وبالمثل فالأحاسيس الفسيولوجية المريحة من المحتمل أن تؤدي إلى الشعور بالثقة في قدرتي وأن الوضع في متناول اليد. (معاوية. علاونة ، 2010. ص 291)

7- نظريات فاعلية الذات:

1/ نظرية باندورا:

-يرى باندورا الذي يعتبر أحد أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن مفهوم الفاعلية الذاتية يعتبر أساسيا في تفسير السلوك عند الأفراد ، وتعتبر نظرية التعلم الاجتماعي بمثابة ثورة على النظريات السلوكية الكلاسيكية الجديدة إذ أنها ترى أن السلوك الإنساني الخاضع لعملية (مثير-استجابة) هي نظرة مجحفة لأنها تمتاز بالآلية و الميكانيكية في السلوك و تجعل الفرد بمثابة آلة وترى هذه النظرية أن هناك عمليات وعمليات بسيطة تتخلل المثير و الاستجابة تتمحور حول المعرفة و الإدراك و المشاعر ، و بالتالي أصبحت عناصر العوامل الشخصية و العوامل البيئية و العوامل السلوكية تشكل نظاما مبنيا على التفاعلات و التأثيرات المتبادلة وهو ما يسمى بنموذج الحتمية المتبادلة من أجل إنتاج أنماط سلوكية جديدة.



-ويعتبر باندورا أول من توصل إلى نظرية فاعلية الذات بتحقيق توازن دقيق بين مكونين أساسيين لبناء هذه النظرية وهما التأمل الإبداعي والملاحظة الدقيقة ويرى أن فاعلية الذات تشير إلى موقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين وأن فاعلية الذات تلعب دورا مهما في علاج العديد من المشكلات النفسية و السلوكية.

ويرى بانز (1992) أن: الفاعلية الذاتية في نظرية باندورا تمثل وسيطا معرفيا للسلوك فتوقع الفرد للفاعلية الذاتية يحدد طبيعة ومدى السلوك الذي سيقوم به ويحدد مقدار الجهد و المثابرة الذي سيبدلها الشخص في مواجهة المشكلات التي تعترضه. (معروف، 2019. ص 33)

2/نظرية شيل و مترفي:(shell.murphy)

نظرا إلى فاعلية الذات على أنها "ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع بيئته واستخدامه إمكانياته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة الفرد في نفسه وقدرته على النجاح في النجاح في أداء هذه المهمة أما توقعات المخرجات أو النتائج النهائي للسلوك فهي تحدد في ضوء العلاقة بين أداء مهمة النجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهدافه السلوك وبيئت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية ،وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه ،وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف قدرته تنبع من سماتهم الشخصية ،العقلية و الاجتماعية و الانفعالية. (بن دلاج ،جرالفيه.2019. ص 12)

3/ نظرية شفارتسر :(scharzer):

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية،وفي القدرة على التغلب على المتطلبات و المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية ، و أن التوقعات لفاعلية الذات تنسب لها وضيعة توجيه السلوك ، وتقوم على تحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه الواقعي له لأنها تؤثر في الكيفية التي تشعر ويفكر بها الناس فهي تربط على مستوى الانفعالي بصور سلبية مع مشاعر القلق ولاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة وترتبط على مستوى المعرفي بالميل و التشاؤمية و بالتقليل من قيمة الذات ، و بين شفارتسر انه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه ما بصورة عملية ،كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك فاعل ،وعندما يواجه الفرد مشكلة ما أو موقفا يتطلب الحل ،فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك ،وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية ،في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية . (ولاء، 2016. ص 31)

4-نظرية التوقع: (ولاء، 2016. ص 31)

-وضع أسس هذه النظرية "فكتور فروم" و تفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على سلوك محدد ،وإنه سوف يختار سلوكا واحدا بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته ،من حيث النتائج ذات النفع أي ستعود عليه وعلى عمله ،ويلعب عنصر التوقعات دورا هاما في جعل الإنسان يتخذ قرارا في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة ،كما يشير إلى أن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاثة عناصر :

*توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين

*توقع الفرد أن الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية

*توقع الفرد أن العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة و جاذبية له

وهذه العناصر تمثل عملية تقدير شخصي للفرد، وإنه باختلاف الأفراد يختلف التقدير.

5/نظرية الذات لكارل روجرز:

-يرى روجرز أن التوافق النفسي يتوفر عندما يكون الفرد متسقا مع مفهوم ذاته لذا فإن مفهوم الذات الموجب يعبر عن التوافق النفسي و الصحة النفسية و أن تقبل الذات و فهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي،و أن الخبرات التي تتفق و تتطابق مع مفهوم الذات و مع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة و الخلو من التوتر ،أما الخبرات التي لا تتفق مع الذات و مفهوم الذات و التي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد و يضيف عليها قيمة سالبة.

-و للاحترام و التقدير أهمية كبيرة و أنها مطلب عام عند كل البشر ويسعى الجميع للحصول على تقدير إيجابي وعلى ضوءه يطور الفرد التقدير لذاته كما قد يكون لدى الفرد سلوك لايرضى عنه الآخرون فإنها تضيف قيمة سلبية عند بعض الخبرات حتى لو كانت تشبع حاجاته. (أنوار.2012. ص 46).

خلاصة الفصل:

- من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل يمكن استخلاص مفهوم جامع وشامل لفاعلية الذات على أنها مدى توقع الفرد لقدرته على أداء مهام معينة وإدراك هذا الفرد لإمكانياته وكفاءته في حل المشكلات والتعامل مع المواقف الجديدة التي تعترضه ، كما تم ذكر جملة من العناصر تبلورت حول اهتمام ألبرت باندورا بفاعلية الذات وحاولت أن أقدمها في إطار نظري متكامل وكذلك تم التطرق إلى مصادر وأهمية فاعلية الذات كما تعرجت إلى خصائص فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ومنه تم ذكر بعض المصادر اكتسبها ، وبعض نظريات فاعلية الذات .

الفصل الرابع: "الدراسات السابقة"

1-دراسات تناولت الطلاق العاطفي

2-دراسات تناولت فاعلية الذات

3-دراسات تناولت الطلاق العاطفي وفاعلية الذات

-التعقيب على هذه الدراسات .

أولاً: دراسات تناولت الطلاق العاطفي:

1- أشار هوبرت (2007) إلى أن :

"أي خلل في العلاقات الأسرية يؤدي إلى حالة من دعم الاستقرار النفسي داخل أسرة ، وإن عدم اهتمام الأزواج في معالجة هذا خلل يؤدي إلى فقدان العديد من احترامات والعواطف الإيجابية بينهم، حيث تصل بهم الحالة إلى الانفصال العاطفي والذي يحدث الكثير من الانقسامات بين الأزواج في ضل استمرار الحياة الزوجية مما يقلل من التوافق العاطفي بينهم" .

2- كما أجرى أكبر وحسين وهينقامة(2014):

دراسة حالة في محافظة كراج با لعراق هدفت إلى التعرف على العوامل المؤثر في الانفصال العاطفي ويشير هذا بحث النوعي إلى أن متغيرات الخيالة الذاتية ومفتاح وعمر وبين الزوجين لها أثر كبير على الانفصال العاطفي

3-دراسة أمل جمعة (2013):

هدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تمايز الذات لدى أبناء أمهات الطلاق العاطفي وتكونت عينة الدراسة من (220) أم تتراوح أعمارهم بين (40-50) عام وذلك (50) ابن من أبناء الأمهات الحاصلات على درجات على مقياس الطلاق العاطفي وأدوات الدراسة المقياس الطلاق العاطفي مقياس تمايز الذات للأبناء والبرنامج الإرشادي الهادف لتنمية تمايز الذات وتوصلت نتائج الدراسة الموجود علاقة إرتباطية دالة الأبناء وتوجد فروق دالة حصاله بين متوسط درجات أبناء الأمهات ذوي الطلاق العاطفي المرتفع وأبناء ذوي الطلاق العاطفي المنخفض في تمايز الذات لصالح أبناء ذوي الطلاق العاطفي المنخفض .

4-دراسة لمياء عيسى (2015):

هدفت الدراسة إلى الوقوف على أسباب الطلاق العاطفي و تحليلها و محاولة التخفيف من الآثار الناتجة عنه ،وما يترتب عليه من ألم نفسي ،و إعادة التوافق الزوجي و الألفة و إعادة

الود و الاستقرار بين الزوجين ، عينة الدراسة تكونت من (20) معلمة من المعرضات لخطر الانفصال العاطفي وقسمت العينة إلى (10) من المعلمات لتمثل (مجموعة تجريبية) و (10) من المعلمات لتمثل (مجموعة الضابطة) مراعاة التكافؤ بين المجموعتين من حيث السن ومدة الزواج وقد اقتصرت الدراسة على الزوجات فقد تمثلت أدوات الدراسة في إسببان المشكلات الزوجية إعداد البحثية ومقياس المعرفين للانفصال العاطفي (إعداد الباحثة) وبرنامج إرشادي وقائي من الانفصال العاطفي وتوصلت نتائج الدراسة إلى التأكد من الفاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الوقاية من الانفصال لدى عينة المعلومات

5- دراسة أنوار مجيد (2012)

-هدفت لدراسة أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسرة العراقية وقف بعض المتغيرات وتكوين عينة الدراسة من (120) زوج وزوجة بواقع 60 زوج 60 زوجة وتمثل أدوات الدراسة المقياس الطلاق العاطفي إستمرار بحث إقتصادي وإجتماعي وتوصلت نتائج الدراسة إلا أن الحالة النفسية تؤثر في عينه الدراسة تبعا لمدة الزواج وأن الحالة النفسية تؤثر التوافق الشخصي والإجتماعي لدى عينة الدراسة (رجب. 2016. ص 477-178)

6-دراسة العبيدي و العباسي (2010): (أنوار. 2012. ص 445)

حول الطلاق العاطفي لدى المتزوجين وهي دراسة ميدانية لعينة من أسر مدينة بغداد قامت الباحثتان ببناء مقياس للطلاق العاطفي ،قد خضع للصدق و الثبات و أختيرت عينة مقصودة من أسر مدينة بغداد مكونة من 50زوج و 50 زوجة تبعا لمدة ، و أهم ماتوصلت إليه الباحثتان مايلي :

-وجود طلاق عاطفي لدى عينة البحث .

-وجود فرق لصالح المتزوجين قديما.

7-دراسة صفاء إسماعيل مرسي السيد (2004) : (حسني.2015. ص 195)

بعنوان علاقة الإختلال الزوجي بكل من التعاطف بين الزوجيين و الإدراك الإيجابي لشريك الحياة و العينة فيها مكونة من 101 زوج و زوجة في مدى عمري يتراوح بين 24-50عاما

إستخدمت الباحثة ثلاثة إختبارات من إعدادها (إختبار مظاهر الإختلال الزوجي، و إختبار التعاطف بين الزوجين ، و إختبار الإدراك للأخر كشريك حياة) و تبين من الدراسة إمكانية التنبؤ بحدوث الإختلال الزوجي من خلال معرفة مقدار كل من التعاطف بين الزوجين و نوع وطبيعة الإدراك الإيجابي للأخر كشريك حياة ، كما تبين :

-وجود فروق دالة بين الأزواج و الزوجات مرتفعي الإختلال الزوجي و منخفضة في كل من التعاطف و إدراك الأخر لصالح منخفض الإختلال الزوجي.

ثانياً: دراسات تناولت فاعلية الذات

1- دراسة محمود الألوسي(2001): (بن مريحة.20. ص 106)

بعنوان فاعلية الذات و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ،استهدفت الدراسة قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة و قياس الفروق في فاعلية الذات وفق متغيرات الجنس (ذكور ، إناث) و الاختصاص (علمي ،إنساني) إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الإرتباطية بين فاعلية الذات و تقدير الذات لدى عينة من (400) طالب و طالبة من طلبة كلية التربية بجامعة بغداد و ذلك باستخدام مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث و مقياس تقدر الذات و أظهرت نتائج الدراسة مايلي:

-إن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس و الاختصاص

-توجد علاقة إرتباطية عالية موجبة بين فاعلية الذات و تقدير الذات.

2-دراسة العبدلي (2009): (هادي.2012. ص 114)

تحت عنوان الذكاء الانفعالي و علاقتة بكل من فاعلية الذات و التوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة و قد هدفت الدراسة إلى

-التحقق من وجود فروق بين مرتفعي و منخفضي فاعلية الذات و التوافق الزوجي في الذكاء الانفعالي إضافة إلى معرفة إمكانية التنبؤ بالتوافق الزوجي من خلال كل من الذكاء الانفعالي و فاعلية الذات،وكانت النتائج كما يلي:

-وجود علاقة إرتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي و بين فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة

-وجود علاقة إرتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي و بين فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مرتفعي و منخفضي التوافق الزوجي في جميع أبعاد الذكاء الانفعالي و كانت الفروق لصالح مرتفعي التوافق الزوجي.

3-دراسة جونيز و جولي (gones.golly2003): (ولاء. 2016. ص 14)

هدفت الدراسة إلى كشف علاقة التفاعل الساري بفاعلية ات ،بلغت عينة الدراسة (163) طالب و طالبة من طلاب المرحلة الثانية الإعدادية مع أمهاتهم و ذلك بمنطقة كارولينا الشمالية ، و استخدمت مقياس التفاعل الأسري و مقياس فاعلية الذات ، و قد أثبتت الدراسة :
-مدى التأثير المباشر للتفاعل الأسري على فاعلية الذات لكل من أفراد العينة .

4-دراسة ميرفيلد و جامبل (merrifild.gamble2013):(جبريل .جاد .2020. ص ص 372.377

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين جودة العلاقة الزوجية و التعاون و فاعلية الذات لدى الوالدين ذوي الأطفال البالغين ، و أجريت الدراسة على عدد (175) زوج و زوجة ، و تم إستخدام فاعلية الذات و مقياس جودة العلاقة الزوجية و التعاون، و أكدت نتائج الدراسة على:

-وجود علاقة بين نظم التعاون و العلاقات الزوجية و فاعلية الذات حيث أن أي تغير سواء كان بالسلب أو الإيجاب سيؤثر على فاعلية الذات لدى الابناء .

5- دراسة عبد الله و القدور (2016): (ولاء. 2016. ص 14)

بعنوان، "فاعلية الذات و علاقته بالهدف من الحياة" دراسة ميدانية على عينة من طلبة حلب ،هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين فاعلية الذات العامة و الهدف من الحياة،وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الاناث في فاعلية الذات من جهة ، و

الهدف من الحياة من جهة أخرى و تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (152) طالبا و طالبة منهم(82)ذكرا و (70) أنثى، اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية من طلبة كلية التربية، و الاقتصاد و الهندسة المدنية في جامعة حلب، و طبقت الباحثة مقياس فاعلية الذات العامة من إعداد العدل (2001) و مقياس الهدف من الحياة، و من أهم نتائج الدراسة :

-وجود علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و الهدف من الحياة
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الإناث في فاعلية الذات لصالح الذكور
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التخصص العلمي و الأدبي في فاعلية الذات لصالح طلبة التخصص العلمي.

6-دراسة سيعيد (2005): (بن مريحة.2015. ص 117):

بعنوان: أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات وعلقتها بالقلق الاجتماعي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر توكيد الذات في التنمية فاعلية الذات لطلبه ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية كما هدفت إلى بناء برنامج إرشادي في توكيد الذات وتكونت عينيه الدراسة من (166) طالبا و طالبة ممن لديهم شعور بالقلق الاجتماعي و فاعلية الذات منخفضة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط عسكري بين فاعلية الذات و القلق الاجتماعي أي كلما تمتع الفرد بفاعلية الذات المرتفع إنخفضت الشعور بالقلق الاجتماعي العكس الصحيح

7-دراسة إيجليسيا وآخرون (2005):

عنوان الدراسة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضعف النفسي لدى عينه من طلاب الجامعة وهدفت الدراسة إلا المعرفة العلاقة فاعلية الذات وكل من القلق وضعف النفسي لدى الطلاب الجامعة فتكونت العينة من (136) طالبا وتمثلت أدوات الدراسة في المقياس فاعلية الذات ومقياس القلق ومقياس الضعف النفسي وأظهرت نتائج الدراسة وجود العلاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من قلق والضعف النفسي لدى الطلاب الجامعة (بن مريحة.2015. ص 117).

ثالثاً : دراسات تناولت الطلاق العاطفي و فاعلية الذات

-لم تتمكن الباحثة من العثور على دراسات تبنت الطلاق العاطفي و علاقته بفاعلية الذات ،فقد عثرت على دراسة عربية واحدة هي :دراسة أنوار مجيد هادي بعنوان الطلاق العاطفي و علاقته بفاعلية الذات لدى الأسر (2012): (أنوار .2012. ص 15-17)

وذلك لدى الأسر في مدينة بغداد تبعا لمتغيرات (الجنس،الحالة الاقتصادية ،مدة الزواج)تكونت عينة الدراسة من (300)زوج و زوجة اختيرت بصورة قسيمة من دوائر الدولة،ويستهدف البحث مايلي:

-قياس الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد

-قياس فاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد

-معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد تبعا للمتغيرات التالية:(الجنس، الحالة الاقتصادية، مدة الزواج).

-معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في فاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد تبعا للمتغيرات التالية(الجنس،الحالة الاقتصادية ،مدة الزواج)

ومن أجل تحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين للطلاق العاطفي و فاعلية الذات اللذين يتسمان بالصدق و الثبات ،وقد كانت النتائج مايلي:

-وجود طلاق عاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد.

-تتمتع الأسر في مدينة بغداد بفاعلية ذات عالية.

-وجود طلاق عاطفي لدى الجنسين من الذكور و الإناث بالدرجة نفسها.

-وجود علاقة عكسية بين الطلاق العاطفي و المستوى الاقتصادي.

-ارتفاع الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدة الزواج من (5-14)سنة، (15-24)سنة أما مدة الزواج من (25-34)فينخفض لديهم الطلاق العاطفي.

-إن العلاقة بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات تبعا للجنس هي دالة سالبة لصالح الذكور.

-وجود علاقة عكسية بين فاعلية الذات و الحالة الاقتصادية.

-وجود علاقة طردية بين فاعلية الذات و مدة الزواج.

-التعقيب على الدراسات السابقة:

- مما سبق عرضه في الدراسات السابقة و التي تناولت كل من الطلاق العاطفي و ربطه بعدة متغيرات مختلفة :منها دراسة لمياء عيسى(2015)،أنوار مجيد (2012)،دراسة أمل جمعة (2013)وقد ربطت بعدة متغيرات أبرزها خلل العلاقات الزوجية،العوامل المؤثرة في الانفصال العاطفي،الاستقرار الأسري، تمايز الذات للأبناء ،المشكلات الأسرية وقد كان هناك تباين في حجم العينة و في النتائج فأبرز ما توصلت إليه:

-أي خلل في العلاقات الأسرية يؤدي لحالة من عدم الاستقرار النفسي داخل الأسرة.

-أن متغيرات الخيانة الذاتية، الانفتاح و العمر بين الزوجين لها أثر كبير على الانفصال العاطفي.

-وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الطلاق العاطفي لدى الأمهات و تمايز الذات لدى الأبناء.

أما فيما يخص فاعلية الذات فقد أسفرت نتائج دراسة كل من الألوسي (2001) و دراسة عبد الله و القدور (2016) على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس و الاختصاص.

فتراوحت العينة في الدراسات من (100-170)، أما النتائج فكان هناك تباين فيها أبرزها:

-وجود علاقة إرتباطية موجبة بين أبعاد التوافق الزوجي و بين فاعلية الذات لدى أفراد العينة

-مدى تأثير المباشر للتفاعل الأسري على فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.

-أما فيما يتعلق بالمتغيرين وفي حدود علم الباحثة فهي قليلة فتميزت الدراسة الحالية بإضافة إلى دراسة أنوار مجيد هادي (2012)فكان أبرز ما توصلت إليه:

-وجود علاقة عكسية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى المتزوجين أي كلما زاد الطلاق العاطفي قلت فاعلية الذات.

-وجود طلاق عاطفي لدى الجنسين (ذكور – إناث) بالدرجة نفسها.

-وجود علاقة طردية بين فاعلية الذات و مدة الزواج.

الفصل الخامس : "الإجراءات المنهجية"

-أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-الهدف منها

2-مكان و زمان إجرائها

3-العينة و موصفاتها

4-أدوات البحث

-ثانياً: الدراسة الأساسية

1-منهج الدراسة

2-حدود الدراسة

3-أدوات جمع البيانات

4-أساليب التحليل الإحصائي.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

1-الهدف منها:

من منهجية البحث العلمي أن تسبق كل دراسة أساسية بدراسة استطلاعية، الهدف منها في هذا البحث يتمثل في:

-اختيار أدوات جمع المعلومات و التأكد من خصائصها السيكومترية (الصدق، الثبات)، وهو أحد الشروط المنهجية في أي بحث تربوي.

-إدخال التعديلات اللازمة على أدوات البحث إ ن ظهرت ضرورة ذلك لإعدادها في لصورتها النهائية

2-العينة وموصفتها:

-تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 60 فرد منهم ذكور (16 ذكر) ، بنسبة 26.7% و44 أنثى بنسبة 73.3% يتراوح منهم بين 18 و62 سنة أي بمتوسط عمر 41.81 و انحراف معياري قدره 10.45 والمستوى التعليمي .

الجدول رقم (1):مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية.

المستوى التعلمي	لا يقرأ ولا يكتب	1	2	3	4	5
أفراد العينة	2	6	23	18	11	60
النسبة المئوية %	3.3	10	38.3	30	18.3	%100

-استمارة الطلاق العاطفي :

مكونة من 37فقرة ثباتها بمعادلة ألفا كرونباخ 0.94 وبمعادلة جيتمان 0.89

-الصدق: كل الفقرات دالة إلا فقرة رقم 3 والتي يتم حذفها من المقياس

-الثبات بعد الحذف كان مساويا 0.94 معادلة ألفا كرونباخ و0.81 في معادلة سييرمان براون وبعد التصحيح 0.89.

-استمارة فاعلية الذات:

مكونة من 21 فقرة معامل ثباتها في معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل 0.84 ،بمعادلة جيتمان 0.85

الصدق: كل الفقرات دالة إلا رقم 13 التي تحذف

بعد الحذف الثبات في معادلة ألفا كرونباخ 0.86 و بمعادلة سييرمان براون 0.76 و بعد التصحيح 0.86.

3-أدوات البحث و موصفاتها

-بما أن موضوع الدراسة الحالية يشتمل على متغيرين أساسيين فقد تم الاعتماد على أداتين للكشف عنهما ميدانيا هما:

-استمارة الطلاق العاطفي لشواشرة و فاعلية الذات ل أنوار .

أ-وصف الأدوات:

أ1:استمارة الطلاق العاطفي: (الشواشرة ،عبد الرحمن . 2017 . ص ص 306-

307)

-هو من إعداد عمر الشواشرة و هبة عبد الرحمن ، يتكون المقياس من (37) فقرة موزعة على (3) مجالات: المجال الاجتماعي (11)فقرة،المجال النفسي (13) فقرة ،و المجال العاطفي (13) فقرة ،يتم الإجابة عن كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي:

دائما = 5 ، غالبا = 4 ، أحيانا = 3 ، نادرا = 2 ، أبدا = 1.

مع العلم بأن كل الفقرات موجبة، يعني أنها إتجاه الخاصة موضوع الدراسة و هي :الإنفصال أو الطلاق العاطفي و بذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المتزوج على المقياس تتراوح بين (37-185) درجة حيث أن :

-ذوي الطلاق العاطفي العالي: تتراوح درجاتهم ما بين (135-187).

-ذوي الطلاق العاطفي المتوسط: تتراوح درجاتهم ما بين (86-135)

-ذوي الطلاق العاطفي المنخفض: تتراوح درجاتهم ما بين (37-86).

وذلك بناء على الخطوات التالية:

-حساب المدى اي تنتشر فيه الدرجات:

$$\text{أعلى درجة} - \text{أدنى درجة} = 185 - 37 = 148$$

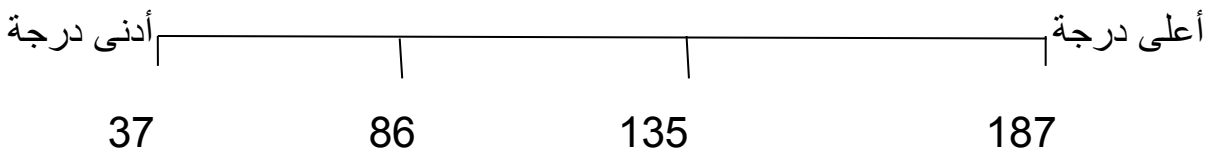
-من أجل تقسيم الأفراد حسب درجاتهم إلى 3 فئات:

$$148 \div 3 = 49.$$

(+49)

(+49)

إذن:



-2: مقياس فاعلية الذات لدى الأزواج:

هو من إعداد (أنوار مجيد هادي .2012):

أعدته بعد أن تبنت نظرية باندورا وقد راعنت في إعدادها له بأن تكون فقراته على شكل مواقف يجيب عليها المبحوث و تحتوي كل فقرة من فقرات المقياس على فكرة واحدة و قابلة لتفسير واحد و تتم الإجابة من خلال إختيار بديل واحد مناسب.

(أنوار.2012. ص ص 142،136)

-وقد تم التعامل مع هذه الاستمارة أو المقياس من أجل تصحيح إجابات المفحوص بعد قراءة البدائل الثلاثة في كل فقرة و ملاحظة أن كلا منها يقيس مستوى محدد من فعالية الذات و ذلك إستنتاجا، فتمت قراءتها كلها وتم تحديد ما يقيس المستوى المرتفع و المنخفض و المتوسط في كل منها فهي لم تكن مرتبة، و الجدول التالي يحدد ذلك:

جدول رقم (2) : توزيع بدائل مستويات فعالية الذات على الفقرات

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الفقرات فعالية الذات
أ	أ	ج	ب	ب	ب	ب	أ	ج	ب	أ	بدائل المستوى المرتفع
ج	ب	أ	أ	أ	ج	أ	ب	ب	أ	ب	بدائل المستوى المتوسط
ب	ج	ب	ج	ج	أ	ج	ج	أ	ج	ج	بدائل المستوى المنخفض
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	الفقرات فعالية الذات	
أ	ج	ب	أ	أ	ج	أ	ج	ب	أ	أ	بدائل المستوى المرتفع
ب	ب	أ	ج	ج	أ	ب	أ	ج	ب	ب	بدائل المستوى المتوسط
ج	أ	ج	ب	ب	ب	ج	ب	أ	ج	ج	بدائل المستوى المنخفض

تصحيح الإجابات كالتالي:

إذا اختيار المفحوص البديل الذال على المستوى المرتفع من الفاعلية الذات تمنح له الدرجة (3) وإذا اختيار البديل المتوافق مع المستوى المتوسط منها تمنح له الدرجة (2) وتمنح الدرجة (1) المستوى المنخفض .

بعد ذلك يتم الحساب تكرار الدرجات لكل فرد لمعرفة الغالب منها على الفرد وبالتالي الحكم على المستوى فقالية للذات .

ب-الخصائص السبكومترية الأدوات البحث (الصدق والثبات)

ب 1 -استمارة الطلاق العاطفي

-صدقها وثباتها (عند اقتبسها) :

لقد تم التقدير صدق هذه الاستمارة اعتماد على الدراسة والمرجع المقتبسة منه (عمر شواشرة وهبة عبد الرحمان . 2017. ص 307)

أ/الصدق:حسب بطريقتين:

-صدق المحتوى:أو الصدق الظاهري للمقياس حيث تم عرض مقياس الانفصال العاطفي على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص ،و اتفقوا على صلاحية المقياس من حيث دقة صياغة فقراته ،اللغوية ،وضوحها،مناسبتها للهدف بنسبة (90%) ولم يتم حذف أي فقرة بل فقط إجراء تعديل بعض الفقرات.

-صدق البناء:تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس و المجال الذي ينتمي إليه، وقيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.48-0.84) و معامل ارتباط الفقرات بمجالاتها (0.41-0.89)وهي جميعا قيم دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) و تعد مؤشرات جيدة للحكم على صدق الأداة، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها و بالدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم (3) :قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الانفصال العاطفي ببعضها البعض و بالدرجة الكلية.

المجال	الاجتماعي	النفسي	العاطفي	الكلي
المجال الاجتماعي	-	0.66*	0.77*	0.79**
المجال النفسي			0.80*	0.68*
المجال العاطفي	-		-	0.56*

**ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)

*ذات دلالة إحصائية عند (0.05)

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بين المجالات دالة إحصائياً و تراوحت بين (0.66-0.80) بينما تراوحت معاملات الارتباط بين المجالات و المقياس بين (-0.79-0.56) وجميعاً دالة إحصائياً و هذا مؤشر على صدق البناء للمقياس.

ب-الثبات : (عمر الشواشرة و هبة عبد الرحمن . 2017 . ص 306):

تم إستخلاص مؤشرات ثبات المقياس بإستخدام أسلوب الاتساق الداخلي و تطبيق الاختبار و إعادته ،حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30)متزوجاً من مجتمع الدراسة،ومن خارج العينة،و إعادة تطبيقه على نفس العينة بفاصل زمني بلغ أسبوعين وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين ،كذلك تم حساب قيم الاتساق الداخلي للمقياس ككل ،ولكل مجال من مجالاته بإستخدام معامل ألفا كرونباخ.

-وقد أشارت نتائج ذلك إلى أن معاملات الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ تراوحت بين (-0.74-

0.83) و على الدرجة الكلية (0.74) و جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

(0.05)،وتراوحت معاملات ارتباط إعادة الاختبار بين (0.77-0.86) و بلغت الدرجة الكلية

(0.77) وهذا مؤشر على ثبات المقياس.

-صدقها و ثباتها في الدراسة الحالية:

ومن أجل التأكد من صلاحية الاستمارة هذه للاعتماد عليها في الدراسة الحالية ميدانيا تم إعادة حساب صدقها و ثباتها بعد تطبيقها على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية المشار إلى خصائصها في بداية هذا الفصل، بحيث تم تقدير صدق هذه الاستمارة بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقراتها بالبعد الذي تنتمي إليه و ارتباط الأبعاد بالاستمارة ككل و جاءت نتائج ذلك معروضة في الجدول الموالي:

جدول رقم (4): إرتباط فقرات مقياس الطلاق العاطفي بمجموعها.

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.390**	10	0.559**	19	0.669**	28	0.577**
2	0.523**	11	0.670**	20	0.565**	29	0.799**
3	0.209	12	0.686**	21	0.476**	30	0.718**
4	0.376**	13	0.674**	22	0.292**	31	0.649**
5	0.603**	14	0.675**	23	0.575**	32	0.727**
6	0.392**	15	0.672**	24	0.579**	33	0.680**
7	0.539**	16	0.729**	25	0.469**	34	0.592**
8	0.680**	17	0.689**	26	0.655**	35	0.6545**
9	0.407**	18	0.780**	27	0.668**	36	0.575**
						37	0.709**

-من خلال النتائج المعروضة في الجدول أعلاه يظهر بأن كل فقرات استمارة الطلاق العاطفي ارتبطت ارتباطا دالا بمجموعها بين المستويين 0.01 و 0.05 من الدلالة سوى الفقرات الملونة (3) والتي كانت قيم ارتباطها غير دالة مما يعني حذفها من المقياس في صورته النهائية.

-الثبات :

-حسب ثبات استمارة الطلاق العاطفي في هذه الدراسة بطريقتين مختلفتين: (طريقة معامل ألفا كرونباخ الذي يبين مدى ارتباط ثبات الاختبار بثبات بنوده و طريقة التجزئة النصفية، من خلال تطبيق هذه الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تقسيمها إلى قسمين من أجل حساب الثبات).

وذلك قبل وبعد حساب الصدق أي بعد الأخذ بعين الاعتبار الفقرات التي تحذف من الاستمارة بمقتضى نتائج حساب صدقها فكانت قيمة الثبات كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (5): قيم معاملات ثبات الاستمارة

طريقة ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية بمعادلة جيتمان: 0.89
0.94	قبل الحذف
0.94	بعد الحذف طريقة التجزئة النصفية: 0.81 وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون=0.89

-يظهر من خلال هذا الجدول الجامع لقيم معاملات ثبات الاستمارة أنها قيم كافية للاطمئنان إليها وبالتالي الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

ب2- استمارة فاعلية الذات لدى الأزواج:

-صدقها و ثباتها (عند اقتباسها):

-لقد تم تقدير صدق الاستمارة إعتقادا على الدراسة و المرجع المقتبسة منه (أنوار مجيد هادي . 2012. ص ص 136-140):

أ/الصدق : حسب بالطرق التالية:

-**الصدق الظاهري:**تحقق الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين بصيغته الاولية وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات و حذف أخرى، وتراوحت نسبة الموافقة عليه في صورته النهائية ما بين 80 إلى 100.

-**الصدق التمييزي:** أو صدق المقارنة الطرفية بعد تطبيقه على عينة (300) زوجا و زوجة و بعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) وعلى مستوى كل فقرات المقياس كانت هناك دلالة عند المستوى (0.05) بحيث كانت القيمة التائية الجدولية مساوية ل (1.96) و الجدولية متراوحة بين (3.972 و 8.925)، مما يعني دلالة الفرق أن : مقياس فاعلية الذات له القدرة التمييزية بين المجموعتين العليا و الدنيا، وهذا يثبت صدقه.

ب/ الثبات: (أنوار مجيد هادي . 2012. ص ص 142):

للتحقق من ثبات المقياس تم إستخدام طريقتين هما :

-طريقة إعادة الاختبار:

تعتمد هذه الطريقة على إجراء الاختبار على عينة ممثلة للمجتمع تتكون من (60) زوجا و زوجة ثم إعادة الاختبار مرة بشرط أن يمر وقت مناسب أي مدة أسبوعين و بعد إجراء الاختبار في المرة الثانية يحسب معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الثبات (0.88).

-ألفا كرونباخ:

لإستخراج الثبات على وفق هذه الطريقة كإحدى طرق تحليل التباين تم تطبيق مقياس فاعلية الذات و المؤلف من (21) فقرة بصورته النهائية على عينة مكونة من (60) زوجا و زوجة ثم أستخدمت معادلة ألفا وقد بلغ معامل الثبات ككل (0.84).

-صدقها و ثباتها في الدراسة الحالية:

-ومن أجل التأكد من صلاحية الاستثمار هذه للاعتماد عليها في الدراسة الحالية ميدانيا تم إعادة حساب صدقها و ثباتها بعد تطبيقها على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية المشار إلى خصائصها في بداية هذا الفصل، بحيث تم تقدير صدق هذه الاستثمار بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط كل فقراتها بالبعد الذي تنتمي إليه و ارتباط الأبعاد بالاستثمار ككل، و جاءت نتائج ذلك معروضة في الجدول الموالي:

جدول رقم (6) : ارتباط فقرات فاعلية الذات بمجموعها.

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.577**	8	0.767**	15	0.649**
2	0.753**	9	0.525**	16	0.387**
3	0.635**	10	0.586**	17	0.618**
4	0.594**	11	0.577**	18	0.503**
5	0.229*	12	0.506**	19	0.424**
6	0.574**	13	0.249-	20	0.566**
7	0.041*	14	0.554**	21	0.597**

-من خلال النتائج المعروضة في الجدول أعلاه يظهر بأن فقرات إستمارة فاعلية الذات إرتبطت إرتباطا دالا بمجموعها بين المستويين 0.01 و 0.05 من الدلالة سوى الفقرات الملونة (13) و التي كانت قيم ارتباطها غير دالة، مما يعني حذفها من المقياس في صورته النهائية.

-الثبات

-حسب ثبات استمارة فاعلية الذات في هذه الدراسة بطريقتين مختلفتين: (طريقة معامل ألفا كرونباخ الذي يبين مدى ارتباط ثبات الاختبار ببنوده و طريقة التجزئة النصفية من خلال تطبيق هذه الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تقسيمها إلى قسمين من أجل حساب الثبات).

-وذلك قبل و بعد حساب الصدق أي بعد الأخذ بعين الاعتبار الفقرات التي تحذف من الاستمارة بمقتضى نتائج حساب صدقها فكانت قيم الثبات كما هي موضحة في الجدول التالي:

-جدول رقم (7) :قيم معاملات ثبات الاستمارة:

طريقة التجزئة النصفية بمعادلة جيثمان:0.85	طريقة ألفا كرونباخ	قبل الحذف
	0.84	
طريقة التجزئة النصفية:0.76 وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون 0.86.	0.86	بعد الحذف

-يظهر من خلال هذا الجدول الجامع لقيم معاملات ثبات الاستمارة أنها قيم كافية للاطمئنان إليها و بالتالي الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

ثانيا /الدراسة الاساسية:

1-منهج الدراسة:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة ،وذلك لاكتشاف العلاقة بين متغيرات الموضوع،و الذي يبحث في العلاقة بين متغير الطلاق العاطفي و فاعلية الذات ،مما يجعل هذا المنهج أكثر ملائمة له بحث يشمل الوصف والتحليل و التفسير و إكتشاف العلاقة القائمة بين المتغيرات.

2-خصائص عينة الدراسة الأساسية:

-شملت عينة الدراسة (150) زوجا و زوجة تراوحت أعمارهم ما بين 18-70 سنة، بمتوسط عمر قدرة 41.31 سنة و انحراف معياري قدره 11.17 سنة، و تراوحت مدة الزواج لديهم من 7 أشهر إلى 43 سنة.

جدول رقم (8) :يمثل توزيع الجنس:

عينة الدراسة	ذكور	إناث	المجموع
التكرارات	56	94	150
النسبة المئوية	%37.3	%62.7	100%

-جدول رقم (9) :يمثل التوزيع حسب المستوى التعليمي:

المستوى التعليمي	0	1	2	3	4	المجموع
عدد الأفراد	2	17	51	44	36	150
النسبة المئوية	%1.3	%11.3	%34	%29.3	%24	%100

3-الحدود الإجرائية و المكانية:

-أجريت الدراسة الميدانية على عينة من أزواج و زوجات من ولاية وهران ،وذلك في 15 مارس 2021.

4- أدوات البحث:

-تم تطبيق مقياس الطلاق العاطفي و مقياس فاعلية الذات على أفراد العينة،ومن ثم توزيعها على عينة الدراسة البالغ عددها 150 زوجا و زوجة،ثم تفرغ البيانات المتحصل عليها و تحليلها إحصائيا.

5-الأساليب الإحصائية المستعملة:

للحصول على نتائج الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين
- معامل ارتباط بارسون
- معامل ألفا كرونباخ
- الاعتماد على (spss) الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات بمساعدة الأستاذ المختص في القياس النفسي .

الفصل السادس: "عرض النتائج و مناقشتها"

-أولاً: عرض النتائج

-ثانياً: مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، سوف يتم تخصيص هذا الفصل لعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، والتي تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج و الزوجات، ومعرفة إذا ما كانت هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة كل من الطلاق العاطفي و فاعلية الذات، ومناقشتها و تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

أولا / عرض النتائج:

- "يوجد مستوى معتدل من الانفصال العاطفي لدى عينة البحث".

- من أجل التحقق من هذه الفرضية تم تصنيف أفراد العينة على أساس المتوسط الحسابي في الطلاق العاطفي و المقدر ب : 76.59 فتم الحصول على الفئتين التاليتين كما هو مبين في الجدول:

- جدول رقم (10) : فئتي الطلاق العاطفي حسب المتوسط الحسابي.

الطلاق العاطفي	عدد الأفراد	النسبة المئوية
دون المتوسط	85	56.7%
فوق المتوسط	65	43.3%
المجموع	150	100%

- من خلال الجدول أعلاه نلاحظ بأن نسبة من لديهم إنفصال عاطفي دون المتوسط تفوق من لديهم إنفصال عاطفي فوقه، إلا أن هذا الفرق ليس كبير فالنسبتان متقاربتان (56.7 و 43.3).

- "يوجد مستوى معتدل من فاعلية الذات لدى الأزواج عينة الدراسة"

بعد تصنيف أفراد العينة على أساس المتوسط الحسابي في فاعلية الذات و المقدر ب : 48.81
تم الحصول على فئتين كما هو مبين في الجدول التالي:

-جدول رقم (11) : يبين فئتي فاعلية الذات حسب المتوسط الحسابي.

النتيجة المئوية	عدد الافراد	فاعلية الذات
50%	75	دون المتوسط
50%	75	فوق المتوسط
100%	150	المجموع

-من خلال الجدول أعلاه نلاحظ بأن أفراد العينة توزعوا توزيعاً متساوياً ،من حيث درجاتهم على مقياس فاعلية الذات فالنسبتين متساويتين لمن لديهم فاعلية الذات دون المتوسط و لمن لديهم فاعلية الذات فوق المتوسط.

-الفرضية الأولى:

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج و الزوجات عينة الدراسة.

-نتائج اختبارها موضحة في الجدول التالي:

-جدول(12): يوضح العلاقة الارتباطية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات.

مستوى الدلالة	الجدولية ر	المحسوبة ر	عدد الأفراد	المتغيرات
دال عند				الطلاق العاطفي
0.01	0.21	-0.55	150	فاعلية الذات

-من خلال الجدول نلاحظ بأن قيمة ر المحسوبة (معامل إرتباط بارسون) أكبر من قيمتها الجدولية المساوية ل 0.21 مما يعني وجود علاقة إرتباطية عكسية (ر=-0.55)بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات أي أنه كلما ارتفع الأول انخفضت فاعلية الذات.

الفرضية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى الأزواج تعزى لمتغير الجنس.

-نتائج اختبارها موضحة في الجدول (13)التالي:

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	56	78.77	25.81	0.78	1.96	غير دالة
إناث	94	75.30	26.50			

-الفرضية الثالثة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات فاعلية الذات لدى الأزواج تعزى لعامل السن.

-من أجل إختبارها تم تقسيم الأزواج إلى خمس فئات عمرية كالتالي:

-الفئة الاولى: (18-30)سنة

-الفئة الرابعة:(51-60)سنة

-الفئة الثانية:(31-40)سنة

-الفئة الخامسة: (61سنة-فما فوق)

-الفئة الثالثة:(41-50)سنة

- جدول رقم(14):الفروق بين الأزواج من حيث فاعلية الذات حسب السن.

مستوى الدلالة	الجدولية	المحسوبة	التباين (متوسط المربعات)	درجة الحرية	مجمع المربعات	
غير دالة	2.37	0.730	40.92	04	163.68	بين المجموعات
			56.05	145	8127.08	داخل المجموعات
				149	8290.77	المجموع

-نلاحظ من خلال الجدول بأن قيمة النسبة الفائية المحسوبة f(0.730) أقل من قيمتها الجدولية (2.37) مما يعني رفض فرضية البحث هذه أي أنه لا توجد فروق بين الأزواج من حيث فاعلية الذات تبعا لعامل السن.

-الفرضية الرابعة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج.

-من أجل اختبارها تم تقسيم الأزواج حسب مدة زواجهم إلى خمس فئات هي كالتالي:

-الفئة الأولى: (0-10) سنوات

-الفئة الرابعة: (31-40)

-الفئة الثانية: (11-20) سنة

- الفئة الخامسة (41-51)

-الفئة الثالثة: (21-30) سنة

- جدول رقم (15): بين الفروق بين الأزواج في الطلاق العاطفي حسب مدة الزواج .

مستوى الدلالة	الجدولية	المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	2.37	0.27	191.70	04	766.81	بين المجموعات
			700.99	145	100635.38	داخل المجموعات
				149	102402.219	المجموع

-من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة النسبة الفائية f المحسوبة و المساوية ل (0.27) أقل من قيمتها الجدولية المساوية ل (2.37) ، مما يعني رفض فرضية البحث أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدك الزواج.

ثانيا/ مناقشة النتائج:

-مناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم(12) دلت نتائج اختبارها على وجود علاقة عكسية بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات لدى الأزواج عينة الدراسة، أي أنه كلما زادت درجة الطلاق العاطفي بين الزوجين قل مستوى فاعلية الذات لديهما.

-وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه أنوار مجيدي هادي (2012. ص 166) من خلال دراسة لها تجمع بين المتغيرين على عينة مكونة من (300) زوجا و زوجة ثم إختبارهم بطريقة قصدية، بحيث أثبتت العلاقة العكسية كذلك بين الطلاق العاطفي و فاعلية الذات.

-ولقد أثبتت كذلك دراسة سميرة العبدلي (2019. ص 121) الإرتباط السالب للطلاق العاطفي و لكن مع تقدير الذات لدى الأزواج، قدرته في دراستها بمعدل (-0.859) و كانت

النتيجة دالة عند مستوى (0.01) للإرتباط هذا ، مما يعني أنه كلما زاد الطلاق العاطفي إنخفض مستوى تقدير الذات لدى الأزواج.

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في فرضيتها هذه ، بأن الزوجات أكثر حاجة إلى العطف و المشاعر و بالتالي فإن اضطراب العلاقة الزوجية بالإنفصال العاطفي مثلا يؤدي إلى القلق و الإكتئاب و العصابية. (حسني.2015. ص ص 195-271)

وقد ذكر أنه يؤدي كذلك إلى نكسة عاطفية تؤثر على الصحة العقلية و النفسية من إكتئاب ، غضب، قلق، و إنخفاض في تقدير الذات ، و الإنفصال العاطفي هو فشل يلحق الضرر بالنساء أكثر من الرجال لأنهن العنصر الأساسي في الأسرة. (العبدلي.2019. ص 102) إذ يمكن الوصول من خلال ذلك إلى إستنتاج مفاده أن الطلاق العاطفي يؤثر على الحالة النفسية للزوجات ، و فاعلية الذات أحد أقطابها.

-مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

بالرجوع إلى النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) تبين عدم وجود فروق بين الأزواج و الزوجات على مقياس الطلاق العاطفي (تبعاً لمتغير الجنس).

وذلك مايتفق تماما مع ماتوصلت إليه دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي، على عينة (150) طالبا و طالبة متزوجين أين لم تظهر نتائجها وجود فروق في الطلاق العاطفي بين الجنسين. (عفراء. 2015. ص 23)

و أيضا أكدت على ذلك دراسة هادي -2012-: بأنه يوجد طلاق عاطفي لدى الجنسين (الذكور و الإناث) بالدرجة نفسها . (هادي. 2012. ص 149).

-ذلك ما يتعارض مع دراسة (الفتلاوي .جبار.2012): والتي كان الهدف منها التعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين و التعرف على الغروق الإحصائية في الطلاق العاطفي وفق متغير الجنس على عينة من (300) موظفا و موظفة متزوجين بحيث أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاق العاطفي تبعاً للجنس لصالح الإناث.

(رانيا و آخرون.2019. ص 10)

-وقد يعود عدم وجود فروق إلى أن الشعور بالطلاق العاطفي و ما يرتبط به من سلوك لا يقتصر على جنس واحد فقط فكلاهما (الذكر، الأنثى) يتأثر و يؤثر بآخر و مايشعر به أحدهما و يترجمه إلى سلوك معين ينعكس سلبا أو إيجابا على الطرف الآخر فهما يعيشان الظروف نفسها.

-وهذا ما وضحته نظرية جوتمان للإنحلال الزواجي أين يرى أن الزواج يعتمد على قدرة الزوجين كلاهما على حل الصراعات وترى أيضا أن كلا الزوجين يتأثر بغياب العاطفة بينهما. (حسني. 2016. ص 10).

ونظرية التبادل الإجتماعية التي تنظر إلى السلوك الإجتماعي أنه يقوم على العلاقة المتبادلة بين الزوجين، أي أن غيابها قد يؤثر عليهما. (أنوار. 2012. ص 439).

مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

-من خلال نتائج إختبارها الموضحة في الجدول رقم (14) يتضح أنه لا توجد فروق بين الأزواج من حيث فاعلية الذات تبعا لعامل السن.

-وتتفق نتيجة الدراسة هذه مع ماتوصلت إليه كل من الزهرة بالعروسي (2017)، و دراسة حسيب (2001) التي سعت إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الإجتماعية و الفعالية الذاتية. (بالعروسي. 2017. ص 157)

-ويمكن تفسير ذلك نظريا في أن قدرة الفعالية أي قوة دواع الفرد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة، يختلف مستواها وفقا لصعوبة الموقف، و الإختلاف بين الأفراد يكمن في التوقعات و مستوى الأداء، الدقة و الإبداع، و هذا ما يجعلها غير مرتبطة بالسن .

-إضافة إلى الحالة الفسيولوجية و الإنفعالية سيئة و غير سارة، و إذا ارتبطت بمشاعر سارة تكون مريحة، و يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالثقة فيس قدرة الفرد على مواجهة ز حل الصعوبات.

-مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

-من خلال نتائج إختبارها المعروضة في الجدول (15) تبين أنه لا توجد فروق في متوسط درجات الطلاق العاطفي لدى المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج.

-وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسة (رانيا محمود مسعد عبد الرحمن و آخرون
2019): والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلاق
العاطفي تعزى لمتغير مدة الزواج. (مسعد. 2020. ص 16)

وهذا يتعارض مع ماتوصلت إليه دراسة العبيدي و العباسي 2010 والتي أجريت على عينة
مكونة من 50 زوجا و 50 زوجة و توصلت إلى وجود فرق في الطلاق العاطفي لصالح
المتزوجين قديما. (أنوار. 2012. ص 445).

و دراسة أنوار مجدي هادي (2012. ص 17): التي أثبتت نتائجها إرتفاع الطلاق العاطفي
لدى الأسر في مدة الزواج من (5 إلى 14) سنة ومن (15 إلى 24) سنة أما مدة الزواج من
(25 إلى 34) سنة فينخفض لديهم الطلاق العاطفي.

بالإضافة إلى دراسة العبدلي (2019. ص 122): التي توصلت إلى أنه كلما زادت مدة
الزواج قل الطلاق العاطفي .

ويمكن إرجاع نتيجة الدراسة الحالية إلى أن مدة الزواج قد لا تصبح ذات أهمية إذا كان
الإختلاف في الطباع أو المستوى العلمي أو الإقتصادي بين الزوجين كبيرا، فحينما تزداد
الخلافات و تتسع الهوة بين الزوجين تدريجيا يصلان إلى الطلاق العاطفي، بغض النظر عن
مدة الزواج.

خاتمة عامة:

-وفي ختام الدراسة تبين لي أهمية الطلاق العاطفي و تأثيره على الزوجين و على فاعلية
الذات لديهما، والتي تؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية و التنافر و فقدان العاطفة بينهما فالزوجين
مضطربين إلى تحمل هذا الوضع من أجل المحافظة على الشكل الإجتماعي أمام الناس أو من
أجل الأطفال، ويرتبط الطلاق العاطفي بمتغيرات عديدة منها فاعلية الذات حيث تتطلب العلاقة
الزوجية أزواجا يتمتعون بذوات سليمة فاعلة بحيث تعمل فاعلية الذات على تعزيز الدافعية أو
إعاقتها لذا فإن دراسة موضوع الطلاق العاطفي و علاقته بفاعلية الذات لدى الأزواج هي
دراسة واسعة النطاق ينبغي تسليط الضوء عليها أكثر و لأطول مدة من أجل الوصول إلى
نتائج فعالة تساعد في وضع إستراتيجيات تساهم في بناء مجتمع سليم وهنا يظهر دور المرشد

الأسري في مساعدة الأزواج على تخطي هذه العقبة وعيش حياة يسودها الحب و التفاهم و الاحترام .

-اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الطلاق العاطفي و رفع فاعلية الذات لدى الزوجين:

-البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الخطوات المحددة و المنظمة تستند في أساسها على نظريات و فنيات و مبادئ الإرشاد النفسي، و تتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات و المهارات و الأنشطة المختلفة و التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم و إكسابهم سلوكيات و مهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي و تساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة،و إنطلاقا من الدراسة الحالية في جانبها التطبيقي والتي أثبتت العلاقة الإحصائية الدالة بين الانفصال العاطفي لدى الأزواج و فعالية الذات،ومراعاة لأسس بناء البرنامج الإرشادي ،فإن التصور المقترح حول هذا الأخير يوجب الأخذ بعين الاعتبار الفئة المقصودة به و الموجهة إليها وهم مجموعة الأزواج ذوي الطلاق العاطفي لإعادة البناء النفسي و تخفيف الشعور بالحزن و الألم لديهم،و الرفع من فاعليتهم الذاتية.

أ/التعاريف الإجرائية لمتغيرات البرنامج:

-الطلاق العاطفي:

هي حالة يعيش فيها الزوجان منفردين عن بعضهما البعض رغم وجودهما في منزل واحد، و يعيشان في إنعزال عاطفي و نتيجة لذلك تصاب الحياة الزوجية بالبرود و غياب الحب و الرضا،و يقاس إجرائيا بدرجة كل منهما على المقياس الخاص بذلك.

-فاعلية الذات:

هي إحدى موجهات السلوك فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا و تقديرا لذاته،و يمثل مرآة معرفية للفرد،تشعره بقدرته على التحكم في البيئة،حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال و الوسائل التكيفية التي يقوم بها،والثقة بالنفيس في مواجهة ضغوط الحياة.ويقاس إجرائيا بدرجة الفرد على

المقياس الخاص بذلك. ويفيد هذا في المقارنة بين المقياس القبلي و البعدي له و التتبعي لمعرفة فعالية البرنامج الإرشادي.

ب/ أهداف البرنامج:

ويضم البرنامج نوعين من الأهداف يسعى لتحقيقها:

-**الهدف العام:**الوقاية من الانفصال العاطفي و الوقوف على أسبابه و تحليلها و محاولة التخفيف من الآثار الناتجة عنه،وما يترتب عليه من ألم نفسي،و إعادة التوافق الزوجي.

-**الأهداف الخاصة ومنها:**

-محاولة إعادة البناء النفسي و تخفيف الشعور بالحزن و الألم لدى الزوجين اللذين يعانين من الانفصال العاطفي أي طلاق المشاعر و الود و الرحمة قبل أن يصبح طلاقا ورقيا.

-إعادة الود و الإستقرار النفسي للأسرة

-تزويد الأزواج بالمهارات التي تساهم في الرفع و التحسين من مستوى فاعلية الذات.

-تدعيم قنوات التواصل بين الزوجين بإعتبارها مهارة السعادة الزوجية.

-تعديل أساليب و أنماط التفكير الخاطئة المؤدية للطلاق العاطفي و خفض مستوى فاعلية الذات.

-إكسابهم الثقة بالنفس و الطمئينة.

-التدريب على ضبط الإنفعالات و التحكم فيها.

ج/مصادر إعداد البرنامج:تم الإعتماد في بناء البرنامج على عدد من الأعمال ذات العلاقة

بالطلاق العاطفي و سبل علاجه و الحد منه،إضافة إلى الإطار النظري الذي له علاقة

بموضوع البرنامج الإرشادي ،و بعض الدراسات السابقة إلى جانب البرامج الوقائية من

الإنفصال العاطفي و من بين هذه البرامج:

*فاعلية برنامج إرشادي وقائي من الانفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات أين تم

الوقوف على أسبابه و تحليلها و محاولة التخفيف من الآثار الناتجة عنه و إعادة الاستقرار

للأسرة، و إعادة البناء النفسي و تخفيف الشعور بالحزن و الألم لدى الزوجين،الذين يعانون من انفصال عاطفي. (النمر.لمياء.2015. ص ص 367-418)

د/ فنيات و أساليب البرنامج:تم اقتراح ما يلي:

- **أسلوب المحاضرة:**بتزويد الزوجين بمجموعة من المعارف و المعلومات حول موضوعات مختلفة و ما يتعلق بجلسات البرنامج أو الأسئلة الموجهة حول الطلاق العاطفي.
- **أسلوب المناقشة:**وهو الغالب على جلسات البرنامج،يتم تبادل الأفكار و التحوار حول مختلف الموضوعات قصد تصحيح التصورات و المعتقدات و الأساليب الخاطئة، و إقناع الأزواج ببدائلها المحبب تبنيتها و تطبيقها.
- **أسلوب عرض المواقف:**من خلال تقديم مجموعة من المواقف الافتراضية من الواقع المعاش والتي تصور أحداث مختلفة بين الزوجين و تبادل الخبرات،وعرض كل من الزوجين التجارب السابقة و مدى موافقتها مع التجارب و السلوكيات الصحيحة الفاعلة.
- **أسلوب أوراق العمل:**اعتماد المناقشة و الحوار و استنباط الأفكار الرئيسية من تلك الأوراق المستمدة من الأطر النظرية و الأدب النفسي،و التدريب على التواصل باعتباره سبيل السعادة الزوجية.
- **أسلوب لعب الأدوار:**قيام الزوجين بتمثيل أدوار بعض المواقف المعروضة والتي يتم مناقشتها خلال الجلسة قصد التنفيس الانفعالي عن المشاعر المصاحبة لها و إدراك ما يشعر به الزوجين تجاه الأساليب السلبية.
- **أسلوب الواجبات المنزلية:**يتم تكليف الزوجين في نهاية كل جلسة بواجب منزلي لتذكير ما تم تعلمه خلال الجلسة إلى ممارسات فعلية من أجل إحراز التقدم،و تحسين اكتساب الكفايات و المهارات مع تصحيحها في بداية الجلسة القادمة.

ه/ حدود البرنامج:وتضم:

-الحد البشري:متمثلا في الأزواج الذين يعانون من الانفصال العاطفي.

-الحد الزمني:متمثلا في عدد الجلسات ومدة كل منها وهي كالتالي (بأهدافها و فنياتها):

الجلسة	مدتها	هدفها	فنياتها
الأولى	45د	-التعارف و بناء الثقة -جمع البيانات اللازمة -تحديد مسار الخطة	-تحسيس المسترشد بتقبله و إظهار الإهتمام بمشكلاته (الإصغاء).
الثانية	60د	-فهم الإحتياجات النفسية عند الزوجين. -فهم الأسباب الكامنة خلف المشكلة الزوجية. -البدء بتطبيق المهارات الأساسية. -تضمين الواجبات المنزلية.	-المحاضرة -المناقشة -الواجبات المنزلية.
الثالثة	90د	-مناقشة أهداف الجلسة الماضية. -تعلم مهارة إدارة الخلافات الزوجية. -تعلم مهارة التعبير عن المشاعر. -تضمين الواجبات المنزلية.	-المناقشة -أسلوب لعب الأدوار -التدريب على التواصل.
الرابعة	90د	-مناقشة أهداف الجلسة الماضية و قياس التحسن. -التعرف على الأفكار اللاعقلانية و كيفية تعديلها.	-المناقشة -أوراق العمل -الإسترخاء
الخامسة	90د	-التدريب على مهارة ضبط الانفعالات.	-المناقشة
السادسة	90د	-تقييم نهائي مع التوصيات	-المناقشة و معرفة مدى التحسن لدى الزوجين.

ز/تقييم أثر البرنامج الإرشادي

-يتم ذلك خاصة من خلال القياس القبلي و البعدي لمستوى الطلاق العاطفي لدى الأزواج وكذا فاعلية الذات ،ومن خلال توزيع إستمارات تقييمية على الأزواج المشاركين في الجلسات الإرشادية لمعرفة إنطباعهم حولها ،ذلك طبعا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي فعلا.

التوصيات:

- العمل على إنشاء مراكز إرشادية مختصة قائمة على دراسات علمية خاصة بالعلاقات الزوجية تعني بتقديم خدمات إرشادية قبل و بعد الزواج لتحسين ورفع مستوى التوافق بين الزوجين ورفع فاعلية الذات لديهم.
- ينبغي أن يأخذ الإعلام المرئي و المسموع دوره في توعية الزوجات و الأزواج بالمسؤولية الأسرية.
- إجراء دراسات معمقة و مفيدة عن فاعلية الذات لأنها تعد أهم عامل في شخصية الفرد
- تنمية إمكانيات الأزواج على مواجهة ضغوط الحياة و مشاكلها
- إستغلال نظرية التعلم الإجتماعي إلى جانب النظريات الأخرى في فهم و تطوير و دعم سمة الفاعلية الذاتية عند الأزواج و الإحاطة بكل جوانبها

قائمة المراجع:

1- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، سامي محسن الختاتنة، 2014. سيكولوجية المشكلات الأسرية. دار المسيرة. عمان.

2- أنوار مجيد، هادي، 2012. الطلاق العاطفي علاقته بفاعلية الذات لدى الأسر. دار النهضة العربية. لبنان.

3- أنوار مجيد، هادي، 2012. أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض المتغيرات. العدد 201. ص 442

4- بدر عبد الحميد، هميسة، 2009. الخلافات الزوجية (الأسباب - الحلول).

5- بن دلّاج، سارة. جرافية، مريم، 2019. تأثير فعالية الذات على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة آداب و فلسفة. جامعة أكلي محند أولحاج. البويرة.

[http://: Dspace.univ-bouira.dz](http://Dspace.univ-bouira.dz)

6- بن مريجة، مصطفى، 2015. القلق و علاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي. جامعة عبد الحميد ابن باديس. مستغانم.

[http://:e-biblio.univ.mosta.dz](http://e-biblio.univ.mosta.dz)

7- البندي، عبد الرحمن محمد الجاسر، 2007. الذكاء الإنفعالي و علاقته بكل من فاعلية الذات و إدراك القبول-الرفض الوالدي لدى عينة من طلبة و طالبات جامعة أم القرى. السعودية.

[pttp://Thesis.mandumah.com](http://Thesis.mandumah.com)

8- حامد عبد السلام، زهران، 2005. الصحة النفسية و العلاج النفسي. دار الفكر. القاهرة.

9- ريهام، الهادي رجب، 2016. الطلاق العاطفي كما يدركه الأبناء من طلبة المرحلة الثانوية و علاقته بتوافقهم الشخصي و الإجتماعي. المجلة العلمية جامعة دمياط. العدد 71. ص ص

478-178

<http://Srv4.eulc.edu.eg>

10- الزهرة ،بالعروسي.2017. فعالية الذات العامة لدى المعاقين حركيا في ضوء متغيري الجنس و العمر.جامعة الشهيد لخضر بالوادي.

<http://Dspace.univ-eloued.dz>

11-سميرة أحمد حسن ،العبدلي.2019.الطلاق العاطفي و إنعكاساته على تقدير الذات للمرأة المتزوجة .مجلة الفنون و الأدب و علوم الإنسانيات و الإجتماع.السعودية .العدد 35. ص 102.

[http://:Old.jalhss.com](http://Old.jalhss.com)

12-الشيخ حسين ،مظاهري.1994.أخلاقيات العلاقة الزوجية.دار التعارف .سوريا.

13-الشيخ، حسان محمود عبد الله.2006.المشاكل الزوجية بين الشرع و العرف.لبنان.دار الهادي.

14-شيماء جمال محمد حسني،أحمد.2015.الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي.دار الكتب.

15-عادل عبد الله ،هندي.2010.مهارات التواصل بين الزوجين.مؤسسة إقرأ للنشر .القاهرة.

عبد القادر، المليي.بشير، عيساوي.2012.الأساليب الحديثة للتدخل في حالات إضطرابات السلوك .دار الكتاب . القاهرة.

16-عبد الله ،بن ناصر السدحان .2013.دليلا الإرشاد الأسري (مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسري).مكتبة الملك .الرياض.

17-عفراء إبراهيم خليل، العبيدي.2015.الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد.الوادي .العدد 14/13. ص ص 102-23.

<http://:Univ-eloued.dz>

18-علاء الدين ،كفاقي .2009.علم النفس الأسري.دار الفكر .القاهرة.

19-علاء الدين ،كفاقي.1999.الإرشاد و العلاج النفسي الأسري.دار الفكر العربي.القاهرة.

20- عمر الشواشرة هبة، عبد الرحمن. 2018. الإنفصال العاطفي و علاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. العدد 3. ص ص 302-306.

<http://:Journals.yu.edu.jo>

21- فاطمة الزهراء، الزروق. دت. علم النفس الصحي. ديوان المطبوعة الجامعية.

22- فاطمة عيد العدوان . أسماء عبد الحسين النجار. 2016. الإرشاد الأسري. دار المسيرة . عمان.

23- فهد بن يحيى، العماري. 2011. رحلة النجاح بين الزوجين . دار الحضارة للنشر. الرياض.

24- كلثوم ، بالميهوب. 2012. الإستقرار الزواجي دراسة في سيكولوجية الزواج. سلسلة الكتاب الإلكتروني العدد 24.

<http://:Arabpsychology.com>

25- كمال إبراهيم ، مرسى. 1991. العلاقة الزوجية و الصحة النفسية في الإسلام و علم النفس. دار القلم للنشر . الكويت.

26- لارا، الصطوف . 2015. الإنفصال العاطفي بين الزوجين و علاقته بالإكتئاب و القلق لدى الأبناء المراهقين. جامعة دمشق.

<http://:Mohe.gov.sy>

27- لمياء محمود عيسى محمد جاد ، النمر. 2015. فاعلية برنامج إرشادي وقائي من الإنفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات. كلية التربية جامعة عين شمس.

<http://Srv5.eulc.edu.eg>

28- مجلة كلية التربية . 2015. المناخ الأسري و علاقته ببعض مظاهر الصحة النفسية لدى مجموعة من طلبة و طالبات كلية الدراسات الإسلامية و العربية في الأردن جامعة الأزهر. العدد 164. الأردن. ص ص 864-868.

<https://Jsrep.journals.ekb.eg>

29-محمد سيد، فهمي.2015.العنف الأسري.الإسكندرية.

30-مصطفى السعيد ،جبريل.تامر عبد الحفيظ عبد الفتاح، جاد.2020.أنماط التفاعل الأسري و علاقتها بفاعلية الذات.مجلة بحوث التربية .جامعة المنصورة.العدد 57. ص ص 372-377.

<https://Mbse.journals.ekb.eg>

31-معاوية، محمود أبو غزال.شفيق فلاح ،علاونة.2010.العدالة المدرسية و علاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إبرد.مجلة جامعة دمشق.العدد 4. ص ص 289-291.

<http://Search.shamaa.org>

32-معروف محمد .2019.الفاعلية الذاتية و علاقتها بالإحترق الوظيفي و إستراتيجيات التعامل.جامعة وهران 2.

<https://Ds.univ-oran2.dz>

33-منال عبد النعيم محمد ،طه.2018.دور التضحية في التنبؤ بنوعية العلاقة الزوجية و الطلاق العاطفي.المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي و الإرشادي.العدد4.القاهرة. ص ص 445-422.

<https://Journals.ekb.eg>

34-مسعد ،رانيا محمود.فايزة أحمد ،ستاتي.2020.الطلاق العاطفي.روابط للنشر.

35-مصطفى ،حجازي.2004.الصحة النفسية.المركز الثقافي العربي.المغرب.

36-هيام صابر ، صادق شاهين .2012.فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق و تحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ ذوي صعوبات التعلم.مجلة جامعة دمشق .العدد4. ص ص 156.

<http://Damascusuniversity.edu.sy>

37-ولاء، سهيل يوسف.2016.فاعلية الذات و علاقتها بالمسؤولية الإجتماعية.جامعة دمشق.

<http://Mohe.gov.sy>

الملاحق

-الملحق الأول :إستمارة الطلاق العاطفي:

-الجنس: ذكر () أنثى ()

-السن:

-المستوى التعليمي:

-المهنة:

-مدة الزواج:

-عدد الأبناء:

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أشعر بعدم الإستمتاع عند الخروج مع زوجي/زوجتي في المناسبات.					
2	قلة الدخل المادي يؤثر على علاقتي العاطفية بزوجي/زوجتي.					
3	يكثر زوجي/زوجتي من لومي إذا أسأت التصرف بالمال.					
4	أشعر أن علاقة زوجي/زوجتي بأهلي و أقاربي سيئة.					
5	أفر نقود بدون علم زوجي/زوجتي.					
6	أتناسى عائلتي عندما أغادر البيت لعدة أيام.					
7	عندما يأتي أهلي لزيارتنا لا يبادر زوجي/زوجتي باستقبالهم.					
8	أشعر أنني مرغم على إستمرار العلاقة الزوجية من أجل أطفالي فقط.					
9	يظهر زوجي/زوجتي جوانب شخصيتي السلبية أمام الآخرين.					
10	يقارنني زوجي/زوجتي ويشعرني بالدونية مقارنة معهم.					
11	لا أثق بزوجي/زوجتي مع الآخرين					
12	عندما أشعر بالغضب أقوم بتحقيق زوجي/زوجتي.					
13	عندما أشعر بالقلق، و التوتر، فإن زوجي/زوجتي لا يهتم لأمرى.					
14	يحاول زوجي/زوجتي أن يكون غير مبالي بي أغلب المواقف.					
15	في أيام الفراغ، و العطل أجلس في غرفة منفردة بعيدا عن زوجي.					
16	تسير الأيام و الشهور و السنين بملل مع زوجي/زوجتي.					
17	عندما نواجه مشكلة ما فإننا لا نحاول حلها سويا.					
18	تراودني فكرة الطلاق من زوجي/زوجتي.					
19	أشعر أن زوجي/زوجتي لا يشاركني همومي في العمل.					
20	أتجاهل أخبار زوجي/زوجتي وأنا في العمل.					
21	لا أشارك زوجي/زوجتي في هموم العمل سلبا (مشاكل العمل) أو إيجابا (التترقيات أو المكافآت).					
22	لا أتحدث لزوجي/زوجتي عما يحدث لي مع زملائي في العمل.					
23	عند العودة من العمل لا نهتم لبعضنا البعض.					

					24 لا يتعاطف زوجي / زوجتي معي عندما أتعرض لضغوط قوية.
					25 زوجي/زوجتي يصلح أن يكون أب /أم وليس زوج/زوجة.
					26 أشعر أن مشاعري باردة تجاهي زوجي/زوجتي
					27 أنا و زوجي/زوجتي لا نتبادل التهاني في المناسبات.
					28 يتجاهلني زوجي/زوجتي بعد إنجاز عمل جيد كلفني الجهد الكثير.
					29 أشعر بالتعاسة حيال حياتي الزوجية.
					30 أشعر بالضجر عندما أسمع زوجي/زوجتي يتكلم/تتكلم.
					31 أنا غير راض عن زواجي.
					32 أشعر أن زوجي/زوجتي غير قادر على إسعادي.
					33 أشعر أن العلاقة بيني و بين زوجي/زوجتي أسلة للفراق.
					34 علاقتنا الجنسية شبه معدومة.
					35 أشعر بالضيق عند إقتراب زوجي/زوجتي مني.
					36 أشعر بأن زوجي /زوجتي لا يغار /لا تغار علي كما يجب.
					37 أشعر بخيبة أمل زوجي/زوجتي.

الملحق الثاني: إستمارة فاعلية الذات:

- 1- عندما تسوء العلاقة مع زوجي (زوجتي) فإنني:
 - أ- أحل الخلافات بنفسي.
 - ب- أطلب المساعدة من الآخرين.
 - ج- أبقى الخلافات على حالها دون حل.
- 2- إذا كلفني زوجي (زوجتي) بعمل فإنني:
 - أ- أتردد في إنجازه
 - ب- أنجزه في الحال
 - ج- أتجاهل طلبه
- 3- إذا صدر من زوجي (زوجتي) بعض السلبيات فإنني:
 - أ- أرفض الحديث معه
 - ب- أتردد في إجراء الحوار معه
 - ج- أتجاوز معه
- 4- عادة أتعامل مع زوجي (زوجتي):
 - أ- بمودة
 - ب- بالبرودة
 - ج- بطريقة فظة تثير الغضب
- 5- عندما نناقش موضوعا ما أنا و زوجي (زوجتي) فإنني:
 - أ- أتردد في طرح رأي صريح
 - ب- أقول رأيا صريحا
 - ج- أويد رأي زوجي (زوجتي) مهما كان
- 6- عندما أفضل في أداء عمل ما يطلبه مني زوجي (زوجتي) فإنني:
 - أ- لا أبالي و لا أهتم
 - ب- أشعر بالإحراج بعض الشيء
 - ج- أشعر بالإحراج و الخجل

7- عندما أضع هدفا ما لمصلحة الأسرة فإنني:

أ- أتشاور مع زوجي (زوجتي) دائما

ب- أتشاور مع زوجي (زوجتي) في بعض الأحيان التي تستدعي التشاور

ج- أتتكر لوجود زوجي/زوجتي

8- أشعر أن زوجي (زوجتي):

أ- راض عني بدرجة قليلة

ب- راض عني بدرجة كبيرة

ج- غير راض تماما

9- عندما يشدد الخلاف مع زوجي (زوجتي) فإنني أحرص على:

أ- الإلتزام بحدود اللياقة و الآداب بدرجة قليلة

ب- عدم الإلتزام بحدود اللياقة و الآداب

ج- أتحدث معه ضمن حدود اللياقة و الآداب

10- عندما يؤدي زوجي (زوجتي) أعمالا منزلية شاقة فإنني:

أ- أسرع لمساعدته

ب- أتردد في مساعدته

ج- أرفض مساعدته لأن هذا واجبه

11- إذا أساء زوجي (زوجتي) التصرف أمام الآخرين :

أ- أسعى إلى التلميح بالإساءة دون إشعاره بالجرح

ب- أتغاضى عن التصرف

ج- أسعى إلى تنبيهه أمام الآخرين

12- يشعرن زوجي (زوجتي) بأن لي دورا مهما في الأسرة:

أ- دائما

ب- أحيانا

ج- نادرا

13- أرى نفسي بأني زوجة (زوج):

أ- أقل من الأخريات (الأخريين)

ب-إعتيادية(إعتيادي)

ج-مثالية(مثالي)

14-أرى أن جهودي في إسعاد زوجي (زوجتي):

أ-إعتيادية

ب-ليس لها أهمية تذكر

ج-كبيرة

15-عندما تحدث مشكلة مع زوجي (زوجتي)فإنني:

أ-أبادر بالصلح ولا أتردد

ب-أتردد في المبادرة بالصلح

ج-أرفض الصلح

16-لدي القدرة على تحمل المواقف الصعبة:

أ-مدة متوسطة

ب-مدة قصيرة

ج-مدة طويلة

17-أشعر بأني متفهمة لوضع زوجي (زوجتي):

أ-بدرجة كبيرة

ب-بدرجة قليلة

ج-بدرجة معتدلة

18-أسرارنا الزوجية تبقى:

أ-بيننا فقط دون أن يعرفها أو يطلع عليها الآخرون

ب-أسرارنا لا تعرف معنى السرية

ج-نتحدث عن أسرارنا إلى المقربين فقط

19-يثنى علي زوجي (زوجتي)في تربية الأولاد:

أ-أحيانا

ب-دائما

ج-نادرا

20-أسعى إلى الإهتمام بصحتي العامة من خلال:

أ-تناول مختلف الأطعمة متى شئت

ب-أركز على تنويع الطعام

ج-تنظيم وجبات الطعام المتنوع

21-قدرتي على مواجهة الصعوبات:

أ-مازالت قوية

ب-متذبذبة

ج-ضعيفة

-الملحق الثالث: مقياس الطلاق العاطفي في صورته النهائية

-الجنس: ذكر () أنثى ()

-السن:

-المستوى التعليمي:

-المهنة:

-مدة الزواج:

-عدد الأبناء:

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أشعر بعدم الإستمتاع عند الخروج مع زوجي/زوجتي في المناسبات.					
2	قلة الدخل المادي يؤثر على علاقتي العاطفية بزوجي/زوجتي.					
3	أشعر أن علاقة زوجي/زوجتي بأهلي و أقاربي سيئة.					
4	أفر نقود بدون علم زوجي/زوجتي.					
5	أتناسى عائلتي عندما أغانر البيت لعدة أيام.					
6	عندما يأتي أهلي لزيارتنا لا يبادر زوجي/زوجتي بإستقبالهم.					
7	أشعر أني مرغم على إستمرار العلاقة الزوجية من أجل أطفالي فقط.					
8	يظهر زوجي/زوجتي جوانب شخصيتي السلبية أمام الآخرين.					
9	يقارنني زوجي/زوجتي ويشعرنني بالدونية مقارنة معهم.					
10	لا أثق بزوجي/زوجتي مع الآخرين					
11	عندما أشعر بالغضب أقوم بتحقيق زوجي/زوجتي.					
12	عندما أشعر بالقلق،و التوتر،فإن زوجي/زوجتي لا يهتم لأمرى.					
13	يحاول زوجي/زوجتي أن يكون غير مبالي بي أغلب المواقف.					
14	في أيام الفراغ،و العطل أجلس في غرفة منفردة بعيدا عن زوجي.					
15	تسير الأيام و الشهور و السنين بملل مع زوجي/زوجتي.					

				عندما نواجه مشكلة ما فإننا لا نحاول حلها سوياً.	16
				تراودني فكرة الطلاق من زوجي/زوجتي.	17
				أشعر أن زوجي/زوجتي لا يشاركني همومي في العمل.	18
				أتجاهل أخبار زوجي/زوجتي وأنا في العمل.	19
				لا أشارك زوجي/زوجتي في هموم العمل سلماً (مشاكل العمل) أو إيجاباً (التزقيات أو المكافآت).	20
				لا أتحدث لزوجي/زوجتي عما يحدث لي مع زملائي في العمل.	21
				عند العودة من العمل لا نهتم لبعضنا البعض.	22
				لا يتعاطف زوجي / زوجتي معي عندما أتعرض لضغوط قوية.	23
				زوجي/زوجتي يصلح أن يكون أب /أم وليس زوج/زوجة.	24
				أشعر أن مشاعري باردة تجاهي زوجي/زوجتي	25
				أنا و زوجي/زوجتي لا نتبادل التهاني في المناسبات.	26
				يتجاهلني زوجي/زوجتي بعد إنجاز عمل جيد كلفني الجهد الكثير.	27
				أشعر بالتعاسة حيال حياتي الزوجية.	28
				أشعر بالضجر عندما أسمع زوجي/زوجتي يتكلم/نتكلم.	29
				أنا غير راض عن زواجي.	30
				أشعر أن زوجي/زوجتي غير قادر على إسعادي.	31
				أشعر أن العلاقة بيني و بين زوجي/زوجتي أسلة للفراق.	32
				علاقتنا الجنسية شبه معدومة.	33
				أشعر بالضيق عند إقتراب زوجي/زوجتي مني.	34
				أشعر بأن زوجي/زوجتي لا يغار /لا تغار علي كما يجب.	35
				أشعر بخيبة أمل زوجي/زوجتي.	36

-الملحق الرابع:مقياس فاعلية الذات في صورته النهائية

1-عندما تسوء العلاقة مع زوجي (زوجتي)فإنني:

أ-أحل الخلافات بنفسي.

ب-أطلب المساعدة من الآخرين.

ج-أبقي الخلافات على حالها دون حل.

2-إذا كلفني زوجي(زوجتي)بعمل فإنني:

أ-أتردد في إنجازه

ب-أنجزه في الحال

ج-أتجاهل طلبه

3-إذا صدر من زوجي(زوجتي)بعض السلبيات فإنني:

أ-أرفض الحديث معه

ب-أتردد في إجراء الحوار معه

ج-أتحاور معه

4-عادة أتعامل مع زوجي (زوجتي):

أ-بمودة

ب-بالبرودة

ج-بطريقة فظة تثير الغضب

5-عندما نناقش موضوعا ما أنا و زوجي (زوجتي)فإنني:

أ-أتردد في طرح رأي صريح

ب-أقول رأيا صريحا

ج-أؤيد رأي زوجي (زوجتي)مهما كان

6-عندما أفشل في أداء عمل ما يطلبه مني زوجي (زوجتي) فإنني:

أ-لا أبالي و لا أهتم

ب-أشعر بالإحراج بعض الشيء

ج-أشعر بالإحراج و الخجل

7-عندما أضع هدفا ما لمصلحة الأسرة فإنني:

- أ-أتشاور مع زوجي (زوجتي)دائما
- ب-أتشاور مع زوجي (زوجتي)في بعض الأحيان التي تستدعي التشاور
- ج-أتنكر لوجود زوجي/زوجتي
- 8-أشعر أن زوجي (زوجتي):
- أ-راض عني بدرجة قليلة
- ب-راض عني بدرجة كبيرة
- ج-غير راض تماما
- 9-عندما يشتد الخلاف مع زوجي (زوجتي)فإنني أحرص على:
- أ-الإلتزام بحدود اللياقة و الآداب بدرجة قليلة
- ب-عدم الإلتزام بحدود اللياقة و الآداب
- ج-أتحدث معه ضمن حدود اللياقة و الآداب
- 10-عندما يؤدي زوجي (زوجتي)أعمالا منزلية شاقة فإنني:
- أ-أسرع لمساعدته
- ب-أتردد في مساعدته
- ج-أرفض مساعدته لأن هذا واجبه
- 11-إذا أساء زوجي (زوجتي)التصرف أمام الآخرين :
- أ-أسعى إلى التلميح بالإساءة دون إشعاره بالجرح
- ب-أتغاضى عن التصرف
- ج-أسعى إلى تنبيهه أمام الآخرين
- 12-يشعرني زوجي (زوجتي)بأن لي دورا مهما في الأسرة:
- أ-دائما
- ب-أحيانا
- ج-نادرا
- 13-أرى أن جهودي في إسعاد زوجي (زوجتي):
- أ-إعتيادية
- ب-ليس لها أهمية تذكر

ج-كبيرة

14- عندما تحدث مشكلة مع زوجي (زوجتي) فإنني:

أ-أبادر بالصلح ولا أتردد

ب-أتردد في المبادرة بالصلح

ج-أرفض الصلح

15-لدي القدرة على تحمل المواقف الصعبة:

أ-مدة متوسطة

ب-مدة قصيرة

ج-مدة طويلة

16-أشعر بأني متفهمة لوضع زوجي (زوجتي):

أ-بدرجة كبيرة

ب-بدرجة قليلة

ج-بدرجة معتدلة

17-أسرارنا الزوجية تبقى:

أ-بيننا فقط دون أن يعرفها أو يطلع عليها الآخرون

ب-أسرارنا لا تعرف معنى السرية

ج-نتحدث عن أسرارنا إلى المقربين فقط

18-يثنى علي زوجي (زوجتي) في تربية الأولاد:

أ-أحيانا

ب-دائما

ج-نادرا

19-أسعى إلى الإهتمام بصحتي العامة من خلال:

أ-تناول مختلف الأطعمة متى شئت

ب-أركز على تنويع الطعام

ج-تنظيم وجبات الطعام المتنوع

20-قدرتي على مواجهة الصعوبات:

أ-مازالت قوية

ب-متذبذبة

ج-ضعيفة

