

**بحث الطلاق العاطفي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات
لدى عينة من الأزواج بمحافظة جدة**

**Emotional divorce and its relationship to both psychological
stress and self-efficacy in a sample of couples in Jeddah city**

مقدم من الباحث:

علي محمد عبدالله الزهراني

جامعة الملك عبدالعزيز - كلية العلوم الإنسانية - قسم علم النفس

١٤٤٢هـ - ٢٠٢١م

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الطلاق العاطفي بكلٍ من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج بمحافظة جدة، أستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (١٩٨ زوج وزوجة)، واستخدمت الدراسة مقياس الطلاق العاطفي من إعداد مقابلة (٢٠١٧)، ومقياس الضغوط النفسية لدى الأزواج من إعداد الباحث، ومقياس فاعلية الذات من إعداد هادي (٢٠١٢) وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والطلاق العاطفي، في حين ظهرت علاقة سالبة بين فاعلية الذات والطلاق العاطفي، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات كل من الأزواج والزوجات في التأثير بالضغوط النفسية لصالح عينة الزوجات، في حين لم تظهر فروق بين كل من الأزواج والزوجات في مستوى فاعلية الذات. وكذلك وُجِدَ تأثير دال لارتفاع مستوى الضغوط النفسية، وتدني مستوى فاعلية الذات في التنبؤ بظهور الطلاق العاطفي لدى الأزواج. وقد نوقشت نتائج الدراسة في ضوء أدبيات البحث النفسي، وانتهت الدراسة إلى عدة توصيات، واقتراحات لبحوث مستقبلية.

Abstract

The study aimed to reveal the relationship of emotional divorce with both psychological stress and self-efficacy in a sample of couples In the city of Jeddah, and the researcher used the relational descriptive approach, and the study sample consisted of 198 husbands and wives, and the study used the emotional divorce scale from the preparation of an Mgabalh (2017), and the scale Psychological stress among husbands prepared by the researcher, and the Self-Effectiveness Scale prepared by Hadi (2012). The results of the study showed a positive relationship between psychological stress and emotional divorce, while a negative relationship appeared between self-efficacy and emotional divorce, and the results also showed differences between the averages of each of the couples. Wives were affected by psychological stress in favor of the sample of wives, while no differences were found between husbands and wives in the level of self-efficacy. A significant effect was also found for the high level of psychological stress and low level of self-efficacy in predicting the emergence of emotional divorce in spouses. The results of the study were discussed in the light of the psychological research literature, and the study ended with several recommendations and suggestions for future research.

الفصل الأول (مدخل الدراسة)

مقدمة:

تعتبر الأسرة الوحدة الأساسية الأولى للبناء الاجتماعي، فهي منطلق النمو والخبرة والنجاح للفرد، ففي صلاحها إصلاح للمجتمع، فقد حث الإسلام على إنشائها لتكون امتداداً للحياة وصدق المولى عز وجل، حيث قال في كتابه الكريم: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً)) النساء، الآية: ١. فالأسرة تقوم بالدور الرئيسي في بناء صرح أي مجتمع من المجتمعات، بتدعيم وحدته وتماسكه وتنظيم سلوك أفرادها، بما يتلاءم مع الأدوار الاجتماعية المختلفة لكل منهم.

ورغم خصوصية العلاقة الزوجية وتقاربها الشديد إلا إنه قد يواجه الزوجان عدداً من التحديات نتيجة بعض المواقف التي قد تكرر صفو العلاقة بينهما، ومع استمرار هذه المواقف دون حل أو نقاش يبقى هذا المحيط بيئة حاضنة للخلافات الدائمة والاحتقانات المتكررة في حين لم يعد للحوار جدوى أو قيمة لحلها، فيطفو على السطح صمت مؤقت بين الطرفين أو أحدهما، كحيلة يهرب بها صاحبها من الواقع المؤلم دفاعاً عن موقفه دون محاولة لإصلاحه (الخالدي، ٢٠٠٩، ١٥).

ونتيجة لذلك الصمت المؤقت قد يعجز الطرفان عن إيجاد نقطة التقاء وطاولة حوار لمناقشة خلافاتهما، نظراً لعدم الجدوى من ذلك أو مكابرة وغطرسة أحد الطرفين، فيستعيب أحد الطرفين أو كلاهما بذلك الصمت والانزواء عن المشهد الأسري، مُتخذاً ركناً بعيداً يرى فيه بقعة آمنة له من الشحشاء والصراع، ما يلبث قليلاً من الوقت حتى تكبر وتتسع هذه البقعة حتى يسود الصمت الطويل أطراف العلاقة، ليجدا نفسيهما يعيشان معاً ولكن منفصلان في المشاعر، والعواطف، والحب، وهذا ما يسمى بالطلاق العاطفي حيث تُصاب فيه المشاعر والعواطف بالبرود، فيعيش الزوجان معاً، ومشكلاتهما مخفية عن المجتمع المحيط، والحب معدوم بينهما، فيستمران منفصلين عاطفياً دون انفصال رسمي (الشناوي، ٢٠٠٤، ٢٩).

إن استمرار الطلاق العاطفي بين الزوجين قد يضرب الحياة الزوجية بعنف، ويصيبها في مقتل إن لم يتم علاجه ميكراً، الأمر الذي قد يؤدي إلى عواقب وخيمة مع استمرار سيطرة مشاعر الإحباط والألم والشعور بالتعاسة الزوجية، مما قد يهدد البناء النفسي السليم لأفراد الأسرة، مع عدم التنعم بحياة مستقرة وهادئة، ويسبب انهيار الوحدة الأسرية ونسيج الأدوار الاجتماعية داخلها (هادي، ٢٠١٢، ١٨).

كما أن وصول الزوجين إلى مرحلة الطلاق العاطفي وتباعدهما عن بعضهما، وعدم التواصل الفعال، وحرمانهما أهم أسباب الزواج المتمثل في تحقيق الراحة النفسية والطمأنينة والاستقرار ليس وليد لحظة أو موقف معين، ولكن قد يكون وصولهما لتلك المرحلة الصعبة نتيجة عدد من الضغوط النفسية، أسهمت بشكل مباشر أو غير مباشر للوصول لهذه المرحلة، المتمثلة في حالة من عدم الاستقرار، ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، وعدم قدرة الزوجين على التكيف مع البيئة المحيطة بهما، نتيجة كثرة المتطلبات التي تقع على عاتقهما وعدم قدرتهما على تلبية هذه المتطلبات، الأمر الذي يضعهما تحت ضغط نفسي مما يُصعد مستوى الخلافات بينهما (العامر، ٢٠١٢، ١٧).

فيما وجد أن أسباب الضغوط النفسية ناتجة عن ازدياد مطالب الحياة الزوجية على الطرفين دون القدرة على تليبيتها أو التكيف معها، حيث تختلف ردود أفعال الزوجين نحو تلك الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والمواقف، والخصائص الشخصية للزوجين، ويتعرض الزوجان للضغوط النفسية وبصورة مستمرة وبدرجة من الشدة تفوق قدرتهما على التحمل قد تفرز تأثيرات سلبية في حياتهما، فتجعلهما عاجزين عن التفاعل بالشكل المطلوب، مما ينتج عن ذلك عدم التوافق الزوجي وذلك نتيجة الوقوع تحت وطأة الضغوط النفسية التي تفرضها عليهما متطلبات الحياة اليومية، وذلك انطلاقاً من مسؤوليتها وواجباتها تجاه الأسرة وأفرادها، فتجعل هذه الظروف الزوجان يفقدان جانباً من سعادتها وتوافقهما وتكيفهما مع الحياة الزوجية (الرشدي، ١٩٩٩، ٢٩).

واستمرار هذه الضغوط ونفور كل طرف عن شريكه نتيجة لانعدام قنوات تواصل حقيقية بينهما، واستشراء الطلاق العاطفي وسيطرته على مفاصل حياتهما الزوجية القاسية، الأمر الذي قد ينبئ بطلاقهما بشكل رسمي وانتهاء حياتهما الزوجية (هديب، ٢٠١١، ٣٣).

مما يُبرز أهمية دراسة الطلاق العاطفي وعلاقته ببعض المتغيرات وآثاره السيئة على الزوجين والأسرة عامة، فالطلاق العاطفي يُشكل طريق حتمي للطلاق، والذي تعاني منه أغلب المجتمعات الإنسانية، والمجتمع السعودي كغيره من المجتمعات يعاني من ظاهرة الطلاق.

فقد اتضح أن الخلافات الزوجية تحدث لدى الكثير من الأزواج خلال السنتين الأولى والثانية، حيث تنتهي (٢١%) من الزيجات خلالها، أما (٤٠%) من حالات الطلاق فتحدث بحلول السنة الرابعة من الزواج (الجهني، ٢٠٠٥، ١٢).

فقد جاءت نسبة الطلاق مقابل حالات الزواج في آخر إحصائية لوزارة العدل بالمملكة العربية السعودية لعام ١٤٣٨ هـ كانت ٣٤% صك طلاق مقابل ٦٦% عقد نكاح، بمجموع كلي ١٢٨,١٢٤ عقد زواج، مقابل ٣٩,٥٦٥ صك طلاق، حيث كان نصيب منطقة الرياض ٢٦,٥٦٣ عقد زواج مقابل ١٠,٤٢٢ صك طلاق بمعدل ٣٩%، ومنطقة مكة المكرمة ٣٠,١٣٢ عقد زواج مقابل ١٠,٧٤٥ صك طلاق بمعدل ٣٥% لنفس الفترة (وزارة العدل السعودية ٢٠١٧).

إن فالطلاق العاطفي قد يكون أحد المسببات الرئيسية للطلاق، وذلك لارتباطه بعدد من المتغيرات التي قد تؤثر فيه بشكل مباشر سلباً أو إيجاباً كفاعلية الذات أيضاً والتي تُشير إلى اعتقاد الفرد من الناحية الشخصية بقدرته على إنجاز أهدافه، والأعمال المطلوب منه القيام بها، ففاعلية الذات في جوهرها الحقيقي تتمثل في ثقة الفرد بنفسه وقدرته على حل مشاكله بمفرده في حال كان تقديره لذاته عالياً، فالعلاقة الزوجية تتطلب أزواجاً يتمتعون بذوات سليمة وفاعلة، لأن فاعلية الذات تعمل على تعزيز الدافعية نحو الاستقرار أو إعاقة، فالأزواج من ذوي فاعلية الذات العالية يستثمرون جهودهم ويتأبرون لمدة زمنية أطول من أصحاب فاعلية الذات المنخفضة (عبيد، ٢٠٠٦، ٥٩).

لذا نجد أن الأزواج من ذوي فاعلية الذات المنخفضة يشكون بقدراتهم وإمكاناتهم ويخجلون من مواجهة المهام الصعبة التي يعتبرونها بمثابة تهديدات شخصية بالنسبة إليهم، وعند مواجهتهم للمهام الصعبة فإنهم يطلبون النظر في عيوبهم الشخصية وفي العقبات التي سيواجهونها، وفي النتائج العكسية لا يركزون على أداء المهام بنجاح، إذ إنهم يتراخون في جهودهم ويستسلمون بسرعة عند مواجهتهم للمصاعب وهم بطيئون في استعادة إحساسهم بالفاعلية بعد الفشل أو الانتكاسات ولأنهم يعتبرون الأداء غير الكافي بمثابة عيب في الاستعداد فإن ذلك لا يستلزم الكثير من الإخفاق بالنسبة لهم لفقدان الإيمان بإمكانياتهم فهم يقعون بسرعة ضحية للضغوط النفسية والاكنتاب (عبيد، ٢٠٠٦، ٧٨).

فدوي فاعلية الذات العالية يكونون أكثر مقدرة على التحكم في الضغوطات التي تواجههم، فهي العامل الأساسي الذي يبرر شعور الفرد بالثقة بالنفس وتقدير الذات، فعندما يواجه الأشخاص ذوي الفاعلية المرتفعة مواقف حياتية غير مناسبة فإنهم يكيّفون جهودهم ليغيروها، وقد يستخدمون القوة لإحداث التغيير ولكن إذا أخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مساراً جديداً، وحين ترتبط فاعلية الذات المنخفضة مع بيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بالاستسلام واليأس (Bandura, 1986, 109).

مشكلة الدراسة:

تظل العلاقة بين الزوجين أقدس وأظهر العلاقات البشرية، فديمومة هذه العلاقة واستمرارها في جو من العاطفة والحب والتفاهم والانسجام، يُنجم عنها جيل مستقر ومتزن من الناحية النفسية والاجتماعية، كون العاطفة بين الزوجين مقومة أساسية للعلاقة الزوجية، وذلك لبناء حياتهما الزوجية واستقرارها. فالتوافق الزوجي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب العاطفي؛ فالحب المتبادل والإشباع العاطفي دلالة على مدى نجاح الزوجين.

لذا فإن أية علاقة زوجية ناجحة لا بد أن يكون الزوجان فيها متوافقين عاطفياً وفكرياً واجتماعياً؛ بمعنى أن يحس كل منهما نحو الآخر بشعور الحب والمودة والتقدير والاحترام والارتباط النفسي والعاطفي، كي تؤدي العلاقات الزوجية دورها في حياتهما المشتركة. لذا من الضروري أن يكون هناك قدر ومستوى من العلاقات العاطفية الفكرية المتبادلة، تسمح بتوافر الراحة والاطمئنان بين أطراف العلاقة والتي تدفعهما نحو البذل والعطاء (كفافي، ١٩٩٩، ٢٨).

وكأي علاقة إنسانية لا بد أن تمر بعدد من المنعطفات التي تؤثر على خط سيرها، نتيجة اختلاف الزوجان في السلوك والمزاج والرؤية وغيرها من الصفات، واختلاف الثقافات والبيئة الأسرية التي أسهمت بتنشئة كل زوج، مع وجود قلة الخبرة في التعامل مع الحياة الزوجية، فقد تظهر عدد من المشكلات التي تنعكس من خلال التفاعلات داخل الأسرة، ومنها الطلاق العاطفي الذي يُعبر عن حالة من انعدام الحب والتعاطف، يعيش فيها الزوجان منفردين عن بعضهما رغم وجودهما في منزل واحد، ويعيشان في انعزال عاطفي لكل منهما في عالمه الخاص البعيد عن الطرف الآخر، حتى يصبح حضور أو غياب أحدهما عن البيت لا يعني للآخر الكثير.

فظهر الطلاق العاطفي في الحياة الزوجية لا يؤدي إلى انفصال الزوجين بشكل رسمي، إلا أن له تداعيات خطيرة تؤثر على البناء الأسري والمجتمعي السليم، لاسيما أن الأطفال سيكونون أول الضحايا لتلك الإفرازات السلبية القاسية لذلك التباعد النفسي الذي سيؤسس لهم مستقبلا غير محمود العواقب، فيسود مناخ وجداني غير سوي، يوحى سطوحيا بالهدوء والاستقرار إلا أنه أقرب إلى الجمود منه إلى الهدوء (هادي، ٢٠١٢، ٤٨).

والطلاق العاطفي يعد مرحلة من مراحل الطلاق الرسمي، قد يأتي بعده بمدة طويلة وقد لا يأتي، أي أنه موجود حتى وإن لم يكن هناك طلاقاً رسمياً، فيصبح هنا الزواج شكلياً لا ينطوي على التواصل العاطفي، يكون ارتباط الزوجين ميكانيكياً خالياً من العاطفة، وأن بقاءهما في هذه الحالة من دون طلاق رسمي يرجع ربما إلى اعتقادهما بمواصله رعاية أبنائهما ليس إلا، فتبقى الأسرة شبه متماسكة في المظهر الخارجي فقط بالرغم من عدم الانسجام العاطفي بين الزوجين (ابن ساهل، ٢٠١٤، ٤٧).

فالطلاق العاطفي بين الزوجين يؤثر على استقرار الأسرة وعلى كيانها كله، وينعكس ذلك على بنية الأبناء الشخصية، وعلى رؤاهم للعالم المحيط، مما يولد عدد من الضغوط النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على الجو العام للأسرة، حيث يشير فيشر (Fisher) أن ٧٥% من المشكلات التي تعامل معها في ممارسته الإكلينيكية هي عبارة عن مشاكل مرتبطة بالضغوط وأن أغلبها يتسبب في اضطرابات الزواج (Olson, J & Defrain, 1994, 88).

فيما يرى مرسى (٣٦، ١٩٩٥) "أن أغلب أزومات الحياة الزوجية سببها ضغوط إما من داخل الأسرة أو من خارجها، وأن استجابة الزوجين لهذه الضغوط إما يجعلها تتعقد ويصعب تجاوزها أو يجعلها عادية يمكن التغلب عليها".

لذا تتطلب الحياة الزوجية الناجحة شركاء ماهرين في حل مشكلاتهم، ولديهم ثقة عالية في أنفسهم وتقدير مرتفع لذواتهم، مما يمكنهم من التعامل مع الضغوط المختلفة بإيجابية وهدوء، الأمر الذي يؤدي إلى حياة زوجية مستقرة ومتوافقة، كما أن ضعف الثقة بالنفس وتدني التقدير الذاتي لدى الزوجين أو أحدهما قد يؤدي إلى سوء التكيف بين الزوجين وانعدام التوافق الزواجي بينهما (بلمهيوب، ٢٠١٠، ٥٥).

حيث يشير Bandura (1977, 78) "إلى أنه نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف والتفاعل مع الطرف الآخر يمكن الوصول إلى الرضا الزواجي، وأن الفرد يكون متوافقاً إذا أحسن التعامل مع الآخرين وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الطرف الآخر أيضاً".

ويؤكد أيضاً (Bandura, 1986, 33) أن "مفهوم فاعلية الذات يحتل مركزاً رئيسياً في تفسير أنماط التفكير والتصرفات، والاستثارة الانفعالية، وأنه كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد ارتفعت بالتالي القدرة على المواجهة وصناعة الحلول والعكس في حالة تدني فاعلية الذات".

وهذا ما أكده أيضاً الطروانه (٢٠٠٥، ٣١) بأن تدني فاعلية الذات لدى الزوجين أو أحدهما يجعله أقل اهتماماً بأهدافه وسلوكه، الأمر الذي قد يجعله أكثر عرضة لمواجهة الفشل، وعدم القدرة على تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك، لعدم تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن ذاته، فتنشأ الفجوة ويقع التباعد العاطفي وإن جمعتهما بيت واحد، لكنه يتطور إلى أن يصبح في شكل طلاق وإن لم يقع الطلاق الشرعي.

ومن هنا تتبدى أهمية هذا الموضوع في التعرف على علاقة الطلاق العاطفي بكل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج، حيث يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين الطلاق العاطفي وكلاً من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج بمحافظة جدة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:

١. هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والطلاق العاطفي لدى الأزواج؟
٢. هل توجد علاقة بين فاعلية الذات والطلاق العاطفي لدى الأزواج؟
٣. هل توجد فروق بين الأزواج والزوجات في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات؟
٤. هل تسهم الضغوط النفسية وفاعلية الذات بوصفها متغيرات مستقلة في التنبؤ بالطلاق العاطفي بوصفه متغير تابع لدى الأزواج؟

أهمية الدراسة: وتحدد في التالي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. تُعد الدراسة الحالية محاولة تُضاف إلى التراث النفسي والنظري في مجال الإرشاد والعلاج الزوجي.
٢. قلة الدراسات في المجتمع السعودي - في حدود إطلاع الباحث - التي تناولت متغيرات الطلاق العاطفي، والضغوط النفسية، فاعلية الذات بصورة مجتمعة.
٣. تقدم هذه الدراسة توضيحات هامة عن الطلاق العاطفي والضغوط النفسية وانخفاض فاعلية الذات، فالتعرف عليها ضرورة لفهم سلوك كل من الزوجين في مسار حياتهما، لتحقيق القدر الأكبر من الاستقرار للأسرة والسعادة الزوجية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. محاولة الإفادة مما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية للاستفادة منها في مواجهة المشكلات الأسرية وكيفية التعامل معها.
٢. تقدم هذه الدراسة مقياساً دقيقاً لقياس الضغوط النفسية يصلح لتطبيقه على عينة ممن يعانون من الضغوط النفسية لدى الأزواج.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والطلاق العاطفي لدى الأزواج.
٢. الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والطلاق العاطفي لدى الأزواج.

٣. الكشف عن الفروق بين الأزواج والزوجات في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات.
٤. إلى أي مدى تسهم الضغوط النفسية وفاعلية الذات بوصفها متغيرات مستقلة في التنبؤ بالطلاق العاطفي بوصفه متغير تابع لدى الأزواج.

حدود الدراسة:**الحدود الموضوعية:**

تتحدد الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين الطلاق العاطفي وكلاً من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج.

الحدود المكانية:

تم التطبيق في الدراسة الحالية على حالات الطلاق العاطفي بمحافظة جدة، والتي تراجع المراكز التالية: جمعية المودة للتنمية الأسرية، ولجنة الإصلاح الأسري، ومركز وعد للاستشارات النفسية والأسرية، ومراكز الأحياء للاستشارة الأسرية ومنها (حي الأمير فواز، الصفا، النهضة).

الحدود الزمنية:

تم البدء بإجراءات الدراسة الاستطلاعية، والخاصة بثبات وصدق أدوات الدراسة خلال الفصل الأول للعام الدراسي ١٤٤١، ثم البدء بإجراءات الدراسة الميدانية في الفصل الثاني من نفس العام الدراسي، وتم التوقف بعد إعلان الجهات المسؤولة بالسعودية الحظر الكلي في (٢٣ مارس ٢٠٢٠) بسبب جائحة «كورونا» ومن ثم الاستكمال بعد إعلان المرحلة الأولى من تخفيف قيود الجائحة في (٢١ يونيو ٢٠٢٠).

مصطلحات الدراسة:**Emotional Divorce: الطلاق العاطفي**

عرف الحقباني (٢٠١٧، ٦٣) الطلاق العاطفي بأنه "هجر الزوج لزوجته سواء كان هجراً في العلاقة العاطفية أم هجراً في المحادثة وفقدان المودة والسكن النفسي بين الزوجين مع قيام الزوج بالحقوق الزوجية الأخرى كالنفقة وتأمين السكن بحيث يظهر للناس استقامة العلاقة الزوجية والواقع على خلافه".

وعرفته هادي (٢٠١٢، ٣٣) بأنه "وصول العلاقة بين الزوجين إلى أسوأ وضع لها، حيث يسود العلاقة البرود العاطفي، وتخلو من الألفة والسكينة، وينقطع حبل الوصل بينهما، مما يؤدي إلى نتائج سلبية على جميع أفراد العائلة".

وقد تبنى الباحث تعريف هادي للطلاق العاطفي والمشار إليه ضمن التعريفات السابقة، لأنه أكثر دقة وشمولية.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الأزواج على اختبار مقياس الطلاق العاطفي من إعداد مقابلة (٢٠١٧).

الضغوط النفسية Psychological Stress:

عرفت شقير (٢٠٠٢، ٦٩) الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية ومعرفية وتؤثر على جوانب الشخصية الأخرى".

وعرفها (Lazarus, 1984, 56) بأنها عبارة عن "حالة ضيق ومعاناة لها علاقة بالصعوبات والمشاكل والألام".

وقد تبنى الباحث تعريف شقير (٢٠٠٢) للضغوط النفسية والمشار إليه ضمن التعريفات السابقة، لأنه أكثر دقة وشمولية للجوانب الانفعالية والمعرفية والفسولوجية. (ص. ١٩).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الأزواج على مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحث.

فاعلية الذات Self-Efficacy:

عرف باندورا فاعلية الذات بأنها: "قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها بنجاح" (Bandura, 1986, 80).

وعرفها العدل (٢٠٠١، ٢٩): "بأنها اعتقادات الفرد في قدرته على الإنجاز، وثقته في النجاح في أداء مجموعة الأعمال اللازمة لإنتاج مهمة معينة".

وقد تبنى الباحث تعريف (Bandura (1986 لفاعلية الذات والمشار إليه ضمن التعريفات السابقة، لأنه أكثر دقة وشمولية.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الأزواج على مقياس فاعلية الذات من إعداد هادي (٢٠١٠).

الفصل الثاني: الإطار النظري:**أولاً: الطلاق العاطفي:**

تختلف المشكلات الزوجية من خلافات بسيطة يمكن تجاوزها مع مرور الوقت، إلى مشكلات مُعقدة يصعب حلها بعض الأحيان، الأمر الذي قد يؤدي إلى انفصال الزوجين، سواء انفصال حقيقي معلن، أو انفصال عاطفي خفي وهو الوضع الذي تنطفئ فيه مشاعر الحب بين الزوجين وتبادل المشاعر والأحاسيس بينهما، بحيث لم يعد مكان للحب بينهما، الأمر الذي قد تكون نتائجه أعظم من الطلاق المعلن (حمدان، ٢٠٠٦، ٣٣).

فالطلاق العاطفي كما عرفه (Arfa, 2015, 15) يشير إلى "استمرار الزوجين في عش الزوجية كجماعة اجتماعية واحدة مع عدم الشعور بانجذاب تجاه بعضهما البعض، حيث تتعطل علاقتهما، وتخفي الرغبة والرضا بينهما، وهذا يمثل مشكلة في العلاقة الصحيحة بين الزوجين".

وعليه فالطلاق العاطفي هو حالة استمرار الزوجين بالعيش تحت سقف واحد ولكنهما منفصلان في المشاعر والأحاسيس غالبية الوقت، ولكل منهما حياته الخاصة التي لا يعرف عنها شريكه إلا القليل، وهو طلاق دون شهود، واضطراب في التواصل بين الزوجين، وعلاقة ينتفي فيها الشعور بالأمن والاستقرار (ابن ساهل، ٢٠١٤، ٦٥).

١. أسباب الطلاق العاطفي:

إن ميلاد الطلاق العاطفي ونموه لا يكون فجأة، بل يولد في البيئة التي يكثر فيها الصراع والجدال وعدم الحوار بين الزوجين، وينمو في الظروف التي يقل فيها التواصل وتكثر فيها الحيل النفسية التي يهرب بها صاحبها من الواقع، ولا يدافع عن حقوقه خوفاً من مطالبة الطرف الآخر بحقوقه أيضاً فينعدم الاتصال بينهما (العبيدي، ٢٠١٥، ٧٤).

فتبدأ أول مراحل الطلاق العاطفي عندما ينعدم الاتصال بينهما، وينكر كل منهما فضل الآخر، وإذا غلبت الممارسة السيئة، وتجاهل الشريك، وعدم مشاورته واهتمام كل منهما بالمظاهر، والمشاغبة بالغير، والأنانية في التعامل، من أجل تحقيق مصلحة شخصية، وكذلك

عدم معرفة كليهما بحقوق الآخر، وغياب التجديد في حياتهما، إضافة إلى توقع أحدهما، أو كليهما من الآخر أن يحقق أهدافاً مثالية، والوقوف كثيراً عند الأخطاء الماضية، فلا يغفر أحدهما للآخر زلاته، ولا ينسى أخطاءه (أبو أسعد والخاتنه، ٢٠١١، ٦٣).

ويؤكد الحقباني (٢٠١٧) والريماوي والشويكي (٢٠١٧) والعبيدي (٢٠١٥) أن أسباب الطلاق العاطفي ترجع لعدة عوامل تختلف من حالة لأخرى، فقد يكون عدم التقارب الفكري والثقافي والفارق العمري بين الزوجين، أو قد يكون الطلاق العاطفي إشارة من الزوج لزوجته بأنها قامت بفعل جعله يقطع علاقته بها بطريقة لا تؤذيها أو تؤذي أطفالها، أو في حالة اكتشاف أحد الطرفين لخيانة الآخر ليكون وسيلة للبقاء حفاظاً على كيان الأسرة من الطلاق الفعلي خاصة في حال وجود أطفال، فيما قد يحدث العاطفة في العلاقة الزوجية بعد أزمة منتصف العمر (سن اليأس) إلا أن كثيراً من الحالات والشواهد تدل على أن ذلك يحدث أحياناً في السنوات الأولى من الزواج أو بعد ولادة أول طفل بفترة وجيزة.

٢. مراحل الطلاق العاطفي:

إن الزوج الذي يصل إلى مرحلة الطلاق العاطفي يكون في الغالب مر بمرحلة واجه فيها خلافات أسرية مع زوجته نتيجة لمشكلات نتج عنها تنافر وعدم قدرة على التفاهم واحتواء تلك الخلافات، ما يدل على وجود اختلاف في طبيعة الشخصية وطريقة التفكير والسلوك، والذي يجعل الاتفاق بينهما على فكرة واحدة أو سلوك مقبول صعب وهذا يؤدي إلى حصول الانفصال العاطفي والجسدي بينهما، والذي يتمثل في برود المشاعر والأحاسيس بينهما ويصل إلى مرحلة التنافر (حقي وأبو سكيبة ٢٠١٨، ٥٧).

٣. آثار الطلاق العاطفي على الأسرة:

أشارت نتائج دراسة (Amiri, Hekmatpour & Fadaei, 2015) والتي هدفت إلى معرفة الآثار المترتبة على الطلاق العاطفي على الأسرة مع ثلاثة متغيرات هي التفاعل، وحل المشكلة، والمشاركة العاطفية، إلى أن الأسرة التي لديها طلاق عاطفي غير قادرة على حل المشكلات والصراعات، كما أن تفاعلها وأدوارها غير فعالة أو معطلة مقارنة مع الأسر العادية.

فاستمرار الطلاق العاطفي خطر يهدد الحياة الزوجية ومؤشراً لنهايتها إن لم تتم المعالجة وإيجاد الحلول؛ ويُعد الطلاق العاطفي بين الوالدين أشد خطراً على النمو النفسي للأطفال من تصدع أسرهم بهذا النوع من الطلاق، فعدم انسجام الوالدين وتفاعلها بشكل إيجابي يؤثر بشكل مباشر على الاستقرار النفسي والالتزان الانفعالي لدى الأبناء، فأهمية التفاعل داخل الأسرة يرتبط فيما بعد بانتماء الأفراد للأسرة واتجاهاتهم نحوها، وانتمائهم نحو المجتمع فيما بعد. فالتفاعل الأسري يؤدي بشكل مباشر إلى تحديد مدى ما يتصف به الأبناء من استقرار نفسي داخل محيط الأسرة، ليكون أساساً لتعاملهم الاجتماعي خارجها مُشكلاً سلوكهم بصورة عامة. (عرجاوي، ٢٠٠١، ٩٨).

كما أن استمرار الطلاق العاطفي في حياة الزوجين له تأثيراته السلبية على حياتهما خاصة الجانب الوجداني والعلاقة الحميمة بينهما، الأمر الذي قد ينعكس أيضاً على المظهر

الخارجي بعدم الاهتمام بالجسد والأناقة والتزين للطرف الآخر، خلاف الإنطواء والعزلة وعدم الإقبال على الحياة ومحدودية تبادل لحظات الفرح والبهجة داخل الأسرة، مع تجنب الجلسات الجماعية والرحلات الترفيهية ومشاركة الآخرين من الأقارب والأصدقاء في المناسبات الاجتماعية مما يبعث على تجديد النفوس وتحسين العلاقة العاطفية بين الزوجين، وبعكس ذلك يبقى الزوجان في إطار اجترار الواقع وتكرار نفس الأنماط المعيشية مما يزرع اليأس والروتين والملل في نفوسهم وهذا يؤدي إلى تدني الرغبة في الحياة وقلة السعادة والبدء بازدياد الواقع والأحداث وخاصة الشريك، وتدني الرغبة في عمل أي شيء والعزوف عن الحياة بشكل عام. (درويش، ٢٠١٤، ٥٩).

فيما يرى المجدوب (٢٠٠٧، ٢٩) أن هناك أشكال متعددة لمظاهر الطلاق العاطفي كظهور شكل من أشكال التواصل السلبي وهو ما يسمى بأسلوب دعني وشأني، أي عدم إظهار أية استجابة عاطفية دالة على التفاعل والتناغم مع مشاعر الآخر، وبدلاً من ذلك يتبع الأزواج أسلوب المساومة ويقدمون المغريات المادية من أجل التخلص من الحزن والغضب وذلك يمثل بداية النهاية في العلاقة الزوجية، كذلك ابتعاد الزوج عن البيت لأيام، والنوم في غرفة منفصلة، والسفر بمفرده، كلها بوادر ومؤشرات لطلاق عاطفي عن الزوجة.

٤. شخصية المطلق عاطفياً:

يرى الصالح (٢٠١٣، ٤٤-٤٦) أنه يمكن تصنيف شخصيات المطلقين عاطفياً من خلال التصنيف التالي:

أ. أن الشخصية المطلقة عاطفياً شخصية لديها جفاف عاطفي نتيجة خلل في التربية، مثل أن يكون فاقداً للعطف والحنان والحياة الأسرية المستقرة في صغره، ولم تتوفر له التوعية والتأهيل المناسب كما يقال في المثل: فاقد الشيء لا يعطيه.

ب. شخصية لديها انصراف مبالغ فيه للعمل، حيث يكون العمل أهم شيء في حياته وهو وسيلة تحقيق ذاته على حساب الأسرة، أو أن يكون منهمكاً بترفيه نفسه مع أصدقائه على حساب أسرته.

ج. شخصية لديها إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الحديثة والعلاقات، تاركاً الاهتمام بالأسرة وراء ظهره.

د. شخصية لديها اضطرابات نفسية تكدر عليها حياتها وتعطل التواصل والحب بينه وبين أفراد أسرته.

٥. النظريات المفسرة للطلاق العاطفي:

أ. نظرية التبادل الاجتماعي:

يعد (جورج هومنز وريتشارد إميرسون) أهم المؤسسين لنظرية التبادل الاجتماعي والتي اعتمدت على العديد من نتائج البحوث الميدانية في مجال الجماعات والسلوك الاجتماعي، حيث يبدأ التبادل الاجتماعي عند "جورج هومنز" من تفاعل الأفراد التقابلي وجهاً لوجه عاكساً

الأوجه النفسية والاقتصادية والاجتماعية لتكون قاعدة لعملية التبادل ذات أهداف وغايات اجتماعية كالسمعة والاعتبار والاحترام والتقدير والنفوذ الاجتماعي، فيما ينظر (إميرسون) إلى أن العلاقة التبادلية تتحول عبر الزمن من حالة عدم توازن إلى حالة توازن (الغريب، ٢٠١٦، ٢٩).

ترى النظرية التبادلية أن الأسرة مجموعة من الفاعلين يعيشون حياة مشتركة لأنها تحقق لهم أعلى درجة من الفائدة، وأقل درجة من الخسائر، وتنهض التبادلية في الأسرة على جوانب معنوية أكثر منها جوانب مادية، بحيث يدرك كل طرف داخل الأسرة الفائدة التبادلية، إلا أنه في الوقت نفسه يدرك وجود الآخر وأهميته، ويتصرف تجاه الآخر في ضوء المعايير العامة، ومن ثم يفهم هذا التفاعل بأنه تفاعل لا يخلو من تبادل المنافع ومقارنة بين البدائل التي تدفع كل طرف إلى اختيار السلوك الذي يسير فيه (لطفي والزيات، ١٩٩٩، ١٠٢).

وفي المحيط الأسري تشير هذه النظرية إلى ميل الزوجين للحصول على أكبر قدر من تحقيق المصلحة الشخصية أثناء تفاعلاتهم مع بعضهما، إذ يقوم التفاعل على أساس نفعي فيحسب كل طرف مقدار الفائدة التي يحصل عليها من هذا التفاعل، والتبادل هنا لا يقتصر على جانب دون آخر، وإنما يرتبط بالجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية فتسير الحياة وفق سلسلة من التبادلات، ويتم التبادل وفق قيم المجتمع ومعاييره فينتج عنه ما يطلق عليه التبادلية المعممة وتعني أن أحد الزوجين عندما يقدم على مساعدة الآخر يأمل في أن يحصل على مثلها عندما يحتاجها (حجازي، ٢٠٠٨، ٩٢).

ويمكن الاستفادة من النظرية التبادلية في معرفة أهمية الاعتماد المتبادل بين الزوجين وتأثير ذلك على التواصل بينها، حيث يعتبر المدخل الأساس لحل العديد من المشكلات والصعوبات التي تواجهها، ومنها الطلاق العاطفي الذي قد يُعطل مبدأ التبادل للمنافع والاعتماد بين الزوجين، مما تكثر المنازعات وعدم التوافق في الرأي في محيط الأسرة، وهنا يظهر الحل الأسهل لهما وهو الطلاق العاطفي ويحدث عدم الاستقرار إشارة إلى بداية تفكك أسري قادم (العبيدي، ٢٠١٥، ٨٨).

ب. النظرية المعرفية:

النظرية المعرفية هي إحدى التيارات الحديثة في علم النفس للعالم أروان بيك، والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، وتنظر إلى أن معتقدات الفرد وأفكاره السلبية وغير المنطقية وتوقعاته وحديثه الذاتي هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، حيث تنظر إلى أهمية تعديل إدراكاته المشوهة على أن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لديه، بالإضافة إلى اهتمامها بالجانب الوجداني وبالسياق الاجتماعي مع من حوله من خلال استخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث التغيير المرغوب (1974، 39)، (Beeshaf).

وفي العلاقة الزوجية تؤكد النظرية المعرفية أن هناك أدلة متزايدة على أن طرق الإدراك والتفسير والتقييم للأحداث من قبل الزوجين معاً لها دور مباشر في نمو ظاهرة الطلاق العاطفي من عدمه، وأن التأثير السلبي للمعتقدات غير العقلانية أو المعايير غير الواقعية التي يكونها الزوج حول علاقته الزوجية وعدم التوافق في أنماط التفاعل تؤدي لعدم الرضا الزوجي (Schult, 1990, 78).

وتركز النظرية على دمج المهارات السلوكية والعمليات المعرفية بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوك الزوجين، تتضمن تعليم الأزواج طرق مواجهة الطلاق العاطفي، وذلك بتشجيعهم على ممارسة مظاهر سلوكيات إيجابية أكثر لبعضهم البعض، وحل مشاكلهم عن طريق التواصل الفعال، بالإضافة إلى تدريبهم على مهارات التواصل الجيد فيما بينهم والذي يعتمد على حسن الإنصات، والدفء والتقبل في مختلف المواقف، والعمل على حل المشكلات البسيطة بينهما أولاً بأول يعمل على عدم تراكمها مما يسهل تجاوزها في مراحلها الأولى (المحارب، ٢٠١٣، ٥٦).

ويمكن الاستفادة من النظرية في تفسير سلوك الزوجين نحو الطلاق العاطفي من خلال الوقوف على الاعتقادات الخاطئة في العلاقة الزوجية، والتعرف على الأفكار التلقائية السلبية، واكتشاف التحريفات المعرفية، التي قد تؤدي إلى سلوكيات تُسهم في ذلك الطلاق.

ثانياً: الضغوط النفسية:

حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام الباحثين في مجال علم النفس، ويرجع هذا الاهتمام المتزايد بها إلى ما تتركه من آثار سلبية على سلوك الأفراد ومواقفهم تجاه وظائفهم الاجتماعية، ويؤكد العالم باول وزملائه (Powell 1990) هذا القول، حيث تشير الإحصاءات الحديثة إلى أن ٨٠% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والقولون العصبي، وقرحة المعدة، والصداع النصفي، وغيرها، بدايتها الضغوط النفسية التي أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث يعتبرها بعضهم مرض القرن العشرين، ويعتبرها آخرون القاتل الصامت (الهذال، ٢٠١٨، ٥٥).

ويرى الموسوي (١٩٩٨، ٧٠) أن مفهوم الضغوط النفسية يعتبر من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنها في ذلك شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، وهذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما أيضاً بالمصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة.

حيث يرى عسكر (٢٠٠٠، ٥٥) أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط لأنه تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه فغالباً ما يُستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية.

١. مفهوم الضغوط النفسية:

يُعرف الضغط النفسي: بأنه "استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد". (الدفاعي والخالدي، ٢٠١٣، ٧٣).

ومن التعريفات التي تحظى بالقبول للضغوط النفسية تعريف عالم النفس الاجتماعي (Joseph) حيث يُعرف الضغوط النفسية بأنها "عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية " (الأصفر، ١٩٩٩، ٣٣).

والضغوط النفسية تعني كذلك " أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة تمثيلاً للأحداث الخارجية، بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية". (عبد الستار ورضوى، ٢٠٠٣، ١١٨).

٢. أنواع الضغوط النفسية:

تُمثل أحداث الحياة اليومية والمواقف المختلفة كثير من الضغط للإنسان قد يفشل البعض في تجاوزها فتتمر به خبرات خيبة الأمل والإحباط والصراعات، حيث تُشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، فهي تُعد العامل المشترك في أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية (عبيد، ٢٠٠٨، ١٢٣).

واختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي وتبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، حيث صنف Sealy (١٩٨٠) الضغوط النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

أ. الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب.
ب. الضغط النفسي الجيد: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو وظيفة جديدة.

ج. الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة (بدران، ٢٠٠٧، ١٢).

فيما صنف Noor (٢٠٠٤) الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد إلى ثلاث أنواع رئيسية:

أ. الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.
ب. الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات، وفي أسلوب الحياة.

ج. ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، كضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة (أسعد، ١٩٩٤، ٢٣).

٣. الضغوط النفسية لدى المتزوجين:

لا تكاد تخلو حياة زوجية من ظهور خلافات ومشكلات بين الأزواج في مختلف مراحل العمر، وتعود هذه الخلافات لتعدد مصادر الضغوط والأزمات التي يتعرض لها الأزواج؛ وتتسبب تلك الخلافات في معاناة الزوجين وفشلها في إشباع الحاجات الأساسية فتحد من قدرتهما على التفاعل والتواصل وتعمق لديهم الشعور بالحرمان والإحباط وإدراك التهديد وانخفاض الشعور بالأمن، فتغدوا الحياة الزوجية مصدراً للتعاسة والشقاء (دسوقي، ١٩٧٦، ٤٠).

والضغوط النفسية لدى المتزوجين قد تنشأ نتيجة لعدد من الأسباب منها اختلاف المستوى الفكري والثقافي بين الزوجين، واختلاف الاتجاهات وأساليب التفكير، والميول بينهما، وربما ترجع هذه الصراعات إلى بعض الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها معظم الأسر نتيجة تكاليف الحياة، زيادة إلى ارتفاع الأسعار وانخفاض الرواتب في بعض الفترات، كما أن من هذه الأسباب أيضاً الخلفية الثقافية لكل من الزوجين، والوضع الاجتماعي والفارق العمري، بالإضافة للعامل الاقتصادي للزوجين، إن اجتماع هذه العوامل أو تفردها قد يكون له سبب مباشر أو غير مباشر لزيادة الضغط النفسي على أحد الزوجين مما قد يقود إلى الانشقاق والنفور والصراع المستمر بينهما (عبدالرحمن، ٢٠١٢، ٩٨).

كما ترى عبد المعبود (٢٠٠٥، ٧١) أن الضغوط النفسية في محيط الأسرة هي شعور رب الأسرة بضعف وإجهاد نفسي من قبل أسرته ومجتمعه، وما يشعر به من قلق وضغط نحو مستقبله نتيجة تعرضه لصعوبات وحوادث تعيق نجاح علاقة الزوجية أو تأمين حياة كريمة لأسرته.

فالضغوط النفسية ذات المنشأ الأسري هي حالة يتعرض فيها الوالدان وأبناؤهما لظروف أو مطالب تفرض عليهم نوعان من عدم التوافق، وكلما ازدادت وطأة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة (عبد المقصود وعثمان، ٢٠٠٧، ٢١).

فيما يرى عبد الرحمن (٢٠١٢) أن الضغوط الأسرية قد تزداد في محيط الأسرة كلما زادت الضغوط المادية، بالإضافة إلى وجود مرض مزمن بالأسرة، أو طفل معاق، أو شخص مدمن، أو البطالة.

٤. أسباب الضغوط النفسية في محيط الأسرة:

فيما يتعلق بأسباب الضغوط النفسية في محيط الأسرة قدم (Hall and Murray) قائمة مختصرة بأسباب الضغوط النفسية التي تنشأ نتيجة التفاعلات الأسرية وهي على النحو التالي:

أ. ضغوط ناتجة عن تهديدات أسرية، ناتجة عن انفصال الزوجين أو وفاة أحدهما، أو انخفاض الدخل.

- ب. ضغوط ناتجة عن ولادة أشقاء جدد في الأسرة.
 ج. ضغوط ناتجة عن عدم الاهتمام والنبذ.
 د. ضغوط ناتجة عن الخصوم والأقران والمتنافسين داخل الأسرة. (عبد المقصود وعثمان، ٢٠٠٧، ١٨٧).

٥. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أ- نظرية الضغط النفسي:

وضعها العالم Seley وهو من أوائل الأطباء الذين تحدثوا كثيراً عن هذا الموضوع، وأعطاه أرضية علمية وافية، ووضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الإنسان والحيوان، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطراباً في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل، وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض أو الاضطرابات النفس جسمية، الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، كما أوضح سيللي أن الضغوط النفسية لا تدهم الفرد فجأة وبدون مقدمات، ولكن هناك مراحل تتدرج فيها الضغوط حتى تحكم قبضتها على الفرد هي:

١. مرحلة التنبيه: وفيها تحدث الاستثارة للفرد من خلال المنبه أو المثير ويستجيب الجسم بإفراز الهرمونات بغية توفير الطاقة اللازمة لمواجهة الموقف المهدد.
 ٢. المرحلة الثانية المقاومة: وفيها يقوم الفرد بتركيز دفاعاته لمواجهة ما يهدده من مخاطر.
- المرحلة الثالثة الإجهاد: حيث يصل الفرد إلى التعب والإرهاق الناشئ عن انهزامه من مقامة تلك الضغوط والاستسلام لها (عبيد، ٢٠٠٨، ٥١).

ب- النظرية السلوكية:

النظرية السلوكية وليدة المدرسة السلوكية التي من أشهر مؤسسيها الأمريكي العالم واطسون، حيث ترى أن الإنسان هو نتاج البيئة التي يعيش فيها وبذلك فإن قوانين التعلم تفسر لنا كيف تؤثر البيئة على الناس، لذا ترى النظرية أن معظم المشكلات التي يتعرض لها الفرد هي مشكلات متعلمة، ومنها الضغوط النفسية والتي يمكن أن تكون عبارة عن تجمع لعادات سلوكية متعلمة بشكل خاطئ.

كما تؤكد النظرية على أن كل استجابة ناتجة عن وجود مثير ما، والمثيرات قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية، وأن الشخصية عبارة عن مجموعة من السلوكيات المتعلمة الثابتة نسبياً، التي تتمايز من خلال الأفراد، وهناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز والعقاب والانطفاء والتعميم، والتي تعد مهمة جداً في تعديل السلوك بوجه عام (الرشيدي، ١٩٩٩، ٦٨).

ويمكن الاستفادة من النظرية في تفسير دوافع الضغوط النفسية لدى الأزواج، والتي قد تكون من فعل التنشئة الزوجية للوالدين، أو محاكاة أحد الزوجين للآخر في مواقف معينة، مما يُعمم هذا السلوك الخاطئ بشكل شبه دائم.

ثالثاً: فاعلية الذات:

تُعد فاعلية الذات من المفاهيم الأساسية التي اقترحها العالم (Bandura) في إطار نظرية متكاملة لفاعلية الذات، وتؤكد هذه النظرية على أن الدوافع الكامنة تقف وراء اختلاف آراء الأفراد في المجالات المختلفة، كما يرى باندورا أن إدراك الفرد لفاعلية الذات يُعد من

المحددات الأساسية للسلوك وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والثقة، والقدرة على ضبط النفس، والتحدى والمثابرة في المواقف الصعبة من أجل الإنجاز (المطيري، ٢٠١٥، ٧٨).

فقد وجد أن فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، فعندما تكون الفاعلية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون نتائج الفاعلية ناجحة، وعندما ترتبط الفاعلية المنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الشخص مكتئباً حين يلاحظ أن الآخرين ينجحون في أعمال صعبة بالنسبة له، وعندما يواجه الأشخاص ذوي الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يستخدمون القوة لإحداث التغيير ولكن إذا أخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مساراً جديداً، وحين ترتبط فاعلية الذات المنخفضة مع بيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام واليأس، وتعمل الفاعلية الناجحة إلى رفع معتقدات الأفراد لإمكاناتهم حيث يقوم أصحاب الفاعلية الناجحة بتركيب المواقف بطرق تجلب النجاح وهم يتجنبون وضع الأشخاص في مواقف قد يفشلون فيها ويقيسون النجاح في إطار تحسين الذات (المخلافي، ٢٠١٠، ٦٩).

وتعتبر فاعلية الذات من العوامل المهمة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترض حياتهم ويشير هذا المفهوم – كما رأى Bandura – إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وأن مفهوم الفرد عن فاعلية الذات يظهر من خلال التقييم المعرفي لقدراته، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الفرد في التغلب على الضغوط التي تواجهه، فالأفراد ذوو المستويات المرتفعة من فاعلية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح والتي قد تعمل على إثارة الارتباك والتهديد والتخويف لدى الأفراد الآخرين (الهذال، ٢٠١٨، ٨٣).

تُعد فاعلية الذات بمثابة مرآة معرفية، فهي مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية، فالفرد الذي لديه إحساس عالٍ بالكفاية الذاتية يمكن أن يسلك بطريقة أكثر فاعلية، ويكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات البيئة، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عالٍ، بينما الشعور بنقص الفاعلية الذاتية يرتبط بالقلق، والعجز، وانخفاض تقدير الذات، وامتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى قدرة الإنجاز، والنمو الشخصي (Bandura, 1977, 29).

ويرى جابر (١٩٩٠، ١٩) "أن فعالية الذات ترتبط بدرجة كبيرة بمفهوم الفرد عن ذاته؛ لأن الذات تمثل مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى، وهي أسلوب الفرد المعبر عن حياته، فالذات المبدعة هي القادرة على تحقيق أهدافها من خلال إدراك الفرد لفعاليتها الذاتية التي تكونت نتيجة التفاعل مع الآخرين".

١. تعريف فاعلية الذات:

تُشير فاعلية الذات إلى قدرة الفرد على الأداء والانجاز من خلال اعتقاداته المحددة بمستوى الدافعية لديه، فكلما زادت الثقة بفاعلية الذات زادت الجهود المبذولة للوصول إلى الهدف (Schwarzer, 1999, 76).

ويُعرف المحسن (٢٠٠٦، ٣٩) مفهوم فاعلية الذات على أنه "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الثقة بالنفس، والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام خبرات الفشل، والمثابرة للإنجاز".

ويعرف الزغول (٢٠٠٣، ٥٦) فاعلية الذات على أنها "الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك".

وعليه فإن الفاعلية الذاتية مرتبطة بالظروف البيئية وخاصة الاجتماعية منها وتحديداً الأسرية، وبالتالي فإن نموها واستمرارها يتوقف على الدعم الذي يحصل عليه الفرد منها، إذ يُمثل الزوجان داخل الأسرة النموذج الأهم لتنمية وتطوير فاعلية الذات لدى الأبناء من خلال مشاهدتهم كنماذج ملائمة لتدعيم هذه الذات، من خلال استخدامها في تدعيم قدرات الأبناء من خلال الإقناع اللفظي والتشجيع المادي والمعنوي الذي بإمكانه شحذ القدرات التي تزيد من الفعالية لديهم (Bandura, 1995, 39).

٢. النظرية المفسرة لفاعلية الذات:**أ. النظرية المعرفية الاجتماعية:**

إن المنظر الأساسي لهذه النظرية هو (Bandura)، وبسبب عدد من البحوث التي أجراها باندورا حول هذا النوع من التعلم عرفت هذه النظرية باسمه، كما عرفت بالنظرية الاجتماعية في التعلم؛ لتأكيداها على الأثر الذي تلعبه الملاحظة والنماذج أو القدوة والخبرات المتنوعة (مقدادي، ٢٠١٥: ٧١).

يرى Bandura أن عملية التفكير تحدث من خلال عملية ملاحظة النموذج دون أن يظهر المتعلم أي جزء من السلوك الظاهري، لذلك يُعزى تعلم السلوك للعمليات الداخلية، وهي بالتحديد العمليات الذهنية التي تجري في ذهن الملاحظ، ويناقش باندورا بأن هناك أربع عمليات أساسية للتعلم بالملاحظة، وهي الانتباه، والاحتفاظ، والدافعية، وإعادة الإنتاج (غباري وأبو شعيرة، ٢٠١٠، ٢٠٩).

كما يرى Bandura بأنه ليس بالضرورة أن يقوم الملاحظ بإنتاج السلوك فوراً بعد ملاحظته، لأن النمذجة المعرفية والاجتماعية من وجهة نظره تتطلب تدخلات ذهنية ومعالجته تأخذ وقتاً مثل الأداء عادة، فعملية النمذجة ليست عملية عشوائية، وإنما هي عملية منظمة واختيارية تسعى إلى تحقيق هدف، وتساعد عملية النمذجة على تحقيق ذلك الهدف، مثل هدف الانتماء للجماعة، (الخرجي، ٢٠١٧، ٢١).

إن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف، فيما يؤكد Bandura بأن فاعلية الذات تعزز ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز وأن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم (سالم، ٢٠٠٦، ٤٨).

ويمكن الاستفادة من هذه النظرية في الدراسة الحالية للوقوف على معرفة الأسباب التي قد تؤدي إلى الطلاق العاطفي جراء ارتفاع أو انخفاض الفاعلية الذاتية لدى كلٍ من الأزواج.

ب. نظرية الذات:

تبلورت هذه النظرية على يد العالم النفسي "Carl Rogers" وهو أحد رواد المدرسة الإنسانية في علم النفس، حيث ترى هذه النظرية أن الإنسان يسعى في حياته لتحقيق اثنتين من الحاجات الأولية وأولاهما: الحاجة إلى تحقيق الذات، وثانيهما الحاجة ليكون موضع لحب وتقدير الآخرين. كما يؤكد على أن الفرد لديه نزعة فطرية نحو الاستقلال والمسؤولية الاجتماعية والإبداع والنضج، أي يمتلك إمكانيات غير محدودة على التطور وتحقيق الذات بما يتوافق مع إشباع رغباته المختلفة (مقداي، ٢٠١٥، ٦٩).

ومن الافتراضات الأساسية لهذه النظرية أن الإنسان يميل إلى تحقيق ذاته، إذ تُعد الذات دافعاً أساسياً للحياة، يسعى الإنسان في إطاره إلى تحقيق الاستقلال الذاتي والتحكم في بينته وسلوكه، ويظهر هذا الميل واضحاً إذا توفر للفرد علاقة تتميز بالصدق والقبول والاحترام والتقدير غير المشروط، فلاحترام والتقدير أهمية كبيرة، وأنه مطلب عام عند كل البشر ويسعى الجميع للحصول على تقدير إيجابي من الآخرين، وعلى ضوء هذا التقدير يطور الفرد تقديره لذاته، ويكون هذا التقدير إيجابياً، وقد يحدث أحياناً تعارض بين حاجة الفرد للتقدير من الآخرين مع القيمة الخاصة، فقد يكون لدى الفرد سلوك لا يرضى عنه الآخرون مع أنه بحاجة إلى تقديرهم وهو يحاول تجنب هذه الخبرات أو نكرانها (زهرا، ١٩٨٢، ٧٤).

كما أكد (Rogers) أن التوافق النفسي يتوفر عندما يكون الفرد متنسقاً مع مفهوم ذاته، لذا فإن مفهوم الذات الموجب يعبر عن التوافق النفسي والصحة النفسية، وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعداً رئيسياً في عملية التوافق الشخصي، وتركز نظرية الذات على أهمية الاحترام والتقدير وأنه مطلب عام عند كل البشر ويسعى الجميع للحصول على تقدير إيجابي من الآخرين، وأن الحب والاحترام والتقدير كلاهما مكمل للآخر، فلا يمكن أن يعيش الحب بدون احترام ولا يعيش الاحترام بدون الحب، فالاحترام يولد الحب مع العشرة الطويلة، وهو أساس

التعامل مع الآخرين وهو شرط أساسي لاستقامة العلاقة الزوجية والعكس. (الشناوي، ٢٠٠٤، ٨٩).

لذا يظهر جلياً أن تقدير الذات عنصر أساسي لنجاح العلاقة الزوجية، فهناك كثير من الخلافات الزوجية تكون بسبب أن أحد الزوجين لا يشعر بقيمة ذاته أمام الشريك مما يجعله يشعر بالإحباط نتيجة نظرتة لذاته بمستوى أقل مما عليه شريكه، وفي بعض الأحيان يحمله سبب ما قد يشعره بسبب ذلك الشعور، وفي الجانب الآخر شعور الشريكان بقدر عالي لذواتهما يعزز العلاقة ويجعلها تسير بشكل متوازن وناجح (العزة وجودت، ١٩٩٩، ١١٩).

ويمكن الاستفادة من هذه النظرية في الدراسة الحالية في تفسير النتائج في حال ظهور تأثير تقدير الذات في العلاقة الزوجية لكل من الأزواج أو الزوجات سواء بالنظرة الإيجابية للذات أو العكس، وشرح الأسباب الكامنة وراء ذلك من خلال النظرية.

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة - في حدود ما توفر للباحث، وسوف يكون منهج الباحث في عرضها البدء بالأقدم ثم الأحدث دون تمييز بين الدراسات العربية والأجنبية، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تم التوصل إليها.

(أولاً): دراسات تناولت الطلاق العاطفي:

دراسة رسلان وصالح (٢٠٠٨) والتي كانت حول التنبؤ بالخرس الزوجي من خلال أنماط التعلق بين الزوجين، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٧) زوجاً وزوجة وأعدت الباحثتان مقياساً للخرس الزوجي ومقياس آخر لأنماط التعلق بين الزوجين، وتوصلت الدراسة إلى أن نمط التعلق الاستحوادي يسهم بمقدار (٧،٢٧%) من التباين، بينما يسهم نمط التعلق التجنبي بمقدار (٣٢%) من التباين، وأنها أكثر تنبؤاً بالخرس الزوجي من النمط الآمن والانفصالي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف النوع أزواج / زوجات على مقياس الدراسة إلا على مقياس التعلق التجنبي (التجنب) لصالح الزوجات، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير المؤهل لصالح المؤهل فوق العالي على مقياس الخرس الزوجي والتعلق الآمن ولصالح المؤهل المتوسط على مقياس التعلق الانفصالي والتجنبي.

أما دراسة العباسي والعبيدي (٢٠١٠) فقد سعت للتعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين ومعرفة الفروق في الطلاق العاطفي بين المتزوجين تبعاً لمدة الزواج (المتزوجين قديماً والمتزوجين حديثاً) تكونت العينة من ٥٠ زوج و ٥٠ زوجة، استخدمت الباحثتان مقياس الطلاق العاطفي من إعدادهما، بينت النتائج وجود الطلاق العاطفي في عينة البحث وأن المتزوجين قديماً كان مستوى الطلاق العاطفي لديهم أعلى من مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين حديثاً.

وقامت هادي (٢٠١٢) بدراسة عن أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض المتغيرات، وتألّف مجتمع البحث من الموظفين المتزوجين من سكان مدينة بغداد ومن كلا الجنسين، وتكونت العينة من (١٢٠) زوج وزوجة بواقع (٦٠) زوج، و(٦٠) زوجة، تم تصميم مقياس لقياس الطلاق العاطفي لدى عينة البحث من إعداد الباحثة، وكانت النتيجة أن جميع أسباب الطلاق العاطفي النفسية، والاقتصادية، وسوء التوافق الجنسي لا توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس ما عدا الحب هناك فروق لصالح الذكور، وأنه لا توجد فروق للمجموعات الثلاثة تبعاً لمدة الزواج.

وفي ذات السياق هدفت دراسة العبدي (٢٠١٥) للتعرف على الطلاق العاطفي لدى طلبة جامعة بغداد المتزوجين، والتعرف على الفروق في الطلاق العاطفي لدى الطلبة وفق متغير الجنس ذكور وإناث، وكذلك وفق متغير مدة الزواج، والحالة الاقتصادية، والفارق العمري بين الزوجين، وقد تكونت العينة من (٤٥١) طالب وطالبة من الطلاب المتزوجين، طبقت الباحثة مقياس الطلاق العاطفي من إعدادها على عينة البحث، حيث أظهرت النتائج وجود فروق في الطلاق العاطفي وفق متغير مدة الزواج لصالح الأقل من (٥) سنوات،

والحالة الاقتصادية لصالح الحالة الاقتصادية غير الجيدة، والفارق العمري لصالح الفارق العمري أكثر من (٥) سنوات، بينما لم يظهر وجود فروق في الطلاق العاطفي بين الجنسين.

كما تناولت دراسة الريماوي والشويكي (٢٠١٧) الطلاق العاطفي لدى الأزواج في محافظة الخليل في ضوء متغيرات الدراسة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) زوج وزوجة، وقد تم اختيارها بالعينة المتيسرة، لملاءمتها طبيعة الدراسة الحالية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: مستوى الطلاق العاطفي لدى الأزواج يعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث، و لمتغير العمر كانت الفروق لصالح عمر (٣٦-٤٤)، و لمتغير مكان السكن كانت الفروق لصالح السكن مع أهل الزوجة، و لمتغير مدة الزواج كانت الفروق لصالح الفنة (من ٩-١٨ سنة)، و لمتغير الوظيفة كانت لصالح لا أعمل.

فيما كشفت دراسة السميحيين (٢٠١٩) العلاقة بين الطلاق العاطفي ومستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من النساء المتزوجات، حيث تكونت العينة من (٣٠) امرأة متزوجة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس الطلاق العاطفي مستعيناً بالإطار النظري للمقياس، تكون المقياس من (٢٠) فقرة تقيس ثلاثة أبعاد هي: التوافق الفكري والتوافق النفسي والعاطفي والتوافق الأسري، وتم استخدام مقياس التواصل الاجتماعي الذي قام بإعداده أبو عجاج (٢٠١٤). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي كان بدرجة مرتفعة، وبينت النتائج أن مستوى الطلاق العاطفي كان بدرجة متوسطة، وكشفت النتائج أيضاً: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الطلاق العاطفي ومستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

فيما بحثت دراسة الرفاعي (٢٠١٩) الصمت الزوجي وعلاقته بالرضا عن الحياة في المملكة العربية السعودية، طبقت الدراسة على (٢٣٥) زوجة من الزوجات السعوديات اللاتي يقمن في عدد من مناطق المملكة العربية السعودية نظراً لتوزيع الاستبيان بشكل إلكتروني، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، استخدم استبيان الصمت الزوجي ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (٢٠١٣)، جاءت النتائج على النحو التالي: وجود علاقة ارتباط عكسية بين الصمت الزوجي والرضا عن الحياة أي كلما زاد الصمت الزوجي قل الرضا عن الحياة.

وقد كشفت دراسة الحوراني والغرباوي (٢٠٢٠) عن الطلاق العاطفي في الأسرة الإماراتية انطلاقاً من طروحات نظرية "العمل العاطفي"، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) امرأة من إمارة الشارقة وتم اختيارهن بطريقة قصدية، واستعملت المقابلة المعمقة أداة للدراسة، أظهرت النتائج أن مؤشرات الطلاق العاطفي هي "غياب الزوج وعدم التواصل الأسري، والخيانة الزوجية وعدم وجود اللمسة العاطفية والرومانسية، انقطاع العلاقة الحميمة لفترات طويلة، والبرود في العلاقة، كما عبرت النساء عن مظاهر متعددة للتوترات المصاحبة للطلاق العاطفي مثل "الصراخ المستمر وافتعال المشكلات، والنفور من العلاقة بشكل عام والشعور بالفراغ العاطفي والوحدة، وطلب الطلاق والخيانة الزوجية.

فيما تعرفت دراسة الصبان (٢٠٢٠) على مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات في مدينة جدة، تم اختيار مقياس الطلاق العاطفي من إعداد الباحثة كأداة لجمع البيانات، طبقت على عينة مكونة من (١٢٣) من المتزوجات، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وأشارت النتيجة إلى أن مستوى الطلاق العاطفي جاء ضمن المستوى المنخفض، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للطلاق العاطفي و متغير المستويين التعليمي والاقتصادي، في حين توجد فروق في الطلاق العاطفي تعود إلى وظيفة الزوجة لصالح الزوجات الموظفات، وعدد سنوات الزواج لصالح أكثر من ١٠ سنوات.

(ثانياً): دراسات تناولت الضغوط النفسية:

هدفت دراسة هدييل (٢٠١١) للكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعي وتوافقها الزوجي، وقد أقيمت الدراسة على عينة من عضوات هيئة التدريس وعددهن ٤٢، وتم هذا العمل بالاعتماد على مقياس التوافق الزوجي لإبراهيم فلاته ومقياس الضغط لكوهن، كما حاولت فحص إمكانية تدخل المتغيرات المتمثلة في الفارق العمري بين الزوجين، مدة الزواج واختيار الشريك في تحديد التوافق الزوجي لدى عينة البحث، وإمكانية تدخل متغير عدد الأولاد الذين لم يجتازوا سن الطفولة في تحديد درجة الضغط النفسي، أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين مستوى الضغط الأسري والتوافق الزوجي.

أما دراسة مصطفى و خليل ومحمد (٢٠١٦) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) من الأزواج والزوجات (٣٠ زوج و ٣٠ زوجة)، حيث تم تطبيق مقياس الضغوط الأسرية ومقياس الطلاق العاطفي من إعداد الباحثين، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، أي كلما زادت الضغوط الأسرية زادت ظاهرة الطلاق العاطفي بالأسرة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات في الشعور بالضغوط الأسرية والطلاق العاطفي، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الطلاق العاطفي من حجم الضغوط الأسرية.

فيما هدفت دراسة البلاونة وبنات (٢٠١٨) للتعرف إلى إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى القضاة الأردنيين، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) قاضياً وقاضية تم اختيارهم بالطريقة القصدية من محافظات عمان وجرش وعجلون والمفرق، ولتحقيق أغراض الدراسة قام الباحث ببناء مقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والمكون من (٧٢) فقرة موزعة على (١٠) إستراتيجيات، ومقياس التوافق الزوجي المكون من (٥٣) فقرة موزعة على (٥) أبعاد، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى القضاة الأردنيين وبين الدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي.

(ثالثاً): دراسات تناولت فاعلية الذات:

هدفت دراسة مخيمر (٢٠٠٧) إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين، تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من مجموعة كلية قوامها (٢٠٠) زوجاً وزوجة بواقع (١٠٠ زوج، ١٠٠ زوجة) ممن تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٣٠-٤٥) سنة وبمتوسط عمري قدره (٣٧,٥) سنة وانحراف معياري قدره (٦,٣) وقد طبق عليهم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي إعداد فاروق عثمان ومحمد رزق (٢٠٠١)، ومقياس فاعلية الذات إعداد الباحث، ومقياس التوافق الزوجي إعداد محمد عبدالرحمن (١٩٨٧)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات أبعاد الذكاء الانفعالي (التعاطف، التنظيم الانفعالي، المعرفة الانفعالية، التواصل الاجتماعي، الدرجة الكلية) وبين درجات فاعلية الذات للأزواج. (إظهار نتائج التوافق الزواج).

كما قامت هادي (٢٠١٢) بدراسة الطلاق العاطفي وفاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد فضلاً عن معرفة الفروق في الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد تبعاً للمتغيرات: الجنس، والحالة الاقتصادية، ومدة الزواج، تألفت عينة الدراسة من (٣٠٠) زوج وزوجة - استخدمت الباحثة مقياسي الطلاق العاطفي وفاعلية الذات من إعدادها، حيث أظهرت النتائج وجود طلاق عاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد، وتتمتع الأسر في مدينة بغداد بفاعلية ذات عالية، فضلاً عن وجود طلاق عاطفي لدى الجنسين من الذكور والإناث بالدرجة نفسها، ووجود علاقة عكسية بين الطلاق العاطفي والمستوى الاقتصادي، وارتفاع الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدة الزواج من (٥-١٤) سنة و(١٥-٢٤) سنة أما مدة الزواج من (٢٥-٣٤) فينخفض لديهم الطلاق العاطفي.

فيما هدفت دراسة أبو غالي (٢٠١٢) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبة متزوجة في جامعة الأقصى. واستخدمت الدراسة مقياسي فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد الباحثة. وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية الذات منخفض، حيث يقل عن ٦٠% كمستوى افتراضي، بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع، ويزيد عن ٦٠% كمستوى افتراضي، كما أظهرت نتائج الدراسة: أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول وبنسبة ٧٦,١% تلتها على التوالي مجالات: ضغوط الزوج بنسبة ٧٠,٥%، ثم ضغوط الدراسة بنسبة ٦٦,٨%، ثم ضغوط اقتصادية بنسبة ٦٤%، فضغوط العلاقات الاجتماعية بنسبة ٦١,٤%، بينما نسبة الدرجة الكلية كانت ٦٧,٨%، كما أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

وقاما كل من (Dehghanboor & Fazel, 2015) بدراسة بهدف معرفة تقدير الذات وجوده الحياة المتوقعة عند النساء المنفصلات عاطفياً والنساء العاديات في مراكز تقديم المشورة، وشملت العينة

(١٥٠) امرأة ممن يعانون من ضعف تقدير الذات حسب المقياس المعد في الدراسة، أظهرت النتائج مستويات عالية تشير إلى أن ما بين مجموعتين من النساء مطلقات عاطفياً وعاديات يختلفن في جودة الحياة، ودرجات الثقة بالنفس، وتقدير الذات في النساء، حيث كانت أكثر عند النساء العاديات، وأن الظروف البيئية والمعيشية عند النساء المنفصلات عاطفياً هي أدنى مستوى من النساء العاديات، كما أن العلاقات الاجتماعية، والأمل في الحياة، وإستراتيجية التفكير هي أعلى عند النساء العاديات من النساء اللواتي يعانون من الانفصال العاطفي عن الزوج.

كما حاولت دراسة العبدلي (٢٠١٩) التعرف على العلاقة بين الطلاق العاطفي وتقدير الذات للمرأة المتزوجة، والتعرف على تأثير متغيرات الدراسة (المستوى التعليمي، العمر، مدة الزواج، الدخل الشهري) على الطلاق العاطفي وتقدير الذات لدى عينة البحث، إضافة إلى التعرف على أسباب الطلاق العاطفي من وجهة نظر عينة البحث قوامها (١٥٠) زوجة تعاني من الطلاق العاطفي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام الاستبيان كأداة للبحث من إعداد الباحث، وكانت من أهم نتائج البحث ما يلي: وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الطلاق العاطفي وتقدير الذات ومدة الزواج كان من أكثر العوامل المؤثرة على الطلاق العاطفي بنسبة ٩٣,٣%، يليها العمر بنسبة ٨٣,٣% المستوى التعليمي كان من أكثر العوامل المؤثرة على تقدير الذات بنسبة ٨٨,٢%، يليه العمر بنسبة ٧٨,٧%. أكثر أسباب الطلاق العاطفي لأفراد عينة البحث كان بسبب التقليل من شأن الآخر بالقول أو الفعل أمام الناس أو أمام الأولاد بنسبة ١٦,٥%، يليها في المرتبة الثانية الكآبة وسوء العشرة، والمغالاة في تقدير المشكلات واللجوء للصوت العالي في الحوار بنسبة ١٥,١%، ويأتي في المرتبة الثالثة غرور أحد الأطراف وتعالیه على الطرف الآخر، وتذكيره دائماً أنه الأفضل وأنه كان ينبغي أن يتزوج شخص أفضل بنسبة ١٣,٥%، ويأتي في المرتبة الأخيرة الضغوط المادية وغلاء المعيشة مع الطالبات المتكررة بنسبة ٦,٥%.

رابعاً) التعقيب على الدراسات السابقة:

وبعد استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، لاحظ الباحث أن هناك جوانب اتفاق واختلاف مقارنة بموضوع الدراسة الحالية، وذلك من حيث أهداف الدراسات وأدواتها والعينة المستخدمة بالإضافة إلى استعراض نتائج تلك الدراسات من حيث اتساقها واختلافها، ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

أ. أهداف الدراسات:

من حيث الأهداف لاحظ الباحث أن الدراسات السابقة أتفقت من حيث متغير الطلاق العاطفي وعلاقته بكل من متغيري الضغوط النفسية وفاعلية الذات وقد جاءت على النحو التالي: حيث ذهبت دراسة مصطفى و خليل ومحمد (٢٠١٦) للتعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي، فيما هدفت دراسة هادي (٢٠١٠) لكشف العلاقة بين الطلاق العاطفي وفاعلية الذات لدى الأسر العراقية، وفي نفس الإطار قامت دراسة العبدلي (٢٠١٩) بكشف العلاقة بين الطلاق العاطفي وتقدير الذات للمرأة المتزوجة. فيما بحثت دراسة أبو غالي (٢٠١٢) العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات.

ب. عينة الدراسات:

وفيما يتعلق بعينة الدراسة فقد اتفقت أغلب الدراسات مع الدراسة الحالية على استهداف الزوجين كعينة لدراسة الطلاق العاطفي من خلالهما، ومن تلك الدراسات دراسة العبيدي (٢٠١٥) التي بحثت الطلاق العاطفي لدى طلبة جامعة بغداد المتزوجين، وكذلك دراسة الريموي والشويكي (٢٠١٧) التي بحثت الطلاق العاطفي لدى الأزواج.

ج. أدوات الدراسات:

وفيما يتعلق بأدوات الدراسة فقد وجد الباحث شبه اتفاق لأغلب الدراسات السابقة على تطبيق مقياس يقيس متغيرات الدراسة، فيما اختلفت دراسة والحراني والغربوي (٢٠٢٠) باستخدامها طريقة المقابلة المتعمقة لتحقيق أهداف الدراسة، ومن حيث اعتماد الدراسات على أدوات جاهزة لتحقيق أهدافها وجد الباحث ذلك في دراسة الرفاعي (٢٠١٩) التي اعتمدت على استبيان الصمت الزوجي من إعداد الدسوقي (٢٠١٣) كما استخدمت دراسة هدييل (٢٠١١) مقياس التوافق الزوجي لإبراهيم فلاته، ودراسة مخيمر (٢٠٠٧) التي اعتمدت على مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد فاروق عثمان ومحمد رزق (٢٠٠١) وهذا يتفق مع الدراسة الحالية التي اعتمدت على مقياس الطلاق العاطفي من إعداد مقابلة (٢٠١٧) ومقياس فاعلية الذات من إعداد هادي (٢٠١٢)

د. نتائج الدراسات:

وعلى صعيد النتائج فقد وجد الباحث أن الدراسات السابقة قد أجمعت على الأثر السلبي للطلاق العاطفي على الحياة الزوجية وآثاره المدمرة على الأسرة وأفرادها، ومن تلك دراسة الرفاعي (٢٠١٩) وجدت علاقة ارتباط عكسية بين الصمت الزوجي والرضا عن الحياة، فيما أوضحت دراسة (Amiri, Hekmatpour & Fadaei, 2015) أن الأسرة التي لديها طلاق عاطفي غير قادرة على حل المشكلات والصراعات، كما أن تفاعلها وأدوارها غير فعالة أو معطلة مقارنة مع الأسر العادية.

كما لاحظ الباحث أن أغلب الدراسات السابقة اتفقت في نتائجها حول أسباب الطلاق العاطفي ومظاهره، ومن تلك الدراسات دراسة السميحيين (٢٠١٩) ودراسة الحوراني والغرباوي (٢٠٢٠) التي لخصت أسباب الطلاق العاطفي في: انعدام الحوار بين الزوجين، والخيانة الزوجية، والعنف اللفظي والجسدي وعدم التكافؤ الاقتصادي والتعليمي والاجتماعي بين الزوجين، وتدخل الأهل، وكثرة الانتقاد من الطرفين، وغياب التواصل والاحترام، والاسراف في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، فيما خلصت إلى أهم مظاهر الطلاق العاطفي والمتمثل في: عدم وجود حديث مشترك بين الزوجين والانعزال المكاني، وانقطاع العلاقة الحميمة لفترات طويلة، والبرود في العلاقة، وغياب الزوج عن البيت بشكل متكرر.

هـ. الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

يأمل الباحث من هذه الدراسة أن تضيف جديداً للدراسات السابقة التي تناولت أغلبها موضوع الطلاق العاطفي من زاوية واحدة فقط، وبطريقة مباشرة من خلال التعرف على مستويات أو درجة الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة أو من خلال الوقوف على أسبابه ومظاهرة وآثاره على الأسر فقط دون ربطه بمتغيرات قد يكون لها تأثير مباشر عليه سواء عكسياً أو طردياً، سلبياً أو إيجابياً، ومن تلك الدراسات دراسة الريماوي والشويكي (٢٠١٧) التي هدفت للتعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى الأزواج، ودراسة العبيدي (٢٠١٥) التي قامت بالتعرف على الطلاق العاطفي لدى عينة من الأزواج، بالإضافة إلى دراسة (Amiri, Hekmatpour & Fadaei, 2015) التي هدفت إلى معرفة الآثار المترتبة على الطلاق العاطفي، ودراسة (Kincaid & Caldwell 1995) التي سعت إلى معرفة أسباب الانفصال العاطفي، وأخيراً دراسة الحوراني والغرباوي (٢٠٢٠) التي بحثت التعرف عن مستويات الطلاق العاطفي في الأسرة الإماراتية.

فيما دلفت بعض الدراسات إلى بحث علاقة الطلاق العاطفي ببعض المتغيرات الديمغرافية كدراسة هادي (٢٠١٢) والتي قامت بدراسة أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض المتغيرات كالجوانب الاقتصادية، والسكنية، وكذلك دراسة العباسي والعبيدي (٢٠١٠) والتي سعت إلى التعرف على مستوى الطلاق العاطفي وفق بعض المتغيرات كمدة الزواج، ودراسة (Amiri, Hekmatpour & Fadaei, 2015) معرفة الآثار المترتبة على الطلاق العاطفي وفق متغيرات التفاعل، وحل المشكلة، والمشاركة العاطفية، ودراسة مصطفى وآخرون (٢٠١٩) التي بحثت مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات في ضوء متغيرات عدد سنوات الزواج والمؤهل الدراسي.

وبناءً على ما تم استعراضه من دراسات سابقة فإن دراسة الحالة تتميز بدراسة العلاقة بين الطلاق العاطفي ومتغيرين هاميين، ومدى تأثير وتأثر كل متغير بالطلاق العاطفي، والمتغيران هما (الضغوط النفسية وفاعلية الذات) حيث لم يجد الباحث وعلى حد علمه دراسة قامت بذلك، وبهذا يكون قياس علاقة الطلاق العاطفي بكل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات من الإضافات التي تميزت بها هذه الدراسة، كما لاحظ الباحث أيضاً أن جميع الدراسات التي تم عرضها لم تستخدم أسلوب التنبؤ بالطلاق العاطفي، أي مدى إسهام الضغوط النفسية وفاعلية الذات بوصفها متغيرات مستقلة في التنبؤ بالطلاق العاطفي بوصفه متغير استجابة لدى الأزواج، فالجمع بين المتغيرات الثلاثة في دراسة واحدة أكسبها مزيد من المنهجية والرصانة الأمر الذي أثرى موضوع الدراسة.

ويسعى الباحث في دراسته إلى الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين تلك المتغيرات الثلاثة على عينة من الأزواج، في محاولة للإجابة على تساؤلات الدراسة، والتحقق من الفروض التالية:

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والطلاق العاطفي لدى الأزواج.

٢. توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والطلاق العاطفي لدى الأزواج.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأزواج والزوجات على مقياس الضغوط النفسية وفاعلية الذات.
٤. تسهم الضغوط النفسية وفاعلية الذات بوصفها متغيرات مستقلة في التنبؤ بالطلاق العاطفي بوصفه متغير تابع لدى الأزواج.

الفصل الثالث:

منهج الدراسة وإجراءاتها:

يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة وتحديد منهج الدراسة ووصفاً لمجتمع وعينة الدراسة التي تم التطبيق عليها وطريقة اختيارها، كما يتناول توضيحاً لأدوات الدراسة والخطوات المتعلقة بتحكيما وتقنيها، وتحديد مدى مناسبتها للتطبيق، والإجراءات المتبعة للتحقق من صدقها وثباتها وتحديد مدى صلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة، وأخيراً تحديد الجوانب الإحصائية التي تم استخدامها من تحليل بيانات الدراسة لاستخلاص النتائج وتحديد مدى تحقيقها للفروض المطروحة سعياً للوصول إلى أهداف الدراسة، وذلك على النحو التالي:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، والذي هدف إلى دراسة علاقة الطلاق العاطفي بكلٍ من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع البحث للدراسة الحالية على جميع حالات الطلاق العاطفي التي تراجع كلاً من المراكز التالية بمدينة جدة: مركز وعد للاستشارات النفسية والأسرية، مراكز الإصلاح الأسري، جمعية المودة للتنمية الأسرية.

ثالثاً: عينة الدراسة:

نظراً لما تتطلبه إجراءات إعداد أدوات الدراسة وتطبيقها من اختيار عينات مناسبة لتساعد على تحقيق أهداف الدراسة. فإن عينة الدراسة جاءت على النحو الآتي:

(أ): عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار هذه العينة بهدف دراسة صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية، إذ تم اختيار عينة عشوائية من المتزوجين تكونت عينة التطبيق من (٦٠ زوج وزوجة) تم استبعاد (١٦ استمارة) لعدم إكمال المعلومات لتكون العينة النهائية (٤٤ زوج وزوجة) بمعدل (٢٢ زوج) و (٢٢ زوجة)، وذلك ليتسنى للباحث استخدام بعض الإجراءات الإحصائية المناسبة للتحقق من صدق وثبات الأدوات، وهذا ما سوف يتم الحديث عنه عند عرض الأدوات وصدقها وثباتها.

(ب): عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة القصدية (العمدية) Purposive Sample - لجأ الباحث لاختيار هذا النوع من العينات على أساس توفر خصائص محددة في مفردات العينة تمثل مجتمع الدراسة، بالإضافة إلى حساسية موضوع الدراسة في الوسط الاجتماعي - ممن يعانون من الطلاق العاطفي وفق نتائج (مقياس الطلاق العاطفي) للحالات التي تراجع الجهات التالية بمدينة جدة: جمعية المودة للتنمية الأسرية، ولجنة الإصلاح الأسري، ومركز وعد للاستشارات النفسية والأسرية، ومكاتب الاستشارات الأسرية للأحياء التالية: (حي الأمير فواز، الصفا، النهضة)، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) من الأزواج، حيث وجد الباحث أن هذا العدد مناسب لتحقيق أهداف الدراسة، وذلك من خلال ما أوضحته العديد من الدراسات بتناسب هذا العدد مع موضوع الدراسة، بالإضافة لخبرة الباحث في مجال الإرشاد الأسري والذي يرى أن ارتفاع عدد عينة البحث

في موضوع الدراسة يكسبه كثير من الرصانة والثقة، على أن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٤٠ سنة) ويعزى ذلك إلى أن نسبة انتشار الطلاق العاطفي تظهر في هذه المدة بشكل كبير، وهذه ما أشارت إليه دراسة (2004 Whisman and Snyder)، استبعد الباحث (٥٢ استمارة) غير مكتملة والبعض منها لم يتمكن من الحصول عليها بعد توزيعها، ولهذا كانت عينة الدراسة الأساسية في صورتها النهائية (١٩٨) زوج وزوجة.

رابعاً: أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية الأدوات التالية: (١) مقياس الطلاق العاطفي:

استخدم الباحث مقياس الطلاق العاطفي من إعداد (مقابلة ٢٠١٧) والذي يقيس الطلاق العاطفي لدى الأزواج، ويتمتع بثبات وصدق عاليين، حيث يتكون المقياس من (٣٤) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي البعد العاطفي مكون من (١٣) فقرة، وبعد التواصل والمكون من (١٠) فقرة، والبعد المعرفي والمكون من (١١) فقرة، حيث يشير كل بُعد على النحو التالي:

أ. البعد العاطفي: يشير إلى مجموعة العواطف والأحاسيس والمشاعر السلبية التي يحملها كل طرف تجاه الآخر، والتي تؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية وإلى فراغ عاطفي داخل الأسرة.

ب. بُعد الاتصال: يشير إلى مجموعة المهارات الاتصالية التي ينبغي للأزواج إتقانها وممارستها في الحياة الزوجية من تبادل المعلومات والحوار عن طريق الكلام أو الكتابة أو الإشارة (لغة الجسد بينهما).

ج. البعد الفكري: يشير إلى مجموعة الأفكار وجهات النظر التي يتبناها الزوجين نحو المحيط ونحو أنفسهم ونحو الطرف الآخر.

تكون درجات الاستجابة على المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي، حيث يقابل كل فقرة من فقرات المقياس قائمة تحمل الفقرات التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ولغرض المعالجة فقد أعطت الدراسة لكل استجابة على كل عبارة في كافة محاور المقياس قيمة محددة على النحو التالي: (دائماً) ٥ درجات، (غالباً) ٤ درجات، (أحياناً) ٣ درجات (نادراً) ٢ درجات (أبداً) درجة واحدة، في البنود الموجبة والعكس في البنود السالبة.

قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس (الطلاق العاطفي) من خلال قياس الصدق والثبات للمقياس:

(أولاً) الصدق:

قام الباحث بحساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

(١) الصدق الظاهري:

عُرض المقياس على (٩) محكمين من المتخصصين في علم النفس، وعلم الاجتماع (للاطلاع على قائمة المحكمين الرجوع للملاحق صفحة ١١٢) للحكم على صلاحية البنود ومدى ملاءمتها لقياس الطلاق العاطفي في ضوء تعريف المفهوم، وقد حملت الردود بعض التوجيهات والاقتراحات على النحو الآتي:

أ. تم استبعاد العبارات رقم (٣٣،٣١،١٠) من قبل المحكمين لعدم مناسبتها مضمون المقياس.

ب. تم تعديل بعض الكلمات في فقرة رقم (٦) لتناسب مع مضمون المقياس وجاءت على النحو التالي: فقرة (أشعر بالضيق بوجود زوجي / زوجتي من حولي) غُذلت إلى (أشعر بالضيق من وجود زوجي / زوجتي بالقرب مني).

ونتيجة لما أسفرت عنه الخطوة السابقة قام الباحث بإجراء التعديلات المتفق عليها مسترشداً بملاحظات المحكمين، حيث بلغ عدد عبارات المقياس بعد الانتهاء من العرض على المحكمين (٣١) عبارة موزعة على (٣) أبعاد وفق الجدول التالي:

جدول رقم (١) توزيع عبارات أبعاد مقياس الطلاق العاطفي

م	الأبعاد	ارقام العبارات	المجموع العبارات
١.	العاطفي	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨-٣٠-٣١	١٢
٢.	الاتصال	٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩	١٠
٣.	الفكري	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧	٩
المجموع الكلي لفقرات المقياس			٣١
البنود العكسية للمقياس هي (1-5-6-8-13-18-19-21-28)			

وعليه يكون عدد فقرات المقياس (٣١) فقرة، وتحدد الاستجابة بتدرج من خمس اختيارات هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تأخذ هذه الاختيارات تقديرات من ٥ إلى ١ على الترتيب في البنود الموجبة والعكس في البنود السالبة، فإن علامات المقياس تتراوح بين (٣١-١٥٥) في المستوى الأدنى (٣١) والأعلى (١٥٥) علماً أن متوسط درجة المقياس = (٧٧,٥) والعلامة فوق المتوسط تدل على وجود مستوى عالي من الطلاق العاطفي لدى الأزواج والعكس.

(٢): صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس (الطلاق العاطفي) والدرجة الكلية للبعد المنتمية له والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٢) معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الطلاق العاطفي بالدرجة العامة للبعد المنتمية إليه

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	الأبعاد
**٠,٧٤٢	٢٥	*٠,٣٧٩	١٣	*٠,٤٢٥	١	البعد العاطفي
**٠,٨٨٤	٢٨	**٠,٧٩٥	١٦	**٠,٨٠٠	٤	
**٠,٤٤٤	٣٠	**٠,٨٨٤	١٩	**٠,٧٣٩	٧	
**٠,٧٨٤	٣١	**٠,٧٣٤	٢٢	**٠,٧١٦	١٠	
**٠,٦٢٤	٢٦	**٠,٥١٤	١٤	**٠,٥٣٢	٢	البعد الاتصال
**٠,٧٣٠	٢٩	**٠,٦٦٥	١٧	**٠,٦٧٨	٥	
		**٠,٥٩٥	٢٠	**٠,٦٩٣	٨	
		**٠,٦٥٩	٢٣	**٠,٤٣٠	١١	البعد الفكري
**٠,٧٦٥	٢١	**٠,٥٨٨	١٢	**٠,٨٠٨	٣	
**٠,٧٤٧	٢٤	**٠,٧١٨	١٥	**٠,٧٢٠	٦	
**٠,٧٤٢	٢٧	**٠,٧٤٠	١٨	**٠,٧٠٥	٩	

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

من نتائج الجدول السابق أعلاه نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمية له دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فأقل. وعليه فإن جميع فقرات المقاييس أعلاه متسقة داخلياً مع البعد الذي تنتمي له، مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس جميعها.

(ثانياً) الثبات:

تم قياس ثبات مقياس الطلاق العاطفي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (من خلال تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية، ثم يحسب معامل الارتباط (r) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، ثم تصحح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون)، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٣) يوضح معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الطلاق العاطفي:

أبعاد مقياس الطلاق العاطفي	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
البعد العاطفي	١٢	٠,٩٣٤	٠,٩٣٩
بعد الاتصال	١٠	٠,٨٥٩	٠,٩١٧
البعد الفكري	٩	٠,٩٠٨	٠,٩١٢
المجموع العام للأبعاد مقياس الطلاق العاطفي	٣١	٠,٩٦١	٠,٩٥٠

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نتائج معاملات الثبات عند استخدام ألفا تراوحت هذه المعاملات لأبعاد المقياس ما بين (٠,٨٥٩-٠,٩٥٠)، في حين كان الثبات العام للمقياس الطلاق العاطفي (٠,٩٦١)، وكذلك نلاحظ أن نتائج معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (٠,٩١٢-٠,٩٣٩)، في حين كان الثبات العام للمقياس (٠,٩٥٠)، عليه نستنتج أن معاملات الثبات للمقياس ممتازة، ويمكن الاعتماد عليها.

(٢): مقياس الضغوط النفسية:

قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية لدى الأزواج بهدف إيجاد أداة لقياس مستويات الضغوط النفسية والتي قد يعاني منها بعض الأزواج، وقد لجأ الباحث إلى إعداد هذا المقياس لبعض الاعتبارات التي منها: أنه بعد الاطلاع على المقاييس المختلفة وجد الباحث أن معظمها قد تم في إطار ثقافات غربية مختلفة عن البيئة السعودية، ولاحظ أيضاً أنها لا تتناسب مع خصوصيات المجتمع، لذا قام بإعداد مقياس يقيس الضغوط النفسية لدى الأزواج يتفق ويناسب أهداف الدراسة.

حيث يهدف المقياس إلى تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى الأزواج، أعتمد الباحث على إطار نظري يعرف الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية ومعرفية وتؤثر على الجوانب الشخصية الأخرى (شقير، ٢٠٠٢، ٣٨).

وقد أعتمد الباحث في بناء المقياس على دراسة المقاييس المتاحة في البيئة السعودية والعربية من حيث طبيعة بنائها وطبيعة الدرجة عليها، وطريقة الاستجابة على فقرات المقياس، وقد استخلص الباحث بنود المقياس عن أكثر المقاييس استخداماً في مثل هذا النوع من الدراسات مثل مقياس الضغوط النفسية من إعداد لافي (٢٠٠٥)، بالإضافة إلى مقياس الضغوط النفسية من إعداد ميثاق (٢٠١٠) وكذلك اطلاع الباحث على الأطر النظرية للضغوط النفسية.

وتم تقسيم المقياس إلى أبعاد رئيسية تتحدد في التالي:

- أ. البعد الانفعالي: استجابات نفسية ووجدانية في مواقف معينة بين الشريكين مثل: الشعور بالقلق، البكاء، العدوانية، الغضب، نوبات الذعر، الشعور باليأس وفقدان الأمل، عدم الأمن، الشعور بالذنب، الخوف من النقد، المبالغة في التشاؤم.
- ب. البعد المعرفي: يشتمل على العمليات العقلية الذهنية الداخلية، مثل: المعتقدات والأفكار لدى الزوجين، والتفكير الخاطئ، والعزو واتخاذ القرارات والتي تتأثر عندما يواجه أحد الزوجين مواقف ضاغطة تفوق قدرته على التوافق.
- ج. البعد الاجتماعي: كل ما يصدر عن الشريك من سلوكيات تؤثر على شريكه وعلاقته بالآخر وبالمحيطين به نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة تجعله عاجزاً عن السيطرة على أفعاله وعلى التوافق مع هذه المواقف.
- د. البعد الفسيولوجي: مجموعة من الاستجابات أو التغيرات الجسدية مثل (الشعور بالتعب والإنهاك، آلام الجسم، ارتفاع ضغط الدم والصداع) والتي تحدث عند تعرض أحد الشريكين لمواقف ضاغطة من شريكه.

صاغ الباحث عبارات المقياس بحيث تمثل ما تقيسه من أبعاد للضغوط النفسية داخل المحيط الأسري، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (٥٦) عبارة، وتحدد الاستجابة عليها بتدرج من

خمس اختيارات هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتأخذ هذه الاختيارات تقديرات من ٥ إلى ١ على الترتيب.

صدق وثبات مقاييس الدراسة

أولاً: الصدق:

قام الباحث بحساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

(١) الصدق الظاهري:

عُرض المقياس على (٩) محكمين من المتخصصين في علم النفس، وعلم الاجتماع، للحكم على صلاحية البنود ومدى ملاءمتها لقياس الضغوط النفسية في ضوء تعريف المفهوم، وقد حملت الردود بعض التوجيهات والاقتراحات على النحو الآتي:

أ. تم استبعاد (٥) عبارات رقم (٤٦، ٤١، ١١، ١٤، ٨) من قبل المحكمين لعدم مناسبتها مضمون المقياس.

ب. تم تعديل بعض الكلمات في بعض فقرات المقياس (٣٦، ٢٠، ١٠، ٦، ٥) للتناسب مع مضمون المقياس

وجاءت على النحو التالي:

- فقرة (أشعر برغبة شديدة في البكاء عندما أكون تحت ضغط (زوجي / زوجتي) عُذلت إلى (أبكي بحرقه عندما أكون تحت ضغط (زوجي / زوجتي)).
- فقرة (أشعر بعدم الراحة كلما فكرت في ممارسة العلاقة الجنسية مع (زوجي / زوجتي) عُذلت إلى (أشعر بعدم الرغبة كلما فكرت في ممارسة العلاقة الحميمة مع (زوجي / زوجتي)).
- فقرة (لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يُخطئ بحقي (زوجي / زوجتي) عُذلت إلى (يصعب عليّ التحكم في انفعالاتي عندما يُخطئ بحقي (زوجي / زوجتي)).
- فقرة (أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في علاقتي الزوجية) عُذلت إلى (يصعب عليّ اتخاذ القرار الصحيح بشأن علاقتي الزوجية).
- فقرة (علاقتي الاجتماعية ناجحة) عُذلت إلى (علاقتي بأسرة (زوجي / زوجتي) ناجحة).

ونتيجة لما أسفرت عنه الخطوة السابقة قام الباحث بإجراء التعديلات المنفك عليها مسترشداً بملاحظات المحكمين، حيث بلغ عدد عبارات المقياس بعد الانتهاء من العرض على المحكمين (٥١) عبارة موزعة على (٤) أبعاد.

(ب): صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة عشوائية بهدف التأكد من خلو بنود المقياس من العبارات الغامضة وغير المفهومة. إضافة إلى مدى فهم العينة لتعليمات المقياس والأسئلة التي يثيرونها وملحوظاتهم، والوقت الذي يستغرقه المفحوصون للإجابة عن المقياس فضلاً عن صدقه وثباته. إضافة للتحقق من قدرة قياس الضغوط النفسية لدى الأزواج.

تكونت عينة التطبيق من (٥٠) من المتزوجين، تم استبعاد ٦ من الاستمارات لعدم اكتمال المعلومات لتكون العينة النهائية (٤٤) وبعد التطبيق على العينة الاستطلاعية قام الباحث باختبار صدق وثبات المقياس على النحو الآتي:

تم حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للبعد المنتمية له والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٤) يوضح معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

الأبعاد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
البعد الانفعالي	١	**٠,٦١٥	١٧	**٠,٧٦٣	٣٣	**٠,٦٦٩
	٥	**٠,٥٠٢	٢١	**٠,٧٥١	٣٧	**٠,٦٧٠
	٩	-٠,٠٤٨-	٢٥	**٠,٧٤٦	٤١	**٠,٣٨٥
	١٣	**٠,٧٣٦	٢٩	**٠,٤٠٥		
البعد المعرفي	٢	**٠,٧٨٢	٢٢	**٠,٨٤٨	٤٢	**٠,٧٤٦
	٦	**٠,٦٧٨	٢٦	**٠,٨٢٦	٤٥	**٠,٧٥٣
	١٠	**٠,٥١٥	٣٠	**٠,٤٣٧	٤٧	**٠,٧٧١
	١٤	**٠,٤٤١	٣٤	**٠,٧٢٩	٤٩	**٠,٦٧٥

**٠,٧٩٣	٥٠	*٠,٣٥٨	٣٨	**٠,٨٤٤	١٨	البُعد الاجتماعي
**٠,٦٩٧	٤٣	**٠,٥٢٧	٢٣	*٠,٣٢٢	٣	
**٠,٦١٦	٤٦	**٠,٤٠٨	٢٧	**٠,٤١٧	٧	
**٠,٣٨٧	٤٧	**٠,٦٣٦	٣١	*٠,٢٨٢	١١	
**٠,٧٥٠	٤٨	**٠,٥٦٦	٣٥	**٠,٧٠٦	١٥	
		**٠,٥٥٢	٣٩	**٠,٧٤٦	١٩	البُعد الفسيولوجي
**٠,٧٣٨	٣٦	**٠,٧٦١	٢٠	**٠,٤٨٤	٤	
**٠,٦٢٠	٤٠	**٠,٨١٦	٢٤	**٠,٦٤٦	٨	
**٠,٤٥٤	٤٤	**٠,٧٤٧	٢٨	**٠,٦٢٨	١٢	
		**٠,٦٢١	٣٢	**٠,٤٧٢	١٦	

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

من نتائج الجدول أعلاه نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمية له دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فأقل، عدا البند رقم (٩) من البعد الانفعالي فقد كان غير دال إحصائياً لذا تم استبعاده من الصورة النهائية للمقياس. وعليه فإن جميع فقرات المقاييس أعلاه متسقة داخلياً مع البُعد الذي تنتمي له، مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس جميعها. *عليه نستنتج أن جميع العبارات ارتباطها موجب ما عدا العبارة رقم (٩) سالبة الارتباط، وعليه تم حذفها.

ونتيجة لما أسفرت عنه الخطوة السابقة قام الباحث بحذف العبارة رقم (٩) لتصبح عبارات المقياس (٥٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٥) توزيع عبارات أبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	الأبعاد	أرقام العبارات	مجموع العبارات
١.	الانفعالي	٤١-٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	١١
٢.	المعرفي	٤٩-٤٧-٤٥-٤٢-٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢	١٤
٣.	الاجتماعي	٥٠-٤٨-٤٦-٤٣-٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣	١٤
٤.	الفسيولوجي	٤٤-٤٠-٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	١١
٥٠.	المجموع الكلي لفقرات المقياس		
البنود العكسية للمقياس هي: (٣٧-٢٢)			

وعليه يكون عدد فقرات المقياس (٥٠) فقرة، وتحدد الاستجابة بتدرج من خمس اختيارات هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تأخذ هذه الاختيارات تقديرات من ٥ إلى ١ على الترتيب في البنود الموجبة والعكس في البنود السالبة، فأن علامات المقياس تتراوح بين (٢٥٠-٥٠) درجة) في المستوى الأدنى (٥٠) والأعلى (٢٥٠) علماً أن متوسط درجة المقياس = (١٢٥) والعلامة فوق المتوسط تدل على وجود مستوى عالي من الضغوط النفسية لدى الأزواج والعكس.

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى الأزواج بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (من خلال تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية، ثم بحسب معامل الارتباط (r) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون)، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٦) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات (مقياس الضغوط النفسية):

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	معامل ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
البُعد الانفعالي	٠,٨٧٣	٠,٨٢٩
البُعد المعرفي	٠,٩١٩	٠,٨٦٩
البُعد الاجتماعي	٠,٨١٩	٠,٨٢٨
البُعد الفسيولوجي	٠,٨٤٨	٠,٨٣٧

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نتائج معاملات الثبات عند استخدام ألفا تراوحت هذه المعاملات ما بين (٠,٨١٩-٠,٩١٩)، وكذلك نلاحظ أن نتائج معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (٠,٨٢٨-٠,٨٦٩)، عليه نستنتج أن معاملات الثبات للأبعاد عالية، ويمكن الاعتماد عليها.

(٣): مقياس فاعلية الذات:

استخدم الباحث مقياس فاعلية الذات من إعداد هادي (٢٠١٢): والذي يتمتع بثبات وصدق عاليين، والمكون من (٢١) فقرة وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها عن كل فقرة من فقرات المقياس والمكونة من ثلاث بدائل، وتتم الإجابة من خلال اختيار بديل واحد مناسب، والدرجات هي (٣،٢،١) والدرجة الأعلى تعني فاعلية ذات أعلى، فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها في (٦٣) وأقل درجة وهي (٢١).

قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس (فاعلية الذات) من خلال قياس الصدق والثبات للمقياس:

أولاً: الصدق:

قام الباحث بحساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

(أ): الصدق الظاهري:

عُرض المقياس على (٩) محكمين من المتخصصين في علم النفس، وعلم الاجتماع، للحكم على صلاحية البنود ومدى ملاءمتها لقياس فاعلية الذات في ضوء تعريف المفهوم، وقد حملت الردود بعض التوجيهات والاقتراحات على النحو الآتي:

- اتفق جميع المحكمين على صلاحية جميع فقرات المقياس ومناسبتها لموضوع المقياس.
- لم يتم إجراء أي تعديل أو حذف أو إضافة على فقرات المقياس.

(ب): صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس (فاعلية الذات) والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٧) معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس (فاعلية الذات) بالدرجة العامة للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٨٩٣	٨	**٠,٧٨٦	١٥	**٠,٧٩٥
٢	**٠,٨٢١	٩	**٠,٨٤٢	١٦	**٠,٧٤٣
٣	**٠,٧٦٩	١٠	**٠,٨٤٧	١٧	**٠,٦٢٧
٤	**٠,٧٦١	١١	**٠,٨٢٤	١٨	**٠,٦٧٥
٥	**٠,٨٥١	١٢	**٠,٧٦٧	١٩	**٠,٧٩٥
٦	**٠,٨٥٤	١٣	**٠,٧٥١	٢٠	**٠,٨١٩
٧	**٠,٨٢١	١٤	**٠,٧٤٠	٢١	**٠,٨٣٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

من نتائج الجدول السابق أعلاه نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠١ حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط ٠,٦٢٧، فيما كان الحد الأعلى ٠,٨٩٣.

(ثانياً) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى الأزواج بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (من خلال تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية، ثم يحسب معامل الارتباط (r) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون.)، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٨) معاملات ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس (فاعلية الذات)

مقياس فاعلية الذات	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
مقياس فاعلية الذات	٢١	٠,٩٩	٠,٩٧٢

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نتائج معامل الثبات عند استخدام ألفا كرونباخ كانت (٠,٩٨٧) وكذلك نلاحظ أن نتائج معامل ثبات التجزئة النصفية كانت (٠,٩٧٢)، عليه نستنتج أن معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات ممتازة، ويمكن الاعتماد عليها.

تصحيح المقياس:

تحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها عن كل فقرة من فقرات المقياس والمكونة من ثلاث بدائل، وتتم الإجابة من خلال اختيار بديل واحد مناسب، والدرجات هي (٣،٢،١) والدرجة الأعلى تعني فاعلية ذات أعلى، فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها في (٦٣) وأقل درجة وهي (٢١). وللإطلاع على مفتاح المقياس بشكل أكثر تفصيلاً الرجوع لقائمة الملاحق صفحة (١٠٧)

أساليب المعالجة الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التي تستخدم في التحقق من صحة الفروض المتعلقة بمجموعات قيم بارامترية Parametric محددة، حيث يعزو الباحث ذلك إلى ارتفاع حجم العينة إلى أكثر من (٣٠) كما استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهي على النحو التالي:

١. الإحصاء الوصفي حيث يهدف الباحث من استخدامه إلى وصف مجموعة بيانات الدراسة وتنظيمها وتصنيفها وتلخيصها وعرضها بطريقة واضحة في صورة جداول، مستخدماً التكرارات والنسب والمتوسطات والانحدار عند عرض خصائص عينة الدراسة.
٢. الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في حساب معامل ارتباط بيرسون "ر" (Person Correlation Coefficient) وذلك لقياس الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة، وقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة.
٣. اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة.
٤. تحليل الانحدار التدريجي المتدرج (Stepwise Multiple Regression analysis) لحساب مدى إسهام المتغيرات المستقلة في تباين المتغير التابع.
٥. معامل ألفا كرونباخ "alpha Cronbach" لقياس معاملات ثبات أدوات الدراسة.
٦. معامل ثبات التجزئة النصفية لقياس معاملات ثبات أدوات الدراسة.

الفصل الرابع:

(نتائج الدراسة ومناقشتها)

يستعرض الباحث في هذا الفصل نتائج الدراسة الحالية، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسة:

عرض ومناقشة نتائج فروض الدراسة:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه: (توجد علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والطلاق العاطفي لدى الأزواج).

وللتحقق من صحة هذا الفرض: قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الضغوط النفسية، الطلاق العاطفي. والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (٩) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط النفسية وبين درجاتهم في أبعاد مقياس الطلاق العاطفي

الدرجة الكلية للطلاق العاطفي	الفكري	الاتصال	العاطفي	أبعاد الطلاق العاطفي أبعاد الضغوط النفسية
**٠,٧٨٨٥	**٠,٧٦٠٦	**٠,٧٦٩٧	**٠,٧١٤٨	الانفعالي
**٠,٨٦٠٥	**٠,٨٣٥٥	**٠,٨٢٧٧	**٠,٧٨٤١	المعرفي
**٠,٧٦١٠	**٠,٧٢٢٦	**٠,٧٣٥٧	**٠,٧٠٣٣	الاجتماعي
**٠,٧١٣٥	**٠,٦٧٧٠	**٠,٧٠٧٩	**٠,٦٤٧٧	الفسولوجي
**٠,٨٣٨٥	**٠,٨٠٤٨	**٠,٨١٥٨	**٠,٧٦٥٠	الدرجة الكلية للضغوط النفسية

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن هناك علاقة موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، وبين درجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الضغوط النفسية لدى عينة البحث، ربما يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الطلاق العاطفي لديهم، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وبذلك نقبل هذا الفرض.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى الأزواج تؤثر على العلاقة الزوجية ومن ذلك ازدياد مطالب الحياة الزوجية على الطرفين دون القدرة على تلبيتها أو التكيف معها، حيث تختلف ردود أفعال الزوجين نحو تلك الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والمواقف، والخصائص الشخصية للزوجين، وتعرض الزوجين للضغوط النفسية وبصورة مستمرة وبدرجة من الشدة تفوق

قدرتهما على التحمل قد تفرز تأثيرات سلبية في حياتهما، فتجعلهما عاجزين عن التفاعل بالشكل المطلوب، نتيجة الوقوع تحت وطأة الضغوط النفسية التي تفرضها عليهما متطلبات الحياة اليومية، وذلك انطلاقاً من مسؤوليتها وواجباتها تجاه الأسرة وأفرادها، فتجعل هذه الظروف الزوجين يفقدان جانباً من سعادتها وتوافقهما وتكيفهما مع الحياة الزوجية، الأمر الذي يؤدي إلى استئراء الطلاق العاطفي وسيطرته على مفاصل حياتهما الزوجية.

وهذا يتفق مع دراسة مصطفى وخليل ومحمد (٢٠١٦) في أن الضغوط النفسية المتمثلة في العنف اللفظي والجسدي وعدم التكافؤ الاقتصادي والتعليمي والاجتماعي بين الزوجين، وتدخل الأهل، والصفات الشخصية للزوج، وكل هذه الأسباب تشكل ضغوط نفسية على الأزواج فتكون مدعاة لظهور الطلاق العاطفي بين الزوجين.

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأزواج قد تنشأ نتيجة لعدد من الأسباب أو الصراعات القديمة، فتراكم الضغوط النفسية على الزوجين أو على أحدهما قد يكون سبب مباشر أو غير مباشر للعزلة والانزواء عن شريكه خوفاً من المواجهة، مما يكون ذلك أرضاً خصبة للطلاق العاطفي.

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه: (توجد علاقة سالبة بين فاعلية الذات والطلاق العاطفي لدى الأزواج).

وللتحقق من صحة هذا الفرض: قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الطلاق العاطفي، وفاعلية الذات. والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول رقم (١٠) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الطلاق العاطفي وبين درجاتهم في مقياس فاعلية الذات

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العاطفي	-٠,٦٧٦٨	٠,٠١
الاتصال	-٠,٦٦٦٧	٠,٠١
الفكري	-٠,٦٧٤٠	٠,٠١
الدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي	-٠,٧١٣٢	٠,٠١

يتضح من الجدول أن هناك علاقة سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، وبين الدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة مقياس

فاعلية الذات لدى عينة البحث، ربما يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الطلاق العاطفي لديهم، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وبذلك نقبل الفرض الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية المعرفية الاجتماعية للعالم (باندورا) التي تؤكد أنه عندما تكون فاعلية الذات مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج الفاعلية ناجحة، والعكس عندما تكون الفاعلية منخفضة، إذ تُعد فاعلية الذات بمثابة مرايا معرفية لإدراك الزوجين لقدرتهما على التحكم بالأحداث وتجاوز الصعوبات التي تعرضهما، ففاعلية الذات العالية لدى الزوجين قد تؤثر بشكل إيجابي على طبيعة الهدف الذي يسعيان إلى تحقيقه أو على مقدار الجهد الذي سيبدلانه للتصدي للمعوقات التي قد تعترضهما، ومن ذلك الطلاق العاطفي.

وهذا يتفق من كل من دراسة مخيمر (٢٠٠٧) وهادي (٢٠١٠) وأبو غالي (٢٠١٢) والعبدي (٢٠١٩) في وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الطلاق العاطفي وفاعلية الذات في أنه كلما ارتفعت فاعلية الذات أو تقدير الشخص لذاته سواء الزوج أو الزوجة يؤدي إلى انخفاض مستوى المشكلات أو الخلافات الزوجية ومنها الطلاق العاطفي لديهما.

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه: (توجد فروق بين الأزواج والزوجات في كل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات).

وللتحقق من صحة هذا الفرض: قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين درجات أفراد العينة في كل من مقياسي الضغوط النفسية وفاعلية الذات تبعاً لاختلاف نوع العينة: (زوج - زوجة). والجداول التالية تبين النتائج التي تم التوصل إليها:

أ- الفروق بين الأزواج والزوجات في مقياس الضغوط النفسية:

جدول رقم (١١) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف نوع العينة

البعد	نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الانفعالي	زوج	٩٩	٢,٢٠	٠,٧٠	٣,٢٠	٠,٠٠٢
	زوجة	٩٩	٢,٥٢	٠,٧١		
المعرفي	زوج	٩٩	١,٨٤	٠,٧٣	٢,٨٩	٠,٠٠٤
	زوجة	٩٩	٢,١٤	٠,٧١		
الاجتماعي	زوج	٩٩	١,٧٤	٠,٥٣	٤,١٧	٠,٠٠٠
	زوجة	٩٩	٢,٠٧	٠,٥٨		
الفسولوجي	زوج	٩٩	١,٩٠	٠,٦٩	٥,٣٦	٠,٠٠٠

		٠,٧٤	٢,٤٥	٩٩	زوجة	الدرجة الكلية للضغوط النفسية
		٠,٦٢	١,٩١	٩٩	زوج	
٠,٠٠٠	٤,١١	٠,٦٣	٢,٢٧	٩٩	زوجة	

يتضح من الجدول أن قيم (ت) دالة عند مستوى ٠,٠١ في الأبعاد: (الانفعالي، المعرفي، الاجتماعي، الفسيولوجي)، وفي الدرجة الكلية للضغوط النفسية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من الأزواج والزوجات في تلك الأبعاد لمقياس الضغوط النفسية، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس، وكانت تلك الفروق لصالح عينة الزوجات، وبذلك نقبل الفرض الثالث في جزئه الأول الذي ينص على "وجود فروق بين الأزواج والزوجات في مقياس الضغوط النفسية".

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النظرية السلوكية التي ترى أن الضغوط النفسية عبارة عن استجابة ناتجة عن وجود مثير ما، وكون الرجل هو من يمثل الجانب الأقوى في العلاقة الزوجية، فهو صاحب القوامة والعصمة والقرارات الأسرية الحاسمة والحازمة في بعض المواقف، فقد يستغل بعض الأزواج هذه الامتيازات الزوجية بطريقة خاطئة أو فيها من التجاوز الشيء الكثير مما يُمثل مثير سلبي، ينتج عنه استجابة سلبية أيضاً تؤدي إلى ضغوط نفسية للزوجات، فالمثيرات قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية، فبحسب المثير تكون الاستجابة، فشخصية المرأة تختلف في استجابتها عن الرجل في تحمل الضغط والصراعات والخلافات داخل محيط الأسرة، لذا نجد أن مستوى استجابة الزوجات للضغوط النفسية في الحياة الزوجية أعلى من الأزواج.

وهذا يتسق مع دراسة مصطفى و خليل ومحمد (٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، وكون الضغوط الأسرية من خصائص الضغوط النفسية فقد وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات في الشعور بالضغوط الأسرية والطلاق العاطفي، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الطلاق العاطفي من حجم الضغوط الأسرية.

ب - الفروق بين الأزواج والزوجات في مقياس فاعلية الذات:

جدول رقم (١٢) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات تبعاً لاختلاف نوع العينة

نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
زوج	٩٩	٢,٥١	٠,٢٩	٠,٢٩	٠,٧٧٠
زوجة	٩٩	٢,٥٠	٠,٢٧		

يتضح من الجدول أن قيمة (ت) غير دالة، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من الأزواج والزوجات في مقياس فاعلية الذات، وبذلك نرفض الفرض الثالث في جزئه الثاني الذي ينص على "وجود فروق بين الأزواج والزوجات في مقياس فاعلية الذات".

ويمكن تفسير ذلك في أن غالبية عينة الدراسة من فئة الجامعيين وما فوق وذلك بنسبة (٨٩,٩) من مجموع عينة الدراسة، لذا هم أكثر وعياً وأكثر تكيفاً مع الظروف الاجتماعية التي قد يعاني منها بعض الأزواج، وذلك بحسب نظرية التعلم الاجتماعي المتبناة لباندورا (1978) Banadura أن ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك السوي بعيداً عن شروط التعزيز وأن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم، فالأفراد ذو المعتقدات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على التكيف والتوافق مع أحداث الحياة ومواقفها الضاغطة، كما أن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد يتوقف على الاستفادة من الخبرات السابقة، فهي العامل الأساسي الذي يبرر شعور الفرد بالثقة بالنفس وتقدير الذات. وذلك يتفق مع دراسة هادي (٢٠١٠) التي بحثت علاقة الطلاق العاطفي وفاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد حيث أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق في فاعلية الذات بين الأزواج والزوجات.

٤- نتائج الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه: (تسهم الضغوط النفسية وفاعلية الذات بوصفها متغيرات مستقلة في التنبؤ بالطلاق العاطفي بوصفه متغير تابع لدى الأزواج). وللتحقق من صحة هذا الفرض: قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج ويعتمد هذا الأسلوب على إدراج أقوى العوامل المستقلة بالترتيب: أبعاد مقياس الضغوط النفسية: (الانفعالي، المعرفي، الاجتماعي، الفسيولوجي)، والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات. تأثيراً على المتغير التابع (الضغوط النفسية)، لنصل بالنهاية إلى معادلة الانحدار تشتمل على العوامل التي لها تأثير على درجة الطلاق العاطفي (ربما لا تكون جميع العوامل). وفي النتيجة المرفقة تم إدراج عاملين هما على الترتيب: (المعرفي، والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات) ولم يتم إدراج باقي أبعاد الضغوط النفسية: (الانفعالي، الاجتماعي، الفسيولوجي)، لضعف تأثيرها على درجة الطلاق العاطفي.

جدول رقم (١٣) تحليل تباين الانحدار المتعدد (الخطوة الثانية) للتعرف على العوامل التي تسهم في التنبؤ بدرجة الطلاق العاطفي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الانحدار	٨٤٦٣١,١٦٢	٢	٤٢٣١٥,٥٨١	٣٤٩,٨٣٨ (دالة عند ٠,٠١)
البواقي	٢٣٥٨٦,٧٥٧	١٩٥	١٢٠,٩٥٨	
معامل التحديد R2			٠,٧٨٢	
معامل التحديد المعدل R2			٠,٧٨٠	

يتضح من الجدول أن قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من العوامل: (المعرفي، والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات) على التنبؤ بدرجة الطلاق العاطفي.

كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التحديد المعدل R^2 بلغت ٠,٧٨٠ أي أن تلك العوامل تفسر (٧٨%) من التباين الكلي لدرجة الطلاق العاطفي.

وللحصول إلى معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة الطلاق العاطفي يوضح الجدول التالي قيم ثوابت معامل الانحدار (قيم ثوابت العوامل التي تتنبأ بدرجة الطلاق العاطفي).

جدول رقم (١٤) قيم ثوابت معادلة الانحدار

المتغيرات المستقلة	قيمة الثابت	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)	مستوى دلالة (ت)
ثابت الانحدار	٧٩,٠٨ ٩	١١,٣٤ ٨		٦,٩٦٩	٠,٠٠٠
المعرفي	١,٥٧١	٠,١٠٠	٠,٦٨٧	١٥,٦٤ ١	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	١,٠٧٩-	٠,١٧٧	٠,٢٦٨-	٦,١٠٦	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول أنه يوجد تأثير موجب للبعد المعرفي، وتأثير سالب لمقياس فاعلية الذات على درجة الطلاق العاطفي، وكلاهما ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١). ويعزو الباحث التأثير الموجب للبعد المعرفي إلى أهمية المعرفة والمعتقدات الخاصة بالزوجين تجاه العلاقة الزوجية والتي قد توجه جزء من سلوكيات كل شريك تجاه الآخر بناءً على هذه المعتقدات، فالمعتقدات تشتمل العمليات العقلية الذهنية الداخلية، مثل: المعتقدات والأفكار لدى الزوجين، والتفكير الخاطيء، والعزو واتخاذ القرارات والتي تتأثر عندما يواجه أحد الزوجين مواقف ضاغطة تفوق قدرته على التوافق.

تفسير النتيجة على النحو التالي:

أولاً: تنبؤ الضغوط النفسية بظهور الطلاق العاطفي في الحياة الزوجية:

إن تزايد الضغوط النفسية على الزوجين له انعكاسات سلبية على الصحة النفسية والجسدية، وبالتالي تنعكس آثار تلك الضغوط على جوانب شخصية الفرد مما ينشأ عنها اعتلالات نفسية وجسمية، فتسهم في تعقد العلاقة الزوجية وزيادة أعبائها وتطورها وتغييراتها السريعة مع عدم وجود مساندة اجتماعية وعاطفية كاملة من داخل الأسرة، قد تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر للوصول لحالة من عدم الاستقرار، فتجعلها عاجزين عن التفاعل بالشكل المطلوب، مما ينتج عن ذلك عدم التوافق الزوجي وذلك نتيجة الوقوع تحت وطأة الضغوطات النفسية التي تفرضها عليهما متطلبات الحياة اليومية، وذلك انطلاقاً من مسؤوليتهما وواجباتهما تجاه الأسرة وأفرادها، فتجعل هذه الظروف الزوجين يفقدان جانباً من سعادتها وتوافقهما وتكيفهما مع الحياة الزوجية، فاستمرار هذه الضغوط ونفور كل طرف عن شريكه نتيجة لانعدام قنوات تواصل حقيقية بينهما، كل ذلك ينبئ عن ظهور الطلاق العاطفي وسيطرته على مفاصل حياتهما الزوجية.

وهذا يتسق مع دراسة مصطفى و خليل ومحمد (٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، وكون الضغوط الأسرية من أهم أنواع الضغوط النفسية فقد وجدت الدراسة علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، أي كلما زادت الضغوط الأسرية زادت ظاهرة الطلاق العاطفي بالأسرة، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الطلاق العاطفي من حجم الضغوط الأسرية.

ثانياً: تنبؤ فاعلية الذات بظهور الطلاق العاطفي في الحياة الزوجية:

فاعلية الذات في جوهرها الحقيقي تتمثل في ثقة الفرد بنفسه وقدرته على حل مشكلاته بمفرده في حال كان تقديره لذاته عالياً، فالعلاقة الزوجية تتطلب أزواجاً يتمتعون بذوات سليمة وفاعلة، لأن فاعلية الذات تعمل على تعزيز الدافعية نحو الاستقرار أو إعاقته، فالأزواج من ذوي فاعلية الذات العالية يستثمرون جهودهم ويثابرون لمدة زمنية أطول من أصحاب فاعلية الذات المنخفضة، فالأزواج من ذوي فاعلية الذات المنخفضة يشككون بقدراتهم وإمكاناتهم ويخجلون من مواجهة الظروف والمواقف الزوجية الصعبة، الأمر الذي يبرر شعور الزوجين بالعجز عن التوافق والقدرة على المواجهة فتمتد تنبؤ بالاستسلام واليأس، فيستخدمون مساراً جديداً وهو الطلاق العاطفي.

ملخص النتائج والتوصيات والمقترحات:

أولاً: ملخص نتائج الدراسة:

١. أتضح أن هناك علاقة (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، وبين الدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث، ربما يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الطلاق العاطفي لديهم.
٢. وُجدت علاقة (سالبة) بين الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، وبين الدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة مقياس فاعلية الذات لدى عينة البحث، ربما يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الطلاق العاطفي لديهم.
٣. وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من الأزواج والزوجات في تلك الأبعاد لمقياس الضغوط النفسية، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس، وكانت تلك الفروق لصالح عينة الزوجات.
٤. لم توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من الأزواج والزوجات في مقياس فاعلية الذات.
٥. وُجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من العوامل: (المعرفي، والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات) على التنبؤ بدرجة الطلاق العاطفي.
٦. يوجد تأثير موجب للبعد المعرفي، وتأثير سالب لمقياس فاعلية الذات على درجة الطلاق العاطفي.

ثانياً: توصيات الدراسة:

١. الحاجة إلى تصميم برامج علمية في مجال الأسرة، لتعزيز الصحة النفسية لدى الأزواج مما يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية في الحياة الأسرية والتكيف معها.
٢. الحاجة إلى إقامة دورات مستمرة للمقبلين على الزواج والتركيز على كيفية تعزيز ثقة الأزواج بأنفسهم لرفع تقديرهم الذاتي مما يضمن استقرار واستمرار الحياة الزوجية.

٣. العمل على إنشاء مراكز إرشادية مختصة، قائمة على دراسات علمية خاصة بالعلاقات الزوجية تعنى بتقديم خدمات إرشادية قبل وبعد الزواج لتحسين ورفع مستوى التوافق بين الزوجين.
٤. تفعيل دور التوعية الإلكترونية من قبل الجهات المسؤولة عن الأسرة، عن طريق التطبيقات الذكية والمواقع والبرامج الإلكترونية التي تسهم في إمداد الزوجين بمقاييس خاصة بدرجة الطلاق العاطفي، وتقديم الحلول التي تسهم في القضاء عليه.
٥. إنشاء معاهد خاصة تقوم على تدريب المقبلين على الزواج من الجنسين لتهيئتهم للحياة الزوجية، وأن تكون إلزامية لزيادة الوعي والتثقيف بمتطلبات العشرة الزوجية.
٦. نظراً لخطورة الطلاق العاطفي على الاستقرار الأسري والاجتماعي فإننا نوصي بتشكيل لجان عليا في شأن الأسرة للتخطيط والوقاية، والعلاج من الطلاق العاطفي الذي لا يقل خطورة عن الطلاق الصريح.

ثالثاً: مقترحات الدراسة:

يقترح الباحث دراسة الطلاق العاطفي مع المتغيرات التالية:

١. قياس أثر متغيرات أخرى على الطلاق العاطفي مثل: التوافق العمري بين الزوجين.
٢. أثر الحوار الأسري في التخفيف من مستويات الطلاق العاطفي.
٣. تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من مستويات الطلاق العاطفي.
٤. تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من مستويات الضغوط النفسية لدى الأزواج.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ابن ساهل، لحضر (٢٠١٤) *الصمت الزوجي*، مجلة دراسات وأبحاث، جامعة الجلفة: الجزائر.
- أبو أسعد، أحمد، والخاتنته، سامي (٢٠١١) *سيكولوجية المشكلات الأسرية*، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو غالي، عاطف محمود (٢٠١٢) *فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى*، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون العدد الأول.
- أسعد، ميخائيل (١٩٩٤) *علم الاضطرابات السلوكية*، دار الجيل، بيروت.
- الأصفر، أسامة عبد الظاهر (١٩٩٩) *الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي*، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر، القاهرة.
- بدران، عمرو حسن أحمد (٢٠٠٧) *المرأة والتعايش مع الضغوط النفسية*، القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.
- البلاونة، راضي سليمان وبنات، سهيلة محمود صالح (٢٠١٨) *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى القضاة الأردنيين*، رسالة ماجستير. بلمهيبوب، كلثوم (٢٠١٠) *الاستقرار الزوجي دراسة سيكولوجية الزواج*، المنصورة: المكتبة العصرية.
- جابر، عبد الحميد جابر (١٩٩٠) *نظريات الشخصية*، دار النهضة، القاهرة.
- الجهني، عبد العزيز بن حمدي بن أحمد (٢٠٠٥) *الخلافات الزوجية في المجتمع السعودي من وجهة نظر الزوجات المتصلات بوحدة الإرشاد الاجتماعي*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية: الرياض.
- حجازي، محمد فؤاد (٢٠٠٨) *النظريات الاجتماعية*، مكتبة وهبة: القاهرة.
- الحقباتي، حسن مصطفى (٢٠١٧) *العلاقة بين الانفصال العاطفي وإشباع الحاجة النفسية لدى المعلمين المتزوجين في محافظة جرش*، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، كلية التربية الأردن.
- حقي، زينب محمد وأبو سكيته، نادية حسن (٢٠١٨) *العلاقات الأسرية بين النظرية والتطبيق*، ط٢، جدة: خوارزم.
- حمدان، محمد (٢٠٠٦) *توافق الزواج وتعزيز وتصويب العلاقات الزوجية*، دمشق: دار التربية الحديثة.
- الهوراني، محمد عبد الكريم، والغرباوي، فاطمة أحمد (٢٠٢٠) *الطلاق العاطفي بين الزوجين من منظور الزوجة في الأسرة الإماراتية: تطبيق نظرية العمل العاطفي لدي هوشلبيد*، مجلة الآداب جامعة بغداد، بغداد.
- الخالدي، إبراهيم (٢٠٠٩) *الأسرة السعيدة والخلافات الزوجية*، عمان: دار الإعلام للنشر والتوزيع.
- الخرزجي، ضمياء ابراهيم محمد (٢٠١٧) *فاعلية الذات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية*، مجلة الفتح العدد الثاني والسبعون. كانون الأول.
- درويش، زينب عبد المحسن (٢٠١٤) *الصمت الزوجي*، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.
- دسوقي، كمال محمد (١٩٧٦) *علم النفس ودارسة التوافق*، ط (٢) لبنان: دار الفكر العربي.
- الدفاعي، كاظم علي والخالدي، أمل إبراهيم (٢٠١٣) *علم نفس الشخصية*، ط ١، مكتب زاكي، بغداد.

- رسلان، نجلاء محمد بسيوني وصالح، أماني عبد التواب (٢٠٠٨) *التنبؤ بالخرس الزوجي من خلال أنماط التعلق بين الزوجين*، المجلة المصرية للدراسات النفسية: القاهرة.
- الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩) *الضغوط النفسية وطبيعتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: الأنجلو.*
- الرفاعي، إيمان عبيد (٢٠١٩) *الصمت الزوجي وعلاقته بالرضا عن الحياة*، مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع: جامعة أم القرى.
- الريماوي، عمر والشويكي هناء (٢٠١٧) *الطلاق العاطفي لدى الأزواج في محافظة الخليل في ضوء متغيرات الدراسة*، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية العدد ١٢ جوان.
- الزغول، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٣) *مبادئ علم النفس التربوي*، ط٣، دار الكتاب الجامعي، الإمارات.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٢) *التوجيه والإرشاد النفسي*، الناشر عالم الكتب، القاهرة.
- سالم، رفقة خليف (٢٠٠٦) *علاقة فاعلية الذات والفرغ الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية جامعة البلقاء التطبيقية، كلية عجلون الجامعية*
- السميحيين، فاديه عايد عقله (٢٠١٩) *الطلاق العاطفي وعلاقته بمستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من النساء المتزوجات*، مجلة العلوم التربوية، الجامعة الاردنية: عمان.
- شقير، زينب محمد (٢٠٠٢) *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية المصرية - سعودية، القاهرة: مكتبة النهضة.*
- الشناوي، محمد محروس (٢٠٠٤) *نظريات الإرشاد والعلاج النفس، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.*
- الصالح، عبد الرحمن (٢٠١٣) *في السدحان، عبد الله (محرر) دليل الإرشاد الاسري ٦ - مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسري (ص: ٤٩) الرياض: مشروع أبن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج.*
- الصبان، عبير محمد (٢٠٢٠) *الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المتزوجات في مدينة جدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الانسانية - جامعة الملك عبد العزيز.*
- الطروانه، نايف سالم (٢٠٠٥) *أثر برنامج إرشادي جمعي عقلائي انفعالي معرفي في تحسين مستوى دافعية الإنجاز وفاعلية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذي التحصيل المتدني. رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية.*
- العامر، عثمان بن صالح (٢٠١١). *معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة*، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، السنة الخامسة عشر.
- العباسي، رنا عبد المنعم والعبيدي، خمائل خليل (٢٠١٠) *الطلاق العاطفي لدى المتزوجين، مجلة كلية الآداب، الجامعة المستنصرية العدد (٥٤).*
- عبد الرحمن، علي إسماعيل (٢٠١٢) *الضغوط النفسية، دار اليقين للنشر، المنصورة.*
- عبد الستار، إبراهيم ورضوى إبراهيم (٢٠٠٣) *علم النفس أسسه وعالم داسته، دار العلوم الرياض، السعودية.*
- عبد المعبود، نجلاء محمد (٢٠٠٥) *تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.*
- عبد المقصود، أماني وعثمان، تهاني (٢٠٠٧) *الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.*

- العبدلي، سميرة بنت أحمد حسن (٢٠١٩) *الطلاق العاطفي وانعكاسه على تقدير الذات للمرأة المتزوجة*، مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع: الامارات. عبيد، سالم حميد (٢٠٠٦) *فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين*، رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (٢٠٠٨) *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*، دار صفاء للنشر - عمان.
- العبيدي، عفراء (٢٠١٥) *الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد*، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ١٣ (١٤، ٤٠-٢٣).
- العدل، عادل (٢٠٠١) *تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلة الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة*. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الأول، العدد (٢٥).
- عرجاوي، مصطفى محمد (٢٠٠١) *الطلاق العاطفي وآثاره المدمرة على الأسرة*، مجلة الوعي الإسلامي، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية: الكويت.
- العزة، سعيد حسني العزة وجودت عزت عبد الهادي (١٩٩٩) *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- عسكر، علي (٢٠٠٠) *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- الغريب، عبد العزيز علي (٢٠١٦) *نظريات علم الاجتماع*، دار الزهراء: الرياض.
- كفافي، جابر عبد الحميد (١٩٩٩) *معجم علم النفس والطب النفسي*، بيروت: دار النهضة العربية.
- لافي، باسم عطية (٢٠٠٥). *الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات*. الجامعة الإسلامية - غزة.
- لطفي، طلعت ابراهيم والزيات، كمال عبد الحميد (١٩٩٩) *النظريات المعاصرة في علم الاجتماع*، دار غريب: القاهرة.
- المجدوب، أحمد علي (٢٠٠٧) *الصمت الاسري*، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.
- المحارب، ناصر بن أبراهيم (٢٠١٣) *المرشد في العلاج الاستعرافية السلوكي*، دار الزهراء، الرياض.
- المحسن، سلامة (٢٠٠٦) *الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- المخلفي، عبد الحكيم (٢٠١٠) *فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء"* مجلة جامعة دمشق - المجلد ٢٦.
- مخيمر، هشام بن محمد بن إبراهيم (٢٠٠٧) *الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين*، دراسات تربوية واجتماعية - مصر، المجلد: مج ١٣ العدد: ع ٣.
- مرسي، كمال إبراهيم (١٩٩٥) *العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس*، ط: ٢، الكويت، دار القلم.
- مصطفى، أمنية جودة فهمي و خليل، محمد محمد بيومي ومحمد، عادل عبد الله محمد (٢٠١٦) *الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين*، مجلة كلية التربية ببورسعيد: مصر.
- المطيري، إيمان عزاى ثامر (٢٠١٥) *فاعلية الذات والعوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها في اتخاذ القرار لدى مديرات المدارس بمدينة الرياض*، دراسة غير منشورة.
- مقابلة، نهاد مقابلة (٢٠١٧) *العلاقة بين الانفصال العاطفي وإشباع الحاجة النفسية لدى المعلمين المتزوجين في محافظة جرش*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

- مقداي، يوسف (٢٠١٥) الإرشاد النفسي، قرطبة للنشر والتوزيع: الرياض.
- الموسوي حسن (١٩٩٨) الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية المجلد ١٢ العدد ٧.
- ميثاق، محمد غازي (٢٠١٠) بناء وتقنين مقياس للضغوط النفسية، مجلة القادسية، بغداد.
- هادي، أنوار مجيد (٢٠١٢) أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، العدد (٢٠١) لسنة ٢٠١١م.
- هادي، أنوار مجيد (٢٠١٢) الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر العراقية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة.
- هدبيل، يمنية مقبال (٢٠١١) الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي (دراسة ميدانية على عينة من أستاذات التعليم العالي) مجلة دراسات نفسية وتربوية - جامعة قاصدي مرباح: الجزائر.
- الهذال، عويد سلطان المشعان (٢٠١٨) علم نفس الضغوط، ط٢، الكويت: أفق للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Afrasiabi, F., & Jafarizadeh, M, R. (2015). *Study of the Relationship between Personal Factors and Emotional divorce. Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6), 406.
- Amiri. S.; Hekmatpour, M,. & Fadaei,. M. (2015). *Investigating Emotional Divorce on Family Performance. Journal of Applied Environmental*,5,(11), 782-786.
- Arfa, Fallahi, A. M (2015). *The Mediating Role of Burnout in the Relationship between Communication Skills and Emotional*.
- Banadura. A (1995): *self Efficacy in changing societies Cambridge American Psychologist*.
- Bandura, A. (1977). *Self- Efficacy : Toward A unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review*, 84(2), pp. 191-215.
- Bandura, A. (1978). The self-system in reciprocal determinism. *American psychologist*, 33(4), 344.
- Bandura, A. (1986): *Social foundations of thoughts and action: A social cognitvt theory*, New Jersey: Prentice Hall.
- Beeshaf . J. (1974): *inter preting personality theores*, Newyork Harper and Row.
- Dehghanboor & Fazel, (2015). *Comparsion of self-esteem, Quality of life and hope of life among affective divorce women and normal women. International Journal of Biology, Pharmacy and allied sciences*,4, (10), 2277-4998.
- Kincaid,S.B.& Caldwell,R.A(1995) :*Marital separa'on causes coping, and onsequences .Journal of Divorce &Remarrge* ,Vol.22(3-4)109-128.
- Lazarus RS., Folkman S. (1984): *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Olson, J & Defrain, J. (1994): *marriage and the family diversity and strengths*, May Fields publishing Company, U.S.A, California. univarsity. Press, New york.
- Schult. N.Z. (1990): *theories of personality wods worth, Inc Belmont, California.*
- Schwarzer. D. (1999) *General perceived self-Efficacy in culture, Washington.DE FeHemisphere.*
- Whisman, M. A.;and Snyder, D. K. (2004). Treating distressed couples with coexisting mental and Physical disorders: Directions for clinical training and practice. *Journal family therapy*, 30, 1-12.

مواقع الأترنت:

www.moj.gov.sa وزارة العدل السعودية