

الطلاق العاطفي واثاره على الاسرة

Emotional divorce and its effects on the family

إعداد:

درويش محمد احمد الشيشي

باحث دكتوراه بجامعة القصيم

كلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية

قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية

1444هـ - 2022م

مستخلص

هدف هذا البحث الى التعرف على الطلاق العاطفي والمراحل التي يمر بها وتأثيراته على جميع افراد الاسرة والعوامل المؤدية الى هذه المشكلة، وتم اقتراح نموذج لخطة علاجية تشتمل على الفنيات التي يمكن استخدامها مع بعض حالات الطلاق العاطفي، كما تم تقديم مقترحات لتجنب الوصول لمرحلة الطلاق العاطفي في الحياة الزوجية.

Abstract

The aim of this research is to identify the emotional divorce, the stages it goes through and its effects on all family members and the factors that lead to this problem, there were also proposals made to avoid the stage of emotional divorce in married life.

مقدمة الدراسة:

جعل الله الحياة الزوجية حياة تشاركية تسودها الرحمة والمودة وتُبنى على التفاهم والاحترام، حيث قال سبحانه وتعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) (الروم: 21) ، ولتحقيق هذه الشراكة ينبغي قيام الحياة الزوجية على أسس ومبادئ عمادها الحوار والتفاهم والاهتمام المتبادل الذي يكون سبباً لتحقيق السكينة والاستقرار ويمهد الطريق للإشباع العاطفي مما يحقق الرضا والسعادة للزوجين ، فغياب التواصل الإيجابي ولغة الحوار والتفاهم يؤدي إلى سيادة الصمت بين الزوجين حيث تبدأ الحياة الزوجية بالتعقد شيئاً فشيئاً.

والإشباع العاطفي يعتبر من الأركان المهمة لعملية التوافق والانسجام بين الزوجين ومن المؤشرات القوية التي تدل على استمرار العلاقة الزوجية أو تعثرها، وغياب الإشباع العاطفي لطرفي العلاقة الزوجية يؤثر في سلوكياتهم تجاه بعضهم البعض ويؤثر في التفاعل والتواصل المتبادل مما يعرض هذه العلاقة الزوجية للاختيار أو الاستبدال بعلاقات أخرى غير شرعية تخفف من شعور أحد الطرفين بالنقص العاطفي من الآخر.

وعندما تتحول العلاقة الزوجية من علاقة حميمية إلى علاقة صامتة ينزل خلالها كل طرف عن الآخر أو يقوم باستبداله بشخص آخر وتتسع الفجوة ويظهر عدم التوافق الزوجي ويجد الطلاق الفعلي طريقه بسهولة إلى الزوجين.

فقد يمر طرفي العلاقة الزوجية بمجموعة من المشكلات التي يهملون حلها ويعجزون عن الوصول لنقطة النقاء بسبب نقص مهارات الحوار فيما بينهم أو ضعف قدراتهم في مواجهة وحل المشكلات القائمة، أو بسبب المكابرة في ذلك، فيتخذ أحدهم أو كلاهما الصمت والانعزال عن الطرف الآخر فتستمر هذه الحالة لفترات طويلة أو للتكرار عديد المرات حتى يجد طرفي العلاقة نفسيهما يعيشان منفصلين في المشاعر والعواطف، وهذا مقدمة رئيسية للطلاق العاطفي.

إن وقوع الطلاق العاطفي لا يؤدي حتماً لانفصال الزوجين رسمياً، إلا أنه يؤثر وبشكل مباشر على البناء الاسري والمجتمعي السليم، حيث يسود المناخ الوجداني الغير سوي الذي يوحي شكلياً بالهدوء والاستقرار الا أنه أقرب لحالة الجمود منه إلى الهدوء.

ولأن أحد اهداف الخدمة الاجتماعية في المجال الاسري هو إعادة التوازن للأسرة عن طريق مساعدتها على أداء وظائفها المختلفة بصورة إيجابية سعياً إلى إعادة تكيف الفرد مع أسرته ومجتمعه حتى يتمكن من أداء ادواره بشكل إيجابي ، من خلال توظيف الاتجاهات الحديثة في العلاجات الاسرية للاستفادة في نقل الصورة السليمة للتفاعلات داخل الاسرة ولكيفية التعامل بين أعضائها، لذا فإن من اهداف هذه الدراسة هو تقديم الوعي النظري بأهمية التواصل وتدعيم مهارة الحوار في شخصية الزوجين وما تؤدي اليه من توافق أو اختلاف يرتبط بحدوث الطلاق العاطفي أو غياب المودة الزوجية.

مشكلة الدراسة:

لكل فرد أسلوب حياة معتاد يتشكل لديه من عدة عوامل منها التنشئة الاجتماعية وما يصاحبها في مرحلة الطفولة من متغيرات واثار، وقد تصبح هذه الاساليب جزء من شخصية الفرد مما ينعكس على طريقة تعامله مع الطرف الاخر في العلاقة الزوجية، فتأخذ في بعضها صورة التواصل والتفاعل الإيجابي والاهتمام بالأخر، وتأخذ بعضها صور سلبية تتمثل في صور تواصل سلبي وضعف في التفاعل واللامبالاة بمشاعر واهتمامات الطرف الاخر.

ان افتقاد طرفي العلاقة الزوجية لمهارات فن الحوار الاسري يؤدي الى عجز في معرفة وفهم الاحتياجات الفعلية للطرف الاخر، يترتب عليه ضعف إيصال المشاعر سواء إيجابية او سلبية، وهذا ما ينتج عنه اتساع في الفجوة العاطفية بين الزوجين ومزيداً من التباعد في العلاقة الزوجية، مما ينعكس على طريقة التعامل التي تأخذ الطابع السلبي بينهما.

ويمثل الطلاق العاطفي أحد المسببات الرئيسية للطلاق الرسمي، وذلك لارتباطه بعدد من المتغيرات التي قد تؤثر فيه بشكل مباشر سلبي أو إيجاباً كغياب التواصل الفعال بين الزوجين أو عجز أحد الطرفين أو كلاهما عن فهم احتياجات الطرف الآخر، كما أشارت لها دراسة (الرفاعي، 2019 م)، والتي أشارت أيضاً إلى تقرير مجلة (بونته) الألمانية حيث أوضحت الإحصاءات أن تسعاً من كل عشر سيدات يعانين من صمت الأزواج وأن 79% من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة المرأة من انعدام إيجابية مشاعر الزوج وعدم التعبير عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما. (الرفاعي، 2019م، ص193)

لذا يرى الباحث ومن خلال عمليات الإرشاد الزوجي ضرورة تدريب الزوجين لإتقان مهارات التواصل الفعال وكيفية فهم مشاعر واحتياجات الطرف الآخر وصولاً للاهتمام المتبادل، ومعرفة خطورة مرحلة الطلاق العاطفي والآثار السلبية الناتجة عنها.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين نظري وتطبيقي ويتمثل فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- تتناول هذه الدراسة جانباً مهماً يمس قطاعاً كبيراً من أفراد المجتمع ويبرز إحدى المشكلات الاسرية المعقدة المتمثلة في الطلاق العاطفي.

- تعد الدراسة الحالية محاولة تضاف إلى الدراسات الاجتماعية في مجال الإرشاد والعلاج الزوجي، باعتبار إن ظاهرة الطلاق العاطفي ظاهرة مستجدة في مجال دراسات الخدمة الاجتماعية بعد أن كانت أغلب الدراسات فيها من جانب علم النفس.

ب- الأهمية التطبيقية:

- نأمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة بمساعدة المختصين في الإرشاد الاسري بتشخيص مشكلات الطلاق العاطفي وتحديد البرامج الإرشادية الأكثر فاعلية في مواجهة هذه المشكلة.

- الدراسة الحالية تسعى إلى تقديم تصور مقترح لبرنامج ارشادي من منظور الخدمة الاجتماعية في مواجهة مشكلة الطلاق العاطفي.

اهداف الدراسة:

1- إعداد تصور مقترح لبرنامج ارشادي من منظور الخدمة الاجتماعية يهدف إلى مواجهة مشكلة الطلاق العاطفي.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة: يعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: يتكون مجتمع الدراسة من الافراد المتزوجين المتقدمين لجمعيات الارشاد الاسري للحصول على الدعم والإرشاد الاسري.

المجال المكاني: جمعيات الارشاد الاسري بمحافظة جدة.

المجال الزمني: سيتم اجراء الدراسة بمشية الله خلال عام 1444هـ

مفاهيم الدراسة:

1- الطلاق العاطفي Emotional Divorce:

يعرف بانه حالة الانفصال الوجداني الناشئة بين الزوجين والقطيعة النفسية الواقعة بينهما، وما ينشأ عن ذلك من بُعد كل منهما عن الآخر في أغلب أمور الحياة اليومية وغياب روح التوافق والقواسم المشتركة بينهما. (عزب، 2015 م، ص371).

يعرف الطلاق العاطفي اجرائياً في هذه الدراسة بأنه: أحد اشكال الزواج الذي يأخذ طابعاً سلبياً، حيث يتضمن غياب التواصل اللفظي والغير لفظي بين الزوجين، وضعف الجانب العاطفي، وعدم الرضا عن العلاقة الزوجية، بجانب ضعف الثقة بين الطرفين.

2- البرنامج الإرشادي Counseling Program :

يُعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلل وتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها (زهرا، 1997م، ص11)

ويُعرف البرنامج الإرشادي بأنه تخطيط لمجموعة من الخبرات المرتبطة والمتكاملة لتحقيق مجموعة من الأهداف من خلال أنشطة تعليمية متنوعة. (السدحان، 2018 م، ص10)

ويُعرف البرنامج الإرشادي اجرائياً في هذه الدراسة: بأنه مجموعة من الجلسات التي تهدف إلى الإرشاد والتدريب على كيفية مواجهة مشكلة الطلاق العاطفي بين المتزوجين المتقدمين لجمعيات الإرشاد الاسري لغرض الحصول على الدعم والإرشاد الاسري.

الدراسات السابقة:

اولاً / الدراسات المحلية:

1-دراسة (الشيبي، 2015م) بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية التعامل

الفعال لدى عينة من الزوجات اللاتي تعانين من الطلاق العاطفي بجامعة ام القرى"

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج ارشادي انتقائي يستهدف تنمية التعامل الفعال لدى عينة من الزوجات المطلقات عاطفياً ومن ثم اختبار فاعلية البرنامج ارشادي في خفض درجة الشعور بالطلاق العاطفي، واعتمدت الدراسة على المنهج الشبه تجريبي وتم تطبيق مقياس الطلاق العاطفي ومقياس التعامل الفعال والبرنامج الارشادي على عينة مكونة من (60) طالبة متزوجة في جامعة ام القرى بمدينة مكة المكرمة، تم اختيارهن بناء على معيار ارتفاع درجاتهن على مقياس الطلاق العاطفي وانخفاض درجاتهن على مقياس التعامل الفعال، تم توزيع افراد العينة الكلية عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، حيث تكونت المجموعة التجريبية

من (30) طالبة والمجموعة الضابطة (30) طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس الطلاق العاطفي وأبعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس التعامل وأبعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مقياس الطلاق العاطفي وأبعاده لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي.

2-دراسة (العتيبي، 2018) بعنوان " نموذج مقترح لمواجهة مشكلة الطلاق الصامت

بالمجتمع السعودي من منظور طريقة العمل مع الجماعات "

وهدفت الدراسة الوصول إلى نموذج مقترح للحد من مشكلة الطلاق الصامت في المجتمع السعودي واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي باستخدام العينة على عينة عشوائية مكونة من (108) زوج وزوجة يمثلون نسبة 20% من إجمالي الأزواج ممن يترددون على جمعية المودة بمدينة الرياض الذين بلغ عددهم (540) زوج وزوجة، وأسفرت نتائج الدراسة عن نموذج مقترح لمواجهة مشكلة الطلاق الصامت يتضمن بعض المهارات المهنية الواجب تطبيقها اثناء عملية التدخل المهني مثل، مهارة إدارة التفاعل الاسري، ومهارة حل المشكلات الاسرية، ومهارة التخطيط لاقتصاديات الاسرة، ومهارة التعامل مع الازمات الاسرية .

ثانياً / الدراسات العربية:

1-دراسة (عزب، 2015م) بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي وقائي من الانفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات "

واستهدفت الدراسة الوقاية من الانفصال العاطفي والوقوف على أسبابه وتحليلها ومحاولة التخفيف من الآثار الناتجة عنها، وما يترتب عليها من ألم نفسي، وإعادة التوافق الزوجي والألفة بينهما وإعادة الود والاستقرار للأسرة واعتمدت الدراسة على منهج الشبه تجربي وطبقت في جمهورية مصر العربية على (20) امرأة تتعرض أسرتهن للخلافات الزوجية (10) (مجموعة تجريبية) و(10) (مجموعة ضابطة) وتكونت أدوات الدراسة من استبيان عن المشكلات الزوجية ومقياس المعرضين للانفصال العاطفي وبرنامج ارشادي وقائي، وأسفرت نتائج الدراسة كشف القياس التبعي بعد شهر من تطبيق البرنامج الارشادي الوقائي عن تحسن تدريجي في مستوى التوافق الزوجي، والوقاية من المشكلات التي يترتب عليها الانفصال العاطفي بينهما.

2-دراسة (يسين، 2021م) بعنوان " فعالية برنامج التدخل المهني للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الصمت الزوجي الناتج عن شبكات التواصل الاجتماعي "

وهدفَت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج التدخل المهني للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الصمت الزوجي الناتج عن شبكات التواصل الاجتماعي ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجربي وباستخدام التصميمات التجريبية باختبار قبلي وبعدي على جماعه واحده، وطبقت الدراسة في بعض مكاتب التوجيه والاستشارات الاسرية بمجال الاسرة والطفولة في محافظة الجيزة بمصر على مجموعتين مكونه من 30 زوج وزوجه، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الصمت الزوجي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح المقياس البعدي مما يعني ان برنامج التدخل المهني كان له اثر ايجابي في التخفيف من مستوى الصمت الزوجي.

ثالثاً / الدراسات الأجنبية:

1- دراسة اسكافي وتركمان (Eskafi & Torkman 2014) بعنوان "اليات

التغير في العلاج الزوجي المختصر للاكتئاب":

هدفت الدراسة الى معرفة أثر ستة عوامل مستقلة في الطلاق العاطفي، وهي العلاقة الحميمة مع الشريك والممارسات المشتركة، والعائلة، والأصدقاء، والدعم، والتماسك، والشبكات العملية، وتكونت العينة من (699) من الأسر المتزوجة أستخدم الباحث مقياسا قاما بنائه لهذا الغرض، بينت النتائج وجود أثر واضح لهذه المتغيرات الستة على الانفصال العاطفي، وأن درجة الحميمة مع الزوج لها التأثير الأكبر، حيث تشعر المرأة بحميمية أكبر مع أزواجهن عندما يشاركنهن في أنشطة مشتركة، وأن الرجال يشعرون بحميمية أكثر عندما يكونون راضون عن علاقتهم الجنسية.

2- دراسة دافوي فاندي (Davoodvandi et al, 2018) بعنوان " فعالية

علاج جوتمان الزوجي في تحسين التكيف الزوجي والعلاقة الحميمة بين الأزواج":

تم تطبيق هذه الدراسة في جمهورية ايران لقياس فاعليه علاج جوتمان الزوجي في تحسين التكيف الزوجي والمودة الحميمة بين الأزواج تم اختيار (16) زوجا أي ما مجموعه (32) فردا ذكور واناثا باستخدام طريقه العينة العمدية، تم تعيينهم بشكل عشوائي في مجموعتين تجريبية (16) ومجموعه ضابطه (16)، وتلقى المشاركون في المجموعة التجريبية عشر جلسات مده كل منها(45) دقيقه بالاستناد الى نظريه جوتمان ، وكانت أدوات البحث عباره عن استبيانات تقيس التكيف الزوجي والمودة الحميمة الزوجية، وكشفت النتائج ان نموذج جوتمان له اثار ايجابية على تحسين التكيف الزوجي والمودة الحميمة الزوجية وهما متغيران يضمنان انماطا ايجابية في التواصل الذي يحافظ على متانه وقوة العلاقة الزوجية، وأشارت نتائج المتابعة ان نموذج جوتمان أيضا له اثار ايجابية مستمرة على العلاقات الزوجية ومن الممكن استخدام النموذج كعلاج فعال لتحسين العلاقات الزوجية.

النظريات الاجتماعية المفسرة لمشكلة الدراسة

اولاً - نظرية التبادل الاجتماعي

ظهرت هذه النظرية في نهاية خمسينات الميلادية من القرن العشرين كجزء من النظرية التفاعلية الرمزية، الا انها لا تنطلق في تفسيراتها للظواهر الاجتماعية من مسلمات بنيوية او عوامل وظيفية، بل تنطلق في تفسيراتها من منطلقات تفاعلية تعتمد على الاخذ والعطاء في التبادل، وأبرز منظريها هم جورج هومانز و بيتر بلاو، (Peter Belau & Homans). (الحسن، 2015، ص184)

ومن اهم الافتراضات التي قامت عليها النظرية: (الغريب، 2016، ص357)

1. أن البشر في علاقاتهم الاجتماعية يتطلعون إلى تجنب السلوك المكلف الذي لا يعود بالفائدة.
2. السلوك البشري يتم من خلال المقارنة بين البدائل المختلفة تبعاً لمبدأ التكلفة والعائد.
3. أن الحياة الاجتماعية تعد سلسلة مختلفة من الاختيارات ويفهم التفاعل بين الناس تبعاً لذلك.
4. التبادل لا يقتصر على الجانب الاقتصادي فقط وإنما يرتبط بالجوانب النفسية والاجتماعية.
5. الحياة تسير وفق سلسلة من التبادل تزيد وتنقص من مخزون الأفراد أو الجماعات ويتم التبادل وفق قيم المجتمع ومعايره فينتج عنه ما يطلق عليه التبادلية المعممة.
6. أن الفرد عندما يقدم على مساعدة الآخرين يأمل في أن يحصل على مثلها عندما يحتاجها.

وفي تفسير حالات الطلاق ترى هذه النظرية أنّ السبب في الطلاق يرجع إلى خلل في عمليات التبادل وعدم العدالة في توزيع المكافآت أو الفوائد، فإذا شعر أحد الزوجين مثلاً بأنه يعطي الكثير للزواج وأنّ تكاليف هذا العطاء تفوق بكثير الفوائد المتوقعة فإنّ هذا الطرف قد يقرر إنهاء العلاقة.

ثانياً - نظرية جوتمان في العلاج الزوجي (Gottman J.M)

جون جوتمان بروفييسور علم النفس، اشتهر بعمله في العلاقات الزوجية، حيث قام خلال أكثر من 25 عاماً بالبحث حول التفاعلات الزوجية في مختبر أبحاث الاسرة بجامعة واشنطن، حيث اهتم بالبحث عن عوامل نجاح العلاقات الزوجية فشلها وطور نظرية اسمها (نموذج بيت العلاقات السليمة) وتهدف نظرية جوتمان إلى إيقاف النزاع وزيادة التواصل الإيجابي ورفع مستوى الاحترام المتبادل وتعزيز التفاهم بين الشريكين في علاقة حميمة. (طراونه، 2020م، ص93).

افتراضات النظرية: (الفتلاوي، 2012 م، ص 224)

- 1- إن إدارة الصراع داخل العلاقة الأسرية لها تأثير على التواصل العاطفي فيما بينهم.
- 2- كل الأزواج يمرون بمراحل من الرضا في عدة نقاط في حياتهم الزوجية، ولكن قد يختلفون بعد ذلك في نفس النقاط التي كانوا متفقين عليها.
- 3- ليس كل زواج طويل الأمد يكون قائماً على الرضا الزوجي وإنما يبقى الزوجان في هذا الزواج التعيس لأسباب كامنة.
- 4- هناك عوامل مسؤولة عن الزيادة الحادة في معدلات فشل الزواج.
- 5- تكرار الصراع بين الزوجين له تأثير سلبي على العلاقة الزوجية.
- 6- للزوجين القدرة على حل مشاكلهم متى ما رغبوا في ذلك.

وحدد جوتمان أربعة أنواع من السلوك تكون مسببه للطلاق العاطفي:

- 1- الانتقادات التي تميل إلى تحقير الطرف الاخر وتؤدي إلى ضعف العلاقة الزوجية.
 - 2- اتساع المسافة العاطفية وتكرار سلوك العزلة بين الزوجين وصولاً إلى الفردية في الأهداف المستقبلية لكل منهما.
 - 3- الوصول إلى مرحلة اليأس في العلاقة العاطفية، وعدم اتخاذ أي خطوات لحل المشكلة.
 - 4- التحول في المشاعر من شعور الحب والرضا والاحترام والاستقرار النفسي إلى مشاعر الألم والحزن والقلق والغضب، وصولاً للطلاق العاطفي. (الفتلاوي، 2012 م، ص 224)
- كما قام جوتمان بتحديد سبع مبادئ اسمها "المبادئ السبعة لإنجاح الزواج" (جوتمان، 2010م)، وذكرها على النحو التالي:

- 1- تحسين خارطة الحب ومشاركتها
- 2- تعزيز مشاعر الإعجاب وتغذيتها
- 3- الاقتراب بدلاً من الابتعاد
- 4- اجعل شريكك يؤثر فيك
- 5- عالج مشكلاتك بنفسك
- 6- التغلب على المشكلات الدائمة المستمرة وانهاء الجمود
- 7- إيجاد معنى مشترك ومشاركة أهداف الحياة وخلق أهداف مشتركة بين الزوجين

الطلاق العاطفي واثاره

مفهوم الطلاق العاطفي:

تتخلل الحياة الزوجية خلافات بسيطة ، أو مشكلات معقدة يصعب الوصول معها إلى حل، وقد تتراكم هذه الخلافات بين الزوجين مما يؤدي إلى الرغبة في الانفصال ، لكنهما لا يصلان إلى الطلاق الرسمي اذ تمنعهما العديد من الأسباب مثل مستقبل الأبناء أو خشية كلام الناس، وهذا ما يؤدي مع مرور الوقت إلى انفصال عاطفي غير معلن، حيث يعيش

الزوجان تحت سقف واحد ولكن لكل منهما حياته الخاصة التي لا يعرف عنها الطرف الاخر الا القليل، فتنتهي المودة والحب وينقطع التواصل الإيجابي وتغيب لغة الحوار ، وتبدأ معاناة كل طرف من عدم الشعور بالأمن الذي يمثل الركيزة الأساسية في العلاقة الزوجية . ويعرف الطلاق العاطفي حسب نظرية التبادل الاجتماعي "بانه اختلال التوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلباً على الجانب التعبيري ويؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهما غريبين". (هادي، 2012، ص 36).

ويسمى أحيانا بالزواج غير الممارس ونعني به ذلك الزواج المستمر بدون العلاقة الجنسية وهذا يكون عادة مقدمة للطلاق أو ربما الهجر الذي يسبق الطلاق الرسمي. (هادي، 2012، ص 36)، فالطلاق الرسمي كما أشارت له دراسة (منصور، 2009 م) يمر بأربعة مراحل:

أولاً: الانفصال الفكري: وهو مرحلة ظهور المشكلات بين الزوجين واستمرارها مما يؤدي إلى انفصال فكري، حيث يفكر كل منهما بطريقة مختلفة ومتناقضة مما يزيد ويعمق حدة الخلافات.

ثانياً: الانفصال العاطفي: وهي مرحلة وجود تباعد في الارتباط العاطفي وغياب المودة والمحبة بين الزوجين.

ثالثاً: الانفصال الجسدي: وفيه يلجأ بعض الأزواج إلى هجر فراش الزوجية نتيجة للتباعد والانفصال الفكري والعاطفي.

رابعاً: الطلاق الشرعي والقانوني: يحدث نتيجة تفاقم الخلافات وبوجود انفصال فكري وعاطفي وجسدي، وعدم اتخاذ الزوجين أي خطوات إيجابية لحل المشاكل العالقة بينهم. (منصور، 2009، ص 27).

أسباب الطلاق العاطفي

تختلف أسباب هذه الظاهرة باختلاف نماذج الحياة من حولنا، وقد تتداخل الاسباب والعوامل المؤدية إلى الطلاق العاطفي، فمنها ما هو تابع إلى محددات نفسية متعلقة بعدم اشباع الحاجات النفسية وعدم التوافق الزوجي والملل الزوجي، او عدم الشعور بالأمان مع الشريك.

ومنها ما هو تابع إلى محددات اجتماعية متعلقة بجوانب مادية واقتصادية وكذلك تدخل أهل الزوجة او الزوج في حياتهما والسيطرة عليها وتوجيهها، مما يظهر فيه الخلاف والتناقض ومن ثم الانفصال (السنباري، 2016، ص6)

وهناك اسباب تتعلق بالسلمات الشخصية، بان يكون أحد الزوجين انطوائياً على سبيل المثال والأخر انبساطياً، او ان يعاني أحد الطرفين من إحدى اضطرابات الشخصية المعروفة (الوسواسية، التجنبيه، الهستيرية، النرجسية).

كما ان هناك أسباباً تتعلق بالجانب العاطفي، مثل فتور الحب، سوء التوافق الجنسي. ويمكن تحديد أسباب الطلاق العاطفي بناء على أسلوب حياة الزوج او أسلوب حياة الزوجة او كلاهما معاً.

- ومن أساليب الزوج المسببة في ظهور الطلاق العاطفي:

- 1- بخل الزوج على زوجته في الأمور المادية أو المعنوية
- 2- التهديد بالطلاق باستمرار
- 3- حرمان الزوجة من زيارة أهلها
- 4- عدم احترام حقوق الزوجة التي شرعها الإسلام
- 5- أسلوب حياة الزوج، كالأنانية، والتسلط والعصبية

- ومن أساليب الزوجة المسببة في ظهور الطلاق العاطفي:

- 1- مظهر الزوجة وزينتها، إهمال الزوجة لنفسها وعدم رغبتها في التزين لزوجها يعتبر سلوك منفر للزوج
- 2- أسلوب حياة الزوجة، مثل كثرة الشجار وكثرة الجدال والرجسية والجمود العاطفي وكثرة الشكوى والتذمر
- 3- عدم احترام حقوق الزوج، وقلة احترام اهله.

- اسباب مشتركة لظهور الطلاق العاطفي من قبل الزوج والزوجة معاً

- 1- عدم التواصل وضعف الحوار الاسري.
 - 2- انغماس أحد الطرفين أو كلاهما بالعمل وبالتالي شعور الشريك بعدم أهميته في حياة الطرف الآخر.
 - 3- مطالبة كل طرف بحقوقه فقط وإغفال حقوق وواجبات الطرف الاخر.
 - 4- صراع الأدوار الاجتماعية بين الزوجين.
 - 5- سوء التوافق الجنسي، وبالتالي انعدام العلاقة الحميمة بينهما أو تحولها إلى مجرد روتين أو واجب مفروض عليهما.
 - 6- جهل كل طرف بحاجات الطرف الاخر وكذلك اختلاف طرق اشباع هذه الحاجات.
 - 7- قلة الاحترام والتقدير من أحد الزوجين للأخر وذلك بإهانته او التقليل من شأنه وخصوصاً امام الأبناء او الأهل.
 - 8- اعتماد الزوجين على الاهل في حل مشاكلهم، وعدم قدرتهم على اتخاذ خطوات حل المشكلات إلا بمساعدة الاخرين.
 - 9- انعدام الثقة بين الطرفين بسبب الكذب او الخيانة.
- ومن الطبيعي ان تؤثر هذه الأسباب على التواصل الايجابي بين الطرفين فيضعف التواصل بشكل تدريجي او يتحدد فيما يتعلق بشؤون الاسرة الروتينية.

مظاهر الطلاق العاطفي: (السدحان، 2013، ص 37)

- 1- عدم الإحساس بالميلول للأخر، ووجود انفصال جسدي ظاهر.
- 2- ضعف العلاقة الزوجية بين الزوجين.
- 3- ضعف التواصل الإيجابي بين الزوجين وغياب لغة الحوار.
- 4- النقاشات الأسرية تأخذ طابع الحديه وتنتهي غالباً بالشجار، وغياب الاحترام بين الطرفين.
- 5- الشعور بالندم على الارتباط بالطرف الآخر.
- 6- عدم التسامح او التنازل عند حدوث الخطأ من أي الطرفين.
- 7- رغبة كل طرف في الابتعاد عن الآخر أطول فترة ممكنه، والبحث عن البدائل (الإسراف في متابعة القنوات التلفزيونية، الخروج من المنزل كثيراً لغير الحاجة، علاقات مشبوهة لدى البعض)
- 8- عدم الاهتمام بالطرف الآخر وغيابه من قائمة الأولويات اليومية، وبالتالي ظهور الفردية في الأهداف الاسرية.

مراحل الطلاق العاطفي:

إن الزواج لا ينهار بين ليلة وضحاها فلا يحدث الطلاق العاطفي بسبب حادثة واحدة او بسبب غلطة لأحد الطرفين وانما تمتد المشاكل والخلافات على مدى سنين، ويمر الطلاق العاطفي بعدة مراحل: (العبيدي، 2015 م، ص 29).

اولاً / فقدان الثقة: في هذه المرحلة يفقد أحد الطرفين ثقته بالطرف الآخر فلا يأمن به، وفقدان الثقة بين الزوجين معناه الشك في القول والفعل، ويؤدي إلى فتور في الحب بين الزوجين وفقدانه.

ثانياً / فتور الحب: في هذه المرحلة يكثر اللوم والعتاب وتزداد حدة المحاسبة عن كل تقصير واتهام بعدم تحمل المسؤولية، واحساس الطرفين بفتور الحب او فقدانه يشكل نقطة ارتكاز في الخلاف بينهما اذ يشعران ان عاطفتهم تجاه بعضهم لم تعد كما كانت في السابق.

ثالثاً / الانانية: تساهم الانانية في هدم قواعد الاسرة، حيث يصل الزوجين إلى الشعور بعدم الرغبة في التضحية من اجل الاخر، ويبدأ كل طرف بعدم الاهتمام بالأخر والانشغال عنه.

رابعاً / الصمت الزوجي: يعد أحد أوجه الجمود في العلاقة الزوجية وهو عدم تبادل الأحاديث والمشاعر الودية مع الطرف الاخر لقناعته بعدم جدوى الحوار معه وهذا يؤدي إلى زيادة الهوة بين الزوجين مما يهدد العلاقة الزوجية بالتمزق والانفصال.

خامساً / الطلاق العاطفي: في هذه المرحلة تكثر الحواجز النفسية بين الزوجين، وتظهر مشاعر الغربة داخل المنزل حيث يشعر كل طرف انه غريب عن الاخر، ورغم تعدد المراحل التي تسبق الطلاق العاطفي الا انه ومن وجهة نظر الباحث فالطلاق العاطفي يعتبر مرحلة (رمادية) تسبق الطلاق الفعلي، حيث من الممكن استغلال هذه المرحلة بمحاولة إصلاح العلاقة الزوجية، والبحث في كيفية اعادتها إلى المرحلة الإيجابية، فاذا اعتبر ان مرحلة الطلاق العاطفي هي مرحلة لإعادة التفكير وإيجاد الحلول لاستمرار العلاقة الزوجية بشكل إيجابي فهي مرحلة جيدة جداً وليست سيئة.

اثار الطلاق العاطفي:

الاثار السلبية للطلاق العاطفي لا تقل عن الطلاق الفعلي، بل قد تكون أشد في أحيان كثيرة، فبالنسبة للزوجين فهو ينتزع من قلوبهما الحب والود لبعضهما، ويعيشان حياة يولد فيها مشاعر الإحباط والحزن والفراغ العاطفي، ويتصل اتصالاً وثيقاً على المدى البعيد بحالات الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى انه يضيع عليهما فرصة البدء بحياة جديدة من خلال زواج اخر قد يجدان فيه ما يفتقدانه من دفء وحنان وحب. (المجله، 2020 م، ص 149)

ان قرار الطلاق العاطفي قد يأتي بعد مدة طويلة من الحياة الزوجية التعيسة، وإذا كان الزوج لا يريد الانفصال فان فصل نفسه عاطفيا عن الطرف الاخر هو في غاية الصعوبة خصوصا إذا لم يرغب بذلك، وقد يتخذ عدة أساليب كإقامة علاقة مع شخص آخر من اجل سد الفراغ العاطفي، او تعاطي الكحول.

ان الزواج السيئ لا يؤثر على سعادة الزوجين فقط بل على صحتهم النفسية والجسدية والاجتماعية ايضاً، حيث اشارت العديد من الدراسات النفسية عن الارتباط القوي بين الكثير من الامراض النفسية والشعور بالتوتر والتأزم بين الزوجين وعدم قدرتهما على تحقيق مستوى من السعادة الزوجية، لأنها تولد مشاعر الإحباط والحزن فضلاً عن الفراغ العاطفي، وكل ذلك يتصل اتصالاً وثيقاً على المدى البعيد بحالات الاكتئاب والقلق والاضطرابات في الصحة النفسية والجسدية على حد سواء، بالإضافة إلى أنه يُضَيِّع فرصتهما في بدء حياة جديدة من خلال زواج آخر قد يجدان فيه ما يفتقدانه من دفاء وأمان وحب وحنان.

ويمكن تلخيص اثارها على الزوجين في التالي: (البار، 2018 م، ص256)

- 1- ظهور بعض المشكلات الصحية بسبب الغضب المستمر كارتفاع ضغط الدم.
- 2- زيادة الانفعالات بسبب تأثر المزاج وكثرة الضغوط.
- 3- فقدان الثقة بالنفس ولوم الذات.
- 4- عدم الشعور بالأمان والخوف المستمر.
- 5- عدم الاحترام والتحقير.
- 6- غياب البهجة والسرور.
- 7- الخيانة وارتفاع مستوى الشك وفقدان الثقة بالآخر.

وأما بالنسبة للأبناء، فهم الخاسر الأكبر، حيث الوالدان لا يلتفتان سوى إلى الاحتياجات اليومية للأسرة، غير مكترئين لمشاعر الأبناء مما ينعكس ذلك على مرحلة المراهقة في صورة انحراف بحثاً عن الحنان الذي يفتقدونه داخل الأسرة، فضلاً عن حالة القلق التي تلازمهم لسوء العلاقات بين والديهما وتوترها والتي قد تصل أحياناً إلى السُّباب والضرب، ولذا فإن أغلب الأبناء في حالة الطلاق العاطفي يعانون من الاكتئاب وعدم القدرة على مواجهة الحياة، فضلاً عن انطباع صورة سلبية مشوّهة للزواج في أذهانهم.

وقد أوضحت إحدى الدراسات ان الطلاق العاطفي أكثر ضرراً على صحة الأطفال النفسية قبل انفصال الابوين وليس بعده، وذلك من خلال تحليل بيانات أربع سنوات على (7000) طفل تقل أعمارهم عن (11) سنة، حيث اسفرت نتائج الدراسة ان أطفال الإباء المطلقين عاطفياً ترتفع لديهم درجة الاكتئاب والقلق ومعاداة المجتمع. (الشيبي، 2015 م، ص39)

ويمكن تلخيص اثارها على الابناء في التالي: (البار، 2018 م، ص256)

- 1- غياب القدوة، او وجود نموذج سيء للعلاقة بين الزوجين.
- 2- تشويه صورة الام او الاب.
- 3- الشعور بالوصم في حال تطور الامر لنزاع وصراع كالعنف والقذف والتشهير.
- 4- عدم الشعور بالاستقرار والأمان، والخوف من المستقبل.
- 5- تأثر المستوى التعليمي بسبب الإهمال.
- 6- استغلال الأبناء من قبل أحد الوالدين في حال تطور الخلافات.
- 7- ظهور السلوك العدواني في المدرسة وبين الأبناء مع بعضهم البعض.
- 8- وجود صورة ذهنية خاطئة عن الحياة الزوجية مستقبلاً.
- 9- الاضطرابات السلوكية كالخوف والقلق وضعف الشخصية والتبول اللاإرادي.

وقد يتصور الزوجان أنهما إن نجحا في إخفاء الطلاق العاطفي عن الأبناء فسيجنونهم آثاره السلبية إلا أنه تصور عارٍ عن الصحة إذ إن الأبناء سيستشعرون حتماً الطاقة السلبية المشحونة بين الأبوين

نماذج الخدمة الاجتماعية للتعامل مع حالات الطلاق العاطفي

إن أحد أهداف الخدمة الاجتماعية في المجال الاسري هو إعادة التوازن للأسرة عن طريق مساعدتها على أداء وظائفها المختلفة بصورة إيجابية سعياً إلى إعادة تكيف الفرد مع أسرته ومجتمعه حتى يتمكن من أداء ادواره بشكل إيجابي، ويمكن توظيف الاتجاهات الحديثة في العلاجات الاسرية للاستفادة في نقل الصورة السليمة للتفاعلات داخل الاسرة وكيفية التعامل بين أعضائها.

ويمكن الاستفادة من الخدمة الاجتماعية في مواجهة مشكلة الطلاق العاطفي من خلال عدة نماذج للتدخل المهني ثبتت فاعليتها بالتجربة، ومن خلال الانتقائية في اختيار أسلوب التدخل المهني المناسب التي توفره هذه النماذج، ومن هذه النماذج العلاجية:

- 1- نموذج حل المشكلة
- 2- نموذج العلاج الاسري
- 3- نموذج التركيز على المهام
- 4- نموذج العلاج العقلاني الانفعالي
- 5- نموذج العلاج الواقعي

تصور مقترح للخطة وجلسات البرنامج الارشادي

الجلسة	عنوان الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف الارشادي	زمن الجلسة
الأولى (جلسة مشتركة)	التعارف والتعريف بالبرنامج	الحوار والمناقشة	بناء علاقة مهنية + كسب ثقة العميل في المرشد + التعريف بالبرنامج الارشادي+ الحصول على معلومات عن مشكلة العميل من خلال عمل دراسة الحالة.	60 دقيقة
الثانية (جلسة فردية)	التعبير الحر	الحوار - التشجيع - التنفيس الانفعالي - التعاطف - التوضيح	تشجيع العميل على التحدث عن مشكلته والتعبير عنها بأريحية + اكتشاف رغبات العميل واحتياجاته تجاه هذه المشكلة + تبصير العميل بالأسباب المؤدية للمشكلة وبالآثار المستقبلية المحتملة.	45 دقيقة
الثالثة (جلسة فردية)	المساندة الاجتماعية	التشجيع - الاقناع - المناقشة المنطقية	تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للعميل + تخفيف التوتر والقلق والعداوة بين الزوجين + وقف التفاعل السلبي بين الزوجي + خلق الدافعية لدى العميل للتعامل مع المشكلة الحالية	45 دقيقة
الرابعة (جلسة فردية)	التواصل الفعال (1)	الحوار - التشجيع - الاقناع	التبصير بأهمية التواصل الايجابي في العلاقة الزوجية + تعزيز أسلوب الحوار بين الازواج + إكساب العميل مهارات التعامل مع الزوج او الزوجة.	45 دقيقة
الخامسة (جلسة فردية)	التواصل الفعال (2)	الحوار - التشجيع - الاقناع	التدريب على مهارة الحوار ومهارة الانصات والمشاركة الوجدانية	45 دقيقة
السادسة (فردية)	إعادة البناء المعرفي	التعليم - التوجيه	إكساب العميل القدرة على التعرف على المواقف والأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تؤثر عليه سلباً	45 دقيقة
السابعة (جلسة فردية)	حل المشكلات	المبادرة- النصح- التنبيه-التشجيع	تقييم نقاط الضعف ونقاط القوة لدى المستفيد في التعامل مع المشكلات. - تنقيف العميل بالمفاهيم الخاصة بحل المشكلات والتعامل معها. - تدريب العميل على الخطوات العملية في الحل المشكلات.	45 دقيقة
الثامنة (جلسة مشتركة)	شرح فلسفة نموذج جوتمان	التشجيع، التوجيه، النمذجة	تعريف الزوجين وتدريبهم على المبادئ السبعة لإنجاح الزواج + تكليف الزوجين بمهام عامه وبسيطة ومشاركة وواجبات لتنفيذها خارج الجلسات	45 دقيقة
التاسعة (جلسة مشتركة)	التعزيز	التعزيز - التشجيع	تدعيم المهارات الجديدة التي اكتسبها الزوجان	45 دقيقة

45 دقيقة	استعراض موجز لما دار خلال البرنامج العلاجي ومناقشة الخبرات التي مر بها العميل خلال البرنامج العلاجي ومدى انعكاس تطبيق المهارات الاجتماعية على حياته من جوانبها المختلفة.	المناقشة الجماعية	الانتهاء	العاشرة جلسة (مشتركة)
45 دقيقة	قياس وتقدير مدى تحقيق البرنامج أو التدخل الاجتماعي لأغراضه واهدافه العلاجية.	التقييم والتقييم	الجلسة التتبعية	الأخيرة

توصيات الدراسة

1. الحاجة إلى تصميم برامج علمية مهنية في مجال الأسرة، لتعزيز العلاقة الاسرية لدى الأزواج مما يمكنهم من مواجهة الضغوط في الحياة الأسرية والتكيف معها.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- البار، احمد، في السدحان، عبد الله (محرر)، دليل الارشاد الاسري 8، تصميم البرامج الارشادية في عملية الارشاد الاسري، 2018 م.
- البريشن، عبد العزيز عبد الله، 2008م، (الإرشاد الاسري) دار الشروق، عمان.
- التركي، نازك عبدالصمد، 2019م (فاعلية برنامج ارشادي أسرى قائم على فنيات الحوار للوقاية من الصمت الاسري في الاسرة الكويتية)، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، ع 184 ج 1.
- الجندي، نبيل جبرين وأبو زنيد، مها، 2017 م (الصمت الزوجي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الأزواج في الضفة الغربية)، مجلة البلقاء، جامعة عمان، م 20 ع 1.
- الجوازنة، بهاء امين حسن، 2018م (مستوى الطلاق العاطفي لدى الزوج وأثره على التوافق النفسي للأبناء في المرحلة الثانوية من ذوي الاسر المفككة بمحافظة الكرك، مجلة التربية، جامعة الازهر ع 178 ج 1).
- جوتمان، جون وسيلفر، نان، 2010م (المبادئ السبعة الأساسية لإنجاح الزواج) مكتبة جرير.
- الحسن، إحسان محمد، 2015م، (النظريات الاجتماعية المتقدمة)، دار وائل للنشر، الأردن.
- حلمي، ناهد عباس، 1999م، نحو مدخل الممارسة في المجال الاسري: تدريب الاسرة على استخدام مهارات حل المشكلة في خدمة الفرد، جامعة حلوان، ع 8 ابريل.

- الرفاعي، إيمان عبيد، 2019 م، (الصمت الزوجي وعلاقته بالرضا عن الحياة)، مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع، كلية الامارات للعلوم التربوية، ع 45.
- زيدان، علي حسن، 2007 م، (نظريات ونماذج الممارسة المهنية في خدمة الفرد)، دار المهندس.
- السدحان، عبد الله بن ناصر وآخرون، 2013م، دليل الارشاد الاسري 6، مشكلة الطلاق العاطفي وكيفية التعامل معها، مشروع ابن باز الخيري.
- السدحان، عبد الله بن ناصر (محرر)، 2018م، دليل الارشاد الاسري 8، تصميم البرامج الارشادية في عملية الارشاد الاسري، جمعية المودة للتنمية الاسرية.
- الشنوان، قاسم احمد محمد، 2019م (فاعلية برنامج ارشادي جمعي إثرائي مستند إلى نموذج جوتمان في تحسين أنماط التواصل لدى الشباب الخاطبين)، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- الشيبني، الجوهرة بنت عبد القادر، 2015م، (فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية التعامل الفعال لدى عينة من الزوجات اللاتي تعانين من الطلاق العاطفي بجامعة ام القرى، دراسة غير منشورة لاستكمال مرحلة الدكتوراه، علم النفس جامعة ام القرى.
- العبيدي، عفراء إبراهيم، 2015 م (الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، ع13.
- عزب، حسام الدين محمود وهيبية، حسام إسماعيل؛ والنمر، لمياء محمود، 2015م (فاعلية برنامج ارشادي وقائي من الانفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات)، مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ع43.

- علي، محمد السيد، 2011 م، (موسوعة المصطلحات التربوية)، دار المسيرة للطبع والنشر، الأردن.
- الغريب، عبد العزيز علي، 2016م (نظريات علم الاجتماع)، دار الزهراء، الرياض.
- الفتلاوي، علي شاکر وجبار، وفاء كاظم، 2012 م، (الطلاق العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى المتزوجين الموظفين في دوائر الدولة) مجلة القادسية للعلوم الإنسانية م15 ع1.
- منصور، حمدي محمد، وإبراهيم، احمد ثابت، 2019م (العلاج الاسري من منظور الخدمة الاجتماعية)، دار المسيرة، عمان.
- هادي، انوار مجيد، 2012م، (الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الاسر)، دار النهضة العربية، بيروت
- الهجله، يوسف مسعد مشخص، 2020م (الطلاق العاطفي) مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ع63، ج1
- يسين، صفاء رجب، 2021 م، (فعالية برنامج للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الصمت الزوجي الناتج عن شبكات التواصل الاجتماعي)، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية م22 ع22 ج6، جامعة الفيوم، مصر.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Davoodvandi, M., Nejad, S. N., & Farzad, V. (2018), Examining the effectiveness of Gottman couple therapy on improving marital adjustment and couples' intimacy, Iranian journal of psychiatry

- Eskafi & Torkman. S. (2014) Mechanisms of Change in Brief Couple Therapy for Depression. Behavior Therapy, 45, 402–417.
- Gary Chapman. (2022) The five love languages, Jarir bookstore.
- Gottman, John. (2010), The Seven principles for making marriage work.

ثالثاً: المراجع الالكترونية:

- الكتاب الاحصائي السنوي ، 1440 هـ ، وزارة العدل

https://portaleservices.moj.gov.sa/law/Downloades/Annual_Report_1440.pdf