

فاعلية برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان لخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات الموظفات في كلية التربية للعلوم الانسانية

أ.م.د. هناء صادق كريم البدران

hanaa.karem@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية

07709052812

الملخص

يشير الطلاق العاطفي إلى وجود حالة منال انفصال غير المعن بين الزوجين مما يجعلهما يعيشان في عالمين منفصلين مع غياب العلاقة الايجابية كالود والاحترام والامتناع عن تبادل الاحاديث بينهما مما يتطلب ذلك وجود برامج ارشادية في خفض الطلاق العاطفي لدى بعض المتزوجين، لذلك جاءت الدراسة الحالية بهدف التحقق من فعالية برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان للغات الخمس للحد من خفض الطلاق العاطفي لدى بعض الموظفات المتزوجات في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٥ متزوجة ، بمتوسط عمري ٣٧,٣٥ سنة وانحراف معياري ٧,٤٥ سنة وتم استخدام تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي واستخدمت الدراسة مقياس الطلاق العاطفي من اعداد المحرزي ٢٠١٩ والمتكون من ٢٤ فقرة ووجد ان المتزوجات يعانين من الطلاق العاطفي بدرجة عالية الامر الذي يتطلب بناء برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان للغات الخمس و المكون من ١٢ جلسة والذي طبق بواقع جلستين أسبوعيا وبلغت المدة الزمنية للجلسة الواحدة ٩٠ دقيقة وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة من المتزوجات في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الطلاق العاطفي ولصالح القياس البعدي مما يدل على ان البرنامج الارشادي له اثر في خفض الطلاق العاطفي لدى المشاركات في الدراسة كما أظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة مما يشير الى استمرار تأثير البرنامج الارشادي بعد انتهائه .

الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي، نموذج تشابمان، الطلاق العاطفي، المتزوجات .

The effectiveness of a guidance program according to Chapman's model to reduce emotional divorce among a sample of married women employed in the College of Education for Human Sciences

Prepared by: Assistant Professor Dr. Hanaa Sadiq Karim Al-Badran
hanaa.karem@uobasrah.edu.iq
University of Basra / College of Education for Humanities
07709052812

Emotional divorce refers to the existence of a state of undeclared separation between spouses, which makes them live in two separate worlds with the absence of a positive relationship such as friendliness, respect, and refraining from exchanging conversations between them, which requires the existence of guidance programs to reduce emotional divorce among some married couples. Therefore, the current study came with the aim of verifying the effectiveness of a guidance program according to Chapman's five languages of love model in reducing emotional divorce among some married female employees in the College of Education for Human Sciences, University of Basra, where the basic study sample consisted of 15 married women, with an average age of 37.35 years and a standard deviation of 7.45 years. The single-group design with a pre- and post-test was used. The study used the emotional divorce scale prepared by Al-Mahrazi 2019, consisting of 24 paragraphs. It was found that married women suffer from emotional divorce to a high degree, which required the construction of a guidance program according to Chapman's five languages model, consisting of 12 sessions, which was applied at a rate of two sessions per week, and the time duration of each session was 90 minutes. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the averages of the study sample of married women in the pre- and post-measurements of the emotional divorce scale in favor of the post-measurement, which indicates that the guidance program has an effect in reducing emotional divorce among the study participants. The results also showed that there were no statistically significant differences in the post- and follow-up measurements of the emotional divorce scale among the study sample, which indicates the continuation of the influence of the guidance program after its completion .

. **Keywords:** counseling program, Chapman model, emotional divorce, married women

المشكلة :

تعد الاسرة هي البناء الرئيس للمجتمع، لذا فإن التركيز عليها هو محور الاهتمام لدى كثير من المؤسسات التي لها علاقة بالأسرة والتي تعطي أهمية لتماسكها والذي بدوره يدعم استقرار المجتمع، لذا فإن مواجهة المشكلات التي تواجهها هدف تسعى له كثير من المؤسسات لتحقيقه، ومن ضمنها الاسرة نفسها، إذ ان المشكلات التي تحدث بين الزوجين تحاول الاسرة ان تحثويها حتى لا تصل الى الطلاق والذي بدوره يؤثر في جميع أفرادها، لذا فإن محاولة التوصل إلى بعض الحلول التي من خلالها تحافظ الاسرة على تماسكها وقد تكون قاسية بعض الأحيان على الزوجين مما يؤدي الى الطلاق (السلمي، ٢٠٢١: ٨) وللخلافات الزوجية آثار سلبية خطيرة، من شأنها انهيار البناء الاجتماعي والنفسي للأسرة وزوالها، لذا لا بد أن يتدخل المجتمع بأجهزته وهيئاته ومؤسساته المعنية بشؤون الاسرة للتصدي لهذه الخلافات والتصديقات الاسرية حفاظاً على تماسك وترابط الاسرة وحماية لها من التفكك الانهيار ..و الحياة الزوجية لا تخلو مما قد يعكر صفوها

ويعرقل اتزانها، وقد تشوب الاسرة صعوبات وعقبات وخاصة بين الزوجين وعلاقتها ببعض التي من شأنها أن تحبط عزيمة الزوجيين مسيرة حياتهما الزوجية وتتحو بهما وبمستوي توافقهما عن مسارها الطبيعي والتي تؤدي حتما الى حدوث الطلاق وليس بالضرورة ان يكون طلاقا رسميا معلنا ،وانما طلاق غير رسمي غير معلن عاطفي (خليفة: ٢٠٢١ : ٢٨٠) وفي السنوات الاخيرة شهدت ظهوره وهناك دعوات للالتفات الى هذا النزاع من الطلاق الذي أخذ بالانتشار في عصرنا الحالي ، وهو ما يعرف بالطلاق العاطفي أو الطلاق غير المعلن، الذي يعبر عن تلك الحالة التي يعيش فيها الأزواج تحت سقف واحد ولكن بشكل أقرب للطلاق منه لاستمرار الزواج . (النجداوي ٢٠١٨ : ٥٥).

ويشير بدير ٢٠١٣ ان الطلاق العاطفي اول مراحل الطلاق بل اصعبها فهو حالة تعترى الحياة الزوجية يشعر فيها الزوج والزوجة بخواء المشاعر بينهما وينعكس ذلك على العلاقة الاسرية ككل (سليمان ٢٠٢٢ : ٩٨٥) (الغاقري، الخواجه ٢-١٨ : ٤١) ومن اهم المشكلات التي تززع كيان الاسرة حيث يعيش الزوجان في منزل الزوجية ولكن لا توجد بينهما مشاعر محبة او مودة فنكثر الصراعات والمشكلات بينهما فينعدم التوافق الزوجي فتتأثر حياة الزوجين الانفعالية والنفسية والاجتماعية والمهنية بصورة سلبية (الصبان واخرون ٢٠٢٠ : ١٤١).

واضطراب العلاقة الزوجية يؤدي إلى القلق و الاكتئاب و هذا نتيجة لفشل الزوجين في مواجهة حاجات و توقعات بعضهما ، أو لصعوبة في تقبل كلاهما للفروق الموجودة بينهما كالاختلاف في العادات و الصراعات المتعلقة بميزانية الأسرة و أسلوب تربية الأبناء ، إلى جانب الفشل في العلاقات و عدم القدرة على التعبير عن أفكارهم بوضوح و من بين محددات اضطراب العلاقة الزوجية اضطراب الاتصال أو عدم فعاليته في حل الصراعات الأسرية فمثلا عندما تناقش مواضيع الصراع يلجأ الأزواج ذوي المشكلات إلى انتقاد بعضهم البعض ، و يفشلون في الاستماع بفعالية لبعضهم، و يميلون إلى الانسحاب ، ولا يستخدمون أسلوب حل المشكلات الايجابي(بلميهوب، ٢٠١٠ : ٥٧).

وكثيرا ما تحدث الخلافات التي قد تعكر صفو هذه العلاقة الزوجية وقد تغير هذه الخلافات على العلاقة العاطفية بين الأزواج، وقد تؤدي إلى الانفصال العاطفي أولا، ثم تنتهي العلاقات بالطلاق الشرعي والقانوني، حيث إن الانفصال العاطفي يكون واحدا من أهم جوانب التوتر في العلاقة ونوعيتها بين الأزواج. وقد يكون الانفصال العاطفي الخطوة الأولى في تراجع العلاقة الزوجية، والشعور بالاغتراب النفسي والعاطفي وفقدان الصراحة والثقة المتبادلة، اذ ان فقدان الأزواج لأسلوب الحوار الهادف، وظهور مستوى مرتفع من الصراعات ، وعدم التكيف مع متطلبات الحياة و غياب الحب المتبادل بينهما مما يؤدي إلى نمو ظاهرة الانفصال العاطفي بين الأزواج. وتعد مشكلة الطلاق العاطفي مشكلة العصر عند الكثير من الأمم لأنها من أعظم المشكلات التي تهدد المجتمع بأسره، إلى نكسة عاطفية تؤثر على الصحة العقلية والنفسية من اكتئاب، وغضب،، وتؤثر على نفسية الأزواج، والأبناء معاً.(الشواشرة، ٢٠١٨ : ٣٠٢).

ويشتد الطلاق العاطفي في بعض المجتمعات التي تشجب الطلاق الفعلي، ويرتبط فيها الزوجان بالأسرة الممتدة، ويكثر فيها تدخل أهل الزوجين، ويكثر بها المشكلات، وتنتظر للمرأة المطلقة نظرة دونية، وتعلي من قيمة الزواج، وتنتظر للزوجة على أنها عالة وينبغي التخلص منها بالزواج، وتضع رقابة شديدة على سلوك المطلقة، وترميها بالفشل وعدم تحمل المسؤولية. وهكذا فإن قهر الزوج لزوجته واذلالها من قبل الأهل والمجتمع يدفعانها إلى تحمل ما تتعرض له من عنف وعدوان وقهر، فتقع ن ثم في فخ الطلاق العاطفي الذي يعتبر بالنسبة لها بمثابة آلية دفاعية تتكيف به مع نفسها ومع مجتمعا. حيث تتعايش مع زوجها جسدياً ولا تتعايش معه انفعالياً أو وجدانياً، تجتر الأمها وحدها، وتكابد الصعاب بكل تجلياته.(النجداوي ٢٠١٨ : ٥٣).

والمرأة هي الأكثر تأثر أو صعوبة التكيف مع الصراعات الزوجية والاسرية بالانفصال العاطفي؛ لأنها العنصر الأساسي في الأسرة، وللاعتقاد أن أي خطأ في الأسرة هي المسؤولة عنه المرأة لذا فان الطلاق والانفصال العاطفي يلحق الضرر بالنساء اكثر منه من الرجال (Sharma, B. 2011) فالطلاق العاطفي يعتبر فيروساً قاتلاً ينخر في بناء ووظيفة الأسرة، بل وقد يؤدي الى تدميرها، الأمر الذي يؤثر سلباً على المجتمع ككل (الهجلة ٢٠٢٠ : ١٣٩). لذلك جاءت هذه الدراسة لمحاولة فهم ظاهرة الطلاق العاطفي عند المرأة، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الآتي : هل للبرنامج الإرشادي وفق نموذج تشابمان فاعلية في خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات ؟

أهمية البحث:

تعد الأسرة الأساس الذي يقوم عليه بناء المجتمع والزوجان هما أساس تكوين الأسرة وكلما كانت الأسرة مستقرة زواجياً قائمة المودة والرحمة والتفاهم كلما كلما انعكس ذلك على بناء المجتمع واستقراره ويعتبر الزواج نظام اجتماعي يخضع له باقي النظم الاجتماعية الأخرى فهو يحقق أهداف اجتماعية وثقافية واقتصادية وتربوية بجانب الأهداف الخاصة بالزوجين، كما يعد أسمى العلاقات الإنسانية التي تربط بين الرجل والمرأة، فهما يسعيان إلى تحقيق الاطمئنان والاستقرار النفسي من خلال الزواج، فيعتبر كل منهما منبع سرور وارتياح للطرف الآخر فيسندان ويدعمان بعضهما البعض في مواجهة مشاكل الحياة والتغلب على صعوباتها وهذا ما يخلق بينهما مودة ورحمة، فيعيشان في جو من الطمأنينة والسكينة وهذا هو أساس الاستقرار الزواجي.(الباشا، ١٩٨٢ : ٦٥).

يعد الزواج الناجح من أهم ركائز الصحة النفسية للمتزوجين لا سهامه في إشباع العديد من الحاجات والدوافع التي يصعب إشباعها من دونه، مثل: دافع الجنس، ودافع الوالدية، والحاجة إلى الحب والتقدير، والحاجة إلى تقدير الذات وتأكيدا كما يساعد الزواج الناجح الزوجين في تحقيق العديد من الأهداف والنجاحات في مجالات الحياة الاجتماعية والعملية، ويتوقف التوافق الزواجي أو عدمه على طبيعة العلاقة بين الزوجين وطبيعة الاتصال القائم بينهما، فالانسجام والتوافق وسيادة قيم المحبة والتفاهم يكسب الأبناء ثقة وينعكس على

شخصياتهم التي تبنى على أساس سويبيما الزواج الفاشل يعرض الزوجين لمشكلات وصعوبات تُد يصعب مواجهتها، مما ينمي لديهم الشعور بالنقص وعدم الكفاءة وضعف التواصل إذ ان اساليب التواصل البيئية في العلاقة السببية تتبع من حدوث الفجوة العطفية المؤدية الى الانفصال .العاطفي(الشهري ، ٢٠٢٠ : ٢٥٠).

ولا شك أن الصحة النفسية للأسرة تتحدد بمدى نجاح الزواج و استقراره ، و لعل ذلك ما يفسر اهتمام الباحثين بقضايا و مشكلات الأسرة و التي يمكن حصرها في اتجاهات أساسية للبحث تتناول إما " التوافق الزواجي " أو الصراع الزواجي و التوتر و العنف الأسري " ومنها دراسة السبيعي ٢٠٠٨ إذ وجدت ان تأثير الصراعات الوالدية على تكيف حياة الأبناء و توافقه الداخلي والخارجي وتؤكد على أهمية قيمة وجود معنى لحياة الأبناء داخل الأسرة ، الذي يترتب عليه تمتعهم باستقرار أسري دافئ وتحقيق الذات والأمن النفسي الداخلي والإستقرار والتوافق الخارجي .(السبيعي :٢٠٠٨:٤٦).

أكدت بلليمهوب ٢٠٠٦ ان الأزواج قد يتفقون في الحياة العاطفية والجنسية لكنهم يختلفون في بعض مواضيع الحياة والتي تعتبر مواضيع ثانوية في العلاقة الزوجية لكن على المدى البعيد تعكس صفو الحياة الزوجية فهم بحاجة الى الارشاد الزواجي لتحقيق التوافق الزواجي من خلال تدريبهم على مهارات التواصل وحل النزاعات الزوجية وتحقيق السعادة الزوجية (بليمهوب كلثوم، ٢٠١٠: ٥٨).

ولرصد تلك العوامل التي قد تحول دون تماسك العلاقة الزوجية مما قد يسبب الطلاق العاطفي بين الزوجين قد يولد لديهم الطلاق العاطفي فهو الطلاق غير المعلن وأحياناً قد يحدث من طرف واحد، وتختلف خطورة هذا الطلاق باختلاف أسبابه، ويسمى أحياناً الطلاق اغير الممارس ونعني به ذلك الزواج المستمر بدون معايشة الزوجية، حيث أن استمرار الزوجين بالعيش تحت سقف واحد ولكل منهما حياته الخاصة التي لا يعرف عنها شريكه الاخر هو طلاق دون شهود وهو من أكثر أنواع الطلاق خطورة وأشد ألماً على العلاقة الزوجية من الطلاق الشرعي (ابوسمهدهان ٢٠٢١ : ١٦٣)الطلاق العاطفي هو حالة من الانفصال النفسي والجسدي بين الزوجين، حيث يفقد الزوجان الشعور بالمودة والحميمية والانتماء العاطفي والجسدي، مما يؤدي إلى حالة من الاغتراب العاطفي. ويمكن يحدث الطلاق العاطفي على الرغم من استمرار الزواج قانونياً، حيث يعيش الزوجان معاً دون أن يكون هناك تواصل فعلي أو مشاعر مشتركة تربطهما فهما يحافون على الشكل الاجتماعي للزوج ويستمررون في العيش تحت سقف واحد اجبرتهم الضوابط والحياة الاجتماعية .(العزام ٢٠١٩ : ٢١٠). يشير الزهراني ٢٠٢١ ان استمرار الطلاق العاطفي وعدم علاجه مبكراً واستمرار المشاعر السلبية والمحبطة بين الزوجين تؤدي بدوره الى انهيار الاسرة ويحدث خلل في نسيج الادوار الاجتماعية داخلها (الزهراني ، ٢٠٢١ : ٢٨٢).

وإذا ماردا بناء مجتمع صحي وسليم علينا الاهتمام بتكوين الاسرة النفسي لذلك لابد من الاهتمام بالإرشاد وبناء استراتيجيات ارشادية فعالة في لتنمية العلاقات النفسية ارشاد المتزوجين والمقبلين على الزواج بفنيات واساليب الحياة الزوجية السعيدة وتعلم مهارات التواصل الفعال والتدريب على استراتيجيات حل المشكلات

والصراعات الزوجية للوصول الى حالة من التوافق الزوجي. وهناك عدد من البرامج الارشادية للمتزوجين تركزت على مجموعة من النظريات الارشادية التي اثبتت فاعليتها في خفض النزاعات الزوجية والحد من الطلاق العاطفي وزيادة الرضا والتوافق الزوجي ومنها دراسة (الشيبلي، ٢٠١٥) (قرالة، ٢٠٢٢) ودراسة (ابو سمهدانة، ٢٠٢١) ودراسة (عزب، ٢٠١٥) وعلى الرغم من ندرة استخدام نموذج تشابمان للغات الخمس الا ان هناك دراسات عربية كدراسة الغامدي (٢٠٢٣) ودراسات اجنبية كدراسة (Bunt, S., & Hazelwood, (Sharon M Flicker,2023 (Z. J. 2017) و(Bland, A. M., & McQueen, K. S. (2018)) ودراسة (Hughesm J., & Camden, A. ,2020) التي اكدت على ضرورة اعتماد نظرية تشابمان للغات الخمس للحد من الصراعات الزوجية وتحقيق جودة الحياة الزوجية ونموذج تشابمان يؤكد على وجود لغة الحب المفضلة للشريك الاخر حيث وجد تشابمان ان اغلب المشكلات الزوجية سببها ان الازواج يتحدثون بشكل مختلف مع بعضهم ولا توجد لديهم لغة حب مفضلة لكي يتم التواصل بشكل فعال بينهم ورأى من خلال دراساته انه لا بد ان يكون هناك لغة مشتركة مفضلة بين الزوجين هي لغة الحب الذي يفضلها الشريك ل وقد حدد تشابمان في نظريته خمس انواع من لغات الحب للتعبير عن الحب فعندما يتحدث الزوجين عن لغة الحب المفضلة لبعضهم البعض فإنهم سيشعرون بالحب والسعادة والرضا عن علاقتهم الزوجية . لذا تكمن أهمية البحث في محاولة خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات باعتبارهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي من خلال برنامج إرشادي اعد لهذا الغرض معتمدا على نموذج تشابمان للغات الخمس للحد من انخفاض حالة الطلاق العاطفي الذي يصيب الزوجين وخاصة الزوجة حيث يهدف هذا البرنامج إلى تنمية لغة الحوار وتكريس الوقت للشريك الاخر وتبادل الهدايا والتلامس الجسدي وتحسين العلاقة الزوجية وتخفيف نظرية تشابمان في هذه الدراسة لخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات وتحسين الرضا الزوجي لديهن يشير الطلاق العاطفي إلى وجود كل من الزوج والزوجة في عالمين منفصلين مع غياب التفاعل الإيجابي بينهما مما يتطلب ذلك وجود برامج تدخلية إرشادية في خفض الطلاق العاطفي لدى بعض المتزوجين، لذلك جاءت الدراسة الحالية بهدف التحقق من فعالية انموذج تشابمان في خفض الطلاق العاطفي لدى بعض المتزوجات .

الأهمية النظرية:

١. تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الأسرة كمؤسسة اجتماعية، تحفظ للمجتمع تماسكه وتنقل تراثه الثقافي عبر الأجيال وضرورة ان تكون العلاقة بين الزوجين علاقة ايجابية لتتمكن الأسرة من القيام بوظائفها، وتمكين الزوجين من التمتع بالصحة النفسية.
٢. تنبثق أهمية الدراسة الحالية من تناولها متغير الطلاق العاطفي والذي يعد حالة من غياب المشاعر والعواطف من الحياة الزوجية، فيعيشان في مكانٍ واحدٍ وتحت سقّفٍ واحدٍ وكأنهما غريبين، وهما مضطران إلى ذلك إما حفاظاً على شكل الاسرة أمام المجتمع الذي يستتكر الطلاق الفعلي عادة، وإما

حفاظاً على الاولاد من الضياع. ولا تقتصر الاثار السلبية للطلاق العاطفي على الزوجين بل إنها تمتد إلى باقي أفراد الاسرة .

٣. وتستمد أهميتها في دراسة شريحة مهمة في المجتمع وهم النساء فئة المتزوجات الموظفات والاهتمام بقضايا المرأة والمشكلات الاسرية والزواجية من خلال تفعيل مراكز الارشاد الاسري .

الاهمية التطبيقية:

أما فيما يتعلق بالبعد التطبيقي فتعد الدراسة الحالية من الدراسات النادرة في البيئة العربية ،والعراقية والتي تناولت اثر برنامج ارشادي قائم وفق انموذج تشابمان في خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات وهذا يوفر برنامجاً تدريبياً وارشادياً يمكن الاستفادة منه في خفض الطلاق العاطفي لديهن وبالتالي تحسين صحتهم النفسية والتوافق الزوجي. كما تمهد هذه الدراسة الطريق نحو تطوير برامج تدريبية تتعلق بمهارات التواصل الفعال والاهتمام بالشريك والحب والتحقق من فعاليتها في تحسين جوانب مختلفة في مجال صحة الفرد النفسية والزواجية .

اهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي الى:

- ١- التعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات .
 - ٢- بناء برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان لخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات .
- ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضية الاتية:-

- ١- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في درجات العينة من الموظفات المتزوجات على مقياس الطلاق العاطفي لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر البرنامج الارشادي وفق نموذج تشابمان الذي يحدثه المتغير المستقل في مستوى المتغير التابع للاختبارين القبلي والبعدي للطلاق العاطفي.
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبقي على مقياس الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة بعد مضي شهرين من إنهاء البرنامج الارشادي.

حدود الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الحالية :

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي من العام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

الحدود المكانية: محافظة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة .

الحدود البشرية: عينة من الزوجات الموظفات في كلية التربية للعلوم الانسانية .
الحدود الموضوعية: الطلاق العاطفي ونموذج تشابمان للغات الخمسة للحب.

البرنامج الإرشادي يعرف البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة ، والتي تهدف الى تحقيق أهداف معينة ، بحيث تمهد كل خطوة للخطوة التي تليها ل ، تصبح بالنهاية مترابطة معا ، وتؤدي الى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة ، والمعارف السلبية لدى الأفراد ، واستبدالها بأساليب سلوكية جديدة ، وأفكار واتجاهات ايجابية ، مما يترتب عليه التوافق النفسي لدى المشاركين بالبرنامج الإرشادي"(حسين ، ٢٠١٥ ، :٢٨٢).

ويعرف البرنامج الإرشادي وفق نظرية تشابمان إجرائياً: مجموعة من الفعاليات ، والإجراءات ، والفنيات الإرشادية المستمدة وفق نموذج تشابمان ، بهدف خفض الطلاق العاطفي لدة عينة من المتزوجات ، وينفذ من خلال (١٢) جلسة، تطبق بواقع جلسنتين أسبوعياً ، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة من (٩٠) دقيقة .

نموذج تشابمان للغات الخمس للحب Chapman's Love Languages Model

هو نموذج اقترحه جاري تشابمان ١٩٩٢ اطلق عليه اللغات الخمس للحب هدف تشابمان في مساعدة الأزواج على التواصل وفهم بعضهم البعض من أجل البقاء في حالة من الحب المتبادل (تشابمان، ٢٠١٥). وتشمل لغات الحب الخمس هذه اللمس الجسدي، وقضاء وقت جيد، وأعمال الخدمة، والهدايا، وكلمات التأكيد. ولكل شخص "لغة حب" أساسية يعطيها ويستقبلها. والفكرة القائلة بأن الناس لديهم "لغة حب" يختبرون بها أفضل ما لديهم

(Chapman, J .2010:64)

الطلاق العاطفي: Emotional Divorce

- عرفه حسين (٢٠٠٥): أنه شكل من أشكال الزواج يستمر من دون حب منذ البداية وفتورفي لعواطف ، وقد يزحف هذا الفتور تدريجياً ويؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية والعداء بين الزوجين مما ينتج عنه شجار دائم وعدم استقرار، كما انه أيضاً يعرف بالطلاق النفسي الروحي (حسين، ٢٠٠٥:١٤٧).

-عرفه البكر(٢٠٠٨) بانه " التباعد والفقدان التدريجي للشعور بالمودة والمحبة والرغبة بين الزوجين رغم كونهما لا يزالان تحت سقف واحد"(هادي، ٢٠١٢، :٤٣٤).

- تعريف هادي (٢٠١٠) بانه " اختلال التوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلبي على الجانب التعبيري والجانب الذي يؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية والتناظر وفقدان العاطفة بينهما ، ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهم غرباء وبشكل مستمر .(هادي، ٢٠١٠، :١٢).

-تعريف الحقباني (٢٠١٣) بأنه هجر الزوج لزوجته سواء كان هجرا في العلاقة العاطفية ام هجرا في المحادثة وفقدان المودة والسكن النفسي بين الزوجين مع قيام الزوج بالحقوق الزوجية الاخرى كالنفقة وتأمين السكن بحيث يظهر للناس استقامة العلاقة الزوجية والواقع على خلافه. (الحقباني، ٢٠١٣: ١٤).

- تعريف المحرزي (٢٠١٩) بأنه: تتوقف العلاقة العاطفية بين الأزواج، ما يؤدي إلى ضعف التواصل العاطفي وتعطل في لغة المشاعر وضعف التعبير عن الحاجات والرغبات النفسية والحسية بين الزوجين. (المحرزي، ٢٠١٩: ٨).

- تعريف الغامدي (٢٠٢١): حالة من انعدام الحب والتعاطف يعيش فيها الزوجان منفردين عن بعضهما رغم وجودهما في منزل واحد ويعيشان في انعزال عاطفي لكل منهما عالمة الخاص البعيد عن الطرف الاخر حتى يصبح حضور او غياب احدهما عن البيت لايعني للاخر شيء. (الغامدي ٢٠٢١: ٤٣٤).

التعريف النظري: - .: بما ان البحث الحالي تبنى مقياس الطلاق العاطفي (المحرزي، ٢٠١٩) لذلك فإن الباحثة اعتمدت تعريف المحرزي (٢٠١٩) تعريفا نظريا للبحث.

التعريف الإجرائي: - وهو الدرجة الكلية التي تحصل عليها المتزوجة على مقياس الطلاق العاطفي المستخدم في هذا البحث.

الاطار النظري

مفهوم الطلاق العاطفي حالة إنهاء العلاقة بين الزوجين دون حلّ وهو رابطة الزواج بالأسلوب الشرعي الذي يُرفع به قيد النكاح بلفظ أو أسلوب مخصوص، وقد يكون الطلاق صادراً عن وعي الطرفين ومتفقاً عليها من قبلهم ، وقد يكون الطلاق صادراً عن أحدهم والطرف الآخر لا يعلم عنه، ورغم فشلها كزوجين ؛ فإنهما يحافظان على الشكل الاجتماعي للزواج، ويستمران في العيش تحت سقف واحد (العزام ، ٢٠١٩: ٢٠١).

اما الجوازنة ٢٠١٨ يرى ان الطلاق العاطفي هو حالة تعتري العلاقة الزوجية مالم يتحقق بها الانسجام التام بل تتخللها المشاجرات المؤدية الى الطلاق وقد تتراكم الخلافات والتوتر بين الزوجين الى حد الذروة ولكنهما لايلوؤا الى الطلاق بشكل رسمي (الصبان ٢٠٢٠: ١٤١) .

ويرى الفتالوي ٢٠١٢ :هو خلاصة للخبرة الزوجية التي مؤداها إخفاق الزوجين في التواصل العاطفي، المُفضي إلى ضعف توافقهـم النفسي واستقـرارهـم، وهو حاله داخلية غير ظاهرة للعيان، ووقوعه لا يؤدي إلى انفصال رسمي، الا أن آثاره خطيرة على البناء الاسري والاجتماعي السليم" (الفتالوي ٢٠١٢: ٤٤).

ويرى عزب (٢٠١٥) ان الطلاق العاطفي بأنه حالة من الانفصال الوجداني الناشئ بين الزوجين والقطيعـة النفسية الواقعة بينهما، وما ينشأ عن ذلك من بعد كل منهما عن الآخر في أغلب أمور الحياة اليومية،

وغياب روح التوافق على قواسم مشتركة بينهما في المسائل المصيرية المتعلقة بالتربية وبناء العلاقات الاجتماعية". (عزب، ٢٠١٥: ٣٦٩).

اما النجداوي(٢٠١٨) ترى الطلاق العاطفي بأنه يتمثل في أن يعيش الزوجان تحت سقف واحد، ولكن ببرود عاطفي، وأقرب للطلاق الصامت تم الاتفاق على عدد من العوامل التي يمكن أن تتفاعل وتؤدي للوصول للطلاق العاطفي ولعلمن أهمها: مفهوم الزواج لدى الرجل والمرأة -وتحديدا المرأة- الذي يتكون من خلال التنشئة الاجتماعية؛ فرق التوقعات من الزواج لدى كل من الزوجين؛ العوامل الثقافية، وسيادة النزعة الفردية لدى الرجال. وبخصوص أسباب استمرار الزواج بهذه الصورة رغم عدم الانسجام بين الزوجين، تبين بأن هناك عدة أسباب تدفع المرأة لقبول الأمر الواقع والاستمرار في هذا الزواج وعدم طلب الطلاق الرسمي ولعل من أهمها الحفاظ على الصورة الاجتماعية؛ الخوف على مستقبل الأبناء والخوف من الاهل.(النجداوي، ٢٠١٨: ٤٣).

اسباب الطلاق العاطفي

اوضحت اغلب الدراسات كما دراسة (الحوارني والغرياني، ٢٠٢٠) ودراسة (عزام، ٢٠١٩) ودراسة (الزهراني، ٢٠٢١) ودراسة (مصطفى، ٢٠١٦) ودراسة (Bodenman, et al, 2006)، ودراسة (رمضان، ٢٠٢٣) ان مظاهر الطلاق العاطفي تمثلت في: الخوف من المجهول، ندرة الخروج مع الزوج في نزهة، الانشغال المستمر بالعمل، اللوم المتبادل بين الزوجين، ندرة التواصل الجسدي مع الزوج، وندرة تبادل الهدايا مع الزوج، وقلة التعبير عن البهجة بالمرح والضحك، وندرة تبادل الكلمات الرقيقة مع الزوج، وقلة ممارسة العملية الجنسية وعدم الاشباع الجنسي (اميمن ٢٠٢٤: ١٤٧).

مثلا قام (المحرزي، ٢٠١٩) بدراسة ميدانية على نحو ٢٦٠ زوجة و١٦٦ زوجاً وكان متوسط الزواج بينهم بين ثلاث إلى عشرين سنة ، بينما كان متوسط أعمارهم بين ٢١ عاما إلى ٥٥ عاما، وأكد ٨١٪ منهم وجود «شرح كبير في الممارسة العاطفية بعد مضي أشهر عدة من الزواج أو مضي فترة تجاوزت العشرة سنوات ، كما أقر نحو ٦٩٪ منهم بمرور العلاقة العاطفية بمرحلة موت سريري خلال فترة من مراحل حياتهم، وأكد نحو ٧٢٪ منهم الشعور بالروتين والملل العاطفي(المحرزي ٢٠١٩: ٤٤).

كما قام شاهيبهاجي وآخرون (Shahebihagh, et al., 2018) بدراسة، هدفت إلى تقييم حالت الطلاق العاطفي بين الممرضات والعوامل المؤدية له ، وأشارت النتائج إلى انخفاض معدل الطلاق العاطفي بين الممرضات وان من أبرز العوامل المؤدية لحالات الطلاق العاطفي، هي التدخلات الاسرية عندما تعيش الزوجة مع عائلة الزوج في نفس المنزل، أو في منزل مجاور لعائلة الزوج.(الباز، ٢٠١٩: ٩٤).

اما دراسة (هادي، ٢٠١٢) اوضحت ان من اسباب الطلاق العاطفي بين الازواج الحالة الاقتصادية تتناسب عكسي مع الطلاق العاطفي اذ اشارت ان الخلافات المالية من اسراف وتبذير او عدم الانفاق كان من اهم

اسباب الطلاق العاطفي لا نه يولد نفور بين الزوجين وانعدام الحوار مما يجعل الحياة الزوجية صعبة (هادي ،٢٠١٢: ٤٥).

في حين لخصت د دراسة (منصور، ٢٠٠٩) اسباب الطلاق العاطفي من وجهة نظر الزوجات في الاردن ان من ابرز اسباب الانفصال العاطفي الخيانة الزوجية ،عدم التكافؤ الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي ،تدخل الاهل ، العنف اللفظي والجسدي وتدني الذات ،الزواج المبكر (منصور، ٢٠٠٩: ٦٥).

ومن خلال نتائج الدراسات ان من اهم اسباب الطلاق العاطفي انعدام الحوار بين الزوجين وغياب التكافؤ الاجتماعي والاقتصادي، والخيانة الزوجية ، عدم احتواء المشكلة، تدخلات الاهل .الانانية ،عدم القيام بالالتزامات الزوجية ،الادمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، العنف الجسدي عدم الاحترام فقدان الحب ،صعوبة التفاهم بين الطرفين كما اوضحت اهم المظاهر للطلاق العاطفي عدم وجود حديث مشترك بين الزوجين ،التباعد الجسدي والمكاني، البرود العاطفي ،انقطاع العلاقة الحميمة لفترات طويلة وغياب الزوج المتكرر عن البيت ،التفكير بالهجر يترص كل من الزوجين بأخطاء الاخر للنيل منه الشجار المستمر وغياب الاحترام بين الزوجين.

مراحل التي يمر بها الطلاق العاطفي : يمر الطلاق العاطفي بعدة مراحل ويمكن توضيحه كما يلي:

اولا : فقدان الثقة: حيث يفقد أحد الطرفين ثقته بالطرف الاخر فلا يأمن به، وتهتز صورته أمامه ومن الصعب إصلاحها. وفقدان الثقة او زعزعتها بين الزوجين أو بالطرف الآخر معناه الشك في القول والفعل، ما يؤدي إلى فتور الحب بين الزوجين وفقدانه .

ثانياً: فتور الحب وفقدانه: يكثر اللوم والعتاب في هذه المرحلة، وتزداد حدة المحاسبة عن كل تقصير، ويتم الاتهام بعدم تحمل المسؤولية. بيد أن إحساس الطرفين أو كليهما بفتور الحب وفقدانه يشكل نقطة ارتكاز في الخلاف بينهما وصدامهما معا. إذ يشعران أن عواطفهما تجاه بعضهم لم تعد كما كانت في السابق، ويضعف انجذابهما لبعضهما البعض، وينصرف الواحد عن الاخر، وال ينظر بنظرات الحب والعجاب، ولا يهتم بطلباته، ولا يلتمس له المعاذير في الكثير من تصرفاته، وبيبالغ في تضخيم عيوبه، ويحدث نوعاً من العزوف عن حبه وتودده له.

ثالثاً: الانانية : تسهم الأنانية في هدم قواعد الاسرة وتحدث الأنانية عندما يفكر كل زوج بنفسه وبمصالحته فقط، دون مراعاة لمصلحة الطرف الاخر. ويشعر الزوج أو الزوجة بعدم الرغبة في التضحية، وعدم القناعة بالحياة، والندم على الاقتران بالطرف الآخر، وبنشغل بنفسه أو بعمله عن الاخر؛ فال يلتزم بأداء واجباته نحو الطرف الاخر، ويركز على الاهتمام بنفسه، وادخار المال لحسابه الخاص والانفعالي نفسه وملاذاته دون مراعاة لمتطلبات الاسرة، ويقبل لديه الشعور بالمسؤولية.

رابعاً: **الصمت الزوجي**: يعد الصمت الزوجي أحد مظاهر الجمود في العلاقة الزوجية، ويأخذ شكل عدم تبادل الأحاديث يهدد العلاقة الزوجية بالتمزق والانفصال. وحتى إذا اضطرت الزوجان إلى الحوار، فإنه عادة ما يتم بلهجة حادة خالية والمشاعر الودية مع الطرف الآخر لقناعته بعدم جدوى الحوار معه، وهو ما يؤدي إلى اتساع الفجوة بين الزوجين ما من المحبة والاحترام أو التقدير، وقد يحاول كل واحد منهما جرح مشاعر الآخر، أو لومه بالنقد، أو العتاب، أو التوبيخ، أو التشكيك في محبته وإخلاصه وتكثر في هذه المرحلة الحواجز النفسية بين الزوجين، وإذا ما اضطرا إلى التعامل في مواقف قليلة، فإن هذا التعامل يأخذ صفة البرود أو الحدة أو اللامبالاة التي تقترب من التعامل الرسمي وليس التعامل الودي أو التلقائي و المفترض أن يكون عليه التعامل بين الزوجين في المنزل، ويخلو كلا الزوجين بنفسه، أو ينخرط في أداء لانشطة دون احتكاك بالآخر. وفي بعض الحالات يستثمر أحد الزوجين أو كلاهما المواقف المختلفة بما يحمل من رسالة كراهية أو عدم اهتمام إلى الطرف الآخر أو احتقاره، وهذا بدوره يؤدي إلى الكف الجنسي. وتسهم هذه الامور في إضافة مشاكل جديدة إلى تلك العلاقة المتأزمة؛ فتزداد تآزماً، ويستقل كلا الزوجين في فراش خاص، مع عدم إمكان الإصلاح مما يؤدي إلى القطيعة والكراهية والعناد. حيث يشعر كل طرف أنه غريب عن الآخر ولا يمت له بأية صلة (الهادي: ٢٠٢١ ٤٣٥).

كما لخص (الهجلة ٢٠٢٠) المراحل التي تمر بها العلاقة الزوجية لتصل إلى الطلاق العاطفي

المرحلة الاولى : زعزعة الثقة وفقدانها: وتقاس بمدى المصادقية بالقول والفعل التي يتمتع بها كل طرف في العلاقة الزوجية.

المرحلة الثانية: فتور الحب وفقدانه : وفيها يشعر الطرفان او احدهما ان عاطفته لم تعد كما في السابق ولم بعد منجذبا له بل اصبح منصرفا عنه ولا ينظر له نظرات الحب والاعجاب والتودد ويميل الى تضخيم العيوب.

المرحلة الثالثة: الانانية: تساهم الانانية في هدم العلاقة الاسرية والزواجية عندما يفكر كل منهما بنفسه و مصلحته دون مراعاة لمصلحة الشريك الآخر والاسرة ككل .

المرحلة الرابعة: الصمت الزوجي: ويعد احد اوجه الفتور والجمود في العلاقة الزوجية وعدم تبادل الاحاديث والمشاعر الودية مع الطرف الآخر لاعتقاده بعدم جدوى الحوار معه وهذا يؤدي الى زيادة الفجوة بين الزوجين مما يهدد العلاقة الزوجية بالانفصال والبقاؤ معا من اجل الاطفال الذين يعتبرون سفراء بينهما .

المرحلة الخامسة الطلاق العاطفي: وفي هذه المرحلة تكثر الحواجز النفسية التعامل يكون رسمي لكون العلاقة اصبحت باردة بها فتور حدية وجدية كل منهما ينغمس باداء الانشطة بعيدا عن الآخر يبتعدون جسديا دون تلامس او علاه حميمية بينهما كل منهما فراشه الخاص وتصبح العلاقة في حالة من التمزق العاطفي مع الشعور بالغرابة فكل طرف يشعر بالغرابة ولا يمت للآخر باي صلة (الهجلة ٢٠١٩: ١٤٨).

نظريات الطلاق العاطفي

أولاً: النظرية السلوكية : يرى اصحاب هذه المدرسة التي تؤكد على المثير و الاستجابة و أن كل سلوك (استجابة) له مثير فإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سويًا وإذا كانت العلاقة بينهما مضطربة كان السلوك غير سوي و إن الاضطرابات السلوكية هي سلوكيات متعلمة شأن السلوك المتعلم السوي وهي نتاج تعلم خاطيء في التربية ان أثابة الفرد على سلوك ما غالبًا ما يدعمه و يقويه للظهور مرة اخرى فعندما يتفاعل الزوجان ويعزز أحدهما الآخر فإنه يحفزه و ذلك يزيد من التقارب والتوافق الزوجي بينهما لأن التعزيز يقوي ويدعم و يثبت السلوك بالاثابة، وبالعكس اذا عاقب أحدهما الآخر أو حرمه من الثواب فإنه يشعره بعدم الارتياح و يسوء التوافق بينهما، و لذلك فإن التوافق الزوجي يحدث اذا تفاعل الزوجان تفاعلا ايجابيا و إشبع كل منهما حاجات الآخر.(رسول، ٢٠١٥، ١٩).

ثانيا : نظرية البرت اليس :صاحب نظرية الافكار اللاعقلانية يرى انه قد تنشأ افكار لاعقلانية عند الازواج تتلخص مقارنة الشريك بالآخرين مما يؤدي الى عدم القناعة بالشريك الاخر واثارة الحساسية الزائدة اتجاه هذا الشريك كذلك الحب المثالي بين الازواج قد يؤدي الى اثار سلبية على العلاقة الزوجية كما ان افكار اللاعقلانية التي يكتبها الفرد ويعتقد بها عن الزواج قد تكون لا منطقية وتؤثر على حياته وعلاقته بالشريك الاخر (الهجلة، ٢٠٢٠: ١٤١)

ثالثا :نظرية التفاعل الرمزي وتسعى نظرية التفاعل الرمزي، لتفسير ظواهر الاسرة بناء على العمليات الداخلية، مثل ، تقسيم العمل، وأداء الدور، ومشكلات الاتصال والتواصل، فضلا عن حل المشكلات واتخاذ القرارات الحاسمة، والتي تختلف باختلاف الأسرة ومدى تفاعلها في المواقف، والعمليات التي تبدأ بالزواج وتنتهي بالطلاق (الباز ٢٠١٩: ٢٨)

رابعا : النظرية الفسيولوجية: يؤكد علماء الفسيولوجيا أننا نحب ونكره بالمخ وليس بالقلب. وان مقر العواطف في الدماغ، تحت المهاد، وفيه تتم الاستجابة للاتصالات العاطفية المختلطة بين الزوجين ففي حالة الصدمة العاطفية ترسل رسالة إلى تحت المهاد، وفي المنطقة الدماغية يتم تنظيم المدخلات الخارجية وتفسيرها وتقييمها. والمشاعر العاطفية تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان عن طريق نفوذها إلى مراكز الانفعال في المخ ففي حالة إغداق مشاعر الحب من جانب احد الزوجين سوف يشعران بهدوء الأعصاب وحالة الرضا الزوجي، والعكس صحيح (الباز، ٢٠١٩: ٣٣)

خامسا: نظرية سأتير :التي اكدت على دور الفروق الفردية بين الزوج والزوجة من حيث توقعاتهما نحو الآخر ومقدار ماسيمنحه ويقدمه كل طرف للآخر واثر ضغوط الحياة على التوافق الزوجي واثار ساتير الى وجود

اربعة انواع من التواصل هي اللوام، المسترضي، العقلاني المتطرف، المشتت اللامبالي. (منشي، ٢٠٢٣، ٣٦).

سادسا: **نظرية التبادل الاجتماعي:** ترى هذه النظرية إن السلوك الاجتماعي يقوم على العلاقة المتبادلة بين طرفين ، إذ أكد هومانز على مبدأ العدالة التوزيعية حيث ان تكاليف العدالة الاجتماعية يجب أن تكون مساوية إلى أرباح العلاقة لكلا الجانبين ، وإذا اختل ميزان التكاليف والنفقات فإن هذه سيؤدي إلى إلحاق الظلم الاجتماعي مما يؤدي توتر العلاقة بين الطرفين ، وتحدث الخصومات والنزاعات واستعمال العنف والقوة بين الطرفين مما سيؤدي إلى هدر حقوقه بالتالي تضعف العلاقة بين الطرفين . (الباشا، ١٩٨٢ : ١٩) اذ تنتبأ هذه النظرية ان الزواج سوف ينتهي عندما لا تعطي العلاقة جذبا مستمرا للبقاء فيها او عند وجود عوائق للخروج بعلاقة ضعيفة فيها او وجود بدائل خارج العلاقة اقوى للاستمرار فيها وعندما لا يقبل الزوجان الخسارة النفسية يتحول تفاعلها الى طلقة من الصراع ويسعى كل منهما الى هدم الاخر فيقل التفاعل مما يؤدي الى الانفصال العاطفي(الجهني، ٢٠١٩، ٣٤).

سابعا: **نظرية التفكك الزوجي :** جوتمان ١٩٩٤ تؤكد هذه النظرية لجوتمان إن نقاط القوة والضعف في إدارة الصراع داخل العلاقة الأسرية لها تأثير على التواصل العاطفي فيما بينهم. وان الزوجان يكونان راضيين عن امور معينة في حياتهم الزوجية، لكنهم يختلفون فيما بعد حول هذه النقطة بغض النظر عن وجود أو عد وجود أطفال فيما بينهم ويبقى الزوجين غير راضيين عن حياتهم الزوجية وإنما يبقى الزوجان في هذا الزواج التعيس لأسباب كامنة. غالبا مايكون من اجل الاطفال .وتؤكد هذه النظرية ان سبب فشل العلاقة الزوجية هي مجموعة عوامل مسؤلة منها ضعف التواصل وفقدان الحب ويستمر ا لصراع بين الزوجين مما له تأثير سلبي على الحياة الزوجية.

وركزت النظرية على إدارة الصراع بين الزوجين وهناك أربعة أنواع من السلوك ويمكن التنبؤ بها على أنها تؤدي إلى عدم التواصل العاطفي بين الزوجين مؤدية إلى الطلاق العاطفي بينهما.

- أ- الانتقادات التي تميل إلى تحقير الشخص المقابل والتي تؤدي إلى ضعف العلاقة الزوجية بين الزوجين ثم تجنب العلاقة العاطفية بينهم .
- ب- كبر المسافة العاطفية وتتالي العزلة بين الزوجين، وصولا إلى سلبية غير متوقعة بينهم ، ثم انفصال تفكير كل منهما في رؤيته للمستقبل .
- ت- وصول الزوجان إلى مستوى من اليأس في علاقتهم العاطفية ، ولم يستطيعا فعل أي شيء لوقف هذا السوك.
- ث- عندما يصل الزوجان إلى نقطة اليأس فان الإدراك الحسي بينهما يتحول من الرضا والحب والاحترام والاستقرار والنفسي إلى مشاعر من إلام والحزن والقلق والغضب ثم يته الزوجان إلى الطلاق العاطفي بالرغم من ارتباطهم الزوجي .(جاسم و أخرون، ٢٠٠٦، ١١).

نظريات الحب

على مدى سنوات، كافح المنظرون لتعريف الحب بوضوح؛ ومع ذلك، يتفق معظمهم على أن الحب متعدد الأبعاد (Mallandain & Davies, 1994). بدأ روبين البحث في الحب من خلال تطوير أول مقياس نفسي للحب الرومانسي، حيث فصل نظرياً بناء الحب عن أنواع أخرى من الجاذبية الشخصية (Masuda, 2003)، ومنذ ذلك الحين، اقترح الكثيرون نظريات حول مكونات الحب. كتب هاتفيلد (١٩٨٧) عن الاختلافات بين الحب للرفيق والحب العاطفي. وضع لي نظرية حول كيفية امتلاك الناس لثلاثة أنماط حب أساسية وثلاثة أنماط حب ثانوية (Mallandain & Davies, 1994). صاغ ستيرنبرج (١٩٨٦) نظرية مثلثية للحب، والتي تناقش الحميمية والعاطفة والالتزام والتركيبات المختلفة للثلاثة (Egbert & Polk, 2017)، يقول ستيرنبرج أن العلاقة الحميمة تشير إلى "مشاعر التقارب والترابط والارتباط في العلاقات العاطفية"، ويشير إلى العاطفة إلى أنها الدوافع التي تؤدي إلى الرومانسية والانجذاب البدني و الجنسي والظواهر ذات الصلة في العلاقات العاطفية ' والقرار / الالتزام يعني مختلف الأشياء في المدى القصير والطويل. في المدى القصير، يشير إلى "القرار بأن أحدهم يحب الآخر وعلى المدى الطويل، يشير إلى "التزام الفرد بالحفاظ على هذا الحب" (راشدة، سابق، ٢٠٢٠، ١٦٥).

نموذج اللغات الخمس للحب غاري تشابمان ١٩٩٢

استخدم المؤلف غاري تشابمان Chapman خبرته التي اكتسبها من سنوات عديدة من الاستشارة في العلاقات لكتابة كتاب "لغات الحب الخمس" لأول مرة في عام ١٩٩٢ قبل كتابة الكتاب ، بدأ تشابمان في ملاحظة الأنماط في الأزواج الذين كان يقدم لهم المشورة. أدرك أن الأزواج كانوا يسيئون فهم احتياجات بعضهم البعض. وهو كتاب يقترح نظريته حول تعبيرات الحب اذ ابتكر طريقة جديدة للتفكير في الحب، والطريقة التي نشعر بها بالحب والتقدير . اعتماداً على أنواع شخصيتنا الفردية، قد نشعر بالحب بشكل مختلف عما يشعر به شركاؤنا. إن فهم وفك تشفير هذه الطرق المختلفة لإظهار الحب سيساعدك في فهم توقعات شريكك واحتياجاته. ويتلخص هدف تشابمان في مساعدة الأزواج على التواصل وفهم بعضهم البعض من أجل البقاء في حالة من الحب المتبادل (تشابمان، ٢٠١٥). وتشمل لغات الحب الخمس هذه اللمس الجسدي، وقضاء وقت جيد، وأعمال الخدمة، والهدايا، وكلمات التأكيد. ولكل شخص "لغة حب" أساسية يعطيها ويستقبلها. والفكرة القائلة بأن الناس لديهم "لغة حب" يختبرون بها أفضل ما لديهم . (Chapman, J. 2010 .p5)

و تركز نظرية لغة الحب الشائعة لتشابمان حول تواصل الأزواج في التعبير عن الحب. أي عندما يتحدث الشريكان لغة الحب المفضلة لبعضهما البعض فإنهما سيشعران بالحب ورضا أكبر عن العلاقة الزوجية بينهما.واقترح تشابمان أن الشركاء لديهم خزانات حب عاطفية. ممكن أن يتسبب خزان الحب الفارغ في الانسحاب الرومانسي أو الخروج من الحب، أو التفاعلات القاسية، أو السلوكيات غير المناسبة. وعلى العكس

من ذلك، فإن الأزواج الذين لديهم مشاعر الحب وحب كبير قادرون على التعامل مع الصراعات تكيف مع اختلافاتهم. إن فهم لغات الحب، وتعلم استخدام اللغة المفضلة للشريك، يمكن أن يؤدي إلى ملء خزان الحب. (Chapman, J. 2010 :p34).و أنه يجب على الشركاء أن يدركوا متى يستخدم شريكهم لغة الحب الخاصة بهم وأن سوء التواصل بهذه الطريقة يمكن أن يؤدي إلى فراغ خزانات الحب وعدم الرضا لدى الزوجين. (Hughesm J., & Camden, A. 2020:236).

يرى تشابمان أن لغة الحب المفضلة هي أكثر أهمية للحفاظ على الخزان ممتلئاً من تلقي مزيج من لغات الحب الخمس. وافترض أن تعلم التعبير عن لغة حب الشريك يتطلب غالباً جهداً وانضباطاً، وعندما يتم ذلك عن قصد، فمن المرجح أن يؤدي ذلك إلى مشاعر الحب ورضا أكبر عن العلاقة. تنشأ المشاكل عندما لا يعرف الشركاء لغة (لغات) حب شركائهم أو عندما لا يعرفون كيفية استخدامها. يمكن أن يؤدي هذا إلى قيام الشريك بدلاً من ذلك بإعطاء لغة الحب التي يفضلون تلقيها ، وقد لاتلائم الشريك الاخرويمكن أن تساهم في انخفاض مشاعر الحب أو رضا العلاقة لشريكهم (Bland, A. M., & McQueen, K S,2018) :20. فالعلاقات تتعزز عندما "يتحدث" كلا الشريكين في العلاقة نفس لغة الحب. وعلى العكس من ذلك، تضعف العلاقات عندما تختلف الطريقة الأساسية لأحد الشريكين في التعبير عن الحب عن طريقة الآخر. اقترح تشابمان (١٩٩٥) أنه إذا كان بإمكان الزوج تحديد التعبير عن الحب الذي يجعل شريكه يشعر بأنه محبوب للغاية، فسيتم تحقيق قدر أكبر من الرضا في العلاقة (Bunt & Hazelwood : 2018).

واهم مبدأ لنموذج تشابمان انه عندما تلتزم بتعلم لغة حب شخص آخر ، فإنك تركز على احتياجاتهم بدلاً من احتياجاتك . وعليه يجب أن يعمل الأزواج على تعلم لغة الحب الخاصة بشريكهم بدلاً من محاولة إقناع شريكهم بتعلم لغتهم. بالتالي ، سيرغب كلا الشخصين في التعبير عن الحب بطريقة ذات مغزى للآخر والهدف من استكشاف لغات الحب معاً هو تعلم كيفية حب شريكك بطريقة مفيدة لهم. (Sharon M 2024 :21). (Flicker).

ويرى تشابمان ان لغات الحب تخلق التعاطف بين الزوجين عندما يتعلم الأزواج المزيد والمزيد حول كيفية فهم شركائهم للحب، يتعلمون التعاطف مع شخص مختلف عنهم. اذ انه كلما تعلمت المزيد حول كيف تحب تجارب شريكك ، تتعلم التعاطف معهم. هذا الامر يساعدك على الخروج من نفسك للحظة وإلقاء نظرة على ما يجعل شخصاً آخر يشعر بأنه مهم ومحبيب.

عندما يلتزم الأزواج بتعلم واستخدام لغات الحب ، فإنهم يزيدون ذكاءهم العاطفي ويتعلمون كيفية وضع احتياجات شخص آخر فوق احتياجاتهم. بدلاً من التحدث بلغة الحب الخاصة بهم لشريكهم ، يتعلمون كيفية التحدث بلغة يفهمها شريكهم (Bunt, Selena & Hazelwood, Zoe,2017 :282) ويذكر تشابمان ايضا إن محبتك لشريكك يساعدك ان تتخلى عن التمرکز عن ذاتك والبحث عن طرق مريحة ومحبية للتودد للطرف الاخر مما يساعدك على النمو الشخصي والتوافق مع الذات والآخرين (Chapman, J. 2010: 51).

كما ان لغات الحب تساعد في الحفاظ على العلاقة الحميمة إذا كان الأزواج يتحدثون بانتظام عما يجعل حبهم مشتتاً، فإن هذا يخلق المزيد من التفاهم وعلاقة حميمة أكثر إرضاءً. إنهم لا يتعلمون المزيد عن بعضهم البعض فحسب، بل يتواصلون أيضاً مع بعضهم البعض بطرق أعمق وأكثر جدوى. وعندما يحدث هذا، تصبح علاقتهم الحميمية أفضل (Bland, A. M., & McQueen, K S . 2018: 20) (Chapman, J. 2022)..

كما ان تشابمان في نموذج هذا يرى ان لغات الحب تساعد الفرد على مشاركة الحب بطرق مفيدة وذلك عندما يبدأ الأزواج في التحدث بلغة حب بعضهم البعض ، فإن الأشياء التي يفعلونها لبعضهم البعض تصبح مقصودة وذات مغزى. إنهم يقولون "أنا أحبك" بطرق منطقية لشركائهم ، الذين يشعرون بعد ذلك بالملاحظة والمحتوى والتقدير. لديهم لغة الحب هذه كل هدية صغيرة تلقوها من أحبائهم لأنها تؤثر عليهم. Hughesm J., (& Camden, A. 2020:32)

وفقاً لتشابمان ، تنطبق لغات الحب أيضاً على العلاقات بين الآباء والأطفال ، وبين زملاء العمل ، وبين الأصدقاء. وفي حياتنا اليومية على سبيل المثال ، إذا كانت لغة الحب الأساسية لطفلك هي كلمات التأكيد ، فسيود أن يسمع الثناء اللفظي أو "أنا أحبك". إنه أمر فردي للغاية : قد يشعر زميل العمل بتقدير أكبر إذا استخدمت لغة حب بدلاً من لغة أخرى. يمكن أن تتغير لغة حبك أيضاً من حين لآخر. (Bland & McQueen؛ Egbert & Polk، 2017 :118).

لغات الحب الخمس: يؤكد نموذج لغات الحب أن التعبير عن "الحب" لشريك رومانسي بطريقة يتمكن من الاعتراف بها وفهمها بشكل أفضل يؤدي في النهاية إلى تحسين رضا العلاقة. وقد لخص تشابمان (١٩٩٥، ٢٠١٣) لغات الحب الخمس على أنها أفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات" وذلك عندما يقوم أحد الشريكين بسلوك معين لمساعدة الشريك الآخر؛ اللمس الجسدي (حيث يكون لدى أحد الشريكين رغبة متزايدة في المودة الجسدية)؛ الوقت الجيد (تفضيل قضاء الوقت مع الشريك والحصول على انتباهه الكامل)؛ والهدايا (إعطاء الهدايا التي تنطوي على الفكر والجهد والنفقات).

قدم تشابمان عدة طرق في لغات حب ، أو طرق يعبر بها الأشخاص في العلاقات عن الحب. وهي :

١- **كلمات التشجيع (التأكيد)** من المحتمل أن تكون لغة الحب لشريكك أو أي شخص مقرب منك مختلفة عن لغتك ما يؤدي إلى سوء تفاهم وعدم الشعور بالرضا. بالمقابل، إذا تعلم شريكك التحدث بلغة الحب الخاصة بك، فغالباً ستشعر بالحب والتقدير، وفي النهاية عبارات بسيطة، فإن لغة الحب بـ "كلمات التأكيد" تدور حول التعبير عن المودة من خلال الكلمات المنطوقة أو المديح أو التقدير. عندما تكون هذه هي لغة الحب الأساسية لشخص ما، فإنه يستمتع بالكلمات اللطيفة والتشجيع. كما أنهم يستمتعون بملاحظات الحب والرسائل النصية الرائعة والشعر والاقتراسات. يمكنك إخبار الشخص بحبك من خلال الثناء عليه أو الإشارة إلى أن ما يفعله جيداً ويلقى استحسانك و إعجابك. سيكون كلاهما أكثر سعادة في العلاقة.

٢- التلامس الجسدي :يرى تشابمان (٢٠١٥) بأنها طريقة قوية للتواصل بالحب. يمكن للاتصال الجسدي أن يقوم بعلاقة عاطفية قوية أو أن يهدمها، أو أن يصل مدى الحب للطرف الآخر أو أن يعدمه، والاتصال البدني لا يقتصر على العلاقة الزوجية فقط، بل تشمل أشياء كثيرة أخرى مثل لمس الأصابع والعناق وغيرها ويمكن أن يشمل ذلك اللمس، أو العناق، أو الإمساك بالأيدي، أو التقبيل، أو الأفعال الجنسية.

فالشخص الذي لديه لغة الحب هذه يشعر بأنه محبوب من خلال المودة الجسدية. بصرف النظر عن الجنس ، يشعر أولئك الذين لديهم التلامس الجسدي كلغة حبهم الأساسية بالحب عندما يُظهر شريكهم المودة الجسدية بطريقة ما مثل إمساك أيديهم أو نراهم أو وضع يده على كتفهم. يمكنك التعبير عن الحب للشريك الآخر عن طريق حضنهم عند مشاهدة فيلم سوية، إنهم يريدون ببساطة أن يكونوا قريبين جسدياً ممن يحبون أو الجلوس سوية على الأريكة مع مشاهدة فيلم جيد. إنهم يريدون ببساطة أن يكونوا قريبين جسدياً من شريكهم.(Chapman, J. 2010).

٣- أعمال الخدمة(المنزلية) عندما تكون لغة الحب الأساسية لشخص ما هي تقديم الخدمات فالكثير من العشاق يرى أن هذه طريقة مناسبة للتعبير عن الحب، لذلك يجب على الطرف الآخر إعداد قائمة بالأعمال المطلوب إنجازها وتنفيذ ما يستطيع منها

فإنه يشعر بالحب والتقدير عندما يفعل الناس أشياء لطيفة من أجله. سواء كان الأمر يتعلق بالمساعدة في غسل الأطباق تحضير المائدة ، فإن القليل من أعمال الخدمة تذهب مباشرة إلى قلب الشخص. إنهم يحبون عندما يفعل الناس أشياء صغيرة لهم وويرى تشابمان (٢٠١٥) أن هذا يتضمن القيام بأشياء يعرف الشريك أنه يرغب في أن يقوم بها. وأضاف أنه إذا تم القيام بها بفكر إيجابي وطاقة وتخطيط، فيمكن إدراكها على أنها تعبيرات عن الحب لأنها تنقل أن أحد الشريكين كان يفكر في الآخر ويحاول مساعدته (Hughesm J., & Camden, A. 2020:730).

٤- تكريس الوقت :يتم التعبير عن الحب والعاطفة من خلال لغة الحب هذه عندما يعطي شخص ما شخصاً آخر اهتمامه الكامل. هذا يعني ترك الهاتف المحمول وإيقاف تشغيل الآيباد أو الحاسب المحمول، والتواصل البصري والاستماع له بحضور كامل. يهتم الأشخاص الذين لديهم لغة الحب هذه نوع الوقت وليس مدته. لذلك، عندما تلتقيان معاً، يشعر بالحب إذا كنت حاضراً وركزت عليه. كما أن التواصل البصري مهم جداً لأصحاب هذه اللغة.

(Hughesm J., & Camden, A. 2020).

٥- تلقي الهدايا: بالنسبة إلى الشخص الذي تكون لغته المحببة هي تلقي الهدايا، فإن تقديم الهدايا هو رمز للحب والعاطفة في ذهنه. إنه لا يعتز بالهدية نفسها فحسب ، بل يقدر أيضاً الوقت والجهد الذي بذله المانح فيها. والأكثر من ذلك، أنه لا يتوقع بالضرورة هدايا كبيرة أو باهظة الثمن، بل إن لغة الحب عند تلقي الهدايا

هي أكثر ما وراء الهدية التي تروق لهم. كما وجد تشابمان (٢٠١٥) أن تقديم الهدايا هو تعبير أساسي ممتع عن الحب عبر الثقافات. من خلال تبادل الهدايا، يستثمر الشخص في علاقته. ومع ذلك، لاحظ تشابمان أن الهدايا لا يجب أن تكلف المال؛ بدلاً من ذلك، ما هو مهم هو أن الهدايا بالنسبة لبعض الناس تبدو وكأنها رمز ملموس للحب. بالنسبة لشخص يستخدم لغة الحب هذه ويستجيب لها ، فإن تقديم الهدايا يشير إلى الحب والعاطفة. إنهم لا يعترفون بالهدية نفسها فحسب ، بل يقدرّون أيضاً الوقت والجهد الذي بذله مانح الهدية فيها(Barzoki, M. Tavakoll, M. and Burrage 2015 : 112).

بمعنى آخر، عندما تأخذ الوقت الكافي لاختيار هدية خصيصاً لهم، فإنها تعني أنك تعرفهم حقاً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأشخاص الذين لديهم لغة الحب هذه أن يتذكروا في كثير من الأحيان كل هدية صغيرة تلقوها من أحبائهم لأنها تحدث مثل هذا التأثير عليهم. للآخرين.(Bunt & Hazelwood,2018:371).

ووفقاً لتشابمان يجب أن يعمل الأزواج على تعلم لغة الحب الخاصة بشريكهم بدلاً من محاولة إقناع شريكهم بتعلم لغتهم. سيرغب كلا الشخصين في التعبير عن الحب بطريقة ذات مغزى للآخر. لكن الغرض الكامل من لغات الحب هو أن تتعلم كيف تحب شريكك بطريقة منطقية بالنسبة له. وبالتالي، عندما يلتزم الأزواج بتعلم واستخدام لغات الحب، فإنهم يزيدون من ذكائهم العاطفي ويتعلمون كيفية وضع احتياجات شخص آخر فوق احتياجاتهم. بدلاً من التحدث بلغة الحب الخاصة بهم لشريكهم، يتعلمون كيفية التحدث بلغة يفهمها شريكهم. (Lee, F. C 2021 :211)

كما يرى تشابمان (Chapman, J 2010). ان الناس تختلف فيما بينهم في طرق التعبير عن الحب لدى الغير، ويكون ذلك بسبب الحاجة العاطفية التي يريدون تحقيقها، وتفضيلهم لأي لغة من لغات الحب دون غيرهم لا يكون تعمد منهم، بل هي طريقة يتم اختيارها بلا وعي أو إدراك أو تعمد يمكن أن تتغير لغة حبك أيضاً من حين لآخر. (Chapman, J.2010;pp65).

لذلك لكي نحسن فهم لغة الحب الخاصة بشريك حياتنا أو أبنائنا وفهم ما نود تحقيقه أيضاً منهم يجب على كل فرد فهم لغة حب الآخر، ولا يقتصر فهم لغة الحب على الأبناء والأزواج والأصدقاء، بل يجب أن يشمل كل من نتعامل معهم في حياتنا اليومية، حيث أن هذا الأمر يساعد على توفير الراحة النفسية والجسدية، ويمنع الشك بالآخرين، ويقلل سوء النية، ويتحقق ذلك ما دام تستخدم لغة الحب المناسبة لكل شخص (Hughesm J., & Camden 2020 :240).

الدراسات السابقة

هناك عدد من الدراسات التي درست الطلاق العاطفي منها :

1- سليمان ، (٢٠٢٢) الطلاق العاطفي وأثره على جودة الحياة النفسية لدى عينة من المترددات هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الطلاق العاطفي وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من المترددات على محاكم الاسرة باسيوط عددهم ١٧٥ واعمارهم ٢٠-٥٠ وكانت ابرز النتائج انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لديهم وارتفاع في الشعور بالطلاق العاطفي كما أوضحت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة الزوجية والطلاق العاطفي لديهم.

2 - دراسة مصطفى ، (٢٠١٦):الضغوط الاسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين .هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط الاسرية والطلاق العاطفي لدى النساء وظهرت النتائج ان الزوجات اكثر شعورا بالطلاق العاطفي وليهن ضغوط بمستوى عالي اسري كما أوضحت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين جودة الضغوط الاسرية والطلاق العاطفي لديهم.

3- دراسة الشواشرة (٢٠١٨) الانفصال العاطفي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الانفصال العاطفي ، وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) من الأفراد المتزوجين، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الانفصال العاطفي ، ومستوى الأفكار اللاعقلانية جاء ضمن "المستوى المنخفض" . كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والطلاق العاطفي وان لا يوجد فروق بالجنس ومدة الزواج وان هناك فروق وفق متغير الشهادة لصالح الماجستير واعلى .

دراسات سابقة تناولت برامج ارشادية لخفض الطلاق العاطفي :

1 - دراسة القرالية (٢٠٢٢) فعالية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية بيت العلاقات السليمة في تحسين الاستقرار الأسري وتخفيض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء المراجعات لمراكز الإرشاد الأسرية في العاصمة عمان ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الطلاق العاطفي ومقياس الاستقرار الأسري وتصميم برنامج إرشادي مكوناً من عشرين جلسة إرشادية، و تكونت عينة البرنامج من (٢٣) امرأة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين واحدة تجريبية بلغ عدد أفرادها (١٢) امرأة، وأخرى ضابطة بلغ عدد أفرادها (١١) امرأة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع شهرين. أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيض الطلاق العاطفي وتحسين الاستقرار الأسري لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، وإلى أن البرنامج حافظ على النجاح والاحتفاظ بالأثر بعد شهر من المتابعة البعدية.

2- دراسة حسين واخرون (٢٠٢١) : (فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض الطلاق العاطفي لدى بعض المعلمات بمحافظة قنا) هدفت الدراسة الى التحقق من فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الطلاق العاطفي لدى بعض المعلمات ضحايا الطلاق العاطفي بمحافظة قنا، حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٤ معلمة ، تم تقسيم المعلمات إلى مجموعتين إحدهما تجريبية وتضم ٨ معلمات والأخرى

ضابطة وتضم ٦ معلمات، واستخدمت الدراسة مقياس الطلاق العاطفي والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المكون من ١٦ جلسة وقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي حيث أدى إلى انخفاض مستوى أعراض الطلاق العاطفي لدى معلمات المجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي مما يعنى فعالية البرنامج المعد، كما أظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمات المجموعة التجريبية على مقياس الطلاق العاطفي في القياس التتبعي مما يشير الى فعالية البرنامج الإرشادي بفنياته المختلفة في خفض الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة.

3- دراسة ابوسمهدانه (٢٠٢١) فعالية برنامج إرشادي قائم على التدخلات الايجابية في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في ظل انتشار فيروس كورونا ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة قصدية متاحة من المتزوجين العاطلين عن العمل لديهم حيث تكونت عينة الدراسة من ١٨ متزوجا عاطلا عن العمل وتم تقسيمهم إلى مجموعتين :مجموعة تجريبية ،بلغ عددهم ٩ . خضعوا للبرنامج الإرشادي و مجموعة ضابطة وبلغ عددهم ٩ لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي ، وقد تم تطبيق عليهم مقياس الطلاق العاطفي واعداد برنامج ارشادي مستند إلى التدخلات الايجابية ، توصلت نتائج الدراسة إلى ان المجموعة التجريبية قد انخفض لديهم مستوى الطلاق العاطفي مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما تبين ان المجموعة التجريبية قد احتفظوا باثر للبرنامج بعد شهر من انتهاء البرنامج.

4- دراسة الغامدي وسلامة (٢٠٢٣) هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان لتحسين الرضا الزوجي على عينة من المتزوجات السعوديات وكانت اعمارهم تراوحت بين ٢٥-٤٠ وطبق عليهن مقياس الرضا الزوجي اعداد البواليز وعريبات (٢٠٢٠) واتبع التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة القبلي والبعدي وكانت ابرز النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي مما يوضح مدى فاعلية لبرنامج الإرشادي المستخدم مع المشتركات في التجربة .

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي والذي يعد اكثر المناهج مناسبة لتحقيق هدف الدراسة القائم على التحقق من فاعلية برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان (المتغير المستقل) في خفض الطلاق العاطفي (المتغير التابع) لدى عينة من المتزوجات الموظفات في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة متمثلاً في تصميم المجموعة التجريبية الواحدة، واعتمد على التقييم القبلي والبعدي. والتقييم البعدي والمتابعة لأفراد عينة الدراسة.

ثانياً: **عينة الدراسة** : تكونت عينة الدراسة من ١- العينة الاستطلاعية وبلغت ٢٠ موظفة متزوجة في كلية التربية للعلوم الانسانية وذلك لبيان فهم ووضوح فقرات مقياس الطلاق العاطفي ٢-عينة التحليل الاحصائي وبلغت ١٠٠ موظفة متزوجة ٣- عينة الثبات وبلغت ٢٠ موظفة متزوجة في كلية التربية للعلوم الانسانية.

٤- عينة الدراسة التجريبية : تم اختيار (١٥) موظفة متزوجة ممن حصلوا على درجات اعلى من المتوسط الفرضي على مقياس الطلاق العاطفي ، بلغ أعمارهم من (٣٠-٤٥) عاما بمتوسط عمري ٣٧,٣٥ سنة وانحراف معياري ٧,٤٥ سنة ومن الحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس الطلاق العاطفي وممن كان تحصيلهم الدراسي (معهد وبكالوريوس).

ثالثاً: **أدوات الدراسة:**

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات الآتيتين:

١- **مقياس الطلاق العاطفي**: المعد من قبل (المحرزي، ٢٠١٩) فهي عبارة (٢٤) فقرة، وحددت الأوزان من (١-٥) للبدل (دائما ، كثيرا ، احيانا ، قليلا ، نادراً) على التوالي للفقرات الأيجابية وأعطيت الأوزان من (١-٥) على التوالي للفقرات السلبية وتتراوح الدرجات بين (١٢٠-٢٤) وبمتوسط فرضي (٧٢) درجة

تحليل الفقرات : Items Analysis " إن الهدف من تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية لها والبقاء على الفقرات المميزة في المقياس (عودة، ١٩٨٨، : ٢٩٣)، ومن أهم عمليات التحليل المتبعة في البحوث النفسية التي تريد فعلا الوصول الى نتائج صحيح هي:

١. **القوة التمييزية لفقرات مقياس الطلاق العاطفي**

بعد تطبيق المقياس ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة، اجري تحليل الفقرات لكل مكون باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

● **المجموعتان المتطرفتان Discrimination Group Method**

ولغرض التحقق من هاتين المجموعتين المتعارضتين بالحصول على اكبر حجم واعلى تباين ممكنين بين المجموعتين المتطرفتين.

ووفقاً لهذا تم اتباع الخطوات التالية وحُللت فقرات المقياس على هذا الشكل:

١- تحديد الدرجة الكلية لكل فقرة من الفقرات البالغ عددها (١٠٠) استمارة.

٢- ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣- واختارت الباحثة نسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة اعلى الدرجات و ٢٧% من الذين اخذوا الدرجات الدنيا وبهذا اصبح عدد المجموعتين العليا والدنيا (٥٤).

● تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل

فقرة، وقد عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة، وكانت جميع الفقرات دالة لأن القيم التائية

المحسوبة لها أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٢) والجدول (١) توضح ذلك:

جدول (١) تمييز فقرات مقياس الطلاق العاطفي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الذالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دالة	2.884	1.074	3.56	1.085	4.40	1
دالة	5.790	1.086	2.78	0.877	4.33	2
دالة	5.544	1.301	2.67	0.926	4.37	3
دالة	5.781	1.255	2.96	0.872	4.67	4
دالة	8.120	1.115	2.63	0.629	4.63	5
دالة	2.487	1.103	1.70	1.086	2.44	6
دالة	6.901	1.118	2.41	0.736	4.19	7
دالة	5.894	1.079	3.37	0.465	4.70	8
دالة	7.372	1.050	3.23	0.396	4.82	9
دالة	3.928	0.801	3.89	0.565	4.63	10
دالة	4.225	1.149	3.63	0.555	4.67	11
دالة	2.465	1.086	3.44	0.892	4.11	12
دالة	2.375	1.238	3.07	1.167	3.85	13
دالة	7.374	1.050	3.22	0.396	4.81	14
دالة	6.901	1.118	2.41	0.736	4.19	15
دالة	4.097	1.177	3.33	0.924	4.52	16
دالة	4.482	1.121	3.22	0.935	4.48	17
دالة	4.981	1.068	2.70	1.064	4.25	18
دالة	5.902	0.967	2.37	1.231	4.15	19
دالة	8.442	1.152	2.41	0.694	4.59	20
دالة	5.822	1.039	3.19	0.580	4.52	21
دالة	7.308	1.091	3.04	0.526	4.74	22
دالة	4.341	1.155	3,64	0.565	4.53	23
دالة	6.732	1.126	2.96	0.679	4.67	24

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) تبلغ (٢,٠٠)

● علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: صدق الاتساق الداخلي

وتُعد مؤشراً لصدق وتجانس الفقرات في قياسها لمتغيرات البحث وتم التحقق من هذا النوع من الصدق بتطبيق مقياس الطلاق العاطفي على عينة من المتزوجات وعددهم (١٠٠) موظفة متزوجة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه ، وبين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) يوضح معامل الارتباط للفقرات والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0,53	13	0,47	1
0,62	14	0,35	2
0,64	15	0,37	3
0,39	16	0,41	4
0,425	17	0,57	5
0,246	18	0,55	6
0,258	19	0,46	7
0,392	20	0,32	8
0,425	21	0,42	9
0,358	22	0,51	10
0,281	23	0,33	11
0,353	24	0,45	12

ويتضح من الجدول (٢) ان جميع الفقرات دالة عند مستوى (٠,٠٠١) و(٠,٠٠٥) وهذا يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق فيها في تطبيق الدراسة الحالية.

(ب) الخصائص السيكومترية للمقياس: لقد تم استخراج الصدق الظاهري وصدق الترجمة وصدق الاتساق الداخلي للمقياس من الباحث نفسه المحرزي ٢٠١٩

ومع ذلك قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

صدق المقياس:

الصدق الظاهري: وقد تمّ التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الطلاق العاطفي عن طريق عرض فقراته على المتخصصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم خمسة خبراء حيث تمت الموافقة على جميع فقرات الاختبار وبنسبة (٩٩%) على صلاحية جميع فقرات المقياس وإمكانية استخدامه في البحث الحالي حيث تم تعديل الفقرات (رقم ١٣، ١١)

كما استخراج الصدق التمييزي وكانت جميع الفقرات مميزة واستخرج صدق الاتساق الداخلي من خلال علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس:

١- ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من المتزوجات والباغ عددهن ٢٠ موظفة متزوجة وبعد مرور اسبوعين تم تطبيق نفس المقياس الطلاق العاطفي على العينة نفسها وتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين فبلغ قيمته (٠,٧٤١) درجة.

٢- ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث بحساب ثبات المقياس ككل باستخدام معادلة كرونباخ للثبات فبلغ معامل الثبات (٠,٧٩٨) وهي قيمة مرتفعة، مما يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

١- التخطيط للبرنامج الإرشادي

الإطار النظري للبرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي فهو برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (زهران، ٢٠٠٥، ٤٩٩).

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية بأنه: عملية تعليمية إرشادية منظمة تتضمن تعلم لغات الحب الخمس لتشابهن في خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات ، و هي (كلمات التأكيد ،تكريس الوقت ،التلامس الجسدي ،تقديم الخدمات ،تبادل الهدايا) وايضا تم استخدام طرق و فنيات الإرشاد النفسي "المناقشة والمحاضرة ، ولعب الدور، والنمذجة، والتغذية الراجعة، والتعزيز الموجب، ، وفنية حوار التفاعلي والتلخيص ،ومهما اختلفت هذه الطرق والفنيات الإرشادية في صورها وأشكالها فهي تسعى لخفض الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة .

الاعتبارات التي روعيت في البرنامج الإرشادي:

١- تدعيم العلاقة المهنية بين الباحثة والمشاركات في البرنامج على أساس من الثقة والود المتبادل والسرية التامة.

٢- مراعاة عمل الموظفة وأوقات الدوام .

٣- اتباع أسلوب الحوار والمناقشة والنمذجة .

٤- تحديد إجراءات تطبيق جلسات البرنامج من حيث عدد الجلسات وأهدافها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على أفراد العينة من المتزوجات .

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي: عمدت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على وفق

نموذج بورنز ودراري (Borders & Drury 1992) متبعة الخطوات الآتية :

1-تقدير وتحديد حاجات المسترشدين :تم استخراج حاجات البرنامج الإرشادي من فقرات المقياس وكذلك

الإطار النظري للطلاق العاطفي وحسب نظرية اللغات الخمس ولأراء الخبراء والمحكمين بما يناسب كل جلسة كما موضح في جدول (٣)

عنوان الجلسات	الفقرات
مفهوم الزواج	١-الزوجين بينهما ممارسات عامة تتسم بالعاطفة والتودد والإهتمام المشترك لبعضها

والتوافق الزوجي	٢-يشعر الزوجان بوجود الكثير من التوافق الفكري والنفسي والسلوكي والجنسي
مفهوم الطلاق العاطفي وأسبابه	١١-يراعي الزوج مشاعر زوجته بعدم طرح موضوع الزواج من أخرى حبا بها ٢٤-تشعر الزوجة بالراحة النفسية والسعادة والاستقرار في علاقتها مع زوجها
الآثار الناجمة عن الطلاق العاطفي	٣-تشعر الزوجة بان شريكها يمنحها الاولوية في حياتة في تلبية رغباتها ٨- يقوم الزوج بالإتصال الهاتفي بالطرف الآخر عندما يكون خارج المنزل للاطمئنان عليه ٢٣-تشعر الزوجة بالأمان العاطفي مع زوجها وانه لا يقيم أي علاقات عاطفية خارج المنزل ١٤-يقوم الزوج بالاعتذار لزوجته في حال وقوع خطأ ما أو تقصير وقع منه تجاهها
اللغات الخمس للحب (لغة الحب التأكيد والتشجيع)	٢٠-يقوم الزوج بالثناء على زوجته وفضائلها أمام أفراد أسرته أو أسرته بحضورها و غيابها ٦- يحرص الزوج على الألتزام بالوعود التي يعطيها لزوجته ولا ينقضها بلا سبب محدد ١٧- يقوم الزوج بمناداة أسم زوجته بصورة تدل عل الدلال والترخيم باسمها
تكريس الوقت	٩-يسعى الزوج لمشاركة الطرف الآخر لحضور محاضرة أو دورة تدريبية أو نشاط ثقافي ١٢-يوجد عدة هوايات مشتركة بين الزوجين يحرص الزوج على القيام بها مع زوجته ١٦-يحرص الزوج على القيام بنزهة أو دعوة عشاء مع زوجته لقضاء وقت معها لوحدها ١٩-يقوم الزوج بإصطحاب زوجته أثناء سفره خارج الدولة للسياحة أو للعمل ١١- يحرص الزوج على الاحتفاء بزوجته أثناء المناسبات الخاصة بينهما دون طلب منها ١٨-يحرص الزوج على قضاء أغلب وقته أثناء الإجازات مع زوجته وأبناءه في المنزل
التلامس الجسدي	٥-يقوم الزوج أثناء خروجه من المنزل بصبحة زوجته بمسك يديها ولمسها والاقتراب منها ٣-تشعر الزوجة بأن شريكها يمنحها الأولوية في حياتة في تلبية احتياجاتها ورغباتها الجسدية ٤-يحرص الزوج على منح زوجته قبلة قبل خروجه من المنزل والأمر نفسه عندما يدخل
المساعدة في الاعمال المنزلية	١٥-يقوم الزوج بمساعدة زوجته في شئون المنزل أو يسألها اذا كانت بحاجة للمساعدة ١٤-يقوم الزوج بالاعتذار لزوجته في حال وقوع خطأ ما أو تقصير وقع منه تجاهها في تحمل المسؤولية ١٢-لا تشعر الزوجة بأن زوجها يكون في حالة عصبية ومزاجية دائمة وهو يساعدها في المنزليا
تلقي الهدايا	١٣-بإمكان الزوج تذكر تاريخ زواجه وتذكر تاريخ ميلاد زوجته بشكل سنوي ومفاجاتها و ١٠-يتبادل الزوج الهدايا العينية مع زوجته سواء في المناسبات الخاصة والعامّة

٢ صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناء على حاجات المسترشدات وقد تم تحديد اهداف البرنامج الارشادي في البحث الحالي بما يأتي: أ-الهدف العام :وقدوضعت الباحثة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات ب -الهدف الخاص :تم تحديد هدف خاص لكل جلسة من جلسات البرنامج الارشادي.

ج- **الهدف السلوكي** :قامت الباحثة بصياغة الاهداف السلوكية والتي تكون قابلة للملاحظة والقياس لكل جلسة إرشادية من أجل توضيح ما قد سيكون عليه سلوك المسترشدات بعد اكتسابهم الخبرات والمهارات الملائمة التي تتناسب مع احتياجاتهم .

٣- **تحديد الاولويات** بعد الاعتماد على انموذج بوردرز ود ارري حددت الباحثة اولويات الحاجات حسب اهميتها لتحقيق الاهداف المنشودة من البرنامج وعليه حولت فقرات المقياس بحسب هذا الأنموذج لى حاجات ارشادية .

٤- **تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي** :اعتمدت الباحثة على الجانب النظري للطلاق العاطفي ونظرية تشابمن في اللغات الخمس للحب في خفض الطلاق العاطفي اذ اشتقت الباحثة الحاجات الارشادية والاهداف الخاصة منه اما الفئة المستهدفة فكانت الموظفات المتزوجات ممن يشعرون بمستوى عال من الطلاق العاطفي.

٥- **تحديد الانشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي** : وتحددت ب تقديم الموضوع - تقديم المسوغات الحوار والمناقشة - لعب الدور النمذجة - التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي

وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الانمائي للإرشاد الفردي والارشاد الجمعي ، بأسلوب المناقشات المحاضرات في إدارة الجلسة وتألّف البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة واستغرقت كل جلسة (٩٠) دقيقة .

٥- **تقويم كفاءة البرنامج** : ١- التقويم التمهيدي وتم من خلال عرض البرنامج على عدد من المتخصصين في الارشاد النفسي. ٢- التقويم البنائي وقد تم التحقق منه من خلال ما قامت به المرشدة بطرح الاسئلة والمناقشة مع المسترشدات اثناء البرنامج الارشادي ٣- التقويم النهائي وهو ما قد يحدثه البرنامج من نتائج متمثلة في التغيير الحاصل على المشاركات بالبرنامج الارشادي في خفض الطلاق العاطفي لديهن

كما تم تقويم فاعلية البرنامج باستخدام المنهج شبه التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة وذلك مقارنة درجات المشاركات بالبرنامج على مقياس الطلاق العاطفي قبل بدء البرنامج وبعد الانتهاء من البرنامج وبعد مع مرور شهر ونصف كما ان هناك قياس تتبعي للمشاركات بالبرنامج .

صدق البرنامج الارشادي :للتحقق من صدق البرنامج ، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشادي النفسي والبالغ عددهم (٦) من أجل التعرف على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي وجلساته ، وأهدافه ، والتمارين المستخدمة في كل جلسة ، وترتيب الجلسات ، والمدة الزمنية لكل جلسة، ومدى ملائمتها للغرض الإرشادي الذي وضعت من أجله وهو خفض الطلاق العاطفي ، وتم أخذ جميع الملاحظات المتعلقة بالأهداف والفنيات باهتمام، وتم إجراء التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين.

٧- خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي: بعد تطبيق مقياس الطلاق العاطفي على عينة من الموظفات المتزوجات في كلية التربية للعلوم الانسانية والبالغ عددهن (١٠٠) اتضح ان هناك مستوى عال من الطلاق العاطفي ولتحديد عينة التجربة قامت الباحثة بما يلي :

- اختيار (١٥) موظفة متزوجة ممن حصلن على درجات عالية اعلى من المتوسط الفرضي للطلاق العاطفي ممن كانت لديهن الرغبة في خفض الطلاق العاطفي وتم اختيار التصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي ..

- حددت الباحثة عدد الجلسات الارشادية (١٢) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع كما حدد المكان وهي قاعة في مركز الارشاد النفسي والزمان المناسب للعينة .

- بداية تطبيق البرنامج هو الاحد ٢٠٢٤/٣/٣ وانهاء البرنامج يوم الاربعاء ٢٠٢٤/٤/١٠

- حدد موعد لأجراء الاختبار البعدي بتاريخ الاربعاء ٢٠٢٤/٤/١٧

محتوى البرنامج :

يتكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة ، بواقع جلستين كل أسبوع لمدة شهر ونصف ابتدا البرنامج من تاريخ ٢٠٢٤/٣/٣ الى غاية (٢٠٢٤/٤/١٠) وتتضمن كل جلسة من الجلسات البرنامج هدفاً وتمارين إرشادية مستنداً إلى نظرية تشابمان في لغات الحب وقد وضعت الأهداف بحيث تعمل على خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات وقد اعتبرت الجلسة الأولى جلسة بنائية وهدفت إلى بناء الثقة والعلاقة الإرشادية بين المرشدة و المسترشدات من اعضاء الجماعة الارشادية و ركزت باقي جلسات البرنامج الإرشادي على التدريب على اللغات الخمسة للحب لتشابمان حيث تضمنت كل جلسة فنية واسلوب من اساليب الارشاد النفسي وذلك لتحقيق الهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجات .

و اعتبرت الجلسة الثانية عشرة جلسة ختامية للبرنامج الإرشادي ، حيث تم فيها مراجعة سريعة لدى أعضاء المجموعة الإرشادية من المتزوجات ، من خلال الحديث عن خبراتهن ، ومدى تحقيق البرنامج الإرشادي للأهداف المرجوة ، كما قامت المرشدة وأعضاء لمجموعة الإرشادية بتلخيص ما دار في الجلسات الإرشادية .

جدول (٤)الجلسات الارشادية لبرنامج خفض الطلاق العاطفي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الاساليب والفنيات
الاولى	التمهيدية والتعارف	التعارف بين الباحثة والمشاركات بالبرنامج التعريف بالبرنامج وماذا يهدف وسياية البرنامج	المناقشة والحوار
الثانية	مفهوم الزواج والتوافق الزواجي	تعرف على مفهوم الزواج واهميته واهمية الاستقرار الزواجي على الاسرة ككل	المناقشة والحوار والمحاضرة

المناقشة والحوار الاسترخاء والواجبات المنزلية	التعرف على مفهوم الطلاق العاطفي وماهي العوامل المؤدية للطلاق العاطفي وكتابة اسباب الطلاق العاطفي تنازليا	مفهوم الطلاق العاطفي واسبابه	الثالثة
المناقشة والحوار والاسترخاء	التعرف عن الاثار الخطيرة الناجمة عن الطلاق العاطفي على الازوجين والابناء وعلى الاسرة ككل	الاثار الناجمة عن الطلاق العاطفي	الرابعة
المحاضرة والمناقشة	التعرف على نظرية تشابمان للغات الخمسي وتحقيق الانسجام والتوافق الزواجي	لغات الخمس لتشابمان	الخامسة
المحاضرة والتعزيز والنمذجة	تهدف الجلسة الى تعرف المشاركات بالاهتمام بكلمات التشجيع والثناء والحب والاهتمام للشريك الاخر مع اعطاء امثله لذلك	لغة الحب الاولى (كلمات التاكيد)	السادسة
المناقشة والحوار والتعزيز والواجب المنزلي	تعريف المشاركات باعطاء وقت كاف للشريك الاخر و للاهتمام به والانصات له	لغة الحب الثانية (تكريس الوقت)	السابعة
المناقشة والمحاضرة والنمذجة ولعب الور	لابد للمشاركات التعرف على وسائل الاتصال اللفظي والجسدي مع الاهتمام باللمس الجسدي للطرف الاخر بطريقة ما	لغة الحب الثالثة (التلامس الجسدي)	الثامنة
المناقشة والحوار التفاعلي والتعزيز	على المشاركات ان تتعرف على كيفية انهاء الاعمال المنزلية والمسئوليات اتجته بيتها بافضل وجه دون ملل او ضجر او شكوى من هذه الاعمال	لغة الحب الرابعة (تقديم الخدمات)	التاسعة
المحاضرة والنمذجة ولعب الور والتعزيز والواجب المنزلي	تتعرف المشاركات الى اهمية الهدية الى الشريك الاخر باعتبارها دالة على الحب والاهتمام وعدم نسيان اي مناسبة له	لغة الحب الخامسة(تلقي الهدايا)	العاشرة
المناقشة والحوار والنمذجة والتلخيص	من الضروري ان تعرف المشاركات بالبرنامج لغة الحب الخاصة بها وتفضلها وان تعرف ماهي لغة الحب الخاصة بشريك حياتها وتعلمها للتقرب منه لتحقيق التوافق والرضا والسعادة الزوجية	توضيح لغات الحب الخاصة بالشريكين	الحادي عشر
	ان تقوم المشاركات بتقويم البرنامج ومدى الاستفادة والتغيير الذي حدث لهن مع تطبيق اختبار بعدي لمقياس الطلاق العاطفي	ختام البرنامج	الثانية عشر

موعد الاختبار البعدي يوم الاربعاء ٢٠٢٤/٤/١٧

نموذج لجلسة ارشادية الجلسة الرابعة في خفض الطلاق العاطفي

الجلسة الرابعة

نوع الارشاد: ارشاد جمعي

عنوان الجلسة : الاثار الناجمة عن الطلاق العاطفي

لتاريخ : ١٣ / ٣ / ٢٠٢٤

مدته الجلسة : (٩٠) دقيقة

الموضوع	الاثار الناجمة عن الطلاق العاطفي.
الحاجة الارشادية	الحاجة الى التعرف على الاثار الناجمة عن الطلاق العاطفي .

الهدف الخاص	مساعدة الزوجات التي يعانين من الطلاق العاطفي على التعامل مع حالت ومظاهر الطلاق كالصمت والاهمال
الأهداف السلوكية	- أن تتمكن الزوجة من تعي وتميز ردود افعالها اتجاه ماتعانيه او ماتمر به من مشاعر سلبية اتجاه الشريك الاخر. - أن تتعلم لزوجته التعامل الايجابي مع الصراع الزوجي والاهمال وغيرها بكل هدوء واستقرار انفعالي.
الفتيات الارشادية	المناقشة والحوار والاسترخاء ، و التفكير الإيجابي الواجب البيتي
الأنشطة المقدمة	الترحيب المرشدة بالمسترشدات وتشكرهن على الحضور الى الجلسة وتذكرهن المرشدة تذكريهم بالجلسة السابقة . وتناقش المرشدة معهن الواجب البيتي . موقف شعرت فيه أنك بالغت في رد الفعل اتجاه نفسها او الشريك الاخر ؟ وبعدها قلت: لو كنت اكثر هدوء لتصرفت بحكمة أكثر؟ - تبدا المرشدة بمناقشة الأجوبة ثم تقوم المرشدة بشرح الحاجة الاى التعامل مع الاثار السلبية للطلاق العاطفي بأسلوب الحوار واسلوب محبب للطرفين تشجيع الزوجة على كتابة المواقف الصعبة التي مرت بها سابقاً في التعامل مع الشريك الاخر . -تطلب المرشدة من كل زوجة أن تسرد موقفاً سلبياً متكرراً في حياتها الزوجية . مثال: (نقد من الزوج - الاهمال - الصمت بين الزوجين) • كيف ترى هذا الموقف الآن؟ • ما المشاعر المرتبطة به؟ • ما الكلمات التي تقال لنفسها عادة؟ وغالبا ماتكون سلبية (مثلاً: أنا تعبت من هذه الحياة ، زوجي لا يحبني ولا يفهمني- اشعر بالملل) • ثم تطلب المرشدة من الزوجي ان تذكر هل هناك شيء أستطيع تعلمه من حياتي هذه؟ - هل هناك جملة إيجابية أتبتها في المستقبل: هذه المواقف التي تحدث بيني وبين زوجي لا يحدد علاقتنا الزوجية ، أنا أستطيع تجاوز هذه المشاعر والازمات بيننا .ستبادر بالاهتمام والحب ،اكسر حاجز الصمت الذي بيننا .
التقويم البنائي	التأكد من أنالزوجات المشاركات قد استوعبن مفهوم الاثار السلبية عن الطلاق العاطفي ، وكيفية التغلب على هذه المشاعر التاتجه عن الطلاق العاطفي بايجابية .
التدريب البيتي	المرشدة تطلب من الزوجات المشاركات: اكتبي اهم المشاعر السلبية التي المت بك اتجاه ماتعنيته من طلاق عاطفي ومدى تاثيره على نفسية الزوجة وانعكسه على الزوج والبيت ككل

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الهدف الاول :

يرمي الهدف الأول التعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من الموظفات المتزوجات - في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة . وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس الطلاق العاطفي على (١٠٠) موظفة متزوجة ، إذ أظهرت النتائج إن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢،٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) ، مما يعني إن هناك فروقا دالة إحصائيا بين

الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة ولصالح الوسط الفرضي ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى الطلاق العاطفي لدى العينة وكما في جدول (٥)

جدول (٥) يوضح مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجات

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرض	درجة الحرية	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الطلاق العاطفي	100	75,90	72	99	23,77	4,83	2,00	0.05

يتضح من الجدول اعلاه أن عينة الدراسة من المتزوجات يعانون من الطلاق العاطفي وهو مؤشر خطير و سلبي جدير بالدراسة ذلك للاثار السيئة الناجمة عن الطلاق العاطفي سواء على الفرد والمجتمع وعلى الابناء في المستقبل فالطلاق العاطفي من اهم الاسباب النفسية التي قد تسبب خلل في النظام الاسري والشعور بالعجز وعدم الارتياح لدى الزوجين وفقدان الامل في استمرار الحياة الزوجية نتيجة لعدم التوافق النفسي والعاطفي والغكري بين الزوجين وقد تعزو الباحثة هذا الشعور لديها مستويات أعلى في اسبب غيابها عن المنزل لفترات وانشغالها بالادوم لفترات طويلة انشغالها بأعباء ومتطلبات الاسرة مما يولد لديها الضغوط والتعب الجسمي والذهني والنفسي فتكثر الخلافات بين الزوجين بسبب عدم وجود مساحة للتواصل العاطفي بينها وبين زوجها . فتكثر المشكلات بين الزوجين حول طبيعة عملها فيشعر الابناء والزوج من تقصير الام والزوجة اتجاه بيتها كذلك شعور الزوجة بالاستقلال المادي وايضا مشاركتها بالدعم المادي للاسرة يشعورها بالاستقلالية وعدم الحاجة للزوج مما يولد لها التباعد بينها وبين الزوج فينشأ الفتر العاطفي بينهما ويحدث التباعد لجسدي والبرود في العلاقة وفقدان التواصل والحب والحرمان الجنسي بينهما وهذه النتيجة تتفق مع دراسة المحرزي ٢٠١٩ | توصلت الى دراسته الميدانية إلى أن البرود الجنسي والهجر بين الأزواج والقسوة في التعامل بين الزوجين والخيانة الزوجية الذي عادة ما يتصاعد بين الزوجين بعد مضي السنوات الأولى من الزواج، إنما يرتبط بعدد كبير من المؤثرات في مقدمتها جفاف المشاعر العاطفية وتوقف كافة الممارسات التي تغذى الجهاز العاطفي ، وتفاقم نظرة الملل والاستياء بين الأزواج مقارنة بما يرونه من علاقات زوجية تتمتع بدرجة عالية من الاستقرار والاهتمام المشترك بين الأزواج في مجتمعاتنا مما يساعد على ايجاد الفجوة الحالية عبر المقارنات المعيارية مع أفضل الممارسات في إدارة العلاقات الزوجية .. وهذه النتيجة تتفق ايضا مع دراسة كل من (هادي ٢٠١٢) ودراسة (الصبان واخرون ٢٠٢٠) ودراسة (الشبيبي ٢٠١٥) ودراسة (العبدلي ٢٠١٩) ودراسة سليمان ٢٠٢٢ ودراسة مصطفى ٢٠١٦ اوضحت هذه الدراسات ان النساء العاملات كن بمستويات عالية من الطلاق العاطفي .

ولما كان البحث يتطلب بناء برنامج إرشادي والتعرف على أثره في خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات ، لذا قامت الباحثة بالتحقق من الفرضيات الآتية :

الفرضية الأولى : لا يوجد فرق دال احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس الطلاق العاطفي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده .

جدول (٦) يوضح القيم الإحصائية لمستوى الطلاق العاطفي للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده باستخدام اختبار ولكوكسن

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة و		رتبة الفرق	الفرق	درجات الاختبار		ت
		الجدولية	المحسوبة			بعدي	قبلي	
الفرق دالة احصائياً	0.01	25	صفر	5	26	48	74	1
				7	26	46	74	2
				7	28	50	78	3
				6	27	46	73	4
				3	24	48	72	5
				10	33	39	72	6
				1	21	53	74	7
				9	31	46	77	8
				11	35	39	74	9
				8	28	46	74	10
				4	25	49	74	11
				12	38	34	72	12
				9	31	39	70	13
				2	23	48	71	14
				10	33	39	72	15
				104	مج الرتب	46.18	74.75	المتوسط

ولغرض التحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) للأزواج المترابطة وتبين أن الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة وقد ظهر التحليل الإحصائي إن هناك اختلاف ذا دلالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار ولكوكسن . فكان متوسط درجات الاختبار القبلي يساوي (٧٤,٧٥) ومتوسط درجات الاختبار البعدي يساوي (٤٥,١٦) والقيمة المحسوبة تساوي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢٥) عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهي دالة إحصائياً اختبار ذو نهاية واحدة وكما موضح في جدول (٦) . وعلى هذا الأساس ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة .

الفرضية الثانية : لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر البرنامج الإرشادي وفق نموذج تشابمان يحدثه المتغير المستقل في مستوى المتغير التابع للاختبارين القبلي والبعدي للطلاق العاطفي .

ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة معادلة كوهين لاستخراج حجم الاثر للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويساعدنا معرفة حجم الاثر على تحديد معرفة الاثر النسبي للبرنامج الإرشادي المستخدم في خفض

الطلاق العاطفي ولمعرفة حجم الاثر تم استخدام معادلة كوهين وهناك معيار لحجم الاثر حيث الاثر البسيط ٠,٢٠ والاثر المتوسط ٠,٥٠ والاثر الكبير ٠,٨٠ وكما موضح في الجدول الاتي :

جدول (٧) يوضح حجم الاثر للاختبارين القبلي والبعدي

الانحراف الموزون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس
9,564	4,195	74.75	الاختبار القبلي
	7,421	46.16	الاختبار البعدي

وبعد تطبيق معادلة كوهين حيث بلغ الاثر (٢,٩٨٩) ولهذا يعد حجم الاثر للبرنامج الارشادي وفق نموذج تشابمان في خفض الطلاق العاطفي ذو اثر كبير المجموعة التجريبية من المتزوجات . لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة.

الفرضية الثالثة - لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة بعد مضي شهرين من إنهاء البرنامج الارشادي

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (٤٦,١٦) ، ومتوسط درجات الاختبار التتبعي بلغ (٤٨,٣٢) .

وعند تطبيق اختبار (ولوكوكسن Wilcoxon) للزوج المترابطة تبين ان الفرق غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠ ، ٠٥) ، اذ بلغت القيمة المحسوبة (٥ ، ٤) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٢٥) وبذلك يكون الفرق غير دال احصائياً اذن تقبل الفرضية الصفرية وكما هو موضح في الجدول (٨)

جدول (٨) درجات المجموعة التجريبية على مقياس الطلاق العاطفي في القياس البعدي والتتبعي .

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة و		رتبة الفروق	الفروق	درجات الاختبار		ت
		الجدولية	المحسوبة			تتبعي	بعدي	
الفروق غير دالة احصائياً	0.05	25	4.5	1	-1	49	48	1
				٢	-3	49	46	2
				1	-1	51	50	3
				1	-1	47	46	4
				1	-1	49	48	5
				2	-3	36	39	6
				6	-5	48	53	7
				-	0	46	46	8
				2	+3	36	39	9
				-	0	46	46	10
				-	0	49	49	11
				3	-4	38	34	12

				3	-3	42	39	13
				4.53	-3	51	48	14
				1	1-	35	34	15
						48,32	46.16	المتوسط

يوضح الجدول السابق عدم وجود فروق بين القياسات لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج الإرشادي المتبع وفق نظرية تشابمان للغات الخمس ، حيث نجد من خلال التدقيق في النتائج السابقة للمقارنة بين القياس البعدي والتتبعي عدم وجود فروق بين القياسين بمعنى أن التحسن مستمر، بعد مضي شهر ونصف من انتهاء البرنامج عن احتفاظ المشاركات بالتحسن بالعلاقة الزوجية والرضا والشعور بالسعادة وانخفاض في الطلاق العاطفي لديهن مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم وفق نموذج تشابمان للغات الخمس للحب .

من خلال نتائج البحث تبين أن المشاركات بالتجربة من المتزوجات اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي قد انخفض مستوى الطلاق العاطفي لديهن بدلالة احصائية ، مقارنة بالتطبيق القبلي للطلاق العاطفي قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي وبعد تطبيق البرنامج وفقاً لنتائج الفرضيات الاحصائية التي أظهرت تغييراً واضحاً في خفض الطلاق العاطفي لدى عينة من الموظفات المتزوجات وفقاً للقيم المحسوبة للاختبار ولكوكسن ي التي أظهرت وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، وتعزو الباحثة سبب ذلك لما يأتي :

١- ان وضع الخطة الإرشادية من قبل الباحثة بشكل يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدات اضافة إلى قيام الباحثة بنفسها في تطبيق البرنامج الإرشادي الذي اعتمدت في بناء استراتيجياته على أسس علمية تضمن محاضرات وأنشطة وفعاليات ، فضلاً عن النماذج الاجتماعية التي تم عرضها للمشاركات بالبرنامج من المتزوجات وما تضمنه البرنامج الإرشادي من إساليب وفتيات وفق نموذج وخطوات الحب الخمس لنظرية تشابمان وتحديد مدة الجلسات الإرشادية والفترة الزمنية للتطبيق ومدى استيعاب المشاركات لمفردات الجلسات الإرشادية وتأثيرها في نفوسهن ، ساعد في التخفيف من مشكلاتهن النفسية والاسرية والاجتماعية بينها وبين الشريك الاخر بعد إصدار أحكامهن التقويمية على مواضيع الجلسات بشكل مباشر ومنطقي .

٢- ان للبرنامج الإرشادي أثر فعال في إدراك المشتركات بالبرنامج بأنفسهن وتبصيرهن بواقعهن وفي تنظيم خبراتهن الزوجية وتعزيز الثقة بأنفسهن وفي تنمية مهارات التواصل والحب والانسجام مع الشريك بما يخلق جو امن وسعيد ، بطريقة مقبولة اومحبة لكلا الطرفين ، وذلك من خلال مساعدة المتزوجات المشاركات بالبرنامج على تطبيق القواعد الخمس للحب وفق تشابمان على النحو الذي يحقق الأداء الأفضل والتوافق الزوجي لديهن .

٣- ان استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي كان فعال في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجات وله أهمية اجتماعية كبيرة في اكتساب مهارات التعامل مع الجماعة واكتساب أساليب اجتماعية مقبولة (زهرا ، ١٩٨١ : ٣٤٧)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (الغامدي ، وسلامة ٢٠٢٣) ودراسة (حسين واخرون ٢٠٢١) ودراسة القرالة (٢٠٢٢)، التي أشارت نتائجها إلى أن المجموعة التجريبية التي شاركت في البرنامج الإرشادي أظهرت تغييراً ملحوظاً في تخفيف من الشعور بالطلاق العاطفي .

٤- أهمية اتباع النظريات الإرشادية ومضامينها الإرشادية ، وأساليبها مما كان له الأثر الواضح في نجاح العملية الإرشادية والبرنامج الإرشادي ، واعتماد الباحثة على نموذج تشابمان في وما تتضمنها من خمس اللغات الخمس للحب الذي يفضل استخدامها كلا الزوجين في حياتهما الزوجية لتحقيق التوافق والرضا الزوجي ولما لهذه النظرية الأثر الواضح في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجات .

٥- ان استخدام المناقشة والحوار والتعزيز الايجابي والنمذجة ولعب الدور وإعطاء الواجب البيئي أثر واضح في نجاح البرنامج الإرشادي .

الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- ١- هناك نسبة كبيرة من المتزوجات في عينة الدراسة يشعرون بالطلاق العاطفي وبدرجات متفاوتة .
- ٢- ان الشعور بالطلاق العاطفي ناتج عن عدة عوامل منها عدم الاهتمام بكلمات التشجيع والحب والحرمان العاطفي الصمت بين الزوجين . وعدم تكريس الوقت الكافي للشريك .
- ٣- ان للإرشاد النفسي تأثيراً واضحاً في خفض الشعور بالطلاق العاطفي لدى المشاركات بالبرنامج الإرشادي من المتزوجات الموظفات في كلية التربية للعلوم الانسانية ، إذ كانت هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين التطبيق القبلي والبعدي ولصالح التطبيق البعدي التي استخدم الإرشاد الجمعي وفق نموذج تشابمان على المشاركات بالبرنامج .
- ٤- أظهرت الدراسة أهمية البرنامج الإرشادي ومكانته جنباً إلى جنب مع الحياة الزوجية والاسرية .
- ٥- أظهرت الدراسة إلى أهمية الإرشاد الجمعي في مساعدة الأفراد على تحقيق التوافق والرضا الزوجي
- ٦- استنتجت الدراسة أن للأنشطة والفعاليات التي تضمنها البرنامج الإرشادي وفق نموذج تشابمان للغات الخمس للحب ذات فعالية عالية في خفض الشعور ببالطلاق العاطفي .

التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

١. تفعيل دور الارشاد الاسري في المحاكم الشرعية، قبل الشروع بإجراءات الطلاق الرسمي .
٢. استشارة مختص في العلاقات الزوجية عند تفاقم المشكلات ، وعدم التسرع في اتخاذ القرار .
٣. عمل برامج توعوية للزواج ، من أجل استخدام لغة الحوار، والتفاهم والابتعاد عن المشاجراتو للتقليل من فرص حدوث الطلاق العاطفي بينهم، ومناقشة المشكلات التي تواجههم بهدوء، واحترام لوجهات النظر .
٤. إعداد برامج ارشادية، وتدريبية للزواج المقباين على الزواج ، تتناول كيفية حل الصراحت الزوجية وتقبل الاختلاف وبناء حياة اسرية على أسس اجتماعية ونفسية ودينية .
٥. استخدام كلمات الثناء والإعجاب والحديث عن الذكريات الجميلة؛ بدلاً من الصراخ وافتعال المشكلات، أو الصمت الزوجي القاتل للحياة الزوجية.
٦. تفعيل دور الارشاد الاسري والزوجي من خلال اللقاء المحاضرات، والندوات، وذلك لتعريف الناس بمخاطر الطلاق العاطفي واهمية التوافق الزوجي على استقرار الاسرة والابناء.
٧. ضرورة تدريب المتزوجين على تعزيز الحوار الإيجابي، و التركيز على النواحي الإيجابية في الطرف الآخر ومحاولة تعزيزها وتكريس الوقت للشريك الاخر والمساعدة في اعمال المنزلية وتقدير التعب والاجهاد للشريك الاخر، وغض النظر ف عن الجوانب السلبية وعدم تضخيمها.

المقترحات

١. امكانية الإفادة من البرنامج الإرشادي المُعد في هذه الدراسة لتطبيقه على الأزواج ممن يعانون من عدم التوافق الزوجي
٢. إجراء دراسات تبحث بتأثير مشكلة الطلاق العاطفي بجوانبه المختلفة، على جميع أفراد الاسرة
٣. إجراء دراسات تتناول الطلاق العاطفي واستراتيجيات التكيف الزوجي، وكيفية الحد منها عن طريق بناء البرامج الارشادية .

المصادر

١. ابو سمهدهان ، مروان مسعد (٢٠٢١) فعالية برنامج إرشادي قائم على التدخلات الايجابية في خفض الطلاق العاطفي لدى املتزوجين العاطلين عن العمل في ظل انتشار فيروس كورونا المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث - مجلة العلوم التربوية والنفسية - المجلد الخامس - العدد السادس والثلاثون -
٢. اميمن ، عثمان علي (٢٠٢٤) مظاهر الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء المتزوجات بمدينة الخمس: دراسة إيمبيريقية ،المجلة العلمية لكلية التربية - المجلد الثالث - العدد الاول-
٣. الباز ، ساجدة محمد إبراهيم (٢٠١٩) استراتيجيات التكيف الزواجي مع الطلاق العاطفي لدى عينة من الأزواج في محافظة رام هلا والبييرة رسالة ماجستير جامعة القدس المفتوحة
٤. الباشا ، وسيلة عاصم ، ١٩٨٢ ، الطلاق أسبابه وآثاره النفسية في مدينة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة
٥. بلهيووب ،كلثوم ٢٠١٠ الاستقرار الزواجي دراسة في سيكولوجية الزوج الجزائر المكتبة العصرية .
٦. جاسم ، محمد ناجي. زينب قاسم عاتي . حوراء علي خليف ، ٢٠١٦ ، طلاق العاطفي و علاقته بنمط الشخصية لدي الموظفين المتزوجين في كلية الآداب جامعة القادسية ، جامعة القادسية كلية الآداب قسم علم النفس
٧. الحوراني ، محمد .الغريابوي ،فاطمة (٢٠٢٠) الطلاق العاطفي بين الزوجين من منظور الزوجة في الأسرة الإماراتية ،مجلة الاداب العدد(١٣٣)
٨. خليفة، فاطمة خليفة السيد (٢٠٢١) الطلاق العاطفي و وعلاقته بالامتنان ونمط السلوك (أ) لدى عينة من المتزوجين محافظة جدة مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية ، مجلد (١٣) عدد (٤)
٩. راشدة ، ك.بي .سابق ،ام كي (٢٠٢٠) دراسة نظرية عن مثلث الحب لروبرت شترينج برج في ضوء الآداب القرآنية مجلة الساج مجلة بحثية سنوية عدد (٢)
١٠. رسول، جوان نوري (٢٠١٥) الفراغ العاطفي والأنتزان الانفعالي وسمة الانسجام لدى المتزوجين من تدريسيي جامعة صلاح الدين-اربيل
١١. رمضان، نورا طلعت (٢٠٢٣) لمتغيرات المحددة لظاهرة الطلاق العاطفي في الاسر المصرية دراسة ميدامية على عينة من المتزوجين في مدينة المنصورة المجلة العلمية لكلية الاداب جامعة اسيوط (اسباب الطلاق العاطفي)
١٢. الزهراني، علي مجمد (٢٠٢١) الطلاق العاطفي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الازواج بمحافظة جدة مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الفيوم العدد(١٣)
١٣. السبيعي ،حصه بنت حميد(٢٠٠٨) (استراتيجية مواجهة المشكلات الناتجة عن ضغوط الطلاق العاطفي كما تدركه المرأة المتزوجة ” دراسة وصفية تحليلية / مقارنة على عينة من الزوجات في مدينة مكة المكرمة قامت بها كلية التربية للبنات بمكة المكرمة مجلة جامعة جامعة أم القرى ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨ م
١٤. السلمي ،عطية روبيح (٢٠٢١) بعض العوامل المؤدية إلى الانفصال العاطفي بين الزوجين)دراسة وصفية على عينة من الاسر بمدينة جدة المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي | الاصدار الواحد والثلاثون |
١٥. سليمان ،يحيى صلاح عمر (٢٠٢٢) الطلاق العاطفي وأثره على جودة الحياة النفسية لدي عينة من المترددات على محاكم الاسرة باسيوط .
١٦. الشرقاوي ، جمال . (٢٠١٢) ، اتجاهات الوالدين لدى طفل ما قبل المدرسة وأثر هذه العلاقة على سلوكه - دراسة مترجمة (دراسات نفسية ، ابريل ، الجزء الثاني - ص ٤٤)

١٧. الشهري 'عبد الرحمن شهلة (٢٠٢٠) لتواصل الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من النساء في المجتمع السعودي في مرحلة منتصف العمر .مجلة كلية التربية مجلد (٣٦) العدد(١٢)
١٨. الشواشرة، عمر عبد الرحمن، هبه(٢٠١٨) الانفصال العاطفي وعلاقته بالافكار اللاعقلانية لدى المتزوجين المجلة الاردنية في العلوم التربوية مجلد(١٤)، عدد(٣)
١٩. الشبيبي، الجوهرة (٢٠١٥) فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية التفاعل الفعال لدى عينة من الزوجات اللاتي يعانين من الطلاق العاطفي بجامعة أم القرى، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
٢٠. الصبان، عبير(٢٠٢٠) الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المتزوجات في مدينة جدة مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الإنسانية ، م٢٨ع١٣ ص ص: ٢٠٢٠ (١٥٦-١٣٨م)
٢١. العبدوي، محمد (٢٠٢٢) مستوى الشعور بالوحدة والطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في ظل جائحة كورونا حسب متغير الانجاب ،مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية العدد ١٩ (نظرية التفاعل وادلر وليس ص٤٧٠-٤٧١
٢٢. العزام، سهام (٢٠١٩)العوامل الاجتماعية المؤثرة في الطلاق العاطفي بين الزوجين دراسة مطبقة على عينة من الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في مدينة الرياض مجلة كلية التربية للعلوم الاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود.
٢٣. عزب، حسام الدين (٢٠١٥) فاعلية برنامج إرشادي وقائي من الانفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات، مجلة الارشاد النفسي، عدد ٤٣، ٣٦٧-٣٩٢
٢٤. عمر ، ماهر (١٩٩٩). الإرشاد النفسي المدرسي. ط ٢، الولايات المتحدة الأمريكية: أكاديمية ميتشيغان للدراسات النفسية.
٢٥. عودة، احمد.١٩٨٨. الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، دار الفكر للتوزيع، عمان،
٢٦. الغامدي، اسماء احمد ،سلامة ،عبدالرزاق (٢٠٢٣) : فعالية برنامج ارشادي وفق نموذج تشابمان في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات مجلة العلوم التربوية والانسانية ، عدد (٢٧) .
٢٧. القرالة، عبدالناصر موسى (٢٠٢٢) :فعالية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية بيت العلاقات السليمة في تحسين الاستقرار الأسري وتخفيض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء المراجعات لمراكز الإرشاد الأسرية في العاصمة عمان ،مجلة كلية التربية جامعة مؤتة.
٢٨. لعبدي، سمير احمد حسن ،(٢٠١٩) بحث الطلاق العاطفي وانعكاسه على تقدير الحقباني، سعد(٢٠١٣) دليل الإرشاد الأسري - مشكلة الطلاق العاطفي و كيف يتعامل معها المرشد الاسري ، اعداد نخبة من المختصين والمختصات، الاشراف العام الدكتور عبد الله بن ناصر السدجان ، مكتبة الملك فهد (الوطنية - السعودية)
٢٩. مصطفى ،امينة (٢٠١٦):الضغوط الاسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين .مجلة كلية التربية جامعة بور سعيد العدد (٢)
٣٠. المعرزي ، خليفة محمد .(٢٠١٩). دراسة ميدانية عن ظاهرة الطلاق العاطفي في المجتمع الخليجي .
٣١. منشي ،جهاد سليمان (٢٠٢٣) انماط التواصل الزوجي استنادا لنظرية سائير وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين في مكة المكرمة وجدة مجلة الفنون والاداب وعلوم الانسانيات والاجتماع العدد (٩١)
٣٢. منصور، عايدة (٢٠٠٩) العوامل المؤثرة في الانفصال العاطفي بين الزوجين والاثار المترتبة عليه من وجهة نظر عينة من المتزوجات في الاردن .رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عمان العربية الاردن
٣٣. النجداوي ،ان موسى (٢٠١٨) الطلاق العاطفي في المجتمع الأردني: دراسة نوعية مجلة دراسات نوعية مجلة، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد د ٤٥، العدد ٤، ملحق ١، ٢٠١٨.

٣٤. هادي ، أنوار مجيد (٢٠١٢) اسباب الطلاق العاطفي لدى الاسرة العراقية وفق بعض المتغيرا مجلة الاستاذ ، العدد ٢٠١

٣٥. الهجلة، يوسف مسعد (٢٠٢٠) الطلاق العاطفي مجلة الخدمة الاجتماعية مجلد ٦٣ العدد (١).

1. Amiri, S.; Hekmatpour, M. & Fadaei, M. Investigating emotional divorce on family performance. *Journal of Applied Environmental and (Biological Sciences)*, 5(11),782-786
2. Barzoki, M. Tavakoll, M. and Burrage (2015). Rational - emotional divorce in Iran findings of Qualitative Research on women with marital Dissatisfaction, **Springer**, 10(1): 107-122
3. Bland, A. M., & McQueen, K. S. (2018). The distribution of Chapman's love languages in couples: An exploratory cluster analysis. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 7(2), 103–126. <https://doi.org/10.1037/cfp0000102>
4. Bodenman, G., Charvoz, L., Bradbury, T., Bertoni, A., Lafrate, R., Giuliani, C., Banse, R., Behaling, J. (2006). Attractors and Barriers to
5. Bunt, S., & Hazelwood, Z. J. (2017). Walking the walk, talking the talk: Love languages, self-regulation, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 24(2), 280–290. <https://doi.org/10.1111/per.12182>
6. Chapman, J. (2010). The 5 love languages of teenagers: The secret to loving teens
7. Chapman, J. (2022). The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate. Lulu Press, Inc.
8. Divorce: A Retro Spective Study in Three European Countries. *Journal of Divorce and Remarriage*. 45.(314), 1-23.
9. effectively. Moody Publishers
10. Harper, M. (2010). The Relationship Between Individualistic Attitudes and Attitudes Towards Traditional Marriage in Contemporary American Society, Providence College: Island
11. Hughesm J., & Camden, A. (2020). Using Chapman's Five Love Languages Theory to Predict Love and Relationship Satisfaction. *Psi Chi. Journal of*
12. Lee, F. C. (2021). Five Love Languages: Assessment of Marital Satisfaction in African American Couples] master's Theses[8Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College
13. *Psychological Research*, 25(3), 234-244. <https://doi.org/10.24839/2325->
14. Sharma, 2011 Sharma, B. (2011). Mental and emotional impact of divorce women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 125-131