

الطلاق العاطفي وعلاقته بالمواجهة الإيجابية

Emotional divorce and its relation to Positive Coping

د. سناء مجول، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق

د. ياسمين جرجيس يونس، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق

ملخص: يعد الطلاق العاطفي بين الزوجين فقدان للمشاعر والعواطف الحميمة مما يؤدي ذلك إلى الانفصال وتفاقم الأزمات، فالأسرة هي الطريق الأمثل إلى صلاح المجتمع بل إلى صلاح الأمة كلها، لذلك فإن هذه العلاقة تتغير نتيجة ظروف الحياة والتعرض إلى الكثير من الضغوطات المختلفة، أما إن تزيد من الانسجام والحب والمودة أو بالعكس إلى الكره والبغضاء والحد الذي يؤدي بدوره إلى الانفصال التام والنهائي أو إن يعيش الزوجان تحت سقف واحد وكأنهم غرباء وهم مضطرين إلى تحمل هذا الوضع، أما من أجل المحافظة على الشكل الاجتماعي أو المحافظة على الأطفال من الضياع والاهتمام بهم. لذلك فإن المواجهة الإيجابية بين الأزواج قد ينتج عنها انسجام بين الطرفين فهي إستراتيجيات معرفية وسلوكية بهدف السيطرة والتعامل مع متطلبات الموقف الذي تم ادراكه لمواجهة المثيرات والمشكلات والضغوط المختلفة في الحياة بين الزوجين وإيجاد طرق وحلول لذلك تعمل هذه الاستراتيجيات على مواجهة المواقف بطريقة عقلانية وبحكمة والتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة عليها والتقليل من مشاعر الانفصال أو الطلاق العاطفي.

الكلمات المفتاحية: الطلاق العاطفي، التأقلم الإيجابي

Abstract

The emotional divorce between the spouses is a loss of feelings and intimate emotions, which leads to separation and the aggravation of crises. The family is the best way to the welfare of society, but to the welfare of the whole nation. Therefore, these relationships change due to the circumstances of life and exposure to many different pressures, either to increase harmony, love and affection. Or to the contrary hatred and hatred and hatred, which leads to complete separation and final or that the couple live under one roof as if they are strangers and they have to endure this situation either to maintain the social form or to keep the children from loss and attention to them.

Therefore, the positive confrontation between couples may result in harmony between the parties are cognitive and behavioral strategies to control and deal with the requirements of the situation that has been addressed to address the different stimuli and problems and pressures in the life of couples and find ways and solutions, so these strategies to address situations in a rational and wise and reduce tensions Emotional and emotional feelings of separation or divorce.

KeyWords: Emotional divorce, Positive Coping

مشكلة البحث :

يعد الزواج رابطة مقدسة بين الزوجين وهو العشرة بين الذكر والانثى تربطهم معا العلاقة الزوجية والتي تستمر لسنوات طويلة تتعرض خلالها الى الكثير من المتغيرات التي تؤثر على هذه لعلاقة بالسلب والإيجاب ومن أبرزها مايسمى بنشوز الزوج وقال تعالى ((وان امرأة خافت من بعلها نشوزا او اعراضا فلا جناح عليها ان يصلحا بينهما والصلح خير)) (سورة النساء اية ١٢٨) وان صلاح الاسرة هو الطريق الامثل الى صلاح المجتمع يل الى صلاح الامة كلها, لذلك فأن هذه العلاقة تتغير نتيجة ظروف الحياة والتعرض الى الكثير من الضغوطات المختلفة اما ان تزيد من الانسجام والحب والمودة او بالعكس الى الكره والبغضاء والحقد الذي يؤدي بدوره الى الانفصال التام والنهائي او ان يعيش الزوجان تحت سقف واحد وكأنهم غرياء وهم مضطرين الى تحمل هذا الوضع اما من اجل المحافظة على الشكل الاجتماعي او المحافظة على الاطفال من الضياع والاهتمام بهم .

ففي دراسة الكندي اشارت الى ان من النادر ان تكون حياة الاسرة والزواج كاملة طوال دورة حياتهما لان كثيرا من الاحداث التي يتعرض لها الزوجيين يؤدي الى حدوث مشكلات ليس لها الامكانيات الملائمة لمواجهة الاحداث .

فالمواجهه الايجابية تعد من الاساليب في حل المشكلات والتعامل مع الضغوط المختلفة في الحياة بمرونة وبنوع من التفهم المدرك لمجريات الامور والاحداث فهي تعد إستراتيجية للمواجهه والتي تعد بها تكتيكات او طرائق يستعملها الفرد من اجل تحقيق هدف ما .,فأسلوب المواجهه الايجابية هو اسلوب يمتاز بالمرونة وعلى العكس منه المواجهه السلبية التي تحدث بين الزوجين والتي يحدث فيها نوع من الخلافات تؤدي الى الانفصال والنزاعات المختلفة . وبأستمرار هذا الحال قد يصلون إلى مايسمى بالطلاق أو الانفصال العاطفي .

ومن هنا تتجلى مشكلة البحث الحالي فيما اذا كانت المواجهة الايجابية لها الدور في حل الخلافات التي تحدث بين الزوجين وبالتالي تقلل من المشاعر السلبية التي تحدث مثل الطلاق العاطفي وزيادة الانسجام بينهم وهل فعلا على العكس من المواجهة السلبية التي يحدث فيها مشاعر الانفصال والطلاق العاطفي .

أهمية البحث :

تعد الاسرة النواة الاساسية في المجتمع , ولا يمكن ان يصلح مجتمع وهنت فيه حبال الأسرة , فالأسرة جماعية انسانية يتكون منها المجتمع وهي اكثر الظواهر الاجتماعية عمومية وانتشارا فلا نجد مجتمع يخلو من النظام الأسري وهذا ما يحقق الاستقرار للحياة الاجتماعية والمجتمع . فالزواج هو نواة الأسرة , فإذا كان الزوجان متفهمان ومستقران في علاقتهما كان الجو الأسري مستقرا يسوده التفاهم ويساهم الزواج بشكل ايجابي في تدعيم الصحة النفسية لدى الازواج لما يحققه من إشباع للحاجات النفسية والبيولوجية والاجتماعية , وقد أشارت نتائج دراسة (ديفيد) و(بروك) عام ٢٠٠٠ الى ان الازواج ذوي التفاعل الجيد والرضا عن الدور الجنسي وتجنب النقد كان لهم شعور بالبهجة والتفاعل والاحساس العام بالسعادة . (الرشدي , ٢٠٠٨, ص) .

لذلك فأن المواجهة الايجابية بين الازواج قد ينتج عنها انسجام بين الطرفين فهي إستراتيجيات معرفية وسلوكية بهدف السيطرة والتعامل مع متطلبات الموقف الذي تم ادراكه لمواجهة المثيرات والمشكلات والضغوط المختلفة في الحياة بين الزوجين وايجاد طرق وحلول لذلك تعمل هذه الاستراتيجيات على مواجهة المواقف بطريقة عقلانية وبحكمة والتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة عليها

فالخلافات التي تكون بين الازواج قد تؤدي إلى فتور العلاقة بينهم والى مايسمى بالانفصال او الطلاق العاطفي وخاصة عندما تكون المواجهة للضغوط سلبية وليست ايجابية , فالطلاق العاطفي يحدث نتيجة الضغوط المتتالية للإعمال المختلفة ضمن الحياة الزوجية وتحمل المسؤوليات والتغيرات في طبيعة العلاقة الجنسية عادة ماتكون اقل كمية واقل عددا مع قلة الاتصال الايجابي والمواجهة الايجابية التي تؤثر على استقرار الزواج وإجهاده والذي كثيرا مايكون مصحوبا في قطع العلاقة الجنسية بين الزوجين وفي دراسة عبد العزيز اشار الى ان التعاطف بين الزوجين هو الحنين الذي يشعر به كل منهما في غياب الاخر والميل الى التضحية من اجل الطرف الاخر

والتغاضي عن عيوب الطرف الآخر اما اذا كان العكس من ذلك وكانت هناك قلة في الحنين والعاطفة زاد الميل الى شعور الانفصال العاطفي واصبح الابناء هم ضحية هذا الطلاق او الانفصال (موسى، ١٩٧٢، ص٦) .

فكلما كانت المواجهة الايجابية بين الزوجين مرنة ومنسجمة كلما زاد تعلقهم ببعض وحبهم لبعض اما اذا كانت المواجهة سلبية هذا قد يزيد من احتمال الانفصال والنزعات والطلاق العاطفي بين الطرفين ،فالطلاق العاطفي دليل على ضعف العلاقة بين الزوجين الى ادنى مستوى لها ويكون الجو العاطفي بينهما باردا خاليا من المودة والمحبة والمشاركة والذي ينعكس سلبا عليها خاصة والأطفال عامة .

وقد اكدت كل من دراسة فولكمانوجوديث (folkman&Judith) ان الأفراد الذين يتبنون إستراتيجية في مواجهة الضغوط تكون ادارتهم ناجحة في التعامل مع المشكلات النفسية بحيث تمكنهم من المواجهة بسرعة وكفاية من دون ان تكون سلوكياتهم غير مرغوب فيها وبذلك يشعر هؤلاء الأفراد بالاسترخاء والثقة والطمأنينة عندما يواجهون المشكلان في المستقبل ومن دون ان يشعروا بضغط او توتر او اثارة عالية (folkman&Judith,2000,p53) .

ولكن عندما تكثر الحواجز النفسية وتتلاشى المواجهة الايجابية يحدث الطلاق العاطفي بين الزوجين وهذا يجعلهم اكثر برود او حدة وجدية وتعاملهم مع بعض بطريقة رسمية ويخلو كلا الزوجين بنفسه او يغمس في اداء الأنشطة دون الاحتكاك بالآخر ، وايضا للامتناع الجنسي بينهما يعطي اضافة جديدة لتأزم العلاقة بينهما ويستقل كل منهما في فراش خاص ، وتصبح العلاقة ممزقة عاطفيا وتتبلور مشاعر الغربة داخل المنزل حيث يشعر كل طرف انه غريب من الاخر .

ففي دراسة العبيدي والعباس (٢٠١٠) وجدتا هاتين الباحثتين لعينة من اسر لمدينة بغداد بأن المتزوجين حديثا اكثر طلاق عاطفي من المتزوجين لفترة من الزمن ،فلذلك عندما تزداد المواجهة الايجابية منذ البداية ومجابهة الضغوط والازمات هذا قد يقلل بدوره من الطلاق العاطفي لدى الزوجين في حياتهم اليومية.

اهداف البحث :

١- قياس الطلاق العاطفي عند المتزوجين

٢- قياس المواجهة الايجابية عند المتزوجين

- ٣- تعرف على الفروق بين الزوجين (ذكور -إناث) في الطلاق العاطفي
 - ٤- تعرف على الفروق بين الزوجين (ذكور -إناث) في المواجهة الايجابية
 - ٥- تعرف على العلاقة بين الطلاق العاطفي والمواجهة الايجابية لدى المتزوجين
- حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بموظفي جامعة بغداد للعام ٢٠١٩-٢٠٢٠.

تحديد المصطلحات :

اولا : الطلاق العاطفي Emotional divorce

- ١- البكر ٢٠٠٨ - : هو التباعد والفقدان التدريجي للشعور بالمودة والمحبة والرغبة بين الزوجين بالرغم من كونهما لا يزالان تحت سقف واحد) .(بكر ،٢٠٠٨، ص١)
- ٢- بور ٢٠٠٨ - : هي حالة يعيش فيها الزوجان منفردين عن بعضهما البعض رغم منزل واحد، ويعيشان في انعزال عاطفي، وكل منهما عالمه الخاص البعيد عن الطرف الآخر وينتج عنه برودة الحياة الزوجية وغياب الحب والرضا من العلاقة بين الزوجين(بور ،٢٠٠٨، ص٢٣)
- ٣- هادي ٢٠١٠ - : هو اختلالا لتوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلبا على الجانب التعبيري والذي يؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما ، ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهم غرباء وبشكل مستمر . (هادي ،٢٠١٠، ص٢٠).

ثانيا : المواجهة الايجابية Positive Coping،

- ١- سليجمان Seligman, 1975: "أسلوب حياة يقوم على حل المشكلات بالاعتماد على المدركات المعرفية الايجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات ايجابية مريحة" (Seligman, 1994, p.54)
- ٢- فوتنا، ١٩٩٤: "التعامل بأسلوب عقلائي في مواجهة المثيرات الضاغطة بحيث تؤدي الى تقليل الآثار النفسية والجسمية الناتجة عنها " (فوتنا، ١٩٩٤، ص٩٦).
- ٤- دانكلي وآخرون Dunkley et.al, 2000: "تلك الطريقة المرنة التي يتعامل بها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية من خلال توظيف أفكاره وانفعالاته الايجابية، او طلب الدعم الاجتماعي، أو البحث عن المعلومات والتي تقود شخصيته إلى التوافق والنموفي البيئة " (Dunkley et.al, 2000, p.437)

النظريات التي فسرت الطلاق العاطفي :

١. نظرية التفاعل الرمزي:

يفترض التفاعليون الرمزيون إن العالم الرمزي والثقافي يختلف باختلاف البيئة اللغوية والعرقية أو حتى الطبقة للأفراد، وفي ضوء هذه الفرضية يهتم دارسو الأسرة بطبيعة الاختلاف بين العالم الرمزي للزوج والزوجة وتأثير هذا الاختلاف على تحديد توقعات أدوارهما وعلى مجريات التفاعل بينهما، وقد أكدت الدراسات في هذا الصدد أنه كلما كان العالم الرمزي مختلفاً ومتبايناً (كما يحدث في الزوجات بين أفراد ينتمون إلى بيئات لغوية وثقافية مختلفة) أي كلما تبلورت توقعات الأدوار بينهما بشكل ضعيف وبطيء، كلما شهد التفاعل بينهما ضرورياً من التوتر والصراع ويحدث العكس في حالة اشتراك الطرفين في عالم رمزي واحد.

٢. نظرية الذات - روجرز -

أكد روجرز إن التوافق النفسي يتوفر عندما يكون الفرد متسقاً مع مفهوم ذاته لذا فإن مفهوم الذات الموجب يعبر عن التوافق النفسي والصحة النفسية وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعداً رئيسياً في عملية التوافق الشخصي.

وتركز نظرية الذات على أهمية الاحترام والتقدير وأنه مطلب عام عند كل البشر ويسعى الجميع للحصول على تقدير إيجابي من الآخرين.

وإن الحب والاحترام والتقدير كلاهما مكمل للآخر فلا يمكن أن يعيش الحب بدون احترام ولا يعيش الاحترام بدون الحب فلاحترام يولد الحب مع العشرة الطويلة وهو أساس التعامل مع الآخرين وهو شرط أساسي لاستقامة العلاقة الزوجية بين الزوجين وبالعكس.

لذا فإن استخدام العنف بكافة أشكاله اللفظي والجسدي والجنسي والاجتماعي يؤدي إلى قلة وانعدام الاحترام بين الزوجين.

٣. نظرية القوة:

ترى هذه النظرية إن القوة تنبع من المصادر التي يمتلكها الفرد في سعيه نحو سد حاجات الشريك وفي تعزيز قدرته على إصدار القرارات، وتتحدد هذه المصادر في ضوء مكانة الفرد والأدوار التي يقوم بها وإنجازاته العامة، كعضويته في المنظمات الرسمية أو التطوعية، وأن ارتفاع مكانة الفرد وتعدد أدواره وإنجازاته يرتبط ارتباطاً إيجابياً بقوته وفي تأثيره على مجموعة المواقف التي تصادف الأسرة في حياتها الزوجية كاختيار العمل مثلاً ويظهر الاهتمام بقوة المرأة التي غالباً ما تستمد

جانباً من قوتها من الرجل خاصة في المجتمعات التقليدية، كما تستمد جانباً آخر من قوتها من الأنشطة الإنتاجية والمنزلية التي تقوم بها، فمثلاً تكون القدرة على الإنجاب مصدر القوة الحقيقية للمرأة، بينما تكون القدرة الاقتصادية مصدر للقوة لأي من الطرفين الرجل أو المرأة إذا كانت المرأة عاملة.

٤. نظرية التبادل الاجتماعي:

تقوم هذه النظرية على مجموعة من الفرضيات التي تنتظر إلى السلوك الاجتماعي على انه يقوم على العلاقة المتبادلة بين طرفيه، حيث يتكون التبادل الاجتماعي من الأفعال الإرادية التي يقوم بها الأفراد ويحركها العائد أو المكسب الذي يتوقعون الحصول عليه وعلى هذا الأساس فأن مفهوم التبادل يستبعد الأفعال القائمة على القهر أو الفرض القسري.

وقد أكد هومانز على مبدأ العدالة التوزيعية حيث أن تكاليف العدالة الاجتماعية يجب أن تكون مساوية إلى أرباح العلاقة لكلا الجانبين، وإذا اختلف ميزان التكاليف والنفقات فأن سيؤدي في رأيه إلى ألاح الظلم الاجتماعي بجانب معين من جوانب العلاقة وما يؤدي قيام ذلك الجانب بتوتير علاقته مع الجانب الآخر، وكذلك ما يتصل بالخصومات والنزاعات واستعمال العنف والقوة بين أفراد الجماعات فأن العدالة التوزيعية تنص على أن استعمال القوة والتهديد من قبل الجانب الآخر وإذا لم يستعمل الجانب المهذب أسلوب العنف والتهديد من جانبه فأن هذه ستؤدي إلى هدر حقوقه وهذا لا يتفق مع مبدأ العدالة التوزيعية مطلقاً ومع مبدأ كرامة الإنسان والجماعة.

وتفرق البحوث والدراسات بين المصادر (المواد) الخارجية (الذرائعية) مثل الحالة الاقتصادية أو المهنية أو الاجتماعية للزوج والزوجة وبين المصادر غير الاقتصادية المرتبطة بالحب والعلاقة الجنسية والحالة النفسية وأداء الأدوار المتوقعة، وقد توصلت البحوث إلى إن المصادر غير الاقتصادية أي تلك المتصلة بالجانب التعبيري أكثر من اتصالها بالجانب الذرائعي أو الأدوات تؤثر في التفاعل داخل الأسرة.

٥. النظرية التطورية (التنموية):

في هذه النظرية يهتم الباحثون بتحديد مراحل الأسرة فهي عند بعضهم تبدأ مع بداية الحياة الزوجية وتنتهي بوفاة الزوجين أو أحدهما، وهي عند البعض الآخر تبدأ مع إنجاب أول طفل وتنتهي ببلوغ الزوجين مرحلة متقدمة من العمر مع اختلاف هنا وهناك في عدد المراحل، مهما كان عدد المراحل التي تمر بها دورة حياة الأسرة فأن لكل منها أعباءها الخاصة ومسؤولياتها الخاصة، ففي

بداية حياة الأسرة ترتبط أدوار الزوجين بالتكيف مع الحياة الجديدة، ثم تظهر فيها بعد إنجاب الأطفال أعباء التنشئة الاجتماعية، وهي أعباء تقل مع تقدم الأطفال في العمر، وفي نهاية دورة حياة الأسرة تتحول إلى أسرة توجيه بالنسبة للأسرة الزوجية التي يكونها الأبناء، ولا شك أن كل هذه الأعباء والأدوار المتغيرة تختلف باختلاف عدد من المتغيرات مثل الإقامة (الريف - الحضر - البادية) والعمل (طبيعة الأنشطة الإنتاجية وغير الإنتاجية التي ينخرط فيها الزوجان) حجم الأسرة، طبيعة عمل المرأة، والمستوى التعليمي للزوجين).

نظريات فسرت الاستراتيجية المواجهة الإيجابية:

١. نظرية سيلجمان ١٩٧٦.

يُعدّ سيلجمان أحد منظري علم النفس الإيجابي الذي أكد على وجود علاقة قوية بين ما يتعرض له الكائن الحي من ضغوط وبين معتقداته حول ما يمتلكه من قدرات في السيطرة على البيئة. إذ تمارس معتقدات الفرد ومدركاته عن ذاته ومواجهة الظروف الضاغطة فضلاً عن الخبرات المكتسبة من هذه المواقف دوراً كبيراً في مواجهة الضغوط النفسية، فعلى سبيل المثال: عندما يعتقد الفرد أنه قادر على حل المشكلات ويشعر بالثقة والنجاح فإن ذلك يولد لديه استعداداً مسبقاً لمواجهة الأحداث السيئة، ومن ثم فإنه يشعر بالقوة والسيطرة على البيئة (Selgman, 1994) ومن جانب آخر فإن إحساس الفرد واعتقاده بأنه عاجز وليست لديه الإمكانيات لمواجهة الضغوط البيئية وحتى البسيطة منها فإن هذا يعرضه إلى توليد استعداد سلبي بأنه شخص عاجز عن إيجاد الحلول المناسبة، ومن ثم تضعف سيطرته على ذاته وعلى البيئة المحيطة به، وهو ما يؤدي به إلى اليأس والقنوط في مواجهته لأي موقف يتعرض له، ويصبح لديه عجز متعلماً أو مكتسباً في أن لا يبدي أية محاولة (أو تقديم حل) مرضي لمواجهة ما يصادفه من مشكلات (Seligman, 1978). وبذلك يستنتج عالم النفس "سيلجمان" إن استعمال الفرد للاستراتيجية الإيجابية في مواجهة الضغوط يعتمد على:

- تفكير الشخص الإيجابي: معتقدات الفرد الإيجابية حول كيفية مواجهة الأحداث الضاغطة.

- المرونة الاستيعابية: استيعاب المواقف الضاغطة ومن ثم التكيف لها عبر اختيار بدائل أكثر فاعلية من غيرها.

- السيطرة الانفعالية الايجابية: قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته من خلال السيطرة على انفعالاته السلبية والشعور بانفعالات ايجابية في مواجهة المواقف الضاغطة (Seligman, 2002).

لذا يرى "سليجمان" ان الاستراتيجية الايجابية تتضمن التفكير الايجابي حول كيفية حل المشكلات واشباع متطلبات الحياة الأساسية، والتعامل مع الانفعالات بإيجابية مثل (تقبل الحياة، والروح المفعمة بالمعنى . والرضا ومشاعر السعادة)، مما تعمل هذه الاستراتيجية الايجابية على تأكيد ذواتنا، وتزيد من تقديرنا الايجابي للأشياء. لأن لها دور كبير في تبني المعتقدات الايجابية، وتساهم في التخلص او التخفيف من حدة المشكلات المواجهة (الريماوي، وآخرون، ٢٠٠٨) وتمهد لعملية سيطرة الفرد على ذاته وعلى البيئة المحيطة به، وتساعده فيتحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي ومواجهة الضغوط البيئية المادية التي يتعرض لها (السهلي، ٢٠١٠) وأخيرا توصل "سليجمان" إلى مجموعة من السمات الشخصية للأفراد الذين يتمتعون بالمواجهة الايجابية (كالنقاؤل والامل، والقدرة على الحب، وتقبل الواقع نحو الأحسن)(Selgman, 1994)

٢. نظرية موس وشيفر:

يشير عالما الصحة النفسية موس وشيفر **Moos and Schaefer, 1986** إن جميع الافراد معرضين لنتائج الاحداث الضاغطة، وإن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث بصورة ناجحة او فاشلة يعتمد على عملية اختيار الفرد لأساليب المواجهة للمواقف الضاغطة والتخلص من المثيرات المزعجة، فضلا عن ذلك فإن اختيار هذه الاساليب يعتمد بدرجة كبيرة وبصورة فعالة على إدراك الفرد المعرفي لهذه المواقف، فبمجرد تلقي الفرد الموقف الضاغط يبدأ في ادراك الضغط والشروع في تحديد أساليب مواجهتها والتكيف معها وتحديد طاقاته وقدراته الممكنة في تحمل اثار الضغوط وتداعياتها عليه (صالح، ٢٠٠٩) وبذلك حدد هذان المنظران ثلاثة عوامل رئيسة في مواجهة الحدث الضاغط بصورة ايجابية، وهي:

١- ادراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ودلالته الشخصية بالنسبة له: اذ يبدأ الادراك بعد صدمة الحدث الضاغط بشكل غامض ويتدرج حتى يصبح بشكل عقلائي، ومن ثم يتم ادراك جوانبه ونتائجه، مما يساعد الفرد على التوافق معه بالأسلوب الملائم.

٢- القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط: ويتمثل ذلك في اقامة علاقات شخصية قوية مع الاسرة والاصدقاء وغيرهم ممن يمكنهم مساعدة الفرد على مواجهة الحدث الضاغط، فضلا عن محاولة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه، والتحكم بمشاعره السلبية التي خلفها الحدث الضاغط، ويستعيد ثقته بنفسه وكفايته في التحكم والسيطرة على المواقف.

٣- مهارات التوافق او استراتيجياته: وذلك من خلال تقييم الحدث الضاغط ومحاولة اكتشاف الأسلوب المناسب للتعامل معه بهدف استعادة الفرد لتوازنه النفسي. ويمكن للفرد ان يستخدم أسلوب واحد او اكثر من هذه الاساليب الثلاثة في التعامل مع الموقف الضاغط(السلطاني، ١٩٩٤).

ومن خلال ما سبق يفسر موس وشيفر عملية المواجهة الايجابية بدخول الفرد مرحلة التعامل مع الموقف الضاغط معرفياً وسلوكياً لحشد طاقاته المعرفية وجهوده السلوكية والوجدانية للتكيف مع الموقف الضاغط ومواجهته باختيار استراتيجيات ايجابية، ليحقق الفرد توافقاً سوية في صورة حلول ايجابية وفعالة في مواجهة الموقف، في حين ان الفرد الذي يختار حلول غير سليمة يكون تكيفه مضطرباً مما تؤثر في حياته الراهنة وتندره بتحولاتها المستقبلية غير المتوقعة (موس، ١٩٩٢).

٣ . نظرية لازاروس وفولكمان:

يرى لازاروس وفولكمان ان عملية المواجهة الايجابية تتضمن مجموعة من الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد عبر اساليب سلوكية إذ تحقق له توافق أمثل لتدبير مطالب البيئة والتي صنفها الى نوعين هما:

- البيئة الداخلية النابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي.

- البيئة الخارجية المتمثلة بالأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية. فبعد تعرض الفرد لمتطلبات البيئة الضاغطة يقوم بعملية تقييم لهذه الضغوط فيما اذا كانت هذه الضغوط مهددة، وفيما يستطيع فعله تجاه هذه الضغوط. فإذا ما كانت تقديرات الشخص وانفعالاته تجاه هذه الاحداث ايجابية فإنه سيجتاز هذه الضغوط وسيشعر بالاسترخاء والراحة، في حين إذا أنزعج منها وقدر أنه لا يستطيع مواجهتها أوليست لديه الامكانية الكاملة فإنه سيشعر بالإحباط والعجز (Folkman & Judith.2000) وقد استطاع لازاروس وفولكمان أن يحددوا نوعين من الاستراتيجيات الايجابية في مواجهة الضغوط النفسية، هما:

١. المواجهة التي تركز على المشكلة: وتشير الى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال او تغيير الحدث الذي يؤدي الى الضغط، وتتضمن عدد من الانشطة، كالتخطيط لحل المشكلات، طلب الإسناد المعرفي من الآخرين، وقمع النشاطات المتعارض، وكبح مصدر المشقة. وهذه المواجهة تستهدف تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة لتحسين ال بينهما (Marsh, 1992).

٢. المواجهة التي تركز على الانفعال: وترتكز هذه الإستراتيجية على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تستهدف التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط من طريق اساليب دفاعية (كالإنكار، والتفكير التفاؤلي، والابتعاد عن الحدث أو البحث عن مساندة انفعالية من الاشخاص الاخرين وتجنب مسببات الضغط) وتهدف هذه المواجهة تخفيف التأثير السلبي للحالة الوجدانية الناجمة عن الضغوط ((Berzonsky 1992).

ويضيف لازاروس وفولكمان إن من أجل تغيير مواجهة الأفراد الذين يوظفون استراتيجيات سلبية يجب تحسين إعادة بناءهم المعرفي وتعديل الافكار السلبية لديهم وتدعيم وترسيخ هذه الأفكار الجديدة لتحل محل الأفكار الخاطئة لتشجع الأفراد لممارسة هذه الافكار الايجابية (كفاقي وآخرون، ١٩٨٦).

مجتمع البحث وعينته :

يحدد مجتمع البحث الحالي بموظفي جامعة بغداد من المتزوجين فقط، حيث بلغت عينة البحث (١٠٠) موظف وموظفة بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الإناث وقد تبنت الباحثتان مقياس الطلاق العاطفي ومقياس المواجهة الايجابية .
الصدق الظاهري :

تم عرض اداتا البحث على مجموعة من المحكمين حيث تمت الموافقة من قبل المحكمين على الأدوات ، كما حصلت الموافقة على بدائل وتعليمات كل من الأدوات، حيث كان الوقت المستغرق في الاجابة يتراوح ما بين (٤٠-٢٠)

الثبات :

حيث تم استخراج الثبات لاداتا البحث وهو من الضروري لمعرفة الاتساق في الاجابة، حيث بلغ الاتساق في الاجابة على مقياس الطلاق العاطفي (٩٢،) اما نسبة الثبات على مقياس المواجهة الايجابية بلغ (٨٤،)

الوسائل الاحصائية :

- ١- الاختبار التائي لعينه واحدة
- ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- ٣- معامل ارتباط بيرسون

نتائج البحث :

هدف : قياس المواجهة الايجابية للعينة

باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وبمقارنة متوسط العينة (100.94) وبانحراف معياري (18.328) بالمتوسط الفرضي (80) كانت القيمة التاية المحسوبة (11.425) وهي اكبر من الجدولية(1.98) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (99)

جدول (١) قياس المواجهة الايجابية

القيمة الجدولية	القيمة التائية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط	حجم العينة
1.98	11.425	80	18.328	100.94	100

وهذا يعني بأن افراد عينة البحث لديهم مواجهة ايجابية تساعدهم دائما على مواجهة الصعوبات في حل المشكلات والتعامل بستراتيجيات مختلفة للوصول الى حلول مناسبة مع الشريك وهذا ما جائت به دراسة (Marsh, 1992).

هدف : قياس الطلاق العاطفي للعينة باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وبمقارنة متوسط العينة (93.01) وبانحراف معياري (13.673) بالمتوسط الفرضي (78) كانت القيمة التاية المحسوبة (10.978) وهي اكبر من الجدولية (1.98) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (99)

جدول (٢) قياس الطلاق العاطفي

حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة الاتائية	القيمة الجدولية	الدالة الاحصائية
100	93.01	13.673	78	10.978	1.98	دال احصائياً

وهذا يعني ان افراد العينة لديهم طلاق عاطفي ونوع من المشاعر المؤلمة في علاقاتهم وهذه

النتيجة اتفقت مع دراسة (Folkman, S, & Judith, M(2000)

هدف : التعرف على الفروق في المواجهة الايجابية تبعا لمتغير الجنس

جدول (٣) التعرف على الفروق في المواجهة الايجابية تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدالة الاحصائية
الزوج	50	112.18	12.898	7.748	1.98	دال
الزوجة	50	89.70	15.953	8		

وهذا يعني لاتوجد فروق لدى افراد العينة غي المواجهة الايجابية من الذكور والاناث تم استعمال

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين . دال احصائيا . القيمة التائية (7.748) اكبر من الجدولية

(1.98) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 98، ولصالح الزوج

هدف : التعرف على الفروق في الطلاق العاطفي لمتغير الجنس

جدول (٤) التعرف على الفروق في الطلاق العاطفي لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
الزوج	٥٠	95.52	16.397	1.858	١.٩٨	غير دال
الزوجة	٥٠	90.50	9.796			

تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين . غير دال احصائيا . القيمة التائية ١.٨٥٨ اقل من الجدولية (١.٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩٨ وهذا يعني لاتوجد فروق لدى افراد العينة في الطلاق العاطفي من الذكور والاناث.

هدف: التعرف على العلاقة بين المواجهة الإيجابية والطلاق العاطفي

جدول (٥) يوضح العلاقة بين المتغيرين

القيمة التائية	المواجهة الايجابية	الطلاق العاطفي
٠.٨٨٥	٠.٠٨٩	

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون . غير دال احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩٨ . القيمة التائية المقابلة معامل الارتباط ٠.٨٨٥ اقل من الجدولية ٠.٠٩٨

التوصيات :

- ١- تعزيز دور وسائل الاعلام في بث برامج توعوية لنشر ثقافة التسامح وتعزيز الثقة بين الزوجين
- ٢- توجيه وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الى تعزيز دور الارشاد الزواجي للشباب المقبلين على الزواج

المقترحات :

- ١- دراسة الطلاق العاطفي مع بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، البيئة، المكانة الاجتماعية، الاختلافات الثقافية)

- ٢- دراسة مقارنة في الطلاق العاطفي بين المتزوجين حديثاً والمتزوجين قديماً
- ٣- دراسة المواجهة الايجابية وعلاقتها بالمرونة الفكرية
- ٤- دراسة المواجهة الايجابية وعلاقتها بالجاذبية الشخصية

المصادر :

أولاً. المصادر العربية:

١. الباشا، وسيلة عاصم، ١٩٨٢، الطلاق أسبابه وآثاره النفسية في مدينة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة.
٢. البكر، فوزية، ٢٠٠٨، مقالة عن الطلاق العاطفي www.aljezera.net
٣. بور، جعفر ساولان، ٢٠٠٨، الطلاق العاطفي في إيران www.elminich.com
٤. الرشيد، بشير صالح و ابراهيم محمد الخليفي، ٢٠٠٨، سيكولوجية الأسرة والوالدية، شركة انجاز العالمية للنشر والتوزيع، الكويت.
٥. الريماوي، محمد واخرون (٢٠٠٨): علم النفس العام، دار المسيرة، عمان.
٦. زهران، حامد عبدالسلام، ١٩٨٢، التوجيه والإرشاد النفسي، دار عالم الكتب للنشر، القاهرة.
٧. السلطاني، ١٩٩٤، ناجح كريم (١٩٩٤): الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق، رسالة دكتوراه غير منشورة مقدمة الى كلية التربية في جامعة بغداد.
٨. صالح، علي عبد الرحيم (٢٠٠٩): دراسات نفسية في حياتنا اليومية، دار البيت الثقافي، العراق.
٩. العزة، سعيد حسني، ١٩٩٩، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
١٠. العوادة، امل سالم، ٢٠٠٢، العنف ضد الزوجة في المجتمع الاردني، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن.
١١. فوتتا، ديفيد (١٩٩٤) الضغوط النفسي تغلب عليها وأبدأ الحياة، ترجمة حمد الفرماوي، ورضا ابو سريع، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٢. كفافي، علاء الدين (١٩٨٦) صدق التميز الكليني لمقياس بارون لقوة الانا، المجلة العربية للعلوم الانسانية، المجلد السابع العدد (٢٢).

١٣. موسى، رشاد علي عبد العزيز، ٢٠٠٨، سيكولوجية القهر الأسري، ط١، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
١٤. هادي، أنوار مجيد، ٢٠١٠، الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد.

ثانياً. المصادر الأجنبية:

15. Dunkley, D.M., Blankstein, K.R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-53.
16. Folkman, S, & Judith, M(2000)."Positive Affect and the other Side of coping", *American Psychologist*, June, Vol 55, No 6.
17. Marsh. D.T.(1992). *Families and Mental Retardation One Madison Avenue. New York*
18. Seligman, M. (1994). *What you can change and what you can't. New York: Knopf.*
19. Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y.; Teasdale, JD (1978). "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation". *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1):