

The effectiveness of a counseling program It is based on positive interventions in reducing emotional divorce among the workless spouses in the light of the prevalence of corona virus

Marwan Musaad Abu Samhadana

Queen Rania Center for Psychological Counseling || Mutah University || Jordan

Abstract: The current study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on positive psychology in reducing emotional divorce among a sample of the unemployed during the Corona virus, and to achieve the objectives of the study, a random sample was chosen available from unemployed parents with a medium or high level of emotional divorce. Where the study sample consisted of (18) fathers and they were divided into two groups: an experimental group, in which the number of fathers was (9) fathers who underwent the current study, and a control group in which the number of fathers was (9) fathers who did not undergo any therapeutic intervention, and a measure of emotional divorce was developed. And the preparation of a counseling program based on positive psychology, and after applying the counseling program to the members of the experimental group for a month, the results of the study concluded that the experimental group had a lower level of emotional divorce compared with the control group, and it was also found that the members of the experimental group retained the effect of the program after a month From the end of the program, the study came out with some recommendations, including: Attempting to implement the extension program on other categories of the unemployed through the Family Protection Centers and the counselors.

Keywords: positive psychology, emotional divorce, unemployed, counseling program.

فعالية برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإيجابية في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في ظل انتشار فيروس كورونا

مروان مسعد أبو سمهدانه

مركز الملكة رانيا للاستشارات النفسية || جامعة مؤتة || الأردن

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية للكشف عن فعالية برنامج إرشادي مستند إلى التدخلات الإيجابية في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في ظل انتشار فيروس كورونا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة قصديه متاحة من المتزوجين العاطلين عن العمل لديهم مستوى متوسط أو مرتفع من الطلاق العاطفي، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من (18) متزوجا عاطلا عن العمل وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، وبلغ عددهم (9). خضعوا للدراسة الحالية، ومجموعة ضابطة وبلغ عددهم (9). لم يخضعوا لأي تدخل علاجي، وقد تم تطوير مقياس للطلاق العاطفي، وإعداد برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية لمدة شهر، توصلت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية قد انخفض لديهم مستوى الطلاق العاطفي مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما تبين أن أعضاء المجموعة التجريبية احتفظوا بالأثر للبرنامج بعد شهر من انتهاء البرنامج، وقد خرجت الدراسة ببعض التوصيات منها: محاولة تطبيق البرنامج الإرشادي على فئات أخرى من العاطلين عن العمل من خلال مراكز حماية الأسرة والمرشدين.

المقدمة والخلفية النظرية.

يتجاوز علم النفس الإيجابي بتجاوز الدعوة إلى السعادة والتفاؤل وحب الحياة، إنه يسعى إلى تقديم بديل أفضل لما سبق من سيكولوجية المرض، ويمكن أن يساعد علم النفس الإيجابي خصوصاً مع التطورات الحالية في المجتمع ككل والأسرة بشكل خاص، حيث تغيرت الأسر وأصبحت تميل إلى بعض السلوكيات غير المناسبة ومنها الطلاق العاطفي، الذي قد يزيد مع وجود ضغوط معينة كالبطالة التي زادت في الآونة الأخيرة.

ولعلم النفس الإيجابي له عمر طويل وقديم، ربما يكون قديماً قدم البشرية، ولكن له تاريخ شديد القصر، لقد بدأ عام 1998. بعد أن تم تنصيب مارتن سيلجمان رئيساً للجمعية الأمريكية لعلم النفس، ويسعى إلى الاهتمام بتخليص الأفراد من اضطراباتهم النفسية وحل مشكلاتهم السلوكية، دون الالتفات إلى تنمية خصالهم الشخصية الطيبة ومهاراتهم الإيجابية وتطويرها (الصبوة، 2008).

ومنذ ظهور هذا العلم في عام 1998 على يد مارتن سليجمان M. Seligman وزميله ميها لي سكيزينتيميها لي Mihali Csikszentmihalyi، برزت محاولات جادة عبر بحثيها وبحوث عدد كبير من تلاميذها لتوظيف مفاهيم هذا العلم وأساليبه العلمية التطبيقية التي نتجت عن إطاره النظري، في الوقاية ضد الإصابة بالأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، وفي تخليصه من المعاناة منها أو التخفيف من حدتها (الصبوة، 2010).

ويسعى علم النفس الإيجابي من أجل تجويد الحياة النفسية من خلال الاهتمام بالمستوى الذاتي للفرد، والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة مثل السعادة والرضا والارتياح، وهي قيم تتعلق بالزمن الماضي للفرد، كما يرتبط بالخبرة الذاتية والسعادة الانفعالية الحالية المرتبطة بالزمن الحاضر الذي يعيشه الفرد، إضافة إلى ارتباطه المتكامل بكل من بعدي الأمل والتفاؤل بما يتعلق بزمن المستقبل (مصمودي وباشا، 2016).

بدأ اهتمام علماء النفس يتوجه نحو مواطن القوة - لا الضعف- في الشخصية، لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد وتنمية المجتمعات، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي (باشا ومصمودي، 2017). حيث يتضح هذا في طريقة تعزيز الصحة النفسية، وذلك بتبني أسلوب يركز على رؤية إيجابية للصحة النفسية، أكثر من التأكيد على العيوب والنقائص والاعتلالات النفسية، وكذلك بدراسة القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكن الأفراد والمجتمعات من التقدم والازدهار فهو علم الخبرات الذاتية الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية التي تتعهد بتحسين نوعية الحياة، وتحاول منع المرض من الظهور، عندما تكون الحياة فارغة وبلا معنى (شريقي، 2016).

وتعرف البطالة بأنها حالة عدم وجود عمل لطالبه رغم الرغبة فيه والبحث عنه أي وجود مجموعة أشخاص لا يعملون وهم يدخلون في مفهوم قوة العمل، ولكنهم لا يحصلون على عمل رغم أنهم قادرين على العمل، وراغبون به وبالتالي هم متعطلون عن ممارسة العمل (رفاعي، 2013).

بالنسبة للطلاق العاطفي فهو الطلاق غير المعلن وأحياناً يكون من طرف واحد، وتختلف خطورة هذا الطلاق باختلاف أسبابه، ويسمى أحياناً الطلاق الغير ممارس ونعني به ذلك الزواج المستمر بدون المعاشرة الزوجية، ويحدث الطلاق العاطفي نتيجة الضغوط المتتالية للحياة الزوجية وتحمل المسؤوليات (مصطفى و خليل ومحمد، 2016). حيث أن استمرار الزوجين بالعيش تحت سقف واحد ولكل منهما حياته الخاصة التي لا يعرف عنها شريكه إلا القليل هو طلاق دون شهود وهو من أكثر أنواع الطلاق خطورة وأشدّ ألماً على العلاقة بين الزوجين من الطلاق الشرعي (الحسين، 2013).

ويعد الطلاق العاطفي واحداً من أهم جوانب التوتر في العلاقة ونوعيتها بين الأزواج، وقد يكون الانفصال العاطفي الخطوة الأولى في تراجع العلاقة الزوجية، والشعور بالاعتراب النفسي والعاطفي وفقدان الصراحة والثقة المتبادلة بين الزوجين (Hijazi, 2000).

وتتميز ظاهرة الطلاق العاطفي التي تنشأ بين الزوجين بمجموعة سمات تعتبر مؤشراً لبروز هذه الظاهرة بينهما بشكل واضح، ومن أهم تلك السمات، هي وجود انفصال مادي واضح بين الزوجين، وعدم وجود رغبة في ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين والانسحاب من المعاشرة الزوجية، فضلاً عن تغيير كل من الزوجين أدواره مع شريكه الآخر، وجمود العواطف وانطفائها، والهروب المتكرر من المنزل أو جلوس الزوجين في أماكن منفصلة داخل البيت (الفتلاوي وجبار، 2012).

هناك مظاهر للطلاق العاطفي منها: يقلل كل طرف من شأن الآخر (أفكاره، مشاعره، تصرفاته أو شخصيته)، ويقلل من قيمة كل ما هو مهم بالنسبة للشريك من منطلق عدم حساسية أو ازدراء، والانسحاب والتجنب حيث يُظهر أحد الشريكين عدم الترحيب بالدخول في مناقشات مهمة أو الاستمرار فيها (جوردون، 2005). ولا يدركان مشاعر بعضهما، وكثيراً ما يشعران بأن أحدهما لا يحظى بمحبة الآخر (كوفالوف، 2005).

أما النظريات التي فسرت الطلاق العاطفي فيمكن استعراض البعض منها: حيث ترى نظرية التفاعل الرمزي أنه كلما كان العالم الرمزي مختلفاً ومتبايناً كلما يحدث في الزوجات بين أفراد ينتمون إلى بيئات لغوية وثقافية مختلفة، كلما تبلورت توقعات الأدوار بينهما بشكل ضعيف وبطيء، الأمر الذي يجعل التفاعل بينهما يحمل ضروياً من التوتر والصراع، بينما يحدث العكس في حالة اشتراك الطرفين في عالم رمزي واحد (شكري، 2009). مما يزيد في التباعد بين الزوجين، الأمر الذي يعمل على اتساع الهوة بينهما وبالتالي فتور العلاقة الزوجية.

أما نظرية الذات فقد أكد روجرز (Rogers) أن التوافق النفسي يتوفر عندما يكون الفرد متسقاً مع مفهوم ذاته، وهو شرط أساسي لاستقامة العلاقة الزوجية وبالعكس، وتركز نظرية الذات على أهمية الاحترام والتقدير وأنه مطلب عند كل الناس ويسعى الجميع للحصول على تقدير إيجابي من الآخرين، لذا فإن استخدام العنف بكافة أشكاله، يؤدي إلى قلة وانعدام الاحترام بين الزوجين، مما ينتج عنه ضعف العلاقة العاطفية بينهما (بادوبلان، 2009).

وترى نظرية أريكسون في النمو النفسي الاجتماعي في الزواج الناجح بأن الألفة تجعل الزواج ذو المعنى، ذلك أن الألفة تولد الحب وتؤدي إلى الفشل في تأمين علاقة تعاونية وثيقة مع الزوج، وأن كل أزمات النمو موجودة في الزواج من بدايته وفي كل مرحلة تظهر أزمة وتسيطر مشكلاتها على الزوجين وتحمل إمكانية التفاعل الإيجابي فتقوي النمو إذا تم حل الأزمة بشكل مناسب أو إمكانية التفاعل السلبي فتضعف هذه العلاقة بالأزمة بين الزوجين ظهور عائق يمنعهما أو يمنع أحدهما من إشباع الحاجات الأساسية أو تحقيق أهداف ضرورية، فيشعر بالحرمان والإحباط ويدرك التهديد وعدم الأمان في علاقته الزوجية فيسوء تواقفه مع الطرف مما يصل بالطرفين إلى مرحلة تظهر فيها مظاهر الانفصال العاطفي (الين، 2010).

بينما ترى نظرية التفكير اللاعقلاني أن هناك إحدى عشرة فكرة لا عقلانية أو خاطئة يفترض بها أنها مسؤولة عما يصيب الأفراد من اضطرابات في تفاعلاتهم العامة مع الآخرين فقد تنشأ أفكار غير عقلانية بين الأزواج تتخلص في مقارنة الشريك الآخر، مما قد يؤدي إلى عدم القناعة بالشريك وإثارة الشعور بالحساسية الزائدة اتجاه هذا الشريك كذلك الشعور بالحب المثالي بين الأزواج قد يؤدي إلى آثار سلبية في العلاقات الأسرية (Corey, 2013).

أما نظرية التفاعل الاجتماعي فتهم بتطور العلاقة إلى الإيجابية أو السلبية وفق الربح والخسارة، فيتجه إلى الإيجابية عندما يسود ويظهر التعاون والتماسك أو إلى السلبية فيظهر الصراع والتفكك، وهذا مرتبط بإثابة السلوك

الذي يعمل على تقوية العلاقة، وعدم إثابته تضعفها وتطفئها لكنه اشترط في الثواب أن يكون ذا قيمة نفسية عند الشخص المثاب حتى يشعر بالريح النفسي ولا يشعر بالخسارة النفسية التي يتعرض لها عندما يعاقب أو يحصل على ثواب بسيط من التفاعل مع الآخرين (شكري، 2009).

وأن الزوجين يستمران في التفاعل معا ويشعران بالتعاون والتماسك، عندما يجد كل منهما نفسه رابحاً في تفاعله مع الآخر فإنه يستمر في التفاعل معه، ويتوقفان عن التفاعل أو يأخذ تفاعلهما شكلاً عدائياً عندما يجد أحدهما أو (كلاهما) نفسه خاسراً نفسياً من هذا التفاعل (العبيدي، 2015).

مشكلة البحث:

نعيش في وقتنا الحالي أزمة عالمية وليست عربية أو محلية فقط لا أحد يدري ما نهايتها، أزمة قد تتجاوز مسألة الصحة البدنية وتتعدى حدودها حتى تصل إلى مسألة الصحة والاضطرابات النفسية، فلا شك أن هذه الأزمة قد أثرت على العالم بأكمله سواء من الناحية الاقتصادية وحتى الاجتماعية إذ أننا نقف على أعتاب مرض اجتماعي وليس وبائياً فقط.

وتعد متربات مرض كورونا ذات مؤثرات مختلفة على كل المجتمع والتي حدثت في الوقت الحالي فهي تعتبر جائحة عالمية اجتاحت العالم بأكمله وكان لها تأثيراً كبيراً على جميع فئات المجتمع المحلي والعربي والعالمي من دون تحديد، وهذا التأثير لم يقف على ناحية واحدة بل تعدى إلى النواحي النفسية، لذلك وجب علينا دراسة الاثر النفسي لهذا المرض على المجتمع بشكل عام وعلى الأسرة بشكل خاص، ومن الدراسات الحديثة في هذا الصدد دراسة قريبي (2020) حول آثار كورونا على الفرد والاستراتيجيات المستخدمة في التعامل معه.

كما أن المجتمع الأردني كغيره من المجتمعات تعرض ولا يزال لجملة من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والثقافية وحتى السياسية والامنية، والتي مست في المقام الاول خريطة الصحة، حيث تكمنت من تغييرها باتجاه الامراض العصرية (كفيروس كورونا)، وذلك بعدما تعرض المجتمع الأردني في العديد من المرات في وقت مضى إلى الوبئة الفتاكة والامراض المعدية واستطاع أن يتجاوزها بتعاون الشعب مع القيادة، وبفضل مؤسساته المختلفة (فتيحة، 2017).

لقد بلغ معدل انتشار البطالة في الأردن من حملة الشهادات الجامعية في الربع الأول من عام (2016) (14.6%) حيث بلغ معدل الذكور (12.7%) مقابل (23.7%) للإناث، وبحسب التقرير السنوي الصادر عن دائرة الإحصاءات العامة فإن معدل البطالة ارتفع بنسبة (0.6%) مقارنة مع الربع الرابع من العام 2014م (دائرة الإحصاءات العامة، 2014). وبسبب انتشار فيروس كورونا في الأردن زادت السنة الحالية نسبة البطالة في المملكة الأردنية الهاشمية العام الحالي (2020) من (18%) إلى (24%) وهو ما يشكل عبئاً كبيراً على الأسر، ويؤدي إلى شعور الفرد بانخفاض في مستوى معيشتة وجودة حياته بشكل عام، وتعامله مع أفراد الأسرة بشكل خاص (دائرة الإحصاءات العامة، 2020).

إن فقدان الأزواج للحوار الهادف وظهور مستوى مرتفع من المواجهات والصدمات، وعدم التكيف مع متطلبات العصر أدى إلى تنامي ظاهرة الانفصال العاطفي بين الأزواج، وكذلك عدم إشراك كل من الزوجين للآخر في مواجهة المشاكل الحياتية، مما يؤدي إلى فقدان الانتماء النفسي بينهما، حيث أن الرضا الزواجي يرتبط بالانسجام العاطفي بين الزوجين، والذي يضيء ملامح من الاستقرار الزواجي، في حين يكون الطلاق العاطفي نتيجة لغياب الحب والمودة بين الأزواج (Amiri, 2015)

وحاولت دراسة النجداوي (2018) بمحاولة فهم ظاهرة الطلاق العاطفي في المجتمع الأردني، باعتباره من بين المشكلات التي تواجه بعض الأسر الأردنية، وقد توصلت أن الطلاق العاطفي موجود في الأردن، ولا يمكن أنكاره، ولكن من الصعب التعرف على أرقامه بدقة.

ومن خلال ملاحظات الباحث كونه يعمل لدى مركز الملكة رانيا العبد الله للاستشارات النفسية فقد تبين له من خلال مراجعة العديد من المتزوجين العاطلين عن العمل وجود مشكلات أسرية، وكانت تعزى إلى الطلاق العاطفي بين الزوجين، ولذلك قام الباحث باستطلاع آراء عدد من المتزوجين العاطلين عن العمل وقد وجه لهم سؤال حول وجود اعراض الطلاق العاطفي الرئيسية، وقد تبين انتشار معظم الأعراض الرئيسية للمتزوجين بعد سنوات من الزواج، ولذلك ارتأى الباحث القيام بهذا البحث الميداني، لمساعدة هذه الفئة من المراجعين للمركز.

أسئلة الدراسة:

بناء على ما سبق؛ تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي: هل هناك فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في خفض الطلاق العاطفي والاحتفاظ بمستوى الانخفاض لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في فترة انتشار فيروس كورونا؟ ويتفرغ عن هذا السؤال ما يلي:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05=\alpha)$ بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات المجموعة الضابطة في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في فترة فيروس كورونا؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05=\alpha)$ بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية في الاحتفاظ بمستوى الانخفاض في الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في فترة انتشار فيروس كورونا؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي:

- الأهمية النظرية:
- تنبثق أهمية الدراسة الحالية من تناولها متغير الطلاق العاطفي والذي يعد له قيمة إيجابية في التخفيف من المشكلات الزوجية.
- تبرز أهمية الدراسة الحالية أيضاً من أهمية استخدام متغيرات علم النفس الإيجابي كطريقة لمساعدة الأسرة بشكل حديث.
- كما تستمد الدراسة أهميتها أيضاً من أهمية متغير اجراء برامج إرشادية للمتزوجين العاطلين عن العمل المطلقين عاطفياً في ظل انتشار كورونا.
- تتمثل أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي يتناولها وهي فئة المتزوجين العاطلين عن العمل.
- الأهمية التطبيقية:
- تنبثق الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من أهمية اعداد الباحث لمقياس الطلاق العاطفي كطريقة من طرق الكشف عن الظاهرة لدى المتزوجين العاطلين عن العمل.

- يمكن الاستفادة من البرنامج الإرشادي في خفض الطلاق العاطفي لدى فئة تتعرض لكم كبير من الضغوط نتيجة فقدان فرصة العمل.
- يمكن أن يستفيد منها المرشدين الأسريين في مساعدة أولياء الأمور ذوي الوضع النفسي غير المستقر.

حدود البحث:

يتم تعميم نتائج البحث الحالي في ضوء الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: ويتحدد البحث الحالي باستجابات أفراد العينة على فقرات المقياس، وقد أتبع البحث المنهج شبه التجريبي، والأساليب الإحصائية التي طبقت لدراسة الفروق في مقياس: الطلاق العاطفي بين المجموعة التجريبية والضابطة.
- الحدود البشرية: المتزوجين المراجعين للمركز الذين لديهم مستوى متوسط أو مرتفع من الطلاق العاطفي ويبلغون من العمر (30-50) سنة، لا يعملون حالياً، حيث تم التطبيق عليهم معا وليس كل شخص على حدة
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في المعهد الوطني لتأهيل المجتمعي /جامعة مؤتة.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث الحالي خلال عام 2020، حيث استغرق تطبيق البرنامج شهرا واحدا.

مصطلحات الدراسة:

تضمنت الدراسة المصطلحات الآتية:

- علم النفس الإيجابي: يمكن تعريف علم النفس الإيجابي، بأنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية. لقد أولى علم النفس اهتمامه طيلة عقود من الزمن بالنماذج السيئة من الناس والمرضى والعاجزين، والآن يتجه إلى الاهتمام بالأقوياء والطيبين والحياة الطيبة، أن موضوع علم النفس الإيجابي هو الشخصية الطيبة الفاضلة القوية (معمرية، 2010).
- مكونات علم النفس الإيجابي المرتبطة بجودة الحياة الذاتية والتي يستهدفها البرنامج العلاجي الحالي:
 - 1- الامتنان: **Gratitude** الامتنان هو مكون متعدد الأبعاد يشتمل على مكونات انفعالية (مشاعر الشكر أو الاعتراف بالجميل لكون الشخص مستقبلا لأفعال الخير من قبل الآخرين)، ومكونات طبيعة الفرد الذي يقدر الجوانب الإيجابية في الحياة والعالم من حوله. (Wood, Froh, & Geraghty, 2010)
 - 2- سمات القوة الشخصية: **Character strengths** تشير سمات القوة الشخصية إلى مكون من 24 سمة إيجابية فردية (مثل فعل الخير، والتواضع) وهي مصنفة إلى ست فئات واسعة من الفضائل (Park, Peterson, & Seligman, 2004)، ويمتلك كل فرد سمات شخصية مميزة له ويكون منها بروفيلا فريدا يميزه عن الآخرين (Peterson & Seligman, 2004)
 - 3- أفعال الخير: **Kindness** تشير أفعال الخير إلى سمة شخصية ذات طبيعة متعددة الأبعاد، تتضمن ثلاث مكونات هي: الدافعية نحو التصرف بطيبة نحو الآخرين، التعرف على مواضع الخير لدى الآخرين، التصرف بطيبة وإحسان مع الآخرين، (Shimai, Tanaka-Mastumi, Otake, Otsui, & Frederickson, 2006)، وعند أداء أفعال الخير، فإن الأفراد يتصرفون بطريقة تفيد الآخرين حتى علي حساب راحتهم الخاصة (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Otake et al, 2006).

4- التفاؤل: **Optimism** يعرف التفاؤل على أنه كلا من توقع عام على سبيل المثال، الميل إلى توقع حدوث نتائج إيجابية (Boman, Furlong, Shochet, Lilles, & Jones, 2009) وتوقع معرفي وهو عزو مواجهة الفرد للخبرات السلبية إلى عوامل خارجية مؤقتة ومحدودة، أما الخبرات الإيجابية فتعزي إلى عوامل دائمة شخصية متعلقة بالفرد (Seligman, 1991).

5- الأمل: **Hope** الأمل هو حالة دافعية إيجابية تتضمن كلا من مكون معرفي ومكون سلوكي، أما المكون المعرفي فيشير إلى تفكير الفرد الموجه نحو الهدف، أما المكون السلوكي للأمل فهو التخطيط ثم سلك الطرق لتنفيذ وتحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لتحقيقها (Snyder, Irving, & Anderson, 1991).

- فيروس كورونا: هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض الانساني. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسمى فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد - 19 (دليل منظمة الصحة العالمية، 2020).

- الطلاق العاطفي **Emotional Divorce**: يعرف كليمور (Gilmour, 2004) الطلاق العاطفي **Emotional Divorce** على أنه "عيش الزوجين في بيت واحد لكنهما منفردين ومنعزلين عن بعضهما البعض، ولم يصلا إلى مرحلة الطلاق القانوني". ويعرف إجرائيا للطلاق العاطفي بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المتزوجين عن طريق الاستجابة على فقرات مقياس الطلاق العاطفي المطور لأغراض البحث الحالي.

- العاطلين عن العمل: بحسب تعريف منظمة العمل الدولية (ILO) (International Labor Organization) أن العاطل عن العمل هو الفرد البالغ من العمر (15-65) عامًا ولا يعمل رغم أنه قادرًا عليه، وراغبًا فيه، ويبحث عنه، ويقبله عند مستوى الأجر السائد، ولكن دون جدوى (Dunod, 1999). ويجب أن يتوفر عند الفرد شرطان أساسيان حتى يدرج ضمن قائمة العاطلين عن العمل وهما: أن يكون قادرا على العمل وراغبًا به، وأن يبحث عن فرصة للعمل (Probest, 2005). ويعرف إجرائيا بأنه مجموعة من المتزوجين والذين ليس لديهم عمل حالي لمدة تزيد عن ستة أشهر، وتتراوح أعمارهم بين (30-50) سنة، ويعيشوا بأسر وقد شخصوا بأن لديهم مستوى طلاق عاطفي متوسط أو مرتفع.

2- الأبحاث والدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة العديد من المتغيرات المرتبطة بالطلاق العاطفي واستخدم بعضها برامج علاجية، ولكن الدراسة الحالية تتناول فعالية برنامج علاجي في خفض الطلاق العاطفي لدى فئة المتزوجين العاطلين عن العمل، وفيما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة:

- فقد أجرى كل من كارل وتيان (Karl & Tian, 1999) دراسة هدفت إلى التنبؤ بتكرار البحث عن العمل والصحة النفسية عند العاطلين عن العمل في استراليا، هدفت إلى التعرف على الاختلاف بين مجموعة من العاطلين عن العمل ومجموعة من الافراد العاملين على متغيرات الصحة النفسية والكفاءة الذاتية والالتزام بالمهنة، تكونت عينة الدراسة من (238) فرداً منهم (118) عاطلاً عن العمل و (120) من الافراد العاملين. أظهرت نتائج الدراسة أن الالتزام بالبحث عن الوظيفة يعتبر مؤشراً جيداً للنجاح في العثور على وظيفة، وأن الكفاءة الذاتية والالتزام بالبحث عنها يشير إلى أن العاطلين عن العمل الذين لديهم رغبة قوية بالحصول على الوظيفة أقل احتمالاً أن

يعانوا من انخفاض في تقدير الذات، وان الافراد العاملين لم يكن لديهم التزام بالمهنة حيث لم يكونوا في الوظيفة التي يطمحون اليها.

- أجرى كل من جنيفر ودونالد (Jennifer & Donald, 2007) دراسة بهدف معرفة فاعلية برنامج لتنمية الجانب (السلوكي، المعرفي، الوجداني) لدى (25) زوجاً يعانون من اضطراب في العلاقة، وتم تطبيق البرنامج، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تعديل السلوك بين الزوجين، وقدرتهما على الوصول بالعلاقة للطريق الإيجابي كما أجرت الشحات (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين عن العمل. وتكونت العينة من (15) خريج عاطل عن العمل منهم (9) ذكور و (6) إناث. وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية الفعالة، والبرنامج الإرشادي، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الطاقة النفسية الفعالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بالمعنى على مقياس الطاقة النفسية الفعالة.

- ومن جهة أخرى فقد أجرى بلومر ونميك ويرتلين وروجرز وويكز وبترسون وفايف (Blumer, Nemecek, Hertlein, Rogers, Weeks, Petron, & Fife, 2014) دراسة هدفت إلى معالجة الركود الكبير في الولايات المتحدة بسبب البطالة والصعوبات الاقتصادية، والعمل على تقديم المساعدة والدعم للعاطلين عن العمل، وقد طبقت الدراسة على (16) مستشار من القائمين على تقديم الاستشارة في الإرشاد والعلاج الأسري، وركز البرنامج على أربعة محاور هي عرض المشاكل المشتركة والاختلافات في الجوانب النفسية والتجارب العلاجية المفيدة عن العمل وكيفية تقديم المشورة للعاطلين عن العمل، وقد اظهر البرنامج فعالية مع المشاركين الخاضعين له.

- وهدفت دراسة مصطفى ومحمد وخليل (2016) للتعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين. عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من (60) من الأزواج والزوجات (30 زوجا " 30 زوجة). تم تطبيق مقياس الضغوط الأسرية إعداد الباحثة ومقياس الطلاق العاطفي في صورته النهائية. نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، أي كلما زادت الضغوط الأسرية زادت ظاهرة الطلاق العاطفي بالأسرة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات في الشعور بالضغوط الأسرية والطلاق العاطفي، وانه يمكن التنبؤ بمستوى الطلاق العاطفي من حجم الضغوط الأسرية

- وقد تناولت دراسة الريماوي والشويكي (2017) التعرف إلى مستوى الطلاق العاطفي لدى الأزواج في محافظة الخليل في ضوء متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (400) زوج وزوجة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الطلاق العاطفي من إعداد منصور، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: مستوى الطلاق العاطفي لدى الأزواج يعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث، وملتغير العمر كانت الفروق لصالح عمر (36-44)، وملتغير مكان السكن كانت الفروق لصالح السكن مع أهل الزوجة، وملتغير مدة الزواج كانت الفروق لصالح الفئة (من 9-18 سنة)، وملتغير الوظيفة كانت لصالح لا أعمل.

- كما أجرى الجوازنة (2018) تحديد مستوى الطلاق العاطفي لدى الزوجين ومستوى التوافق النفسي للأبناء، ومستوى ما يتنبأ به الطلاق العاطفي لدى الزوجين في التوافق النفسي للأبناء. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي المسحي، وتم إعداد مقياسين موجبين لعينة الدراسة، المقياس الأول: الطلاق العاطفي لدى الزوجين، والمقياس الثاني: التوافق النفسي للأبناء، وتم التحقق من صدق اثبات المقياسين بعد عرضهما على المحكمين وإجراء التعديلات. تكونت عينة الدراسة من (110) حالة من الأزواج، وعينة من أبنائهم البنين بلغت

(110) طالباً. أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية جاءت مرتفعة للأزواج من حيث الطلاق العاطفي، وأظهرت الدراسة وجود توافق نفسي متوسط لدى أبناء المطلقين عاطفياً في مجالات التوافق النفسي. وأظهرت النتائج أن المتغيرات المستقلة مجتمعة (سمات نفسية وشخصية، السمات الاجتماعية، السمات الجنسية، السمات الاقتصادية) فسرت ما قيمته 78,2% من التوافق النفسي للأبناء بفقرات سلبية، حيث أظهرت النتائج تأثير الطلاق العاطفي لدى الزوجين على التوافق النفسي للأبناء بدرجة عالية وبشكل سلبي.

- وهدفت دراسة النجداوي (2018) إلى محاولة فهم ظاهرة الطلاق العاطفي في المجتمع الأردني، باعتباره من بين المشكلات التي تواجه بعض الأسر الأردنية. حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية مكونة من (17) امرأة من اللواتي خرن الطلاق العاطفي، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، التي كان من أهمها: أن الطلاق العاطفي موجود في الأردن، ولا يمكن أنكاره، ولكن من الصعب التعرف على أرقامه بدقة. وقد عرفت المشاركات الطلاق العاطفي بأنه يتمثل في أن يعيش الزوجان تحت سقف واحد، ولكن ببرود عاطفين وأقرب للطلاق الصامت. وعن أسباب هذا النوع من الطلاق من وجهة نظر المشاركات، فقد تبين أن هناك أسباباً متعددة ومتداخلة، ومن الصعب حصرها بدقة.

- وهدفت دراسة الحميري (2019) الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي للحد من الصمت الزوجي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من المتزوجات حديثاً. وطبق هذا البحث على عينة مكونة من (100) طالبة من الطالبات المتزوجات حديثاً. واستخدمت الباحثة مقياس الصمت الزوجي ومقياس التوافق النفسي من إعدادها، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للحد من الصمت الزوجي لصالح القياس البعدي.

- وتناولت دراسة العمرو (2019) الكشف عن فعالية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (30) امرأة ممن يترددن على مركز الإرشاد الأسري في الزرقاء، ومركز مؤسسة الحسين في عمان. وتم اختيارها بطريقة قصدية، حيث وزعت إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (15) امرأة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد مقياس التسامح المعد من قبل هيرتلند، وتطوير مقياس للطلاق العاطفي، وبناء برنامج إرشادي وجودي مستند إلى العلاج الوجودي، ثم التحقق من خصائصهم السيكومترية بقياس الصدق والثبات لكل منها. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس التسامح تعزى للبرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس الطلاق العاطفي البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية بين متوسطي أداء المجموعتين.

- وتناولت دراسة مصطفى، وعويضة، ومحمود، وعبد الرحمن (2019) معرفة مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من المتزوجات في ضوء متغيرات عدد سنوات الزواج والمؤهل الدراسي. وتكونت العينة من (35) امرأة متزوجة، وتم استخدام مقياس الطلاق العاطفي إعداد الشواشرة، وعبد الرحمن (2018)، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الطلاق العاطفي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج والمؤهل الدراسي. وانتهت الدراسة لبعض التوصيات مثل ضرورة عمل برامج إرشادية للمقبلين على الزواج والمتزوجين وتوعيتهم بخطورة الطلاق العاطفي، وكيفية علاجه، واقتراح تقديم برامج الإرشاد الزواجي داخل مواد الدراسة بالجامعة وبالتعليم ما قبل الجامعي.

- كما تناولت دراسة شويخ (2020) ادراك جائحة كوفيد 19 كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين، تكونت عينة الدراسة من (247) مشاركا، ويتراوح اعمارهم بين 18-55 سنة، وتم تطوير مقياس ادراك جائحة كوفيد 19 كحدث صدمي، وأداة مسح للمساندة الاجتماعية، وقائمة كرب ما بعد الصدمة، ومقياس شدة الاكتئاب المختصر، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاناث اكثر ادراكا لجائحة كوفيد 19 كحدث صدمي من الذكور، وكشفت الدراسة أن ادراك جائحة كوفيد 19 كحدث صدمي له تأثير في حدوث بعض الاختلالات النفسية المتمثلة في كرب ما بعد الصدمة والاكتئاب.

التعقيب على الأبحاث والدراسات السابقة:

يلاحظ من استعراض الدراسات والأبحاث السابقة تنوع تطرقها لمتغيرات البحث فبعضها ركز على دراسة الطلاق العاطفي سواء كدراسة وصفية او تجريبية، ومن الدراسات التجريبية في هذا المجال دراسة العمرو (2019)، بينما ركزت دراسات أخرى للتوجه لفئة العاطلين عن العمل وبعضها اهتم بمتغيرات نفسية في ظل جائحة كورونا، ويأتي البحث الحالي ليجمع متغيرات الطلاق العاطفي في ضوء علم النفس الإيجابي لدى فئة المتزوجين العاطلين عن العمل، ويستفيد البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة في تطوير المنهجية وتطوير المقياس، وفي اعداد البرنامج الإرشادي، وعند مناقشة النتائج.

3- منهجية البحث وإجراءاته.

منهجية البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبية لمناسبته للدراسة الحالية

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين العاطلين عن العمل من المراجعين لدى المركز، حيث تصل نسبة المتزوجين غير العاملين من المراجعين لدى المركز بين (15-20%).

عينة البحث:

تم اختيار عينة للبحث الاستطلاعية للتأكد من مناسبة أدوات الدراسة وبلغ عددها (30) متزوج عاطل عن العمل وعمره بين (30-50) سنة، بينما تم اختيار عينة مقدارها (18) متزوج من مراجعي المركز العاطلين عن العمل بعد تطبيق مقياس الطلاق العاطفي على (66) متزوج عاطل عن العمل من مراجعي المركز والذين حصلوا على تشخيص مقياس الطلاق العاطفي علامة بين متوسطة إلى مرتفعة، والراغبين بالانضمام إلى برنامج البحث الحالي.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الطلاق العاطفي اعداد الباحث

تم تطوير مقياس الطلاق العاطفي، ويهتم المقياس بالتعرف على انتشار ظاهرة الطلاق العاطفي لديهم وتم الرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة التالية عند تطويره (النجداوي، 2018؛ العمرو، 2019؛ والحسين، 2013 والجوازنة، 2018)، وعدد فقرات المقياس بالصورة الأولى هو (32) فقرة وتقيس الأبعاد الأربعة التالية:

- 1- الوضع الشخصي والاجتماعي داخل الحياة الأسرية: ويهتم بالصفات والسمات النفسية الانفعالية اثناء وجود الزوجة في المنزل وعلاقة الأسرة مع الآخرين وعدد فقراته (8) فقرات.
- 2- أساليب التنشئة الأسرية: تهتم بشؤون الزوج والأولاد والأقارب والتعامل معهم في الأسرة. وعدد فقراته (8) فقرات.
- 3- الحياة الحميمية: طبيعة الرضا عن الحياة العاطفية والرضا عنها. وعدد فقراته (8) فقرات.
- 4- الحياة الاقتصادية ووقت الفراغ: يهتم بالجوانب الاقتصادية المادي مع الزوج، وكيفية قضاء الوقت مع الشريك، وعدد فقراته (8) فقرات. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات من خلال ما يلي:

وتم التحقق من دلالات صدق بطريقتين هما:

1. الصدق الظاهري:

تم عرض مقياس الطلاق العاطفي بصورته الأولية على (10) محكمين من المتخصصين في الإرشاد النفسي في الجامعات الأردنية، للتعرف على آرائهم ومقترحاتهم حول ملائمة فقرات المقياس وسلامة صياغته اللغوية وقياسه لما من اجله. وقد تم اعتماد نسبة الاتفاق (0.80% فأعلى) بين المحكمين للإبقاء على الفقرة أو حذفها، وقد أبدى المحكمون عدداً من الملاحظات، حيث تم تعديل (3) فقرات وبقي عدد الفقرات (32) فقرة.

2. صدق البناء الداخلي:

تم التحقق من صدق البناء الداخلي لمقياس الطلاق العاطفي باستخدام طريقة البناء الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (30) متزوج من العاطلين عن العمل من داخل المجتمع وخارج العينة، وتم إيجاد معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل ارتباط الفقرة مع البعد وتراوحت القيم بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.33-0.71)، وتراوحت القيم بين الفقرات والأبعاد بين (0.30-0.62)، وهذا مؤشر على الصدق البناء الداخلي للمقياس.

ثبات مقياس الطلاق العاطفي:

- 1- معامل الفا كرونباخ: حيث تم حساب الثبات الكلي للمقياس وأبعاده المختلفة عن طريق حساب معامل ألف كرونباخ وبلغ للدرجة الكلية (0.89)، وللأبعاد الوضع الشخصي الاجتماعي (0.84) وأساليب التنشئة الأسرية (0.88) والحياة الحميمة (0.85)، والحياة الاقتصادية ووقت الفراغ (0.89)
- 2- التجزئة النصفية: تم حساب الثبات الكلي لمقياس الطلاق العاطفي وأبعاده المختلفة بين الفقرات الزوجية والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات المعدل، وقد تبين أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ (0.86)، وللأبعاد الوضع الشخصي الاجتماعي (0.82) وأساليب التنشئة الأسرية (0.86) وللحياة الحميمة (0.84)، وللحياة الاقتصادية (0.85).
- 3- طريقة إعادة الاختبار: كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (30) متزوج عاطل عن العمل وتم اختيارهم بطريقة قصديه، وكانوا خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين، وقد تبين أن الثبات بطريقة إعادة الاختبار بلغ (0.90)، وللأبعاد: للوضع الشخصي الاجتماعي (0.90) وأساليب التنشئة الأسرية (0.85) وللحياة الحميمة (0.84)، وللحياة الاقتصادية (0.84) مما يدل على وجود درجة مناسبة من الثبات.

تصحيح وتفسير المقياس:

يتكون المقياس من أربعة أبعاد وجميع الفقرات ذات اتجاه سلبي تدل على وجود طلاق عاطفي، ويتم الاجابة على فقرات المقياس باختيار خيار من خمسة خيارات وهي: أبداً (1)، قليلاً (2)، احياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5)، ويتم تفسير الدرجات حسب المعادلة التالية لكل بعد: المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة / عدد الفئات، فالمدى = $3/1-4$ ، المدى = 1، ويمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها الكبير في السن على مستوى الفقرة على النحو الآتي: الدرجة (1-2.33) مستوى منخفض من الطلاق العاطفي، و (2.34-3.66) مستوى متوسط من الطلاق العاطفي، و (3.67-5) مستوى مرتفع من الطلاق العاطفي.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي

قام الباحث ببناء وإعداد البرنامج العلاجي، مستنداً إلى الأدبيات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وعينتها، وفقاً للعلاج علم النفس الإيجابي، وتكون البرنامج العلاجي من أربعة عشر جلسة إرشادية، مدة كل منها (60) دقيقة. وقد تم الاعتماد على الفنيات التالية: المرونة والأمل، والكفاءة الذاتية، والتفاوض، والخبرة الإيجابية، والتدفق النفسي، والصلابة النفسية.

خطوات بناء البرنامج العلاجي:

- 1- تم إعداد البرنامج العلاجي، استناداً إلى الأدب النظري والتربوي المتعلق بعلم النفس الإيجابي، ومن خلال رجوع الباحث إلى الأدب التربوي والنفسي في هذا المجال، مثل (معمرية، 2010؛ العمرو، 2019؛ والشحات، 2012؛ والحميري وقطحان، 2019).
 - 2- تم تحديد الهدف العام من البرنامج، والتأكد من شمولية ودقة البرنامج الإرشادي في علم النفس الإيجابي، وذلك من خلال عرض البرنامج العلاجي على (6) من المحكمين ذوي الاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، وتم الأخذ بملاحظاتهم، للتأكد من صدق المحتوى للبرنامج المعد لهذه الدراسة، وتم الأخذ بملاحظاتهم.
 - تم تطبيق البرنامج العلاجي المستند إلى علم النفس الإيجابي وقد تكون البرنامج في صورته النهائية من (14) جلسة مدة كل جلسة (45) دقيقة، وتشتمل الجلسات على مايلي.
- 1- التعرف وتقوية العلاقة وتحديد التوقعات من البرنامج، والحديث عن علم النفس الإيجابي.
 - 1- التعرف على مفهوم الطلاق العاطفي وابعاده واعراضه واثاره على حياة الأسرة
 - 2- التعرف على أسباب الطلاق العاطفي والاستراتيجيات المناسبة لمواجهته
 - 3- العوامل المرتبطة بالبطالة واثارها وكيفية تأثيرها على الفرد والأسرة
 - 4- تنمية السلوك الإيجابي في الشخصية والتفاوض من اجل الوصول إلى الحل السليم للمشكلة
 - 5- الاستماع للآخرين بانفتاح ومرونة
 - 6- تطوير قدرة المشاركين على ممارسة التفكير الإيجابي
 - 7- تنمية المهارات الإيجابية للعناية بالوقت لدى المشاركين
 - 8- غرس الأمل والخبرة الإيجابية الذاتية
 - 9- تدريب المشاركين على الرضا عن الحياة
 - 10- تمكين المشاركين من إيجاد طرق تساعد في الوصول الرفاهية النفسية وإلى السعادة بالحياة
 - 11- تدريب المشاركين على الوصول إلى التدفق النفسي

- 12- تدريب المشاركين على الوصول إلى المرونة النفسية التحكم والالتزام والتحمدي للضغوطات
13- انتهاء البرنامج وتقييمه من قبل المشاركين

إجراءات البحث:

تم القيام بالخطوات التالية لتنفيذ البحث:

1. تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة حول موضوع الدراسة الحالية.
2. تم اخذ الموافقة من مدير المركز الوطني لتأهيل المجتمع لإجراء تطبيق البرنامج.
3. تم تطوير مقياس الطلاق العاطفي بالرجوع للأدب النظري السابق.
4. تم التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات للمقياسين.
5. تم بناء البرنامج الخاص بالدراسة بالرجوع إلى الادب والدراسات السابقة بالصورة الأولية.
6. تم حصر (18) متزوج عاطل عن العمل وهم الذين حصلوا على درجات عالية ومتوسطة على مقياس الطلاق العاطفي وتم توزيعهم عشوائيا مناصفة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين قبل التطبيق في القياس القبلي في المقياسين.
7. تم بناء وتحكيم البرنامج الإرشادي الذي يتكون من (14) جلسة إرشادية بصورته النهائية بواقع (45) دقيقة لكل جلسة إرشادية.
8. تم تطبيق البرنامج الإرشادي بعد تهيئة المكان وتجهيزه.
9. كما تم اجراء القياس البعدي على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
10. تم اجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
11. تم تحليل البيانات المتجمعة وتفسيرها ومناقشتها والوصول إلى التوصيات المناسبة.

4- نتائج البحث ومناقشتها:

فيما يلي استعراضا لنتائج الدراسة ومناقشتها:

قبل البدء بتنفيذ تطبيق البرنامج العلاجي المستند إلى علم النفس الإيجابي تم التحقق من تكافؤ توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين (التجريبية، الضابطة) لمستوى الطلاق العاطفي، وفحص الفروق بينهما باستخدام اختبار (Mann-Whitney) اللامعلمي والجدول (1) يوضح نتائج ذلك.

جدول (1): نتائج اختبار (Mann-Whitney) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

على مقياسي الطلاق العاطفي في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتي U	Z	مستوى الدلالة
الوضع النفسي الاجتماعي	التجريبية	9	11.33	102.00	24.00	1.47-	0.16
	الضابطة	9	7.67	89.00			
أساليب التنشئة الأسرية	التجريبية	9	11.67	105.00	21.00	1.78-	0.09
	الضابطة	9	7.33	66.00			
الحياة الحميمية	التجريبية	9	8.67	78.00	33.00	0.68-	0.55
	الضابطة	9	10.33	93.00			

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	Z	مستوى الدلالة
الحياة الاقتصادية	التجريبية	9	10.67	96.00	30.00	0.94-	0.39
	الضابطة	9	8.33	75.00			
الطلاق العاطفي	التجريبية	9	11.89	107.00	19.00	1.89-	0.07
	الضابطة	9	7.11	64.00			

يلاحظ من خلال الجدول (1) عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الطلاق العاطفي على الاختبار القبلي، ويتبين من ملاحظة قيمة Z للطلاق العاطفي أنها كانت غير دالة إحصائياً وبلغت (0.07) كذلك كانت لجميع الأبعاد غير دالة إحصائياً، أنها كانت غير دالة إحصائياً وبلغت (0.05) كما كانت للأبعاد الأربعة غير دالة إحصائياً. مما يظهر تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

• نتيجة السؤال الأول: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات المجموعة الضابطة في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في فترة انتشار فيروس كورونا؟

وللإجابة عن السؤال الحالي تم فحص الفروق بينهما باستخدام اختبار (Mann-Whitney) اللامعلمي للتأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء المجموعة التجريبية وأعضاء المجموعة الضابطة على القياس البعدي في تحسن الطلاق العاطفي، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (6): نتائج اختبار (Mann-Whitney) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

على مقياس الطلاق العاطفي في القياس البعدي

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	Z	مستوى الدلالة	مربع حجم الأثر
الوضع النفسي الاجتماعي	التجريبية	9	6.61	59.50	14.50	2.29*-	0.02	0.35
	الضابطة	9	12.39	111.50				
أساليب التنشئة الأسرية	التجريبية	9	5.61	50.50	5.50	3.10**-	0.00	0.46
	الضابطة	9	13.39	120.50				
الحياة الحميمية	التجريبية	9	5.33	48.00	3.00	3.32**-	0.00	0.55
	الضابطة	9	13.67	123.00				
الحياة الاقتصادية	التجريبية	9	5.00	45.00	0.00	3.58**-	0.00	0.83
	الضابطة	9	14.00	126.00				
الطلاق العاطفي	التجريبية	9	5.11	46.00	1.00	3.49**-	0.00	0.59
	الضابطة	9	13.89	125.00				

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) *دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 > \alpha$)

يلاحظ من خلال الجدول (2) وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الطلاق العاطفي على الاختبار البعدي، ويتبين من ملاحظة قيمة Z للطلاق العاطفي أنها كانت دالة إحصائياً وبلغت (3.49) وهي قيمة

دالة إحصائية، كذلك كانت لجميع الأبعاد ذات دلالة إحصائية، مما يظهر فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشارت له نظرية اريكسون في النمو النفسي الاجتماعي ونظرية الذات لروجرز، ونظرية التفاعل الرمزي، ونظرية التفكير اللاعقلاني ونظرية التفاعل الاجتماعي، التي أكدت كلها على أنه يمكن أن تتغير الجانب السلبي في الطلاق العاطفي ويمكن أن يتحسن ويتغير، وهذا ما تم خلال البرنامج الإرشادي الحالي المستند إلى علم النفس الإيجابي.

ويتفق كذلك مع نتيجة دراسة جنيفر ودونالد (Jennifer & Donald, 2007)، ودراسة النجدوي (2018) ودراسة الحميري (2019)، ودراسة العمرو (2019)، ودراسة بلومر ونميك وبرتلين وروجرز وويكز وبترسون وفايغ (Blumer, Nemecek, Hertlein, Rogers, Weeks, Petron, & Fife, 2014) والتي أكدت كلها إمكانية خفض الطلاق العاطفي من خلال البرامج الإرشادية.

ويعزى تحسن أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة نظرا لطبيعة البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي والذي تضمن التركيز على الجانب الإيجابي بعيدا عن الجوانب السلبية لدى المشاركين، مما ساعد في تحسين وتنمية الحياة الأسرية لدى المشاركين، وربما انعكس ذلك على حسن إدارة المتزوجين لحياتهم، فمن يستطيع أن ينظر للحياة بطريقة إيجابية يستطيع إدارة حياته وإيجاد عمل مناسب له، وهذا ما تم في الدراسة الحالية.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظرا لطبيعة التفاعل بين المشاركين، وطبيعة الواجبات المقدمة، وطبيعة الحياة الاجتماعية التي أوجدت ألفة بين المشاركين وجعلتهم يبقوا على تواصل لدعم ومساندة بعضهم.

● **نتيجة السؤال الثاني:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية في الاحتفاظ بمستوى الانخفاض في الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل في فترة انتشار فيروس كورونا؟

وللإجابة على السؤال؛ تم تطبيق مقياسي الدراسة الطلاق العاطفي على أعضاء المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر، وللإجابة عن السؤال المتعلق بذلك التطبيق، تم استخدام اختبار (Wilcoxon) وهو أحد الاختبارات اللامعلمية الملائمة للكشف عن الفروق بين التطبيقين البعدي والتبقي في حالة العينات الصغيرة الحجم التي لا تتناسب مع افتراضات الاختبارات المعلمية، والجدول (3) يبين النتائج

جدول (8) اختبار (Wilcoxon) لفحص الفروق في التطبيقين البعدي والتبقي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطلاق العاطفي

البعد	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الوضع النفسي الاقتصادي	سالبة	2	8.50	17.00	0.66-	0.51
	موجبة	7	4.00	28.00		
	تساوي	0				
أساليب التنشئة الأسرية	سالبة	1	7.00	7.00	1.84-	0.07
	موجبة	8	4.75	38.00		
	تساوي	0				
الحياة الحميمة	سالبة	1	5.50	5.50	1.77-	0.08

المستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	توزيع الرتب	البعد
		30.50	4.36	7	موجبة	
				1	تساوي	
0.37	0.89-	15.00	5.00	3	سالبة	الحياة الاقتصادية
		3.00	5.00	6	موجبة	
				0	تساوي	
0.29	1.07-	31.50	6.30	5	سالبة	الطلاق العاطفي
		13.50	3.38	4	موجبة	
				0	تساوي	

تظهر النتائج الواردة في الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ بين التطبيقين البعدي والتبقي على مقياس الطلاق العاطفي سواء بالدرجة الكلية أو الأبعاد، مما يشير إلى استمرار تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج العلاجي المستند إلى علم النفس الإيجابي بعد مرور شهر على تنفيذه.

وتظهر نتيجة السؤال الحالي الاستمرار بالتحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية رغم انتهاء البرنامج العلاجي، مما يظهر أن البرنامج الحالي قد استخدم مهارات طويلة المدى ولم يكن مجرد معلومات سرعان ما تم نسيانها، وبنفس الوقت مما ساعد في تحسن أفراد المجموعة التجريبية على المدى الطويل هو طبيعة العلاقة بين المتزوجين أنفسهم والتواصل القائم بينهم كأفراد مجموعة تجريبية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أنهم شكلوا مجموعة الكترونية معا بسبب الحظر وتواصلوا معا ويحثوا بعضهم على الاستفادة من المهارات التي تم التدريب عليها. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العمرو (2019). ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظرا للعديد من المهارات الإيجابية التي اكتسبها الآباء وكانت دافعا لهم للمحافظة على الجانب الإيجابي في حياتهم، والابتعاد عن المشاكل والسلبية، مما يظهر فعالية علم النفس الإيجابي في مساعدة الأسر، وخاصة الآباء في خفض الطلاق العاطفي.

التوصيات والمقترحات.

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث ويقترح بما يلي:

1. الاهتمام بظاهرة الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل عموما لما لها من أهمية في حياتهم.
2. توجيه البرنامج الحالي لمراكز حماية الأسرة والمرشدين للعمل على خفض الطلاق العاطفي لدى المتزوجين العاطلين عن العمل.
3. العمل على مساعدة المتزوجين في تجديد الانفعالات بحياتهم لكي يصبحوا أكثر تكيفا مع التغيرات التي ترافق حياتهم نتيجة التغيرات في طبيعة العمل.
4. مراعاة فئة المتزوجين العاطلين عن العمل عموما وخاصة في الجوانب النفسية كالطلاق العاطفي.
5. تقديم خدمات إرشادية فردية لفئة المتزوجين العاطلين عن العمل لسرعة إشراكهم بالمجتمع وتقليل مخاطر الإصابة عليهم من الناحية النفسية وخاصة فيما يتعلق بالطلاق العاطفي.

6. إطلاق مشروعات مجتمعية توفر الخدمات الاجتماعية والمادية والمعنوية لفئة المتزوجين العاطلين عن العمل في ظل انتشار فيروس كورونا.

قائمة المراجع.

أولاً: المراجع بالعربية:

- ألين، بيم. ب (2010). نظريات الشخصية. ترجمة علاء الدين كفا في عمان: دار الفكر.
- بادوبلان، احمد سالم (2009). قل لها بلا تردد - زوجتي إني أحبك، تونس: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- باشا، فاتن ومصمودي، زين الدين (2017). المقاربة العلاجية وفق منظور علم النفس الإيجابي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 47، 305-319.
- الجوازنة، بهاء (2018). مستوى الطلاق العاطفي لدى الزوج وأثره على التوافق النفسي للأبناء في المرحلة الثانوية من ذوي الأسر المفككة بمحافظة الكرك. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 178 (1)، 384-413.
- جوردون، بامبلا. (2005). السعادة الزوجية بعد الإنجاب، ترجمة أمينة الليلون. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الحسين، أسماء بنت عبد العزيز. (2013). مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الاسري، مكتبة الملك فهد الوطنية، 33-34.
- الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار (2019). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي للحد من الصمت الزوجي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من المتزوجات حديثا، المؤتمر العلمي الدولي الاول، مركز التطور الاستراتيجي الأكاديمي تحت عنوان "العلوم الانسانية والصرفة رؤية نحو التربية والتعليم المعاصرة"، جامعة دهوك، العراق، 11-12 شباط 2019.
- دائرة الإحصاءات العامة (2014). واقع البطالة في الأردن، المملكة الأردنية الهاشمية. <http://dosweb.dos.gov.jo/ar>
- دائرة الإحصاءات العامة (2020). واقع البطالة في الأردن، المملكة الأردنية الهاشمية، <http://dosweb.dos.gov.jo/ar/category>
- رفاعي، عادل (2013). مشكلة البطالة لدى خريجي الخدمة الاجتماعية في مصر، رؤية نقدية، دراسة ميدانية مطبقة على بعض خريجي كليات ومعاهد الخدمة الاجتماعية العاطلين عن العمل. التربية، 156 (6)، 137 - 173.
- الرماوي، عمر والشوبكي، هناء (2017). الطلاق العاطفي لدى الأزواج في محافظة الخليل في ضوء متغيرات الدراسة. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 12، 297-320.
- الشحات، احمد (2012). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين دراسة سيكومترية إكلينيكية، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 127، 1-189.
- شريقي، هناء (2016). الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي. دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، 13، 109-117.
- شكري، علياء (2009). علم الاجتماع العائلي. عمان: دار المسيرة.

- شويخ، هناء (2020) إدراك جائحة كوفيد 19 كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 109 (30)، 41-78.*
- الصبوة، محمد (2008). علم النفس الإيجابي، تعريفه وتاريخه وموضوعاته، والنموذج المقترح له. *مجلة علم النفس، (76-79) أكتوبر 2007-أكتوبر 2008. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.*
- الصبوة، محمد (2010). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. *مجلة دراسات عربية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، 9 (1)، 1-25.*
- العبيدي، عفراء ابراهيم خليل. (2015). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد، مقال منشور، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، 2 (14)، 23.*
- العمرو، ناديا (2019). فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.
- الفتلاوي، علي شاكر وجبار، وفاء كاظم (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى المتزوجين الموظفين في دوائر الدولة، *مجلة القادسية للعلوم الانسانية، جامعة القادسية، العراق، 1 (1)، 65.*
- فتيحة، ثابت. (2017). المسار المرضي للمصابة بسرطان عنق الرحم "دراسة ميدانية سوسيوولوجية بمصلحة الاورام السرطانية بمستشفى يوجي بمزعزان-مستغانم. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر.
- قريري، رشدي. (2020). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه في اصابهم بفيروس كورونا، *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجيا والتربية الخاصة، 2 (1)، 45-69.*
- كوفالوف، سيرغي (2005) *سيكولوجية الحب والعلاقات الأسرية*. ترجمة نزار عيون السود. دمشق: داركنعان
- مصطفى، أشرف وعويضة، ايمن ومحمود، فايزة، وعبد الرحمن، رانيا (2019). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجات. *مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، 26 (120)، 443-464.*
- مصطفى، امنية و خليل، محمد ومحمد، عادل (2016). الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 20، 472-491.*
- مصمودي، زين الدين وباشا، فاتن (2016). علم النفس الإيجابي: تناول مفاهيمي. *مجلة علوم الانسان والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، 19، 303-324.*
- معمريه، بشير (2010). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. *دراسات نفسية، 2، 97-158.*
- منظمة الصحة العالمية، (2020)، دليل توعوي صحي شامل، الاونروا، النسخة الأولى
- النجداوي، أن موسى (2018). الطلاق العاطفي في المجتمع الأردني: دراسة نوعية. *دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، 45، 43-58.*

ثانيا- المراجع بالإنجليزية:

- Amiri, S.; Hekmatpour, M. & Fadaei, M. (2015). Investigating emotional divorce on family performance. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5 (11), 782-786.

- Blumer, M., Nemecek, R., Hertlein, K., Rogers, K., Weeks, G., Peterson, C., & Fife, S (2014). Counseling the Unemployed: Exploring MFT Trainees' Perceptions of a Pilot Clinical Program, **the American Journal of Family Therapy**, 42, 205-216.
- Boman, P., Furlong, M. J., Shochet, I., Lilies, E., & Jones, C. (2009). **Optimism in the school context**. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M.J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 51-64). New York, NY: Routledge.
- Corey, G. (2013). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. Australia; Belmont, CA: Brooks.
- Dunod, D. (1999). **Edition beg ET autres**, macroeconomic, Paris,
- Gilmour, Glenn A. (2004). **High-conflict separation and Divorce: option for consideration**. Department of Justice Canada. Aussidisponible en Francis.
- Hijazi, Mustafa (2000). **Mental Health**, Arab Cultural Center: Morocco
- Jennifer, S. K., & Donald, H. B. (2007). **Integrating dialectical behavior therapy and cognitive-behavioral couple therapy: A couples skills group for emotion dysregulation**. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14 (4), 394-405. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science>, visited in: 18/7/2019
- Karl, W. & Tain. O. (1999). Predicting job seeking frequency and psychological well-being in the unemployed. **Journal of employment counseling**. 36, 67-81.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. **Review of General Psychology**, 9 (2), 111-131.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. **Journal of Happiness Studies**, 7, 361-375.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). **Character strengths and virtues: A classification and handbook**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Probst, M (2005). **Economic Stressors**. In J. Barlblication. Ing, E. Kelloway and M From (Eds,) *Handbook of Work Stress*. London: Sage Pu
- Seligman, M. E. P. (1991). **Learned optimism: How to change your mind and your life**. New York: Random House, Inc.
- Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J.R. (1991). **Hope and Health: Measuring the will and the ways**. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.) *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp.285-305). Elmsford, New York: Pergamon Press. Cited in Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp.3-21). San Diego: Academic Press.
- Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. **Clinical Psychology Review**, 30, 890-905.