

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق

دراسة عيادية لـ 8 حالات بمحكمة بني صاف - عين تموشنت -

تحت إشراف الأستاذة:

أ. سبع هجيرة

من إعداد الطالبتين:

* ميلودي أسماء

* حاج محمد لمياء

تاريخ المناقشة: 2022 / 06 / 09

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
• أ. سرير	أستاذ محاضر - أ	رئيسا
• أ. سبع هجيرة	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
• أ. مسعودي	أستاذ محاضر - أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق

دراسة عيادية لـ 8 حالات بمحكمة بني صاف - عين تموشنت -

تحت إشراف الأستاذة:

أ. سبع هجيرة

من إعداد الطالبتين:

* ميلودي أسماء

* حاج محمد لمياء

تاريخ المناقشة: .. / .. / 2022

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أ.سرير	أستاذ محاضر - أ	رئيساً
أ.سبع هجيرة	أستاذ محاضر - أ	مشرفاً ومقرراً
أ.مسعودي	أستاذ محاضر - أ	مناقشاً

السنة الجامعية: 2021 - 2022

إهداء

أهدي ثمرة جهدي:

إلى روح والدي الذي لم يدخر جهداً لتشجيعي على التحصيل العلمي رحمه الله

برحمته الواسعة.

إلى من حبي لها لا يزول، من لا تمل عيني من رؤيتها ولا لسان من النطق ولا قلبي

من الشوق إلى أحضنتها، ملكة قلبي أمي الحبيبة حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى تاج راسي ونور عيني وسندي زوجي درويش عمار الذي يرجع له الفضل في

تشجيعه ودعمه الدائم لي لإتمام دراستي الجامعية.

إلى ابني سر منبع حياتي سراج درويش.

إلى جميع إخوتي وأخواتي وأصدقائي.

وإلى من أضاءت لي طريق العلم بنورها أستاذتي سبع هجيرة

وإلى جميع أساتذة طلبة علم النفس.

وإلى كل من يسعى لرفعي المجتمع.

— ميلودي أسماء —

إهداء

إلى من تدخر نفسا في تربيته أمي الحنون
إلى من تشفق يداه في سبيل تربيته أبي الصبور
إلى قرة عيني زوجي
وإلى جميع إخوتي وأخواتي
وأصدقائي
إلى أستاذتي الكريمة سبع هجيرة
وإلى كل من ساهم في إتمام هذا البحث

- حاج محمد لمياء -

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بحمده تتم نعم، والشكر له إذ هدانا ووفقنا في إتمام هذا العمل

فلولاه لما كنا لنهتدي.

مع نهاية هذا العمل المتواضع، فإنه لا يسعني إلا أن أتوجه بالشكر انطلاقاً من

العرفان بالجميل، فإنه ليسرني وليثلج صدي أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى

أساتذتي ومشرفتي الأستاذة هجيرة سبع التي هدتني من منابع علمها بالكثير،

والذي ما توانت يوماً عن مديد المساعدة لي وفي جميع المجالات.

وإلى المحاميان (م-ق) و (ب-م) اللذان استقبلانا وساعدانا في المحكمة ومكتب

كل منهما.

قائمة المحتويات

رقم العنوان	الموضوع	الصفحة
	الإهداء	أ
	الشكر والتقدير	ت
	قائمة المحتويات	ث
	قائمة الجداول	ز
	قائمة الملاحق	ش
	المقدمة	1
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة		
1	إشكالية الدراسة	6
2	فرضيات الدراسة	11
3	أهمية الدراسة	11
4	أهداف الدراسة	12
5	دوافع اختيار موضوع الدراسة	12
7	المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة	12
الفصل الثاني: الإرشاد النفسي		
	تمهيد	15
1	تعريف الإرشاد النفسي	15
2	تطور مفهوم الإرشاد النفسي	16
3	الحاجة إلى إرشاد نفسي	17
4	مناهج الإرشاد النفسي	18
5	أهداف الإرشاد النفسي	20
7	أساليب الإرشاد النفسي	22
8	أسس الإرشاد النفسي	22
9	مبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشادية	22
10	مجالات الإرشاد النفسي	23
9	نظريات الإرشاد النفسي	23
10	جلسات الإرشاد النفسي	28
11	أخلاقيات المهنة للإرشاد النفسي	28

29	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: القلق النفسي		
31	تمهيد	
31	تعريف القلق	1
32	أنواع القلق	2
33	أعراض القلق	3
34	أسباب القلق	4
34	درجات القلق ومستوياته	5
35	نظريات القلق	6
37	تصنيف القلق	7
38	علاج القلق	8
40	خلاصة الفصل	
الفصل الرابع: الطلاق		
42	تمهيد	
42	نبذة تاريخية عن طلاق	1
44	تعريف الطلاق	2
47	أسباب الطلاق	3
49	أنواع الطلاق	4
51	نظريات الطلاق	5
53	الآثار المرتبة عن طلاق	6
55	حكم الطلاق	7
56	حلول مقترحة للحد من ظاهرة الطلاق	8
57	خلاصة الفصل	
الفصل الخامس: الدراسة الاستطلاعية		
59	تمهيد	
59	تعريف الدراسة الاستطلاعية	1
59	أهمية الدراسة الاستطلاعية	2
60	أهداف الدراسة الاستطلاعية	3
60	مجالات الدراسة الاستطلاعية	4
61	مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية	5
61	صعوبات الدراسة الاستطلاعية	6
62	خلاصة الفصل	
الفصل السادس: منهج البحث وإجراءاته في الدراسة الأساسية		
64	تمهيد	
64	منهج الدراسة	1

64	أدوات الدراسة	2
75	موصفات حالات الدراسة الأساسية	3
75	خلاصة الفصل	
الفصل السابع: الدراسة الأساسية		
77	دراسة الحالة الأولى	1
96	دراسة الحالة الثانية	2
112	دراسة الحالة الثالثة	3
130	دراسة الحالة الرابعة	4
الفصل الثامن: عرض نتائج البحث ومناقشة الفرضيات		
150	عرض نتائج البحث	
154	الخاتمة	
155	توصيات واقتراحات	
156	قائمة المصادر والمراجع	
163	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل خصائص أفراد العينة في الدراسة الاستطلاعية	61
2	يبين وصف القلق مقياس لسيلبرجر (حالة وسمة)	66
3	يبين العبارات السالبة والموجبة وكيفية تصحيحها لحالة القلق	66
4	يبين العبارات السالبة والموجبة وكيفية تصحيحها لسمة القلق	67
5	يبين كيفية تصحيح درجة القلق	67
6	يمثل خصائص أفراد العينة في الدراسة الأساسية	75
7	يوضح بيانات الأولية للحالة الأولى	77
8	يوضح ملخص المقابلات الحالة الأولى	77
9	يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الأولى	78
10	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوج)	84
11	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوجة)	82
12	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوج)	83
13	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوجة)	84
14	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوج)	91
15	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوجة)	92
16	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوج)	93
17	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوجة)	94
18	يوضح بيانات الأولية للحالة الثانية	96
19	يوضح ملخص المقابلات الحالة الثانية	96
20	يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الثانية	97
21	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوج)	99
22	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوجة)	100
23	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوج)	101
24	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوجة)	102
25	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوج)	107
26	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوجة)	108
27	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوج)	109
28	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوجة)	110
29	يوضح بيانات الأولية للحالة الثالثة	112

112	يوضح ملخص المقابلات الحالة الثالثة	30
113	يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الثالثة	31
115	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوج)	32
116	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)	33
117	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوج)	34
118	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)	35
124	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوج)	36
125	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)	37
126	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثالثة (الزوج)	38
127	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)	39
129	يوضح بيانات الأولية للحالة الرابعة	40
129	يوضح ملخص المقابلات الحالة الرابعة	41
130	يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الرابعة	42
133	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوج)	43
134	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)	44
135	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوج)	45
136	يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)	46
143	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوج)	47
144	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)	48
145	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوج)	49
146	يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)	50
151	يوضح حوصلة الدراسة الأساسية (دراسة الحالات)	51

قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
164	مقياس القلق لسبيلجر	1
164	إختبار حالة القلق	1-1
165	إختبار سمة القلق	2-1

المقدمة

تعتبر الأسرة اللبنة الأساسية في بناء المجتمع فهي الخلية الحية، وهي أول وعاء تربيوي وثقافي يحتضن أبناء والأسرة هي بنية الطفل الأولى، وهي الحجز أساس المجتمع حيث أنها تتكون من مجموعة من الأشخاص ترتبط بينهم روابط الرحم والقرابة، والمقياس الذي يقاس عليه قوة التماسك المجتمع أو ضعفه هو تماسك الأسرة، كما أنها تؤدي دورا رئيسا في تشكيل شخصية الفرد، وعلى الرغم من أهمية الأسرة في التكوين والتنشئة السليمة، إلا أنها قد تتعرض لظروف حياتية واجتماعية صعبة وتواجه مشاكل تهدد استقرارها وتجعلها غير قادرة على تأدية واجبها بشكل مثالي ومن أبرز هذه المشاكل هو الطلاق بين الزوجين وما يترتب عن هذه الحالة من فوضى يكون ضحيتها بالدرجة الأولى لأطفال الذين قد ينجرون إلى طريق الانحراف بالجريمة، وحالة تشتت التي تصيب كل من الزوج والزوجة يعد حدوث الطلاق وقد أكد العديد من الباحثين على أنه "رفع قيد النكاح في الحال والاستقبال بعبارة وألفاظ تفيد الطلاق صراحة ومعنى" (بغدادى، 1997، ص194).

والطلاق عبارة جملة من العوامل المختلفة ذات طابع اجتماعي أو اقتصادي أو صحي وقد تجتمع هذه العوامل لتسهم في حدوث الانفصال بين الزوجين، أي أنها وضعية يبحث فيها كل طرف عن نهاية معاناته من الطرف الآخر، أو يرى كليهما أن الاستمرار في العلاقة الزوجية يعتبر أمرا في غاية الصعوبة كما تبين أن الزواج لا بد أن يتوفر فيه عنصر في غاية أهمية ألا وهو التكيف الاجتماعي والثقافي بين الأزواج والذي بدوره يخلق نوع من الاستقرار الاجتماعي والنفسي الذي يقوي الرابط الأسري وعلى عكس تماما في حالة إنصدام وظيفي هامش التكيف تتجم جملة من المشاكل الاجتماعية التي تقضي بدورها إلى الانفصال وتتعكس بالسلب على الأفراد وعلى المجتمع، فالطلاق هو أبغض الحلال، لما له من خطورة لا تقل عن باقي المشاكل الاجتماعية والنفسية في الوقت نفسه، وقد أكد العلماء في هذا المجال من ضرورة الحاجة المتزايدة إلى جهود التوعية التي تحد من حدوث الطلاق أو تحول إلى أسر متفككة وغير سعيدة، وبما أن الزواج رباط قوي يساعد على التعاون في مواجهة الحياة بمتعتها ومتاعبها الكبيرة والصعبة إلا أن استمرارية تحقيق هذا الهدف يتطلب توعية وفهم لمعاني الحياة الأسرية واتجاهها.

وفي إطار التجنب والحد من هذه المشكلة ومحافظة على قوام الأسرة وتماسكها أصبح واجبا على مختلف مؤسسات المجتمع التحرك والعمل بجدية سعيا لإيجاد الحلول لمختلف المشاكل وأزمات بين الزوجين للحد من ظاهرة الطلاق، فقد ظهرت العديد من السبل التي تعمل على ذلك والتي منها ما يعرف الإرشاد النفسي وأكد الباحثين أن الإرشاد "هو عملية مساعدة الفرد وتشجيعه على الاختيار والتقرير والتخطيط للمستقبل بدقة

وحكمة ومسؤولية في ضوء معرفة واقع المجتمع الذي يعيش فيه لتحقيق الحياة السعيدة" (الضروس ومغراوي، 2015، ص19).

ويعمل الإرشاد النفسي على مساعدة الأفراد لحل مشكلة تقوم وتجنب خلافاتهم وتحقيق التفاهم بينهم، ويعمل على المحافظة على تماسك أسرة وتخطي مختلف العقبات التي تعترضها، والصعوبات التي تعرقل سير حياتهم بطريقة سليمة، كما يلعب الإرشاد النفسي دورا مهما في التخفيف من عدة اضطرابات مثل القلق الذي ينتاب كل من الزوجين لذلك اعتبره العلماء والفلاسفة حجر الزاوية في كل أنواع الأمراض النفسية، ووجوده يعني نذيرا بالخطر الذي يهدد أمن الفرد وسلامته النفسية خاصة أمن الأسرة قد يعكر صفو العلاقات الزوجية، وقد ذكر الباحث حجازي في تعريف للقلق "هو شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن صراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس" (حجازي، 2013، ص12).

حيث أصبح القلق ملحوظا بشكل كبير لدى الزوجين، نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة والذي يؤثر على علاقاتهم بشكل سلبي ويحبوا بهم نحو الطلاق.

وانطلاقا من هذا حاولت دراستنا البحث على الدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق، وكان موضوع دراستنا "دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق لدى الزوجين مقبلين على الطلاق".

من خلال معالجة موضوع الدراسة قمنا بتقسيم مذكرتنا إلى جانبين أولهما نظري وثانيهما تطبيقي، وقد اشتمل الجانب نظري أربعة فصول نوظفها في الفصل تمهيدي الذي تناول فيه الإشكالية الدراسة من خلال طرح مجموعة من أسئلة والفرضيات إضافة إلى أهمية وأهداف البحث وكذلك الدوافع وصعوبات التي تلقيناها في الدراسة وتطرقنا إلى التعاريف الإجرائية لمتغيرات البحث والدراسات السابقة التي تناولت نفس موضوع مراد دراسته.

الفصل الثاني: فقد ضم الإرشاد النفسي وتضمن العناصر التالية: تعريف الإرشاد النفسي وتطور التاريخي لمفهوم الإرشاد ومناهجه وأهداف والحاجة إليه وأساليب وأسس ومبادئه ونظرياته وتحدثنا عن جلسات الإرشاد النفسي وأخلاقيات المهنة والفرق.

بينما الفصل الثالث: فقد اشتمل على القلق قمنا افتتحه بتمهيد ثم تعريف وأنواع وأعراض وأسباب ودرجات القلق ونظريات المفسرة وتشخيصه وعلاجه وختامه بخلاصة للفصل،

والفصل الرابع وهو بعنوان الطلاق بدأنا بتمهيد ثم نبذة تاريخية عن الطلاق ثم تعريفه وأنواعه وأسباب المؤدية إليه نظريات مفسرة له وآثار المترتبة وحكم الطلاق وبعد الحلول المقترحة للطلاق.

أما الجانب الميداني وتتمثل فصوله في:

الفصل الخامس: وخاصة بمنهج البحث وستتمثل عناصره في الدراسة الاستطلاعية والمنهج العيادي وأدواته.

الفصل السادس: سيكون حول الدراسة الأساسية وهي دراسة الحالات.

الفصل السابع: سيكون مخصصا لعرض النتائج البحث ومناقشة الفرضيات.

وفي الأخير قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

أولاً- إشكالية الدراسة

ثانياً- فرضيات الدراسة

ثالثاً- أهمية الدراسة

رابعاً- أهداف الدراسة

خامساً- دوافع اختيار موضوع الدراسة

سادساً- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1 إشكالية الدراسة

الزواج ظاهرة اجتماعية مستمرة عبر العصور وكل لأزمنة، وهو أرقى آلية ضبطية لبناء الأسرة التي تضمن بقاء النوع الإنساني، وهو أولى الخطوات التي يسلكها الفرد لتكوين الأسرة وهو أسمى العلاقات الكون وأساس بناء المجتمع وتكاثر النسل، ويعتبر مطلب أساسي من مطالب النمو في مرحلة الرشد، وجب تولد العلاقة الزوجية والتي من خلالها يحاول الزوجان تحقيق أهداف الزواج سواء منها الدينية أو النفسية أو الاجتماعية والتي بتحقيقها ينبأ بالتوافق الزوجي، فهو يعمل على حفظ توازن وتماسك واستقرار المجتمع ويقوي الروابط الاجتماعية وتجنب الكثير من الآفات الاجتماعية والاضطرابات النفسية وعن طريقه يشبع الفرد حاجته الفطرية بشكل يقره المجتمع وبياركة والزواج حسب علماء النفس " هو مطلب أساسي من مطالب النمو والذي يظهر في فترة من حياة الإنسان الذي إذ تحقق بنجاح أدى إلى الشعور بالسعادة وأدى إلى النجاح في تحقيق مطالب النمو مستقبلا بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب الفترات التالية من الحياة" (ونوغي، 2014، ص39). فالزواج يعد ضرورة بيولوجية واجتماعية ضابطة للغريزة الجنسية فهو بمثابة خطوة شرعية لتكوين النظام اجتماعي هام ضمن النظم الاجتماعية لأخرى، وعملية الزواج لا تتم بصفة اعتبارية أو عشوائية بل ترتبط بعدة عوامل يؤثر فيها باعتبارها سلوكا اجتماعيا لا يتحدد فقط برغبات. الشخص المؤهل له، بل كذلك وفق معايير اجتماعية وفي حدود ما يرسمه المجتمع وعلى الرغم من الأهمية التي يكتسبها الزواج، والإسلام قد حث عليه لحكمة بالغة والمعاني فاضلة، والأصل دوامه العمر كله إلا أن التحولات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية التي عرفتها الأسرة والتي أفرزت تغيرات هامة في شكل الزواج أدت إلى ظهور ظاهرة اجتماعية ألا وهي الطلاق، الذي أصبح واقعا معاشا في حياتنا يهدد الكثير من المجتمعات خاصة في تغيرات الاجتماعية والاقتصادية، فهو يعتبر انحلال الرابطة الزوجية تترتب عليه آثار وخيمة على الزوجين والأولاد وتمتد آثاره إلى المجتمع ككل.

أباح الإسلام الطلاق مع أنه يعتبر أبغض الحلال إلى الله وذلك لضرورة القاهرة وإلى ظروف استثنائية ملحة والتي تجعله دواء وعلاجاً لتخلص من الشقاء، فإذا لم يجدي جميع وسائل الإصلاح للتوفيق يذهب الزوجين إلى الطلاق.

"الطلاق هو حل العصمة الشريفة العظيمة المنعقدة بين الزوجين تلك العصمة التي يكفي من عظمتها أن الله تعالى وصفها بأنها ميثاق غليظ في كتابه العظيم، وقد أباح الله الطلاق إلا أنه جعله من بعض المباحات إليه. ففي الطلاق تمزيق الأسرة وهدم أركانها، وفيه الشتات بعد الجمع وفيه الفراق بعد التلاقي" (عمارة، 2015، ص11).

أظهرت العديد من الدراسات على ارتفاع نسبة الطلاق حيث يحدث بنسبة مختلفة لدى المجتمعات فقد أكدت دراسة دايفي هند سنة 2017 أن نسبة الطلاق في ارتفاع متزايد في السنوات الأخيرة حيث تشير إحصائيات المحاكم سنة 2020 إلى تزايد هذه النسبة من 12.3% سنة 2013 إلى 14.3% سنة 2015 وتبقى الأرقام مسجلة سنويا مقلقة حيث كشفت إحصائيات رسمية أن نسب الطلاق ارتفعت من 57 ألف حالة في 2015 إلى 63 ألفا عام 2016، لتستقر عند 68 ألفا في 2017 مقارنة بـ 340 ألف حالة زواج في العام نفسه في الجزائر وتزيد حالات الطلاق في المجتمعات العربية، حيث تشير الربابعة سنة 2015 في دراستها أن الإحصائيات الرسمية نكتشف في كثير من الدول عن معدلات متزايدة لحالات الطلاق سنويا، وتناول الدول العربية على وجه الخصوص نصيبا كبيرا من هذه المعدلات المرتفعة حيث تتراوح بين 30-38% في الكويت، وتشير بعض التحليلات إلى أن لين كل ثلاث حالات زواج تجد حالات طلاق واحدة، ومن خلال آخر دراسة أجرتها وزارة التخطيط في السعودية تبين أن نسبة الطلاق ارتفعت في العام بنسبة 20% في السعودية، وحسب إحصائيات القضايا التي تهم الأسرة تشكل الأردن ثاني بلد عربي بعد مصر، كما أشارت دراسة مهتاب أحمد إسماعيل سنة 2016 إلا أن معدلات الطلاق في فلسطين قد تضاعفت أكثر من مرتين خلال 2015 وكانت هناك 284 حالة طلاق إلى أن وصلت 614 حالة مع ظاهرة ارتفاع ملحوظا في حالات الطلاق قبل الدخول.

تشير الإحصاءات العالمية إلى ارتفاع معدل الطلاق فقد أشارت "دراسة كروينسكي 2005" أن نسبة الطلاق في أمريكا زادت لتصل (46%) من أصل حالات الزواج التي تمت بعقود رسمية، وأن أعداد عقود الزواج قد تدهورت بنسبة 50% من عام 1970 إلى يومنا هذا "وأشارت "درابا غنتون 2007" التي هدفت إلى التعرف على أرقام الطلاق في بهاما أن نسبة الطلاق بلغت 1.0 لكل (1000) حالة زواج بينما بلغت في كندا 45% وفي فرنسا 43% وفي اليونان بلغت 18% (عابدين، 2009، ص4).

إن التحديات التي تواجه العلاقات الزوجية في الوقت الحالي والتي تؤدي إلى انعدام التوافق الزوجي تم الإنفصال الوجداني يليه الطلاق الشرعي وتؤكد النبلاوي 1991 "أن الخلافات الزوجية تنشأ نتيجة لغياب التجانس في الجوانب الفكرية والعاطفية وغياب مهارات التواصل بين الزوجين وقد تصل تلك الخلافات إلى الطلاق الذي ترتب عليه العديد من المشكلات كالتوتر، والقلق". (منصور، 2009، ص15).

ويعتبر الطلاق نتيجة للعناء الذي قد يصل إلى الكثير من التوتر بين طرفي العلاقة، وقد يؤدي إلى أعراض نفسية قد تصل إلى أمراض في اضطرابات نفسية وجسمية بارتفاع ضغط الدم والصداع المزمن أو ظهور طفح جلدي، وينذل كل طرفين الاكتئاب والقلق أصبح من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وقد أكدت العديد

من الدراسات أن القلق استجابة لموقف ضاغط وإذا حدث تعقد الموقف إلى درجة لا يمكن التحكم فيه وحسب دراسة السامي سنة 2010 أن علماء النفس الإكلينيكي أن الاكتئاب والقلق يتقاسمان عامل عام للضيق وهذا الضيق يتكون من المستويات مرتفعة من الوجدان السلبي.

وحسب الباحثة حلاسي وهالة وشريط فإن القلق هو ترجمة لمشاعر الخوف والذعر والحذر والتوتر وعدم لارتياح الموجودة داخل الفرد هذا المشاعر الدائمة التي تتتاب الفرد تجعله في حالة عدم التوازن النفسي فالقلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية واللاسوية، وهذا قد يكون نتيجة للتأثيرات التي يحدثها على الصحة النفسية والجسمية للفرد فهو يعد المدخل الجوهرى لدراسة الصحة النفسية (طلاسي، فايدي شريط، 2017، ص4).

ينظر إلى القلق على أنه خلل يصيب السياق السوي لنشاطات الإنسان في خبرة أو أكثر، وبعض مظاهر القلق يمكن اعتبارها عارضا طبيعيا يزول دون أن يترك آثار سلبية على كفاءة الشخص وما يتجاوز ذلك لينعرض على الفرد حياته.

القلق يعتبر طاقة نفسية، الجزء البسيط منها مطلوب من أجل فعالية وزيادة الدافعية الحياة أما اشتد القلق فإنه بالتأكيد يؤدي إلى آثار سلبية، كما أنه ينصر بكثيرا بعلاقات بين الناس خاصة بين الأزواج قد يؤدي إلى غياب شعور بالاستقرار والطمأنينة وبالتالي يؤدي إلى تباعد النفسي وعاطفي وجسمي والذي يرمي بهم إلى التفكك وبالتالي الطلاق.

وتعد ظاهرة القلق من أبرز المشاكل الاجتماعية التي تؤرق الكثير من الباحثين والمختصين ومن تم فهي قضية اجتماعية بامتياز، ولا يخفى على المختص النفسي والاجتماعي أو حتى المراقب لظاهرة القلق وما يترتب على ذلك من انعكاسات سلبية على الزوجين ومن طبيعي أن يحس الزوجين بضغط لأن ترتيبهم مرتبط إلى حد كبير بالأسرة.

وقد أكد الباحثين أجنيين (johnson & ww,2007) "أن المعاناة والتعاسة النفسية والانفعالية كالقلق والتوتر والضغط النفسي والاكتئاب والغضب والرفض وإنخفاظ الرضا عن الحياة كلها ترتبط بالطلاق". (غيث، 2014، ص2)

ومما لا شك فيه أن تنظيم وتكوين العلاقة الأسرية بين الرجل والمرأة قد نال اهتمام المفكرين منذ زمن بعيد ونجد تأييد الشرائع السماوية ورجال الفكر والقانون وعلماء الاجتماع وعلماء النفس لضمان وجود استمرار هذه العلاقة كل يحاول من جانبه أن يقدم ما يخدم نجاح هذه العلاقة مما يساعد في استمرار الحياة نفسها وسعادتها وتطورها ومواجهة ظاهرة الطلاق.

ومن هنا أصبح على كافة مؤسسات إيجاد حلول لمختلف المشاكل والأزمات بين الزوجين وسعي إلى العمل بجدية والتحرك للحد من ظاهرة الطلاق.

وفي هذا المجال يؤكد (أبو بكر باقدر، 2003) "أن هناك الحاجة متزايدة إلى جهود التوعية التي تحد من حدوث الطلاق أو تحول الأسر إلى أسر مفككة وغير سعيدة، فبالرغم من أن الزواج هدف في حد ذاته لأنه إكمال لنصف الدين إلا أن استمرارية تحقيق هذا الهدف يتطلب توعية وفهم لمعاني الحياة الأسرية وإنجاحها سواء ما يتعلق منها بعلاقات بين الزوجين أو الأطفال أو بإدارة شؤون الأسرة بشكل عام" (زيدان، 2017، 370) ومن أهم وسائل التي تساعد الأخصائيين مرشدين ونفسانيين ألا وهو الإرشاد النفسي بحيث يحتل مكانة متميزة في المعرفة الإنسانية والاجتماعية يقدم خدمات إرشادية متنوعة في جميع المجالات بهدف المساعدة في حل مشاكل النفسية واجتماعية والمهنية... إلخ تدريب على مهارات الحياة لمواجهة ضغوطات الحيات المختلفة، لقد أكد عتوتة في دراسة سنة 2018 "لقد حظى الإرشاد النفسي في جميع أنحاء العالم. اهتمام العلمي والأكاديمي على مستوى المعاهد والجامعات ليصبح عملاً تطبيقياً قائم بذاته تنال فيه أعلى الشهادات، وتنتج في حقله الكثير من البحوث والدراسات العلمية الجادة". (عتوتة، 2018، ب) فقد ذكرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس 1980 للإرشاد النفسي "إنه خدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نحوه المختلفة ويقدمون خدمات لهم بهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وفي مجالات الأسرة، المدرسة والعمل". (النوايسة، 2013، ص22)

وأكدت العديد من الدراسات والبحوث أن الإرشاد النفسي يلعب دور في جميع المجالات وهذا ما أكدته دراسة (معروف، قرافية) سنة 2017 هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي قائم على النظرية الواقعية في خفض القلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ المتفوقين دراسياً، وتعتبر هذه الدراسة أن الإرشاد النفسي هو أحد الطرق التي استخدمت لوقاية التلاميذ من مشكلة قلق الامتحان.

كما أشارت دراسة صالح ظافر العمري، 2011 من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى تلاميذ الأيتام بالطائف وتوصل إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي السلوكي لخفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام.

وفي نفس السياق أشارت دراسة سحر عبد الغني عبود سنة 2015 إلى فعالية برنامج إرشادي لخفض القلق المستقبل لدى عينة من المودعات بالمؤسسات الإيوائية تهدف هذه الدراسة إلى التصدي لمشكلة القلق المستقبل لدى اليتيمات من خلال تصميم برنامج إرشادي انتقائي تكاملي.

وقد أشارت كذلك رسالة ماجستير للباحثة أميرة محمد إبراهيم سنة 2013 فعالية برنامج إرشادي متعدد المحاور في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع يعتمد على كل من العلاج السلوكي وعلاج المعرفي.

واستخدمت في هذه الدراسة التحليل الإحصائي باستخدام نموذج خطي عام واختبارات T لمقارنة متوسطات الدرجات وهدفت الدراسة إلى خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع من خلال استخدام برنامج إرشادي متعدد المحاور في ضوء عدد من الفنيات والخطوات المقننة.

لقد أبدى علماء النفس والإرشاد النفسي اهتماما خاصا بمشكلة الطلاق وآثاره على الزوجين التي تتركه قد يؤدي إلى عدم استقرارهم النفسي ومشاعر الحزن والضياع والوحدة والكتابة والشعور بالذنب والخوف بالارتباك كلها ردود أفعال انفعالية.

وقد أشارت جمعي سامية في بحثها عن أثر برنامج إرشادي قائم علي تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين سنة 2016 وهدف من هذه الدراسة هو قياس فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين تم اعتمادها على المنهج الوصفي وشبه تجريبي.

وفي نفس سياق أشار عبد القادر حمدي في دراسته أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء سنة 2015 وتكونت عينة الدراسة من 54 زوجة ولديهم أبناء تتراوح أعمارهم 14-17 سنة واستنتج فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التكيف الزوجي وتحسين العلاقة مع الأبناء وفي دراسة فضيلة نقايس حولت في دراستها الكشف عن الحاجات الإرشادية النفسية والمعرفية والاجتماعية والمعرفية المادية للنساء المطلقات ومدى تباينها بينهم من حيث مدة الطلاق وتوصلت إلى أن الحاجات النفسية أخذت أعلى نسبة، تم تلبيها الحاجات المعرفية المادية ثم الحاجات المعرفية الاجتماعية وفي دراسة الباحثة عديلة حسن طاهر تونسي سنة 2020 هدفت هذه الدراسة عن الكشف عن الفروق بين المطلقات والغير المطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب، وتوصلت إلى مجموعة المطلقات تعاني من درجة أعلى ودالة إحصائيا من القلق والاكتئاب مقارنة بغير مطلقات.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي وبرامجه ودراسة وأثرها ومشكلة الطلاق التي كانت أغلبها تتحدث عن أسباب الطلاق ونتائجه وآثاره وكذلك القلق ودراسة ظاهرة اجتماعية على حسب علم الباحثين. فقد وجدنا صعوبة في الحصول على دراسات تناولت موضوع بشكل متشابه تماما محددة وموجهة لدراستنا تحت عنوان دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق. وعلى هذا الأساس فإن هذه الدراسة ستهتم بالزوجين المقبلين على الطلاق وتخفيف لكل منهما قلق الذي ينتابهم ولذلك ارتأينا طرح الإشكالية التالية:

- هل يلعب الإرشاد النفسي دور في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق؟

- هل يعاني الزوجين المقبلين على الطلاق من قلق؟

- هل يساعد الإرشاد النفسي الزوجين المقبلين على الطلاق من عدم فك العلاقة الزوجية؟

2 - **فرضيات الدراسة:** وقصد الإجابة عن الإشكالية المطروحة اقترحنا الفرضية الرئيسية التالية:

3 يلعب الإرشاد النفسي دورا مهما في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق.

والتي قمنا بتجزئتها على الفرضيتين الفرعيتين التاليتين:

- يعاني الزوجين المقبلين على الطلاق من قلق

- يمكن للإرشاد النفسي أن يساعد الزوجين على عدم فك الرابطة الزوجية.

4 أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من عدة محاور نذكر منها:

✓ توجيه أنظار المختصين إلى أهمية الإرشاد النفسي الذي يركز مساعدة ومساندة، ودوره في تخفيف من

جميع أعراض القلق واكتساب المسترشد مظاهر الصحة النفسية.

✓ يتناول بحثنا ظاهرة مهمة من ظواهر الاجتماعية فإذا استطاع الزوجين تجاوزها بدون أزمات، فسيحقق

بذلك استقرار وتوافق نفسي لكلا الزوجين.

✓ إعطاء معلومات أساسية عن دور الإرشاد النفسي في تخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على

الطلاق.

✓ تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على القلق من الطلاق ومظاهره وآثاره لدى الزوجين المقبلين على

طلاق وبالتالي التعرف عليه بمختلف درجاته ومسبباته، يسمح لنا بوضع مساعدة.

✓ يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في توعية الزوجين في مواجهة متاعب الحياة الزوجية لحد من ظاهرة الطلاق.

5 أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية الإرشاد النفسي للحد من ظاهرة الطلاق.
- محاولة الوقوف على الآثار الناجمة عن طلاق وانعكاساته على الرجل والمرأة.
- الوصول إلى نتائج وتوصيات تحد من ظاهرة الطلاق.

6 دوافع وأسباب اختيار الموضوع:

- محاولة تقديم مساعدة للزوجين المقبلين على الطلاق من تراجع
- بناء برنامج ارشادي وتطبيقه على الزوجين
- محاولة تخفيض القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق عن طريق تطبيق البرنامج

7 التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة'

• الإرشاد النفسي:

ويعرف إجرائيا: هو مساعدة ومساندة الزوجين وتوجيههم لفهم نواتهم وحل مشكلاتهم لتفادي الطلاق وتحقيق أمن استقرار لأسرتهم.

• القلق:

ويعرف إجرائيا:

هو ترجمة لمشاعر الخوف والتوتر وعدم الارتياح الموجود داخل الفرد، وهذا قد يكون نتيجة للتأثيرات والتي يحدثها على الصحة النفسية والجسمية وسيتم تسجيل درجاته على حسب مقياس لسبيلبرجر.

• الطلاق:

أما التعريف إجرائي:

الطلاق هو فك العصمة الزوجية استحالة العشرة بين الزوجين، وهو الحل الأخير بعد فشل الحلول الأخرى.

الفصل الثاني: الإرشاد النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الإرشاد النفسي
- 2- تطور مفهوم الإرشاد النفسي
- 3- الحاجة إلى الإرشاد النفسي
- 4- مناهج الإرشاد النفسي
- 5- أهداف الإرشاد النفسي
- 6- الأساليب المستخدمة في تحقيق العملية الإرشادية:
- 7- أساليب الإرشاد النفسي
- 8- أسس الإرشاد النفسي
- 9- مبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشاد
- 10- مجالات الإرشاد النفسي
- 11- نظريات الإرشاد النفسي
- 12- جلسات الإرشاد النفسي أخلاقيات المهنة للإرشاد النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

لقد كان الإرشاد فيما مضى موجودا ويمارس دون أن يأخذ هذا لاسم أو الإطار العلمي ودون أن يشمل برنامج منظم ولكنه تطور وأصبح الآن له أسسه ونظرياته وطرقه ومجالاته وبرامجه، وأصبح من التخصصات الهامة في حياة الإنسان في الوقت الحالي وذلك بسبب ازدياد حاجة الإنسان إلى من يأخذ بيده ويساعده على حل مشكلاته حيث تزايدت حدة الضغوط النفسية والمشكلات النفسية والاجتماعية نظرا لتغيير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الأفراد وكذلك التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في ميدان التربية والتعليم كل ذلك يؤكد ضرورة توجيه لأفراد وإرشادهم نفسيا في عصرنا الحاضر وذلك بهدف الوقاية من الوقوع في الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية وكذلك تقوية ثقة بالنفس وشعور بالأمن ومساعد على حل مشكلاته في جميع المجالات التربوية والاجتماعية والأسرية.

1 تعريف الإرشاد النفسي

هو عملية توجيه وإرشاد الفرد لفهم إمكاناته وقدراته واستعداداته واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره، ومساعدته في تحقيق أكبر قدرا من السعادة والكفاية، من خلال تحقيق ذاتية والوصول إلى أقصى درجة من التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي. (أحمد، 2000، ص 08)

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1980) الإرشاد النفسي بأنه " خدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة فأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة ويقدمون خدمات لهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستغلاله لتحقيق التوافق لدى المسترشد، وبهدف اكتساب مهارات جيدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، واكتساب قدرة اتخاذ القرار، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وفي المجالات الأسرة والمدرسة والعمل. (النواسية، 2013، ص 22)

ويعرف حامد زهران بأنه "عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته، وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، حتى يصل إلى تحديد أهدافه."

ويعرفه تايلور بأنه " نوع من مساعدة في المجال النفسي، يهتم بتنمية الهوية الذاتية، ومساعدة على اتخاذ القرارات والالتزام بما توصل إليه فيها."

ويعرفه روجوز (1951) بأنه: "العملية التي يحدث فيها تعديل لجوهرة الذات لدى المسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المرشد، والتي يتم فيها إدراك الخبرات المستبعدة في الذات الجديدة." (البلوي، 2014، ص14)

2 التطور التاريخي لمفهوم الإرشاد النفسي

ظهر الإرشاد النفسي كما مجال للدراسة والممارسة في أوائل العقد الخامس من هذا القرن ويرجع أصوله إلى التوجيه المهني الذي اندمج بعد ذلك في مراحل مختلفة مع حركة القياس النفسي وحركة الصحة النفسية، وعلم النفس العلاجي، وحركة دراسة الطفل (سليمان 1986)، حتى أصبح هذا الميدان يشمل جميع الحياة بفضل تشعب مجالاته لتغطي جميع مراحل التطور الإنساني وقد مر التوجيه والإرشاد النفسي بعدة مراحل تمت في الآتي: (عتوتة، 2018، ص 04)

- مرحلة التوجيه المهني: كان التوجيه المهني استجابة لحركة الإصلاح الاجتماعي، وقد تأثر بجهود فرانك بارسونز الذي أسس كلية مكتسبي العيش 1905 بمدينة بوستن، وكان أول مدير للمكتب الذي أفتتح عام 1909 بعد وفاته، وكان هدف التوجيه المهني هو مساعدة الأفراد على اختيار المهن الملائمة لهم التي تتفق على استعداداتهم وميولهم وقيمهم وغير ذلك من العوامل. (سليمان، 1986)
- مرحلة التركيز على التوجيه المدرسي: وبعد ذلك اتجاه التفكير الطلبة في مدارس، وكان الهدف منه فهم الطلاب لنفسه وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق والصحة النفسية ويدفعه إلى المزيد من النمو الإنتاجية، ويتبنى هذه العلاقة المهنية بين أخصائي والطلاب في مكان خاص ويضمن السرية أحاديث الطلاب. (عبد العظيم، 2014، ص35)

- مرحلة التركيز على حركة قياس النفسي وتوافق الصحة النفسية: ومن العوامل التي ساعدت في نمو وتطور التوجيه والإرشاد النفسي حركة قياس النفسي والصحة النفسية في دراسة الفروق الفردية بين الأفراد وبناء الاختبارات والمقاييس النفسية، والتركيز في تطور الإنشاد، حيث أصبح يهتم بالصحة النفسية بوجه عام للأسوياء وغير الأسوياء، كما ازداد الإرشاد النفسي اهتمامه لفهم الفرد سعياً لتحقيق توافقه وتكيفه مع مجتمعه المتغير والمتطور سواء على مستوى الأسرة والعمل أو الدراسة. (عتوتة، 2018، ص05)

3 الحاجة إلى الإرشاد النفسي

أصبحت الحاجة إلى الإرشاد النفسي ملحة وضرورية في جميع دول العالم بصفة عامة ولاسيما بعد أن شملها مظاهر حضارية وتكنولوجية وتغيرات سريعة ومثلا حقه في جميع جوانب الحياة الفرد سواء على الصعيد الأسري أو الاجتماعي أو الثقافي أو المهني، فالإنسان يعيش في عصر التقدم التكنولوجي والتغيرات والتحديات المليئة بالمشكلات، فكل فرد يمر خلال مراحل حياته بمشكلات عادية وفترات حرجة، ومواقف صعبة يحتاج فيها إلى توجيه وإرشاد من هنا كانت الحاجة إلى ظهور الإرشاد النفسي.

ولقد ظهرت الحاجة المختلفة إلى الخدمات النفسية بصورة واضحة نتيجة التطور الذي تناول المجتمع، فأدى إلى اختلاف الظروف التي يعيش فيها الإنسان وتعدد النظم الاجتماعية التي يخضع لها، وبالتالي صاحب هذا التعدد الالتزامات والمطالب المفروضة على الفرد وتعدد أساليب إشباعها ثم تعدد أساليب التوافق التي يجب على الفرد تعلمها وإتباعها. (النجمة، 2008، ص 41)

يؤكد الحاجة إلى الإرشاد النفسي مايلي:

- الفترات الانتقالية في الحياة: الفترات الحرجة مثل الدخول للمدرسة والانفصال عن الأم،.....ومن الطفولة إلى المراهقة....، ومن الجامعة إلى العمل.....، والزواج.....الخ، وهذا يتطلب إعداد الفرد قبل فترة الانتقال ضمانا للتوافق مع الخبرات الجديدة، وذلك بإمداده بالمعلومات الكافية وغير ذلك من الخدمات الإرشاد النفسي، حتى فترة الانتقال بأمان. (دليل الشاوي، دت، ص22)
- التغيرات الأسرية: حلول الأسرة الزوجية المستقلة محل الأسرة الكبيرة الممتدة. وكذلك ظهور مشكلات أسرية مثل السكن، تنظيم الأسرة ومشكلات الزواج، ومشكلات الشيخوخة.

خروج المرأة للعمل لتدعيم الأسرة اقتصاديا وما نتج عنه من تغيير في دور المرأة في الأسرة ونوع العلاقة السائدة بين أفراد الأسرة (الزوج- الزوجة- الأولاد- الجد- الجدة). (النجمة، 2008، ص 41)

- التغيير الاجتماعي: يقابل عملية التغيير الاجتماعي عملية الضبط الاجتماعي التي تحاول توجيه السلوك بحيث يساير المعايير الاجتماعية ولا ينحرف عنها، الاتصال السريع والتقدم العلمي والتكنولوجي وسهولة تزواج بين الثقافات ونمو الوعي وحدوث الثورات من أهم العوامل والمظاهر التغيير الاجتماعي مايلي:

- تغير بعض مظاهر السلوك فأصبح ما كان مقبولا مرفوضا وما كان مرفوضا مقبولا.
- زيادة ارتفاع مستوى الطموح، وزيادة الضغوط الاجتماعية للحراك الاجتماعي الرأسي إلى أعلى.
- وضوح الصراع بين الأجيال وزيادة الفروق في القيم والفروق الثقافية والفكرية وخاصة بين الكبار.
- يؤكد الحاجة إلى الإرشاد خاصة في المدارس والجامعات والمؤسسات الصناعية والإنتاجية من أجل المواكبة والتخطيط للمستقبل أفضل. (خليل الشاوي، دت، ص22)

- التقدم العلمي والتكنولوجي:

- زيادة المخترعات الجديدة، واكتشاف الذرة واستخدامها في أغراض السلمية وظهور نفايات والصواريخ وغزو الفضاء.
- سياسة الميكنة والضبط الآلي في مجال العلم والعمل والإنتاج.
- زيادة الحاجة إلى إعداد صفوف ممتازة من العلماء لضمان اطراد التقدم العلمي والتكنولوجي وتقديم الأمم، وهذا ما يتطلب إعداد الفرد وإمداده بالمعلومات الكافية وغير ذلك من خدمات الإرشاد النفسي. (النوايسة، 2013، ص66)

- إرشاد التربية والتعليم: المؤسسات التربوية هي أكبر الأماكن التي تقدم فيها الخدمات الإرشاد النفسي في جميع أنحاء العالم إن الإرشاد النفسي والتربية والتعليم يعملن معا في إعداد الإنسان الصالح الذي يقوم بدور فعال في المجتمع عن طريق الإشراف على نموه وتحقيق غايته.

إن العملية التوجيهية الإرشادية عملية مستمرة لا تقتصر على وقت دون آخر ولا تتناول مرحلة دون أخرى.

إن مسؤولية اتخاذ القرار هي مسؤولية الطالب ودور المرشد هو تقديم المساعدة التي تعينه على ذلك. (الفرخ نيم، 1999، ص ص22-23)

4 - مناهج الإرشاد النفسي

4-1- المنهج الإنمائي : ترجع أهمية المنهج الإنمائي إلى إن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساسا إلى العادتين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وتدعيمه حتى يحصل على التوافق إلى أقصى حد ممكن. (تيم والفرخ، 1999، ص 29)

ويتضمن الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء خلال رحلة نموهم طول العمر، حتى يتحقق الوصول بهم إلى أي مستوى ممكن من الضجع والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي. (أبو زعيزع، 2009، ص24)

• مجالات تحقيق المنهج الإنمائي:

- نمو وفهم وتقبل الذات.
- نمو مفهوم موجب للذات.
- تحقيق وتحديد أهداف سليمة للحياة.
- أسلوب موفق لدراسة القدرات والميول.
- رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا. (تيم و الفرخ، 1999، ص29)

4-2- المنهج الوقائي : يقوم المنهج الوقائي على رعاية السلوك الفرد من الاضطرابات ومشكلات عدم التوافق، وتعتمد استراتيجيات المنهج الوقائي في التوجيه والإرشاد على:

- المحافظة على الصحة النفسية للأفراد العاديين.
- العمل على تحقيق التوافق.
- القيام بالدراسات العلمية التي تتعلق بفهم الأفراد للكشف المبكر عن أي اضطراب للعمل على مواجهة قبل أن يقوى ويستقل ويصعب التغلب عليه. (الجمعة، 2008، ص 47)

ويتضمن المنهج الوقائي ثلاثة مستويات وهي:

- الوقاية الأولية: محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو مرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحضر.
- الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلة الأولى بقدر الإمكان السيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.
- الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة التقليل من أثر إعاقة الاضطرابات أو منع إزمان المرض. (زهران، 1977، ص44).

وهناك عدة مجالات للمنهج الوقائي ومنها:

- **المجال الحيوي:** يهتم بالصحة العامة الجسمية والعقلية والوظائف الحيوية للجسم.
- **المجال النفسي:** ويتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية، والتوافق الزوجي، والتوافق الأسري والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة.
- **المجال الاجتماعي:** ويتضمن إجراءات الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقويم والمتابعة والتخطيط العلمي. (إيمان وحليمة، 2017، ص 03)

4-3- المنهج العلاجي: هناك بعض المشكلات والاضطرابات التي قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلا، فكل فرد يختبر في الوقت ما مواقف وأزمات وفترات حرجة ومشكلات حقيقية يحتاج فيها إلى مساعدة ومساندة لتخفيف مستوى القلق ورفع مستوى الأمل، ويتضمن دور المنهج العلاجي كذلك علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية بهدف العودة إلى الحاجة التوافق والصحة النفسية. (أبو زعيزع، 2009، ص 25)

5 أهداف الإرشاد النفسي

يتفق الباحثون على اختلاف توجهاتهم على أنت هناك أهداف رئيسية للإرشاد النفسي التي يمكن للعاملون تحقيق هذه الأهداف بإتباع مناهج الإرشاد النفسي، ومن أهم هذه الأهداف:

- **تحقيق الذات:** لا شك أن الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو العمل مع المسترشد لتحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عنها، ولدى الفرد دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات، ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لتنمية فهم ذاته ومعرفة نفسه وفهم استعداداته وإمكانياته، أي تقويم نفسه وتوجيه حياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية وتحديد أهداف للحياة وفلسفة واقعية لتحقيق هذه الأهداف، وتحقيق مطالب النمو في ضوء معايير وقوانينه في تحقيق النضج النفسي. (بلان، 2015، ص 38)
- **تحقيق الصحة النفسية:** يحددها ديفيد (Dfield) الصحة النفسية قائلا: "أن الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن كل طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية للشخصية من حيث هي كل. (نعيم، 2010، ص 10)

وذلك أن الفرد كثيرا ما يواجه مشكلات وصعوبات وفترات درجة خلال مراحل حياته المختلفة وهذه المشكلات والصعوبات تبعث في نفسه القلق والإرشاد النفسي يرمي إلى تبصير الفرد بالمشكلات التي يواجهها والإمكانات المتوافرة لحلها، وهذا يساعد الفرد على إيجاد الحل الملائم الذي يخفف من التوتر والقلق ويساعد الفرد على التمتع بالصحة النفسية. (ناصر الدين، 2014، ص 13)

- **تحقيق التوافق:** أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة وذلك في المستويات الشخصية والتعليمية والمهنية الاجتماعية. (أبو زعير، 2009، ص 24)
- ومن أهم مجالات التوافق مايلي:

-التوافق الشخصي: أي السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع التوافق والحاجات والتوافق مع مطالب النمو في مراحل متتابعة.

-التوافق المهني: الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علميا وتدريبيا لها والدخول فيها والشعور بالرضا والنجاح.

-التوافق الاجتماعي: ويتضمن الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم مع الآخرين وتقبلهم والعمل الخير الجماعة والفرد. (بلان، 2015، ص ص 35-38)

وفي ضوء الخصائص النمائية للإرشاد النفسي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحقيق الاستقلال الوجداني والاجتماعي عن الوالدين والكبار ومساعدة المتعلمين على تحقيق ذلك.
- اكتساب المهارات الحياتية اللازمة للتعايش مع المواقف الحياة والتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة.
- تنمية مهارات التواصل مع الآخرين وبناء اتجاهات إيجابية عن مؤسسات الاجتماعية المختلفة.
- علاج المشكلات قبل وقوعها.
- مساعدة المتعلم على بناء الهوية الذاتية، وتحديد أهدافه ورسم طموحاته، وتبني أدوار اجتماعية تمنحه إحساسا بالوجود المستقبلي المتفرد. (عتوتة، 2018، ص ص 22-23)

6 - الأساليب المستخدمة في تحقيق العملية الإرشادية:

- خدمات الإرشاد الفردي والجماعي التي تهدف إلى مساعدة الفرد في التغلب على مشكلاته.
- الاستشارة والتدريب للعاملين بالمجال أو الأفراد اللذين يحيطون بالمسترشد مثل الوالدين والمدرسين أو العاملين بالمدرسة أو المستجدين بمهنة الإرشاد، أو الطلبة الإرشاد أثناء التدريب أو المشاركة في جلسات الإرشاد الجمعي، ويقوم المرشد بالتأثير على المجموعة بشكل يصحح بعض مفاهيم عن ذاتهم.
- وسائل الإعلام المرئية أو السمعية أو المكتوبة التي يستفيد منها جميع أفراد المجتمع، مثل التلفزيون ، الإذاعة، الندوات....، ولقد تقدمت هذه الوسائل وخاصة في أمريكا وذلك من طريق تقديم الخدمات الإرشادية عن طريق الكمبيوتر. (الفحل، 2014، ص 35)

7 - أسس الإرشاد النفسي

يقوم الإرشاد النفسي على عدة أسس وهي:

- **مطالب النمو:** سعي عملية الإرشاد النفسي إلى تحقيق نمو أفضل وتحقيق إمكانية فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير والنفعة، وإن الخير المجتمع يؤدي إلى الاستمرار نمو الفرد. (محمد، ألاء، 2010، ص80)
- **الفرد والمجتمع:** إن الإنسان كائن اجتماعي، ويعيش في واقع اجتماعي تحكمه قيم وضوابط ومعايير المجموعة التي يعيش بينها في المنزل أو المدرسة أو الجامعة ليست مجرد مجموعة من الأفراد، وإما هي كيان اجتماعي يؤثر على الفرد من خلال عملية التفاعل التي تجعله يشعر بأهميته كعضو في الجماعة وكجزء من تظهر الحاجة إلى الإرشاد النفسي. (محمد، ألاء، 2010، ص81)

8 - مبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشادية:

يرى (Hepworth, Larsen) 1990 أن فلسفة التدخل المباشر في المهن المساعدة الإنسانية تقوم على المبادئ التالية:

- أن الناس يملكون القدرة على اتخاذ قرار والاختيار كما أنهم قادرون على توجيه حياتهم أكثر مما يعتقدون.
- أن مساعدة الناس تستلزم تحمل مسؤولية مساعدتهم إلى أقصى حد ممكن لكي يعتمدوا على أنفسهم ويستغلوا جميع طاقتهم وجوانب القوة فيهم.

- إن النمو الإنساني عبارة عن مجموعة من الخبرات والتجارب التي ينبغي الاستفادة منها في مواجهة المشكلات. (أبو عبادة، نيازي، 2001)

9 مجالات الإرشاد النفسي:

تعددت مجالات الإرشاد النفسي بتعدد مناحي الحياة المختلفة وتنوعها فنجد في المدارس والجامعات وفي عالم المهن مثل الطب ومحامات وداخل الأسرة ومن بين هذه المجالات:

- **الإرشاد النفسي والتربوي:** هو عملية مساعدة الطلاب على معرفة إمكاناتهم وقدراتهم حتى يتم استخدامها بشكل صحيح ومناسب في اختبار الدراسة، المناسبة لهم والالتحاق بها والتغلب عليها على صعوبات الدراسة التي تعترضهم في حياتهم الدراسة من أجل تحقيق أفضل إنتاجية أكاديمية. (الزعيبي، 2005، ص 212-214)
- **الإرشاد المهني:** أنه عملية مساعدة الفرد على إنماء، وتقبل الصورة لذاته متكاملة ومتلائمة لدوره في عالم العمل وكذلك مساعدته على أن يختبر هذه الصورة في العالم الواقعي وأن يحولها إلى حقيقة واقعية بحيث تكفل له السعادة ولمجتمعه المنفعة. (جودت، 2014، ص 19)
- **الإرشاد الأسري:** هو مساعدة أفراد الأسرة (الوالدين، الأولاد) فرادي أو الجماعية على فهم الحياة الأسرية ومسئوليتها وتكوين وجه نظر إيجابية وتعليم تحقيق الأهداف ذاتية والأسرية من خلال اختبارات ذات معنى لتحقيق الاستقرار والتوافق الأسري وحل مشكلات الأسرية. (متولي، 2008، ص 14)
- **الإرشاد الديني "أخلاقي":** الدين الإسلامي هو طريق إلى بقاء ودوام القيم الأخلاقية التي تعبر إطارا مرجعيا لسلوك الفرد وأسلوب حياته ويهدف الإرشاد الديني وأخلاقي إلى العمل على تكوين.

10 - نظريات الإرشاد النفسي:

نظريات الإرشاد النفسي هي مجموعة متكاملة من إفتراضيات المترابطة مع بعضها البعض، تمثل إطارا عاما يضم مجموعة من الحقائق المنظمة والمترابطة والقوانين العلمية، وإفتراضيات المناسبة، ومن أهم هذه النظريات:

10-1 - نظرية التحليل النفسي:

- تتمثل نظرية التحليل النفسي من أقدم النظريات في الإرشاد النفسي وعلم النفس بصفة عامة، حيث أطلقت جذورها لإنسان والعصاب والأمراض النفسية والشخصية الإنسانية، حيث وضعت مفاهيم معقدة ومتعددة

لأوجه للعقل البشري، وقد جاء التحليل النفسي من تجارب فرويد المبكرة مع التتويم مغناطيسي. (Ruth, (chu, lien chao, 2015, p58

- يعتبر فرويد أول مؤسسين لنظرية التحليل النفسي عام 1881 والتي نشأت من واقع عمله مع مرضاه، حيث انطلق منه باعتماده على أسس البيولوجية وقد ظهر واضحا في نظرية في مجال الغرائز وكذلك فسر فرويد الحياة النفسية لكل فرد في اتجاهين أساسيين: أولهما يتمثل في البناء العضوي للإنسان، وثانها يتعلق بالأفعال اللاشعورية والشعورية لدى الفرد، حيث رأى أن التحليل النفسي عبارة عن عملية يتم من خلالها استكشاف الماضي "خبرات" اللاشعور من أحداث وذكريات مؤلمة فضلا عن الصراعات والدوافع والانفعالات الشديدة التي تؤدي في النهاية إلى الاضطراب النفسي، كما أن التحليل النفسي هو عملية استدراج هذه الخبرات المؤلمة من منطقة اللاشعور وذلك عن طريق التعبير الحر التلقائي والتفيس بالانفعالي ومساعدة المريض في حل مشكلاته، كما ركزت هذه النظرية على أثر الغرائز في السلوك الإنساني وخاصة في السنوات الخمس الأولى من حياة الإنسان وإنها المحرك والموجه لتطور حياته المستقبلية. (بلان، 2015، ص5)

10-2- النظرية السلوكية:

تعتبر من المدارس علم النفس والإرشاد النفسي تهتم بدراسة اكتساب الفرد لأي سلوك من سلوكات، وهي تعد رائد في تقديم خطوات التعلم وأساليبه منذ زمن قديم. (البياسري، 2018)

ويقوم هذا الاتجاه على فكرة جوهرية مفادها أن علم النفس لا يمكنه الارتقاء إلى مستوى العلم الحقيقي، إلا إذا تبنى منهج التجريبي الذي يعتمد بدوره على العلوم الطبيعية وركزت النظرية السلوكية على أهمية البيئة في التعلم، وأن ما يستحق دراسته عن تعلم الإنسان هو ما يمكن ملاحظته فقط، لذا لم يتطرق السلوكيين إلى الأحوال الذهنية وعمليات التفكير وغيرها. (الشرقاوي، 2012، ص16)

ويرى دوجلس براون (Brounh, doulglas): "أن الأطفال يولدون كاللوح الأملس أو صفيحة بيضاء، لا تحمل أية فكرة مسبقة عن العالم أو عن اللغة، وهؤلاء الأطفال يشكلون اللغة بواسطة المحيط ويكتفوا السلوك من خلال برامج مختلفة من التعزيز. (Broun, 2000, p23)

• مفاهيم أساسية لهذه النظرية:

- سلوك الإنسان متعلم: أي أن الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير سوي وأن السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- المثير والاستجابة: بموجب النظرية السلوكية فإن كان سلوك أو استجابة له مثير إذا كانت الأمور سليمة يكون السلوك سوياً.
- الدافعية: لا يوجد هناك تعلم بدون دافع، والدافع طاقة كامنة قوية بدرجة كافية تدفع الفرد وتحركه إلى السلوك.
- الشخصية: هي التنظيمات السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً.
- التعزيز: هو التقوية والتدعيم والتثبيت بالإثابة والسلوك.
- الانطفاء: وهو ضعف وتضاؤل وخمود واختفاء السلوك المتعلم.
- العادة: هي رابطة تكاد تكون وثيقة بين مثير واستجابة.
- التعميم: إذا تعلم الفرد استجابة، وتكرار الموقف فإن الفرد ينزع إلى تعميم باستجابة المتعلمة على استجابات أخرى تشبه الاستجابة المتعلمة.
- التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم: التعلم وتغيير السلوك نتيجة للخبرة والممارسة، ومحو التعلم يتم عن طريق الانطفاء وإعادة التعلم يحدث بعد الانطفاء بتعلم سلوك جديد. (حسن، إيمان، 2004، ص 179-180)

وتخلص مبدأ النظرية السلوكية في أن السلوك يكون استجابة لمثير ينتهي باستجابة ما، فالسلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية وهو على هذا خاضع للعمليات الفسيوكيميائية فالمحيط يوفر مجموعة من ميزات التي تنتج الكائن الحي لأحداث استجابة ما. (رواية، 2016، ص50)

10-3- نظرية الذات:

يتضمن علم النفس والإرشاد النفسي دراسة الذات ومفهوم الذات، والذات هي جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية فيما وهو الذي ينظم السلوك، ويقول جوردن ألپورت Allport, 1937 إن مفهوم الذات مفهوم أساسي في دراسة الشخصية. (زهران، 1977، ص93)

• ينتمي روجز إلى ما يسمى بعلم النفس الإنساني كقوة ثالثة إلى جانب التحليل النفسي والسلوكية يحاول الاهتمام بتنمية القوى والإمكانات الموجودة عند الإنسان، ومن أبرز رواده روجز ونظرهن هذه النظرية، كرد فعل ضد نظريات السلوكية وتحليلية لأنهما خفضتا من قيمة إنسانية الإنسان وتركز النظرية ذات على الطرق التي تسهل تحقيق الذات وتوفير الحرية للنمو والتعبير عن القوى الذاتية، ورأوا أن عدم الاستواء النفسي يحدث عندما تقف العوائق والمشكلات أما السعي والتقدم للتعبير عن المنازع الطبيعية وقد اتجه روجز فاهتم بالعوائق التي تعترض سبيل تحقيق الذات. (مزوز، 2020، ص127)

مبادئ أساسية لنظرية الذات:

- يعيش الفرد في عالم متغير من الخبرات، قد تختلف عن غيره.
- أن الإنسان في حالة خبرة وتفكير مستمرات.
- أن حياة الإنسان متمثلة في الحاضر وليس في ماضي.
- أن العلاقة مع الآخرين من الأولويات.
- أن الإنسان يسعى إلى التطور والنمو. (سيدر، 2020، ص15)

10-3- نظرية جشطلت:

ولدت النظرية في ألمانيا وقدمت إلى ولايات المتحدة في العشرينات من القرن ماضي على يد كوفكا وكوهلر، وكلمت جشطلت فسرها بير لز بأنها شيء معظم للخبرة وتشير إلى الكل أو التكامل أو النموذج أو شكل وجمعها في كلية واحد لتحقيق الذات. (عتوتة، 2018، ص46)

تهتم هذه النظرية بصورة خاصة بطريقة إدراك الأشياء عن طريق البصر وكيف أن هذا الإدراك لأشياء عن طريق البصر وكيف أن هذا الإدراك يتعامل مع الأشياء في إطارها الكلي دون مراعاة التفاصيل. (القذافي، 1981، ص154)

وتعلن النظرية الجشطلية عبارة جوهرية: "ما هو في الداخل هو أيضا في الخارج، فلو كان الوجهان تعبيراً عن ديناميزم نفسه فيز في واحد وبعينه فلا بد أن نجد بينهما شبيها عميقاً."

المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية:

-الاستبصار: هو عملية الفهم أو الإدراك الحسي للطبيعية الداخلية لشيء ما.

-الجشطات القوية-والضعيفة: تكون عندما يكون تنظيم كلي لعدد من المحتويات الخاصة بشيء معين في الفن أو خارجه.

-التشاكل: يدل على وجود نظام واحد يرتبط العناصر وعلاقتها داخل مجموعة أو نسق من العناصر وعلاقتها في مجموعة أو نسق آخر.

-تنظيم الإدراك: يميل الفرد لإدراك الأشياء والمواقف ككليات، وبما أن الكل هو الذي يحدد الجزء وليس العكس فإن العضوية تميل إلى تنظيم مدركاته وإتمام ما ينقصها من أجل التقليل من التوتر الذي يسببه عدم التنظيم.

-الاتزان: يحقق الرؤية الاستبصارية المتكاملة ويتحقق بها الجمال الفني وهذا ما يتجسد في صورة واضحة في سم اللوحات الفنية.

-الدافعية الأصلية: اكتساب الفهم أو الكفاءة يمثل أهم أشكال التعزيز غير المرتبطة ارتباطا مباشرا ومتداعيا في العمل.

-المعنى أو الفهم: الاتساق التعليمي النمطي ينطوي على موقف الذي يكون فيه التحكم هو القاعدة السائدة إلى موقف له معنى تكونوا فيه العلاقات بين أجزاء مفهومه ونفي فيه شيئا أي مفهومة ليست مجردة. (صباحي، 2020، ص ص 14-17)

10-4- نظرية السمات والعوامل:

ترجع أصول هذه النظرية إلى علم النفس الفارق وقياس الفروق الفردية، حيث تركز هذه النظرية على تحديد السمات الشخصية وتحليل عوامل سعيًا لتصنيف الناس والتعرف على السمات التي تحدد السلوك والتي يمكن قياسها وتمكن من التنبؤ بالسلوك من خلاله، وتدور الفكرة الرئيسية في أنها تحاول أن تفسر السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات موجودة لدى الفرد، وهي المسؤولة عن سلوكه، فنظرية السمات تقوم على فكرتين أساسيتين:

-هي فكرة وجود استعدادات مستقلة عن الظروف الخارجية.

-فكرة العمومية أو الثبات في السلوك الفردي. (حسني، 2004، ص 97).

11 - جلسات الإرشاد النفسي

11-1- جلسات حل المشكلات الاجتماعية : هذا النوع من الجلسات يتهم بالمشكلات الفردية أو الجماعية في المؤسسة، وحل المشكلة هو الأساس هنا، ولا تتضمن الحلول أي عقاب أو البحث عن الخطأ، في هذه الجلسة يعطي المسترشدين بعض الشعور بأنهم يملكون التحكم في حياتهم ويجب أن تكون جلسة حل المشكلات مفتوحا لأي موضوع، قد يكون هاما لأي مسترشد أو مؤسسة، ويشترط في الجلسات أن تكون قصيرة من 10-30 دقيقة.

11-2- جلسات مفتوحة: تطرح الأسئلة في هذا النوع من الجلسات لمساعدة المسترشدين للمشاركة وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة الهدف من هذه الجلسات إثارة ضعف المسترشدين وحب الاستطلاع لديهم، ويرى جلاسر ضرورة استخدام هذا النوع من الجلسات في معظم الأحيان حتى إذا كانت المشكلات السلوكية.

11-3- جلسات التشخيص النفسي: الهدف من هذا النوع من الجلسات تشخيص الجوانب النفسية التي من شأنها التأثير في الجانب النفسي للمسترشد وبالتالي التأثير على المؤسسة ككل. (سعيد، 2014، ص 38-39)

12 - أخلاقيات المهنة للإرشاد النفسي

يمكن تلخيص أخلاقيات التي تقوم عليها الخدمات الإرشاد النفسي في أن:

- الحصول على ترخيص الممارسة لإرشاد النفسي مهنة تتطلب ترخيصا من جهة مهنية معترف بها كالمجلس المتخصص.
- أن يتقبل المرشد المسترشد بقيمته كإنسان دون حط من قدره.
- الحيادية وعدم التحيز من جانب المرشد.
- عدم فرض القيم الخاصة بالمرشد على عملائه.
- تأمين السرية لكي يتعزز لشعور الثقة المتبادل بين المرشد والمسترشد ولبنا الإلفة بينهما.
- عدم استغلال المرشد للعميل بأي شكل من الأشكال.

-العمل ضمن فريق متكامل، وذلك بتعاون المرشد مع عدد من المختصين آخرين مثل الأطباء النفسيين وغيرهم.

-الإحالة إلى جهات الاختصاص، فالمرشد ملزم باستشارة آخرين أو تحويل المسترد فيما يتعلق بالحالات التي تصل لحد الإصابة بالمرض النفسي. (برزان، 2014، ص ص16-17)

خلاصة الفصل :

الإرشاد النفسي هو ممارسة عامة يركز على كيفية عمل الناس على مستوى الشخصي وفي علاقاتهم في جميع الأعمار والمستويات ، ويتعامل الإرشاد النفسي مع الاهتمامات العاطفية ، الاجتماعية ، العمل المدرسة، والصحة التي قد يواجهها الأشخاص في مراحل مختلفة من حياتهم ، مع التركيز على ضغوط الحياة النموذجية والقضايا الأكثر خطورة التي قد يواجهها الأشخاص كأفراد وكجزء من العائلات والجماعات والأفراد ، ويساعد المرشدون النفسيون الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الجسدية والعاطفية والعقلية على تحسين إحساسهم بالعافية ، وتخفيف مشاعر الضيق وحل الأزمات ، كما أنها توفر تقييما وتشخيصا وعلاجا لأعراض نفسية أكثر حدة .

الفصل الثالث: القلق النفسي

تمهيد

1 تعريف القلق النفسي

2 أنواع القلق النفسي

3 أعراض القلق النفسي

4 أسباب القلق النفسي

5 درجات القلق النفسي ومستوياته

6 نظريات القلق النفسي

7 تصنيف القلق النفسي

8 علاج القلق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

إن البيئة التي نعيش فيها وما تحتويه من كثرة هموم ومشاكل وتنافس تؤدي إلى زيادة وجود ضغوطات وأمراض نفسية بين الناس، وتعمل على عدم الشعور بالهدوء، الأمن والطمأنينة والاستقرار، فتجعل الفرد يصارع في ميادين عديدة كالدراسة والعمل والمشاكل العائلية وغيرها وهذا ما يسبب له توتر والقلق الدائم، فالقلق يعد من الانفعالات النفسية ينعكس تأثيرها المباشر علينا، فالقلق يعتبر حالة نفسية ينطوي على مشاعر بغیضة متشابهة للخوف، تصدر بدون تهديد خارجي واضح يصاحبها مضطربات فيسيولوجية المختلفة، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية تعتبر منطلقا لعمليات الدفاع أو حالة مرضية ينتج من انهيارها.

وتم التعرض في هذا الفصل عند تعريف القلق باعتباره حالة انفعالية يعانيها معظم الناس وأنواعه ودرجاته وأعراضه باعتبارها أحد الأسس الدينامية الشخصية أسبابها وفي الأخير العلاج المناسب له.

1 تعريف القلق النفسي

يعرف مصطلح القلق في معاجم العربية له لإين منظور: فسر على أنه حالة من الانزعاج والحركة المضطربة وفي نفس النحو يعرف في المعاجم الإنجليزية حيث أشار في معجم اكسفورد xford1989 على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأييد من المستقبل "كما يعرف معجم ويسترن 1991 على أنه إحساس غير عادي وقاهر من الخوف وخشية وهو دائما يتصف بعلامات فيسيولوجية مثل التصرف والتوتر وازدياد اضطرابات القلب وذلك بسبب الشك بشأن حقيقة تهدب وبسبب شك الإنسان حول قدرته على تعامل مع التهديد. (تونسي، 2002، ص22)

ويعرف عثمان القلق اصطلاحا على لسان فرويد سغوموند (1972) على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب. (عثمان، 2008، ص18)

وعرفه namara "على أنه أحداث التي يراقبها الفرد بشكل مبالغ منه ستتحول إلى ضغوطات وما يؤدي إلى إدراك السلبي للمثير يرجع إلى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه ينتج عنه إحساس بالقلق. (Mc, (Namara, 2000, p4

ويعتقد سبيلبرجر أن سمه القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا في القابلية للقلق ويختلف الأفراد في درجة امتلاكهم تلك السمّة، وذلك يعود إلى استعدادهم الاستجابة للمواقف أو الأخطر في حياته اليومية. (قواسمة، وممادنة، 2015، ص2)

ويعرف جماد على أنه إحساس داخليا ذاتي نستقبله في داخلنا وقد يمكن تفسيره، وقد في البدايات إحساس داخلي إلا أن بعض التغيرات المصاحبة له تسبب ظهور علامات خارجية ملموسة هي مظاهر القلق التي يمكن أن نلاحظها ولكنه يظل في نطاق العواطف والانفعالات الطبيعية طالما كان استجابة مناسبة لموقف محدد. (جماد، 2012، ص24)

ويعرفه عبد ستار إبراهيم على أنه كجرس إنذار بقوله "ما هو إلا نذير بأن هناك شيئا سيحدث من شأنه أن يهدد أمن الكائن أو يخل بتوازنه وطمأنينة، إنه أشبه بجرس للإنذار بقوله "ما هو إلا نذير يعد لمواجهة الخطر.

وعرفه كذلك عبد الستار: أن "القلق لا يعتبر انفعالا يشيع بين الناس فحسب بل إنه خاصة عامة وعالمية عندما يشعر بالتهديد والخطر أو عندما يوشك أن يواجه موقفا مهددا لأمنه وطمأنينة،". (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص ص 9-10)

2 أنواع القلق النفسي

2-1- القلق الموضوعي: هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف وذلك لأن مصدره يكون واضحا، فالفرد يشعر بالقلق مثلا إذا اقترب موعد الامتحان، أي أنه خارج المنشأ، فهو الذي يحس به الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو خطر، فعندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيئا يتهدد أمنه وسلامته كأن يصوب له مسدسا إلى رأسه فهنا يشعر بالاضطراب ويبدأ يرتجف فيجب ريقه، وتعرق يده وجبهته، وتزيد نبضاته قلبه. (دحمانى، 2011، ص 18)

القلق الموضوعي: مثل رؤية البحار لسحابة قائمة في الأفق، فإن هذه السحابة تشعره بالفرع لأنها تدل على قريب أي أن الفرد يدرك أن مصدره خارج عن نفسه وهو عبارة مقدما. (عاشور، 2017، ص 10)

2-2- القلق المرضي أو العصابي: هذا النوع آخر من القلق يسمى داخلي المنشأ، تتكاثر الآن دلائل توحى بأن حالات القلق في هذا النوع إنما هي مرض، ويبدو أن ضحاياها قد ولدوا بإستعداد وراثي له وهو

يبدأ عادة بنوبات من القلق تدهم المصابين فجأة أو بغتة، دون إنذار أو سبب ظاهر (شعلان، 1988، ص 21)

ويعرف أيضا أن صاحبه لا يدرك مصدره أو علته وكل ما هناك أنه سيشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر العام غير محدد. (حلامي و فايدي وشريط، 2017، ص 20)

ويعتبر حالة مرضية غير طبيعية تؤثر على التوازن النفسي للإنسان ويكون فيها مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية بلا سبب أو أن السبب يكون بسيطا ولا يتطلب درجة القلق الظاهر، ويصبح الإنسان غير قادر على التعامل مع الموافق التي تسبب له القلق. (سرحان و التكريتي وحباشبية، 2008، ص 13)

3 أعراض القلق النفسي

3-1- أعراض نفسية:

- الخوف من فقدان السيطرة: بعض الأفراد لا يفهمون حقيقة ما يحدث لأجسامهم ويخافون من فقدان السيطرة أو الاضطراب وهذا خاطئ لعملية فيزيولوجية معقدة يتحكم بها الجسم بشكل جيد.
- الخوف من الموت: وليس مستغربا أن يظن المرء أنه مصاب بنوبة قلبية أو بعارض صحي عندما يشعر بألم في صدره وبصعوبة في التنفيس وينتابه شعور بالإغماء، فالخوف من أن يكون جميع هذه الأعراض دليل مرض جسدي هو من الأعراض الكلاسيكية لبعض أنواع القلق زيادة ميل إلى عدوان. (مكنزي، 2013، ص 17)

ومن الأعراض القلق النفسي: الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، ضعف القدرة على التركيز، فقدان الشهية الطعام تناول الخمر أو العقاقير المنومة أو المهدئة للأمراض السيكوسوماتية. (غانم، 2017، ص 75)

3-2- الأعراض جسدية:

- سرعة ضربات القلب.
- الهيجان.
- الشعور بالتعب.

-فقدان القدرة على إقبال في الطعام وضعف الشهية.

-الشعور بالغثيان والقيء. (حلامي وفايدي وشريط، 2017، ص 27)

-تتميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.

-اضطراب معدة.

-أحلام مزعجة.

-التوتر الزائد.

-شعور بالألم في الصدر. (حماد، 2012، ص28)

4 أسباب القلق النفسي

هناك أسباب كثيرة للقلق منها ما هي بيولوجية ونفسية واجتماعية نلخصها كمايلي:

4-1- العوامل البيولوجية: تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري بنوعيه

السمبثاوي والبراسمثاوي، ومن تم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادرينالين في الدم ومن علامات تنبيه الجهاز

السمبثاوي أن يرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب وتجحط العينان.. الخ.

أما ظواهر الجهاز الباراسمبثاوي فأمها كثرة التبول، والإسهال وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم

والشهوة. (عاشور، 2017، ص 09)

4-2- العوامل نفسية: الاستعداد النفسي والضعف العام، الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي، الأزمات

والصددمات النفسية التي تنشط ذكريات الصراع في الماضي، الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه

والافتقار للأمن، الشعور بالضجر والنقص، مواقف الحياة الضاغطة، ومطالب المدينة المتغيرة.

4-5- العوامل الاجتماعية: الجو الأسري مضطرب وعدوى القلق، التعرض للحوادث الصادمة خاصة في

مراحل الطفولة، عدم التطابق بين الذات، الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات، الكمال والمثالية الذي

يتوقعه المحيطين من الفرد، ضغوطات العمل. (غنية، 2016، ص 36)

5 درجات القلق النفسي ومستوياته

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، يمتد ما بين القلق البسيط الذي

يظهر في شكل إشغال البال أو غير ذلك، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع حيث توجد 3

درجات من القلق:

5-1- القلق البسيط أو المنخفض: وهو عبارة عن توتر والشعور بالرهبة، خاصة عند مواجهته للمشاكل والصعوبات، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار لخطر يوشك للوقوع.

5-2- القلق المزمن أو المتوسط: يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونة وتلقائية ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، وتكون استجاباته وعاداته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهدد، وتتنخفض القدرة على الابتكار ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة. (حلاسي، هالة، شريط، 2017، ص ص 27-28)

5-3- القلق الحاد أو قلق عالي الشدة: تحدث نوبات بأشكال مفاجئة، ولأسباب مجهولة حيث تسيطر على المريض لعدة دقائق في المرة الواحدة تعبت فيه الحالة من الرعب المرضي يقولون أنه أكثر إلا ما من أية حالة جسمانية حادة. (دحماني، 2011، ص 21)

6 نظريات القلق النفسي

اختلفت نظريات علم النفس في تفسيرها للقلق وهذا راجع إلى تباين وجهات التي تتبناها كل نظرية. وسنتطرق فيما يلي إلى بعض النظريات:

6-1- تحليل النفسي:

يعتبر فرويد freud رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، حيث اهتم بدراسة ظاهرة القلق التي كان يشاهدها بوضوح في معظم حالات الأمراض العصابية التي كان يعالجها، وحاول أن يعرف سبب هذا القلق، وقد لاحظ فرويد أن القلق الذي يشاهده في مرضاه هو عبارة عن حالة خوف غامض، وهو يختلف عن الخوف العادي من خطر الخارجي معروف، ولذلك ميز فرويد نوعين من القلق: "القلق الموضوعي والقلق العصابي"، واعتمد في ذلك على كثير من الملاحظات والبيانات الإكلينيكية التي استمدها من خبرته الطويلة في علاج الأمراض العصابية. (نجاتي، 1989، ص ص 14-16)

فقد عدل فرويد عن رأيه الأول وأكد أن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب وهو عبارة عن خوف من الحياء: وقد أبدل فرويد هذا الخوف وحل محله الخوف

المرضي، ورأى أن القلق "لأنا" هو ما يحدث أولاً وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبداً من الليبدو.
(الزعبي، 2021)

6-2- نظرية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية في تفسير القلق التعلم أي أنه نتاج التعلم الخاطيء من المحيط الذي يعيش فيه الفرد حيث أن القلق المرضي هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف ومواقف معينة تم معمم الاستجابة بعد ذلك، فالقلق إذن عند السلوكيين ما هو إلا استجابة متعلمة وفقاً لمبادئ التعلم الاشرطي، ولقد مالت النظرية السلوكية في تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق ما دام أن نخبره كخبر غير سار وأي خفض للقلق ينظر إليه تهدف له أهمية، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستشير ميكانيزمات متعددة للتوافق، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصوير عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي.
(زعتري، 2010، ص15)

ناقشت الأبحاث المتخصصة في الدراسات الإنسانية، الطرائق المختلفة التي تجري فيها ملاحظة القلق على المستوى السلوكي كيف نقول عن طريق كالفو وميجول، وبال 1998, calvo and miguel, tobal دراسات شاملة من هذا النوع فقد استطاعا قياس الجانب السلوكي للقلق من خلال أربعة مؤشرات، السلوكيات الحركية مثل اللمس، شعر حركات الرأس بلا مبرر... إلخ سلوكيات الوجه: مثل مصمص الشفاه والتنحنج والتنهدات، القلق اللفظي: منها احتباس الكلام أثناء كلام القلق الاجتماعي، مثل زيغان البصر أثناء الكلام.. إلخ. (معتز، عبد المغنم، 2016، ص ص38-39)

6-3- نظرية حصارى شاك سوليفان:

يرى سوليفان أن نفسية الطفل تتكون من النظام الخاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل وعد استحسانهم لها، والذي يدفع بالطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي ينال الاستحسان والتي يناله حتى يستطيع دائما التمتع بالحالة لانسراح وتجنب القلق والعقاب، ويكسب الطفل نتيجة لذلك النظام واتجاه سلوكي معين ويحتفظ به طول حياته، وأن أي خبرة تهدد النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق. وأن ظاهرة القلق فإن الفرد لا يدري ولا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال

التي تؤدي إلى التحليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فإن القلق هو وسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك. (جلال، 1998، ص136)

6-4- القلق عند ألفرويد أدلر:

كان أدلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع، وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين صفة عامة، وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية، فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه. (جماد، 2012، ص33)

6-5- تفسير النظرية الفسيولوجية للقلق:

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبتاوي والبارسمبتاوي. ون تم تزيد نسبة الإدرينالين والتورادرينالين في الدم وعلامات تنبيه جهاز السمبتاوي ارتفاع ضغط الدم لدى الفرد، وتزايد ضربات القلب وجحوظ العين وزيادة العرق، وجفاف الحلق ويتميز القلق فسيولوجيا بدرجة عالية من الانتباه المرضي في وقت الراحة، مع بطء التكيف للكرب أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظرا لصعوبة التكيف لدى مرضى القلق. (الزعيبي، 2021)

7 تصنيف القلق النفسي:

حسب الدليل الأمريكي التشخيصي والإحصائي الرابع لتصنيف الاضطرابات النفسي، يصنف القلق كالاتي:

-قلق وانزعاج شديد (توقع إدراكي) يدور حول عدد من الأحداث والنشاطات يستمر حدوثه أياما عديدة لا تقل عن ستة أشهر.

-يرتبط القلق والانزعاج، على أقل بثلاثة من أعراض الستة التالية:

-ملل أو شعور بالضيق وأن الشخص يشعر كما لو أنه حلى حافة الهاوية

-صعوبة في التركيز وإدراك العقل من الداخل وكأنه قد أصبح خالي الوفاض.

-سرعة وسهولة الاستشارة.

-الشعور بشدة العضل والتوتر.

-المعاناة من صورة أو أكثر من اضطرابات النوم.

أن يكون الاضطراب نتيجة مباشرة لتعاطي مادة أو مرض جسمي مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية.

أن يؤدي القلق وانشغال البال أو الأعراض الجسمية المصاحبة إلى معاناة إكلينيكية ملحوظة أو أن يخل بوظائف الاجتماعية المهنية أو غيرها من الوظائف المهنية.

8 علاج القلق النفسي:

يتنوع العلاج على الجوانب التالية والتي تكون القواعد أساسية في أكثر العلاجات وهي تأتي:

يحاول العلاج إيجاد علاقة ثقة وود مع المريض ليتمكن من التعبير والترويح عن نفسه والبوح بمشاكله ثم الكشف عن الصراعات المكبوتة من خلال سلسلة من اللقاءات والأحاديث أو تفسير الأحلام، ثم محاولة إفهام المريض بحقيقة وجذور القلق الذي يعانيه ودفعه إلى الشفاء برفق بالتشجيع والتوجيه والإيحاء غير المباشر ويتخذ العلاج عدة صور وأساليب بالنسبة لمادرس علم المختلفة والطريقة التي يفضلها المعالج. (فخري، 1983، ص104)

من بين هذه المدارس هناك عدة علاجات منها:

7-1- العلاج السلوكي: يتمثل في تدريب المريض على عملية الاسترخاء وبعد ذلك نقدم المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث لا يؤدي إلى القلق والانفصال.

7-2- العلاج التحليلي: يرى فرويد بأن للقلق أهمية كبير في فهم الأعراض المرضية النفسية حيث يقول أنه عملية متداولة تجتل بها كل الحالات الانفصالية التي خضعت للكبت، ويهدف العلاج الفرويدي إلى إخراج أ لا شعور المكبوت إلى حيز الشعور لكي يعيه الفرد ويتعامل معه، ولجأ فرويد إلى طريقة التداوي بغية إعادة الذكريات المعذبة إلى ساحة الشعور، وبالتالي الوصول إلى شفاء. (دحماني، 2011، ص25-26)

3-7- العلاج الاجتماعي:

في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما يلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية، بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي. (عكاشة، 1988، ص54)

وهذا بإبعاد المريض عن الصراع النقي وعن المؤثرات المسية للقلق كما يتضح في بعض الأحيان بتغيير مكان الإقامة أو العمل. أي الابتعاد عن كل ما يسبب له القلق. (الزاد، 1984، ص88)

4-7- علاج ديني إسلامي:

ويتم بالإيمان بالله سبحانه وتعالى والصلاة وقراءة القرآن والدعاء والرقية وغيرها من أساليب المذكورة في الإسلام، أي الإيمان بالله والتوكل على الله حق توكله يدعم كافة المعاني الايجابية لدى الشخص ويعطيه الثقة بالنفس والإمكانات والطمأنينة وراحة البال كل شيء. (صادق، 2002، ص17)

5-7- العلاج العضوي:

وذلك بالعقاقير المهدئة، وكذلك علاج أعراض المصاحبة كفقد الشهية وغيرها، ويراعي ألا يكون هذا العلاج أساسيا ووحيدا ونستعمل هنا المهدئات الخفيفة عادة. (قواجلية، 2013، ص24)

6-7- العلاج بالمياه الساخنة:

وبينها الحمام المنزلي وسيلة ناجحة لتحسين الدورة الدموية والنوعية الكيميائية للماء لها دور فعال ضد القلق، وهو يحتوي على المغنيزيوم والكالسيوم والبروتينات ودرجة الحرارة المعتدلة 37° مثل حرارة الجسم. (زواوي، 2012، ص ص24-25)

7-7- علاج جراحي:

نلجأ إليه في حالة فشل الأساليب السابقة ويعتمد على العمليات الجراحية وهذه يخص الحالات النادرة من القلق كحالة القلق التي تكون مصحوبة بالتوتر الشديد والاكنتاب فتتم هذه العملية في المخ للتقليل من شدة القلق وذلك عن طريق الألياف الخاصة بالانفعال المخ الحشوي إذ بقطعها تتوقف الدارة الكهربائية والعصبية والكيميائية الخاصة بالانفعال. (زواوي، 2012، ص24)

خلاصة الفصل

يعتبر القلق لب المتاعب النفسية وذلك لكونه مفهوم شديد التركيب حيث تتدخل فيه عدة عوامل، كما أنه انفصال إنساني له درجات متنوعة وله أثر مختلف وأعراض تشمل كل من يعاني القلق كبيرا كان أو صغيرا وتشمل أيضا كل من الجنسين وتظهر هذه الأعراض جسمية على أجهزة الجسم مثل الجهاز العضلي وجهاز الغدد صماء، كما تبدو الأعراض في شكل صورة نفسية، إذ يظهر على الشخص عدم الاستقرار والخوف دون معرفة مصدره، شعور بانعدام الأمن والراحة فالحساسية المفرطة ومختلف لأعراض النفسية التي تؤدي إلى تدهور في قدرة الفرد على الإنجاز والعمل كما تؤثر على توافقه الاجتماعي والمهني والأسري، ومن طبيعة النفس البشرية أنها تحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه سواء بالوقاية أو العلاج حتى تضمن لنفسها التكيف الذي يؤدي إلى السعادة والراحة.

الفصل الرابع: الطلاق

تمهيد

- 1 نبذة تاريخية عن الطلاق
 - 2 تعريف الطلاق
 - 3 أسباب الطلاق
 - 4 أنواع الطلاق
 - 5 نظريات الطلاق
 - 6 الآثار المترتبة على الطلاق
 - 7 حكم الطلاق
 - 8 حلول مقترحة للحد من ظاهرة الطلاق
- خلاصة الفصل

تمهيد

يعد الطلاق من أبرز المشاكل الاجتماعية التي تعاني منها كافة المجتمعات البشرية لما له من آثار تؤذي إلى الفتك بالأسرة وانهيارها، وبالتالي يشكل خطر يهدد الأنظمة الاجتماعية، بل ويعتبر شكلا من أشكال الخلل الوظيفي في بنيان الدول والمجتمعات والأنظمة كافة، ورغم ذلك فإن الجدل مازال مستمرا حول خطورة الطلاق ليس بوصفه مشكلة اجتماعية فحسب، بل لاعتباره ظاهرة طبيعية، نتيجة التطور الحضاري والتغير في القيم والمعايير التي أصبحت تحكم المجتمعات الحديثة، كما إن آثاره على المرأة لا تقتصر على تفكك الأسرة وانهيارها، بل نجده يتعدى ذلك، ليجعل من صعب عليها تكوين أسرة جديدة مما ينقص من مكانتها الحقيقية.

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الطلاق وأسباب المؤدية إليه وأنواعه وآثاره على كل من الزوج والزوجة والأطفال والوقاية منه.

1 نبذة تاريخية عن الطلاق:

كانت الشعوب القديمة تمارس الطلاق وفق إجراءات متنوعة سواء منها التي عاشت ميلاد المسيح أو التي عاشت بعده، كان يجوز للرجل أن يطلق زوجته بسبب العقم، ويجوز للزوجة أن تطلب الطلاق زوجها إذا كرهت، بدأ الطلاق في مصر من عهد الأسرة الحادية والعشرون، واختلفت الآراء فيمن له الحق في الطلاق الزوج أم من حق الزوجة طلب الطلاق. (برغوتي، 2010، ص 25)

وقد عرفت الطلاق في الرومان انتشارا عظيما في أواخر عهد الجمهورية وأوائل الإمبراطورية وعم بين طبقات الأمة لما اعتبروها من فساد الأخلاق وسوء العادات، فكانوا يتزوجون ويطلقون وهم لا يعلمون ماذا يفعلون حتى أن أعظم روما ورجا لها الأفاضل لم يأنفوا من ذلك ولم يروا في الطلاق قامستا(مجدي، 2001، ص 43)

كما أن قدماء اليونان عرفوا نظام الطلاق كوسيلة لإنهاء عقد الزواج، فقد أجاز القانون اليوناني للزوج حق في تطليق زوجته بسبب الزنا وحق المرأة مقصور على حالة مج ون الزوج، وهجر الزوج والضرر البالغ الذي يصيبها منه. (برغوتي، 2010، ص ص 25-26)

كان الطلاق عند الصينيين مباحا للزوج في كثير من حالات مثل الزنا وسوء السلوك .. إلخ وكان من العادة الصيني إذا أراد الطلاق، كسر الزوج ملاءق خشبية بحضور الشهود.

بينما الطلاق في اليابان كان شائعا ومألوا وبشكل سريع يقول الزوج لزوجته اذهبي إلى أهلك من أسفل أما الشهود. (مجدي، 2001، ص ص 43-44)

أما التشريعات اليهودية فقد كانت تبيح الطلاق: كان الرجل إذا طلق زوجته يكتب لها كتاب ويدفعه إلى يدها ويصرفها من بيئته بينما زوجته تطلب الطلاق عن طريق القضاء فإن قررت المحكمة طلاقها أكرهت الزوج أن يعطيها ورقة الطلاق. (برغوتي، 2010، ص 26)

الطلاق في النصارى: أما في تشريعات النصارى فإنه لا يجوز الطلاق في التشريع المسيحي إلا في حالة زنا، فإذا تم طلاق بسبب زنا لا يجوز لأي من هذين الزوجين أن يتزوج مرة أخرى، وقد أباح المذهب البروتستانتى الطلاق في حالات محدودة وهي الخيانة الزوجية والمرض وجنون أحد الزوجين. (مجدي، 2001، ص 45)

وكان للعرب في الجاهلية طرق متعددة للطلاق ومنها الطلاق الظاهر، وهو أن يقول الزوج لزوجته أنت علي كظهر أمي وهو طلاق أبدي لا رجعية فيه، وكان الرجل يطلق زوجته ما شاء أن يطلقها، ولم يكن للطلاقات عدد محدد، وكان عندهم باطل، وهو أن يحدد الرجل مدة معينة تصل إلى سنة أو سنتين لا يقرب فيها زوجته وذلك عقاب لها. (برغوتي، 2010، ص 27)

الطلاق في الإسلام: لقد جاء الإسلام وأقر نظام الطلاق بوضوح تام دون إلتواء وأعلن القرآن الكريم مشروعية الطلاق وضبط عدته تكريما للزوجة ومنعا من التعسف بها، قال الله تعالى في سورة البقرة " الطلاق مرتان فغمساك بمعروف أو تسريح بإحسان."

والطلاق في الإسلام هو جلب السعادة والمودة والطمأنينة والقضاء على كل ما يعكر صفو الحياة الزوجية التي أساسها المودة والرحمة (مجدي، 2001، ص 49)

ومع هذا جعل الإسلام الزواج سجنا وجعل الطلاق محرجا من شدة والخلاف والضيق عند التفاقم واشتداد الداء. (برغوتي، 2010، ص 28)

2 تعريف الطلاق

2-1- تعريف الطلاق لغة:

يعرف الطلاق على لسان العرب إنه "حل القيد على الإرسال والتترك يقال ناقة طالق أي مرسله ترعى حيث تشاء، وطلقت القوم إذا تركتهم، وأطلق مواشي أي سرحها وأرسلها إلى المرعى وطلقت المرأة من زوجها طلاق أي بانث فهي طالق وهو طالق." (سلامة، 2018، ص 75)

ويعرفه فقهاء اللغة:

"هو رفع القيد في الزواج الصحيح في المال أو المآل، بلفظ يفيد ذلك صراحة أو كناية، أو بما يقوم مقام اللفظ من الكناية أو الإشارة. "أي أنه حل القيد بطلقة" طلقت الأسير أو طلقتة." (كوادشة، 2010، ص 29)

لكن العرف خص الطلاق بحل القيد المعنوي وهو الطلاق في المرأة والطلاق في حل قيد حسي في غير المرأة، وحل القيد سواء أكان حسيا كقيد الفرس وقيد الأسير أم معنويا كقيد النكاح. (ذبيح، 2020، ص 16)

2-2- تعريف الطلاق اصطلاحا:

هو حل لعقد النكاح وقطع العلاقة الزوجية التي بدأت بالعقد الدائم رغم التأكيدات والتوصيات المكررة الواردة عن الأولياء والمصلحين ودعاة الخير للمجتمع بأن الزواج رابطة لا تقبل الانقطاع ورباط مقدر من متين. (أوبزير، 2015، ص 48)

2-3- الطلاق من منظور مذاهب الأربعة:

تنوعت تعريفات الفقهاء، للطلاق من الناحية الشرعية باختلاف مذاهبهم ومراتبهم في الاجتهاد:

• مفهوم الطلاق عند الحنفية: "مذهب الحنفي":

تباينت تعريفات الحنفية للطلاق من حيث ضبط حدة وذلك ما عرفه حافظ الدين النسقي بأنه: (سي سهلي، 2013، ص 20) "رفع القيد الثابت شرعا بالنكاح بألفاظ مخصوصة في الحال والمآل"، وقوله شرعا يحترز بها عن القيد الحسي، وقوله بالنكاح يحترز به عن العتق، وقوله بألفاظ مخصوصة: يخرج

بها الفسخ، وقوله في الحال يقصد به البيونة الكبرى، والمآل إذا طلقها البيونة الصغرى. (الطباسي، 2009، ص 08)

• مفهوم الطلاق عند الشافعية، "المذهب الشافعي":

اقتصار الشافعية على القول بأن الطلاق حل لعقد النكاح يشمل الباتن والرجعي عندهم وهذا ما يقتضيه ظاهر كلامهم أي أن الطلاق يزيل النكاح ولو كان رجعيًا بالرغم من بقاء آثاره. (سي سهلي، 2013، ص24)

وقال الشربيني بأنه " حل عقدة النكاح بلفظ الطلاق ونحو " .

• المذهب المالكي "مالكية" عرفت الطلاق:

عرفه ابن عرفة بأنه " صفة حكمية ترفع حلته متعة الزوج بزوجته موجبا تكررها مرتين للحر ومرة لذي رق حرمتها عليه قبل زوج. (الرصاص، 1993، ص271)

• الطلاق عند الحابلة "المذهب الحنبلي":

عرفه على أنه "حل قيد النكاح أو بعضه" بمعنى: بحل قيد طلاق البائن أو بعضه."الطلاق الرجعي". (محاتفي، 2017، ص07)

مفهوم الطلاق عند فقهاء الإمامة " هو إزالة قيد النكاح بغير عوض بصيغة".

كما أشارت إباضية على مفهوم الطلاق أنه "حل عصمة المنعقدة وعلى حكم الزيدية: هو قول مخصوص أو ما في معناه من شخص مخصوص يرتفع به النكاح أو ينتلم."

وعرفه الجرجاني: "إزالة ملك النكاح." (إبراهيم، 2009، ص 11)

2-4- تعريف القانوني للطلاق:

عرفه المشرع الجزائري من خلال نص المادة 48 من الأمر 02/05 بقوله يحل عقد الزواج بالطلاق الذي يتم بإرادة الزوج أو بتراضي الزوجين أو بطلب الزوجة في حدود في المادتين 53 و 54 من هذا القانون. (جعلاب، 2017، ص 16)

ويعرف قانونيا أيضا: بأنه إزالة الحل بين الزوجين بألفاظ مخصوصة وحالات مخصوصة. (الدوس، 2009، ص 11)

2-5- مشروعية الطلاق: تبنت مشروعية الطلاق في مايلي:

• القرآن الكريم: ورد في القرآن الكريم آيات بينات تدل على جواز الطلاق عندما تدعوا الحاجة إليه ومن الآيات الكريمات:

قال الله تعالى: "يا أيها النبي إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن" سورة الطلاق اية 1

وقال تعالى " وإذا طلقتم النساء فبلغهن أجلهن فأمسكوهن بمعروف أو سرحوهن بمعروف ولا تمسكوهن ضرارا لتعتدوا." سورة البقرة اية 231

وقوله عز وجل " لا جناح عليكم إن طلقتم النساء ما لم تمسوهن أو تفرضوا لهن فريضة." سورة البقرة اية 236

تستدل على جواز الطلاق من خلال هذه الآيات الكريمات المذكورة في كتاب القرآن الكريم. (شيث الخطاب، 2014، ص 15)

• أما السنة والمأثور:

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: أنه طلق إمرأته وهي حائض على عهد رسول صلى الله عليه وسلم فسأل عمر بن الخطاب النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "مرة فليرجعها ثم ليمسكها حتى تطهر، ثم تحيض، ثم تطهر ثم إن شاء أمسط بعد، وإن شاء طلق قبل أن يمس، فتلك العدة التي أمر الله أن تطلق لها النساء."

وعن ابن عباس قال "طلق ركانة بن عبد يزيد أخو بني مطلب إمرأته ثلاثا في مجلس واحد. فحزن عليها حزنا شديدا، قال فسأله رسول الله صلى الله عليه وسلم كيف طلقته؟ قال طلقته ثلاثا. قال فقال النبي صلى الله عليه وسلم في مجلس واحد؟ قال نعم، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فإنما تلك واحدة فأرجعها إن شئت، قال فرجعها." (شاكر، 2021، ص 38)

أما المعقول: أنه ربما يفسد الحال بين الزوجين فيصير بقاء النكاح مفسدة محضة من حيث التزام الزوج بالنفقة والسكن، وحسب المرأة مع سوء العشرة والخصوصية الدائمة من غير فائدة فإقتضى ذلك فشرع ما يزيل النكاح لتزول المفسدة الحاصلة منه. (صفاء، 2019، ص 175)

2-6- تعريف النفسي للطلاق:

يعتقد علماء النفس أن معظم الحالات الطلاق ترجع إلى عوامل غير واعية أي لاشعورية مرتبطة بعلم النفس المرضي أي أن الشخص الذي لا يرى حلاً للأزمات الزوجية إلا عن طريق الطلاق ليس بالشخص السوي وأن السبب الجوهري الذي يجعله يفكر في الطلاق تم يهدد به وأخيراً ينفذه هو سبب مرضي في نفسه يتمثل في عدم نضجه العاطفي الانفعالي، فالزوج المريض نفسياً يستخدم في حياته الزوجية نفس الأساليب الخاطئة التي اعتاد استخدامها قبل كعدم الثقة والخوف من المسؤولية، حب التملك والغيرة والسيطرة التي تدفعه في النهاية إلى الطلاق. (برغوتي، 2010، ص 30)

3 أسباب الطلاق

الطلاق لا يحدث فجأة، لا يتم بدون توقع إنه يبدأ كإحساس شعور حالة وجدانية، ربما سنوات قبل اللحظة الفعلية التي يتم فيها الطلاق. (صادق، 2007، ص 11)

3-1- الأسباب النفسية:

الحالة النفسية للزوجين لها تأثير على العلاقة الزوجية فالأمراض النفسية تؤدي إلى حدوث اضطرابات حادة في الإدراك والتفكير أو في القدرة العقلية الأساسية للتمييز بين الواقع والخيال، فضلاً عن الإصابة بالأمراض الجسمية ذات الأصل النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والأزمات القلبية كلها تؤدي إلى حدوث قلق وتزيد من مشاعر الاكتئاب والحساسية الزائدة واضطراب النوم وأن كل هذا كله يساعد على الاتصال والتواصل والتفاعل غير السليم بين الزوجين نوبات غضب متكررة كلها تساعد على زيادة الفجوة بين الزوجين. (السدحان، 2013، ص 137)

3-2- الأسباب الذاتية:

تعود معظمها إلى عدم تفاهم والاستهتار وعدم تحمل مسؤولية الزوج وضعف شخصية الزوج وتسرع في إتخاذ قرار الزواج والطلاق. (شبول، 2010، ص 683)

ومن بين الأسباب الذاتية نذكر:

التوتر العصبي: وهو أحد أسباب في عدم الوفاق الزوجي وخاصة في حياة المعاصرة وعلى وجه الخصوص في الأحياء، الرقابة وهذا التوتر ينشأ عن الشك والوسوسة والذعر والوهم والخوف من المستقبل. (مصطفى، 2021، ص 132)

3-3- الأسباب الاجتماعية والاقتصادية:

تعود الأسباب الاجتماعية من أهم أسباب التي زادت في حدة الطلاق ومن هذه الأسباب:

- ارتفاع مستوى التعليمي للنساء مما جعلهم أكثر إستقلالية من الناحية المالية بمعنى عدم إعتراف الزوجة لزوجها.
- زيادة المردود المالي لكلي الزوجين يجعلهم يتحملوا نفقات الطلاق والقبول الاجتماعي لظاهرة الطلاق.
- تعاطي أحد الزوجين المخدرات أو الكحول يؤدي إلى العصبية الزائدة وبالتالي يؤدي إلى صراع. (العجمي، 2014، ص ص 25-27)
- انتشار ظاهرة الزنا في المجتمع أي أن أحد الزوجين يقوم بخيانة الزوجية سواء الزوجة أو الزوج.
- الحكم على أحد الزوجين بعقوبة الأشغال الشاقة أو السجن أو الحبس لمدة سبع سنوات أو أكثر من أسباب التي تجعل الطلاق منتشر. (المسرافي، 1966، ص 281)
- العجز عن الإنفاق أو الامتناع عنه.
- قسوة المعاملة إذا كان الزوج يعامل زوجته بقوة أو يدفع زوجته إلى أن تسلك سلوكا منافيا للشرف ترجع من أسباب الطلاق.
- سلب الزوج أموال زوجته بغضب.
- إختلاف الزوجين إختلافا في الطباع والمزاج والميول والاتجاهات الثقافية والفرق بين السن واضحا. كل هذا يؤدي إلى انتشار ظاهرة الطلاق. (السيد، 2014، ص ص 117-118)

3-4- الأسباب الدينية:

غياب الوازع الديني في البيت زوجين تجعل وساوس تدخل بينهما وغياب القيم أخلاقية (قاسم وشيخ، 2005، ص 10)

وم أهم أسباب الدينية التي تساهم في إنتشار الطلاق هي خروج أحد الزوجين عن الدين الإسلامي مثل المسيحية أو غلحاد أو يهودية. (مراغي، 1966، ص 281)

3-5- الأسباب العائلية:

- تدخل الأهل والأقارب في الحياة الزوجين سواء أهل الزوج أو الزوجة.
- السكن المشترك مع الأقارب مثل الزوج يسكن مع أهله.
- تعدد الزوجات في سكن واحد يجعل كل يوم صراعات وبالتالي الطريق إلى الطلاق. (جابر السيد، 2014، ص 117)
- إنعدام العلاقات الحميمة بين الزوجين وهذه العلاقة تلعب دورا هاما في سلوكيات الزوجين كل من الطرفين لبعضهما البعض. (مصطفى، 2021، ص ص 34-35)

3-6- تكنولوجيا:

لقد أصبحت الأجهزة الإلكترونية الحديثة بديلا عن العلاقات والحوادث بين الأفراد وجها لوجه حيث أصبح الزوجين كل منهما في عالمه الخاص مع مواقع التواصل الاجتماعي، فقد توصلت الدراسات أنه من الآثار السلبية لإستخدام انترنت حدوث مشكلات النزاع الأسري المؤدي إلى الطلاق. (عابدين، 2009، ص 14)

4 أنواع الطلاق

4-1- الطلاق بإرادة الزوج:

- **الطلاق الرجعي:** يعرف الطلاق الرجعي على أنه يجوز لزوج رد زوته في عدتها من غير استئناف عقد، أي أن الزوج بعد ، يتلفظ بالطلاق أمام زوجته يقع الطلاق حالا وتحسب له طلقة، لكن بإمكان الزوج مراجعة زوجته ما دامت في فترة عدتها فهي ما زالت زوجته ما لم تنتهي عدتها والتي تقدر بثلاثة أشهر للمرأة اليانسة من الحيض وبثلاثة قروء للمرأة التي تحيض وتحسب العدة من تاريخ تلفظ الزوج بالطلاق. (هشام، 2017، ص226)
- **الطلاق البائن:** وينقسم هذا الطلاق إلى قسمين بنيوية الصغرى والبنيوية الكبرى:

- البائن بنيوية صغرى: هو الطلاق البائن الذي يكمل الثلاث ويصح أن يعقد فيه المطلق على مطلقته أثناء العدة وبعد انتهائها فتعود إليه بعقد جديد ومهر جديد. (عبد الله الرصد، 2013، ص15)
- البائن البنيوية الكبرى: هو طلاق يجعل المرأة محرمة على مطلقها تحريماً مؤقتاً، وهو طلاق مكمل للثلاثة بتفاه العماء فلا حل الزوجة مطلقاً لزوجها حتى تنكح زوجاً غيره نكاحاً صحيحاً ويدخل عليها الزوج الثاني دخولاً حقيقياً. (الكحلوي، 2000، ص96)

4-2- الطلاق بطلب من الزوجة:

كما أن الزوج الحق في فك الرابطة الزوجية كذلك للزوجة الحق في فك الرابطة الزوجية من خلال فك الرابطة عن طريق:

- الخلع: هو افتداء المرأة من زوجها الكارهة له بمال تدفعه إليه ليتخلى عنها وهو جائز أن استوفت شروطه. (الطهراوي، 2003، ص13)
- التتطبيق: لم يعرف المشرع الجزائري التتطبيق واقتصر على ذكر أسبابه في مادة 53 من قانون الأسرة، ويمكن تعريفه على أنه منح الزوجة حق طلب التتطبيق من زوجها بناء على إرادتها المنفردة استناداً على القانون. (عمارة، 2015، ص71)

الأدلة على مشروعية الخلع والطلاق:

قد ورد في القرآن الكريم أدلة على الخلع للمرأة أو التتطبيق لقوله تعالى "ولا يحل لكم أن تأخذوا مما أتيتموهن شيئاً إلا أن يخافا حدود الله فلا جناح عليهما فيما افتدت به تلك حدود الله فلا تعتادوها ومن يعتد حدود الله فأولئك هم الظالمون." (سورة البقرة، آية 229)

وقال تعالى: "وأتوا النساء صدقاتهن نحلة فإن طبن لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً." (سورة النساء آية 4)

أما في الأحاديث: عن أبي عباس رضي الله عنهما قال: "جاءت امرأة ثابت ابن قيس بن شماس ألى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله ما أنقم على ثابت في الدين ولا خلق إلا أني أخاف الكفر فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "فتردين عليه حقيقته" فقالت له نعم فردت عليه وأمره ففارقها." (ابن عدوى، 1988، ص ص 65-66)

4-3- الطلاق بالإرادة المشتركة للزوجين:

وهذا يعني أنه يمكن للزوجين وبناء على طلب أحدها وموافقة الطرف الآخر أو بناء على رغبتها المشتركة في حل عقد النكاح ووضع حد للرابطة الزوجية القائمة بينهما أن يتطلق بتراضيها ومثلما تلاقيا بإحسان يفترقان دون خصام أو نزاع ويبقى كل منهما ذكراً طيب اتجاه الزوجة إلى كتابة الضبط بالمحكمة ويقدم أو تقدم له عريضة مكتوبة تشتمل على الهوية الكاملة، العنوان الكامل لكل منهما وتحتوي عبارات صريحة تفيد اتفاقها على الطلاق. (بن هملة، 2012، ص37)

5 نظريات الطلاق

5-1- النظرية البنائية الوظيفية:

يؤكد أنصار هذه النظرية أن البناء الاجتماعي في حالة توازن وتماسك واعتماد متبادل بين الأجزاء وأن كل جزء من أجزاء البناء دور ووظيفة تتباعد على استمرار البناء وأن الهدف الرئيسي لجميع النظم الاجتماعية هو المحافظة على استمرار هذا البناء واستقراره كما أن كل جزء من أجزاء البناء يؤثر ويتأثر بالنظم الاجتماعية الأخرى والأسرى وفقاً لهذه النظرية جزء من بناء الاجتماعي لها عدة وظائف هامة تساعد على استمرار المجتمع، مثل البطالة وضعف الوازع الديني وعدم الاستقرار السياسي وغيرها وينعكس على الأسرة ويؤثر على ظاهرة الطلاق. (سعودي، 2016، ص37)

5-2- نظرية التبادل الاجتماعي:

وقدم بيتر بلاو (Peter blaw) منظوره عن التبادل في الحياة الاجتماعية معتبراً إياه مبدأً رئيسياً الذي ينهض عليه الطبيعة البشرية إذ يؤدي هذا التبادل إلى استقرار البناء الاجتماعي كما أنه يؤدي إلى حدوث عملية التغيير، فبالرغم من أن بلاو يبدأ بدراسة عملية التبادل الاجتماعي وتحليلها على مستوى العلاقات الفردية، إلا أن عملية التبادل تتم في أساسها بافتراض الأفعال الطوعية، فترتبط الحوافر والاختيارات فيها بالمرود المتوقع من قبل الآخرين، وفي تناوله من بين البدائل.

وحسب نظرية التبادل الاجتماعي (أبو زنت، 2016، ص39) أن 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 تفاعلها شكلا عدائيا عندما يجد أحدهما (أو كلاهما) نفسه خاسرا نفسيا من هذا التفاعل. (مرسي، 1996، ص97)

وقدم جورج ليفنجر "Levinger" بتوظيف هذه النظرية في تفسير الطلاق حيث افترض إمكانية حدوث الطلاق عندما تصبح المزايا الإبقاء على علاقة الزواج قبل عيوبها، بمعنى آخر فإن جاذبية الزواج تتوقف على المزايا والعيوب التي يراها الأزواج في أزواجهم، وعلى الرغم من ذلك فإن هذه القرارات التي يتخذها الأفراد من عملية التكامل والتضامن الاجتماعي. (أبو زنت، 2016، ص39)

5-3- نظرية التعلم الاجتماعي:

إن نظرية التعلم الاجتماعي "لباندورا" إلى أن البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد هي التي تعلم الأفراد أن يسلكوا سلوكا معيناً ومن هنا نجد أن هذا السلوك مع الوقت يصبح جزءاً من ثقافة مجتمعية سائدة تشكل سلوك أفرادها واتجاهاتهم نحو تلك الممارسات التي تصبح مع الوقت أمراً عادياً يؤثر الاهتمام أو يلفت الانتباه ويصبح السلوك أكثر تثبيتاً إذا اندمج بتفاعلات أخرى مثل التدعيم غير المقصود من جانب الآخرين وترتبط المشاكل والخلافات ارتباطاً موجباً بعض عوامل التنشئة الاجتماعية مثل معايشة الأبناء للخلافات الزوجية وتبادل الإهانات والاتهامات واستخدام الضرب وسوء معاملة والحرمان بينهما. (هادي، 2012، ص47)

أرجعت نظرية التعلم الطلاق إلى عدم حصول كل من الزوجين على التدعيم والتواب من الآخر وشعورهما بالحرمان من إشباع حاجاتهما من الزواج أو تعرضهما للعقاب وشعورهما بالقلق والتوتر في تفاعلها مع مما يجعل استمرار علاقتهما الزوجية خبرة مؤلمة لا يقدران على تحملها، ويكون الطلاق في هذه الحالة وسيلة لتخليصهما من مشاعر الحرمان والتوتر والقلق التي يعانينها في وجودهما معاً، وطريقة لمساعدة كل منهما على الحصول على التواب في الزواج من شخص آخر. (عبد المغنم، 2009، ص322)

5-4- النظرية التفاعلية الرمزية:

يرى علماء التفاعلية الرمزية أن الأسرة يجب ألا تدرس كنموذج مثالي بل يجب أن تدرس كما هي في الحياة اليومية فليس هناك أسرتان متشابهتان لدرجة التطابق، فكل أسرة لها علاقتها الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأسر، وتلعب الأسرة دوراً هاماً في تلقين الأفراد أدوارهم المستقبلية، وكل أسرة لها مجموعة من الرموز والمعايير التي تعلمها لأبنائها في مرحلة الصغر والتي تصبح جزءاً من أدائهم لأدوارهم

المستقبلية، وهذه الرموز والمعاني تختلف من أسرة إلى أسرة. فالفرد يحاول أن يستوجب الدور المتوقع منه أولاً ثم يحاول من خلال تعامله اليومي مع الآخرين إدخال بعض التعديلات على دوره. (عبد الحميد، 2007، ص ص 80-81)

وتلعب الأسرة دوراً مهماً في تلقين الأفراد أدوارهم المستقبلية وكل أسرة لها مجموعة من الرموز والمعايير التي تعلمها لأبنائها في مرحلة الصغر وهذه الرموز والمعاني تختلف من أسرة لأخرى.

5-5- نظرية الدور:

منطلق فكرة نظرية الدور من أن المجتمع عبارة عن مجموعة مراكز اجتماعية مترابطة ومتضمنة أدواراً اجتماعية يمارسها الأفراد الذين يشغلون هذه المراكز، وتستند كذلك على مفهوم التوقعات المتصلة بهذه المراكز الاجتماعية أنواع مختلفة من التوقعات التي تحدد تصرفات الأفراد وتتصل ببعضها البعض لتكون شبكة من العلاقات الاجتماعية داخل المجتمع.

وإذا نظرنا إلى بعض الأسباب الطلاق نجد أن الأهل دوراً في ذلك والمكانة الاجتماعية لها ولأهلها، والأصل العرقي والمنطقة التي هي أصل منها وغير ذلك من الأسباب التي مردها إلى ما ورد في نظرية الدور، سواء كان ذلك المقررات السابقة على الفرد والتي قررها المجتمع قبل الفرد وألزمه بالعمل بها أو توقعات الآخرين، أو توقعات المجتمع العام. (السدحان، 2010، ص ص 80-82)

أما المندوب فهو أن تكون عفيفة غير عفيفة أو تاركه للصلاة لا تنتزج عند ذلك إلا أن يكون قلبه متعلق بحبها فله مسكه. (حمزة، 2000، ص 44)

6 الآثار المترتبة على الطلاق

6-1- آثار الطلاق على الأسرة والمجتمع:

لا شك أن الأسرة هي الدعامة واللبنة الأولى للمجتمع فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع، وإن تفككت الأسرة نتيجة لطلاق يؤدي بالتالي إلى إعاقة بناء المجتمع، فالطلاق إذا تفشى في المجتمع فإنه يؤدي إلى قتل البذور الأولى فيه ويحطم الأفراد الذين يقوم كاهلهم بناؤه ورقيه فإذا أصبح هؤلاء الأفراد أداة هدم وخراب للأسرة وللمجتمع بأكمله. (سليمان، 2012، ص 62)

ونجد من آثار مترتبة على الطلاق النفسية والاجتماعية على الأسرة ومجتمع:

- كثرة الانفصالات النفسية ذات الطابع السلبي كالانعزال والهروب والجفاء في الكلام والقسوة في التعامل مع الأشخاص الآخرين.
- كثرة الاعتداءات والتحرش الجنسي بين الأزواج غير المطلقين نتيجة عدم إشباع رغباتهم الجنسية بشكل سليم.
- التردد في بعض الأحيان والخوف من خوض تجربة جديدة وفي حالات أخرى قد يكون هناك تسرع نتيجة الرغبة في الانتقام.
- انتشار حوادث العنف الأسري والسلوكيات التي تتميز بالقسوة والرغبة في الانتقام بدون أي مبرر مقنع.
- حدوث نوع من الشرخ الاجتماعي، وظهور انقطاع في العلاقات الاجتماعية بين الأسر نتيجة الطلاق.
- تفكك الأسري وتشنتها وضعف الروابط بينهما ويؤثر ذلك بشكل أساسي على العائلات وترابطها ببعضها. (عبد الرحيم، د.ت، ص ص 26-27)

6-2- أثر الطلاق على الزوجين:

ثبت أن الطلاق يؤدي إلإ جرح وألم عميقين يصيب الزوجات لأنه نوع من الفشل بغض النظر عن المشاكل التي واجهوها فهناك تدخلات الأصدقاء الذين يميلون إلإ تحسيس كل من الطرفين، بالدين وإذا استمرت هذه الاتجاهات فترة من الزمن فإنها تصبح عقدة تؤثر على المطلقين بنجاح علاقتهم بالزواج الثاني.

قد يطول الزواج ويكون من الزوجين قد تعود على عادات معينة يصبح التخلي عنها أمرا صعبا، لذلك فإن بدأ حياة جديدة يصطدم بتلك العادات الراسخة ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الطلاق.

التكاليف المادية التي يدفعها الزوج الخاسر في قضية الطلاق للزوج الآخر والمتمثلة في دفع المصاريف المحكمة ومؤجل الطلاق ونفقة الزوجة هي وصغارها من ملابس ومأكل وهذا في حدود مقدرته المالية أي دخله الشهري. (بن غانم، 2014، ص ص38-39)

6-3- آثار الطلاق المترتبة على الأطفال:

يحتل موضوع آثار الطلاق على الأطفال موقعا ثابتا في الأبناء بانتظام ويجتذب إلى الانتباه الكثير من عام 1980، ففي الأوقات إجازة يعاني الأطفال جانبا من أشد مشاعر الحرمان بسبب إنشاق الأسرة والصراع المستمر بين الزوجين وتشتت الأطفال من ولاء الأم والأب، ويعد تفكير في احتياجات الأطفال في تلك الأوقات ضرورة مهمة للأزواج المطلقين ومن أحد الأسباب التي تجعل آثار الطلاق على الأطفال موضوعا مهما.

فالفرد يحاول أن يستوعب الدور المتوقع منه أولا ثم يحاول من خلال تعلمه اليومي مع الآخرين إدخال بعض التعديلات على دوره وفقا للرموز التي اكتسبها في مرحلة الصغر ووفقا للظروف المحيطة به ولذلك نجد أن كل علاقة زوجية تختلف عن العلاقات الزوجية الأخرى، وكلما كانت المعاني والرموز التي اكتسبها الزوجين من أسرهما متقاربة ساعد ذلك على تحقيق التفاهم بينهما والعكس الصحيح وكلما كانت الرموز والمعاني متباعدة بل متنافرة بين الزوجين أدى ذلك إلى خلق فجوة بينهما مما يؤدي إلى الطلاق. (سعودي، 2016، ص37)

7 حكم الطلاق

ذهب فقهاء المذاهب الأربعة المالكية والشافعية والحنابلة والحنيفة " أن الطلاق من حيث هو جائز والأولى عدم ارتكابه، لما فيه من قطع الألفة إلى العارض، وتعتبره الأحكام الأربعة من حرمة وكراهية ووجوب وندب، والأصل أنه خلاف الأولى، فيكون حراما: كما لو علم أنه إن طلق زوجته وقع في الزنا لتعلقه بها، أو لعدم قدرته على زواج غيرها، ويحرم الطلاق البدعي وهو الواقع في الحيض ونحوه كالنفاس والطهر وطئ فيه، ويكون مكرها، كما لو له رغبة في الزواج أو يرجو به نسلا ولم يقطعه بقاء الزوجة عن عبادة واجبة ولم يخشى زنا إذا فارقتها، ويكره الطلاق من غير حاجة إليه، لقوله صلى الله عليه وسلم في الحديث وسنده ضعيف "أبغض الحلال إلى الله الطلاق". (الربابعة، 2015، ص 515)

ويكون واجبا: هو الذي يلزم من عدم الطلاق الإضرار بالمرأة كأن لا يجد ما ينفقه عليها مع عدم رضاها بترك النفقة، أو يعجز الرجل عن الوطاء مع رضاها ذلك.

هو أن الطلاق الأبوين يرتبط بشدة بطلاق الأطفال عندما يكبرون وهي ظاهرة معرفة بانتقال الطلاق بين الأجيال حيث وجد كل من أمانو وديبور أن طلاق الأب والأم يضاعف تقريبا معدل طلاق الأبناء عندما يكبرون.

يولد الطلاق شعور بالعدوانية والغضب اتجاه الأطفال المستقرين نتيجة الإحساس والإحباط والحزن، كما تؤثر عملية الاستضافة المزدوجة بين الأب والأم المنفصلين حالة من التخبط والتشتت للطفل خاصة بما يتعلق بمن هو المسؤول الأول عنه.

يترك الطلاق آثار عميقة في نفس الطفل تؤثر على قدراته العقلية والفكرية وتجعل طريقة تعامله مع البيئة المحيطة سلبية. (Low,1983, p666)

8 حلول مقترحة للحد من ظاهرة الطلاق

نظرا لما للطلاق من آثار سلبية خطيرة من شأنها أن تؤدي إلى انهيار البناء الاجتماعي للأسرة وزوال مقومات وجودها لذا يتطلب الأمر التدخل من قبل المجتمع بأجهزة المختلفة المعنية بشؤون الأسرة والتصدي لمثل هذه الاضطرابات والتصدعات الأسرية حفاظا على تماسك الأسرة وحمايتها من التصدع. (نقايس، دت، ص 70)

• قبل الزواج:

- وضع شروط لإتمام الزواج تتعلق بحد أدنى من التكافؤ في مستوى الثقافي والتعليمي لكل من الزوجين.
- توفير الفرصة للأفراد الراغبين في الإنجاب بالإرتباط بفنيات راغبات في الإنجاب وقادرات على ذلك، ويمكن ضمان ذلك من خلال إجراء الفحوصات اللازمة قبل الزواج.
- إجراء فحوصات تبين مدى التوافق بين الزوجين في الشروط الصحية التي قد يؤدي إختلافها لاحقا إلى زيادة احتمالات الطلاق بين الزوجين.

-تشجيع الزواج بين الأفراد الذي يعملون في مهنة واحدة لما يمكن ان يؤدي إليه بالانسجام بينهما من الاستمرار في الحياة الزوجية، حيث أن الاختلاف الاهتمامات قد يؤدي إلى زيادة نسبة الاختلافات والطلاق. (أبو جادو، 2012، ص ص 56-57)

• أما بعد الزواج:

- التعرف على المشكلات الأسرية لمعرفة أسبابها والعمل على علاجها.
 - توعية الاسرة وتعريفها بالجهات المختصة التي يمكن أن يلجأ إليها في حالة وقوع صراع وتوترات بين الزوجين قبل وقوع الطلاق.
 - ضرورة مبادرة الزوجين لمواجهة الأسباب الداعية للخلافات الزوجية كالفوارق العمرية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية والنفسية عن طريق التكيف كل زوج للطرف الآخر.
 - على الزوج أو الزوجة أن تظهر حرصها واحترامها لزوجها في المناسبات ويشعرها بمكانتها وأهميتها.
- (نقايس، دت، ص 71)

خلاصة الفصل

غن الطلاق هو مؤشر واضح لفشل الأسرة هو ذلك التفكك الذي يحدث بين الزوجين كإنهاء لحببتهما الزوجية التي لا خير فيها نظرا لتعرفهما لتعرضهما لضغوط ومضايقات أدت إلى فشلها وعدم قدرتهما على الاستمرار والديمومة فهو الحدث الذي ينهي العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة لتعذر الحياة مع بعضها في بعض الأحيان علاج ينهي الخلافات ويقضي على النزاع وتنافر الطباع بين الزوجين.

الفصل الخامس: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1 تعريف الدراسة الاستطلاعية

2 أهمية الدراسة الاستطلاعية

3 أهداف الدراسة الاستطلاعية

4 مجال الدراسة الاستطلاعية

5 مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية

6 صعوبات الدراسة الاستطلاعية

خلاصة الفصل

تمهيد

إن قيمة النتائج التي يتحصل عليها الباحث في دراسة ما ومدى صحتها يتوقف على الإجراءات التي يتبعها والأساليب التي يستخدمها في معالجة موضوع الدراسة، وهذا يتطلب منه عرض هذه الإجراءات والأساليب وتوضيح كيفية إتباعها وطريقة استخدامها، وانطلاقاً من هنا وبعد تطرقنا في فصول النظرية السابقة للإطار النظري موضوع دراستنا والمشكلة التي نريد أن نتوصل إلى إزاحة الغموض عنها. نعرض فيها هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية متبعة في هذه الدراسة والأساليب المستخدمة فيها للحصول على النتائج.

ويعتبر هذا الفصل بداية الدراسة الميدانية وتمثلت في الدراسة الاستطلاعية

1 تعريف الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظراً لارتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة حسب "عبد الرحمان العيساوي" هي دراسة استكشافية تسمح للباحث للحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. (سنا وسامية، 2019، ص 61) وتعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها الإحاطة والاحتكاك بميدان الدراسة وذلك للكشف عن مدى صدق وثبات الأدوات. (مبروكي، 2018، ص76)

وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية تعتبر خطوة مهمة من خطوات البحث العلمي تهد إلى وصول معلومات دقيقة أولية وتعرف على ظروف الميدان والكشف على ضبط متغيرات الموضوع.

2 أهمية الدراسة الاستطلاعية

يمكن تحديد أهمية الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- تحديد أولويات البحث التي سنبدأ بيها بحثنا.
- تحديد مكان الدراسة والتعرف على مجتمع وعينة الدراسة.
- معرفة وإلمام بمشكلة البحث التي يمكن أن تواجهنا.
- التحقق من صلاحية أداة البحث.

3 أهداف الدراسة الاستطلاعية

تتضح أهداف الدراسة فيما يلي:

- تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع بحثنا.
- جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة المدروسة.
- تحديد مواصفات حالات الدراسة.
- معرفة خصائص العينة المتمثلة.
- ممارسة تطبيق مقياس وتحديد الصعوبات ومحاولة حلها.

4 مجال الدراسة الاستطلاعية:

أ-المجال المكاني:

إن هذا المجال يحدد النطاق المكاني الذي تجري فيه الدراسة ، حيث قمنا بإجرائها على عينة من زوجين مقبلين على الطلاق في المحكمة الابتدائية "محكمة بني صاف"الذي يتقع في ولاية عين تموشنت دائرة بني صاف وتحديدًا بمنطقة "لزين" وفي مكتب المحامي

ب- المجال الزمني:

لقد دامت مدة اجراء هذه الدراسة الميدانية: (10 /03/2222 إلى غاية 28/04/2222)كل يوم إثنين في محكمة بني صاف ويوم الخميس في مكتب محامي

5 مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية

الجدول التالي يوضح من خلاله مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم (01) يمثل خصائص أفراد العينة في الدراسة الاستطلاعية

الحالات	السن	الجنس	مهنة	الحالة مدنية	مستوى الدراسي	مدة الفراق	درجة المتحصل عليها في مقياس القلق
يسرى	25 سنة	أنثى	ممرضة	متزوجة	جامعية	شهرين	65
أيمن	29 سنة	ذكر	موظف دار شباب	متزوج	ثالثة ثانوي	شهر	60
جمال	33 سنة	ذكر	ميكانيكي	متزوج	ثانية متوسط	سنة	59
نصر الدين	40 سنة	ذكر	نجار	متزوج	رابعة متوسط	5 أشهر	62
نورية	37 سنة	أنثى	منظفة مدرسة	متزوجة	أولى متوسط	3 أشهر	68
هاجر	31 سنة	أنثى	إدارية	متزوجة	جامعية	شهرين	57
أنيسة	29 سنة	أنثى	أستاذة متوسطة	متزوجة	جامعية	20 يوم	66
حليمة	41 سنة	أنثى	دون عمل	متزوجة	السادسة أساسي	شهر ونصف	62
شهيناز	19 سنة	أنثى	بدون عمل	متزوجة	أولى ثانوي	7 أشهر	64
عيسى	39 سنة	ذكر	جزار	متزوج	خامسة ابتدائي	11 شهر	63
أحمد	32 سنة	ذكر	مهندس موارد مائية	متزوج	جامعي	شهر	58
يوسف	34 سنة	ذكر	حارس	متزوج	الثالثة متوسط	6 أشهر تقريبا	60

6 صعوبات الدراسة الاستطلاعية

- نذرت الدراسات السابقة والمتشابهة للموضوع التي قام بها الباحثون.
- صعوبة في حصول على الموافقة لإجراء الدراسة الميدانية.
- عدم قبول كل من الجامعة والمحكمة بوضع اتفاقية.
- صعوبة إيجاد مكتب أو مكان مريح لإخضاع الحالات للبرنامج.
- عدم تعاون بعض الحالات مما جعلنا نغير عدة مرات مع حالات أخرى وكان وقت ضيق.
- صعوبة في إقناع الحالات في إتمام الجلسات الإرشادية لأن جلسات محكمة قصيرة في وقت ثلاث جلسات.
- عدم وجود مكان مريح لتطبيق بعض التقنيات مثل الاسترخاء

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية حيث تعرفنا من خلالها على ماهية الدراسة الاستطلاعية وأهميتها، أهدافها ومجالها، ومواصفات الحالات الدراسة الاستطلاعية وكطكك الصعوبات التي واجهناها وتمهيد لدراسة الأساسية.

الفصل السادس: منهج البحث وإجراءاته في الدراسة الأساسية

تمهيد

1 منهج الدراسة

2 أدوات الدراسة

3 تحديد موصفات حالات الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد

بعدما تطرقنا في الفصل السابق إلى بعض الإجراءات الدراسة سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى منهج البحث وإجراءاته في الدراسة الأساسية.

1 المنهج الدراسة

تعريف المنهج الإكلينيكي: "المنهج الإكلينيكي حسب الجمعية الأمريكية لعلم النفس يهدف لتعريف الإمكانيات السلوكية والخصائص السلوكية للفرد من خلال مناهج القياس والتحليل والملاحظة...، وإلى التكامل بين المعلومات المجمعّة من هذه المصادر بغيرها مع فحص التاريخ الاجتماعي للوصول إلى اقتراحات وتوصيات من جانب أخصائي من أجل الوصول إلى توافق ناجح للفرد. (عبد الشار، 2008، ص14)

2 أدوات الدراسة

تعتبر أدوات الدراسة في البحوث العلمية بأنها الطرق التي يتم من خلالها جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالبحث، والتي تساعد في دراسة وتحليل مشكلة البحث وبعد ذلك التوصل إلى نتائج ومن بين هذه الأدوات:

2 1 الملاحظة العيادية: من حيث التعريف المبدئي هي مشاهدة الوقائع ما هي عليه في الواقع معانية حسية يومية (ملاحظات الزائر لمنطقة غريبة عليه)، في هذه الحالة تعرف بالملاحظة العابرة باعتبارها تلقائية يقوم بها الفرد العادي في حياته اليومية من دون غاية علمية ولكن إذا ما أردناها بهدف دراسة وإنشاء الواقعة العلمية، فهي حينئذٍ "عملية مقصودة" تستخدم لغايات تحقق واستقصاء والبحث. (وطريه، 2014، ص134)

2 2 المقابلة العيادية: تعرف المقابلة العيادية على إنها إحدى أهم أدوات المستخدمة من طرق المختص النفسي لجمع المعلومات المتعلقة بالحالة بغرض التشخيص والعلاج وتمثل وضعية تبادل رمزي لاعتمادها على اللغة وما يقال خلالها لا يمثل بالضرورة الحقيقية (من طرف المفحوص). (كشروود، 2021، ص4)

وسنعمد في هذه الدراسة على المقابلة نصف موجهة والمقابلة الإرشادية ويمكن توضيح ذلك في:

مقابلة نصف موجهة: يتمتع الباحث هنا في هذا النوع بمعرفة أكثر عن موضوع بالمقارنة مع المقابلة غير موجهة، لكن لا يزال يجهل نسبيا بعض النقاط والجوانب التي يحاول التعمق فيها والتحقق منها فيقترح الباحث

في هذا النوع من المقابلة موضوعا للحوار لكن هناك درجة معينة من التوجيه بحيث تكون لديه مجموعة من الأسئلة، يستعين الباحث هنا. (بوش، 2020، ص2)

المقابلة الإرشادية: هي عبارة عن علاقة مهنية بين المرشد والمسترشد تتم في مكان معين، وبموعد محدد، ولمدة زمنية محددة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف التالية:

- العمل على تحقيق مستوى من التفهم والاحترام والثقة بين المرشد والمسترشد

- جمع البيانات أو المعلومات الجديدة.

- مساعدة المسترشد للتعبير عن نفسه وعن مشكلته للمرشد.

- مساعدة المسترشد في الكشف عن حلول الممكنة لمشكلته.

2 3 -الاختبار النفسي

ويعرف (chase1985) الاختبار النفسي بأنه أداة قياس مقننة أو أسلوب منظم يصمم لحصول على قياس موضوعي لعينة من السلوك، بهدف موازنة الفرد بمعيار معين أو بمستوى أداء محدد. (فايزة، 2021، ص5)

• اختبار فحص الهيئة العقلية:

يهدف إلى استخراج وتسجيل الأعراض النفسية الأساسية بأسلوب مقنن، يعطي وصفا صحيحا وشاملا للحالة العقلية التي عليها الشخص خلال فترة محدودة من الزمن. (إبراهيم، 2007، ص 12)

• تعريف مقياس القلق لسبيلبرجر:

هو عبارة عن مجموعة من البنود تعمل على قياس حالة القلق والسمة القلق وهو قائمة أعدها كل من gorsuush, spielberger, huscheene عام 1970 وقد استخدم هذا الاختبار في الكثير من الأبحاث والدراسات عند الأسوياء وعند مرضى النفسيين، وقد تميزت هذه القائمة عن غيرها بمقياس سمة وحالة القلق معا.

• وصف مقياس سيبيلجر للقلق (حالة وسمة):

الجدول رقم (02) يبين وصف القلق مقياس للسيبلجر (حالة وسمة):

مقياس سمة القلق	مقياس حالة القلق
<p>20- عبارة. يهدف على تقدير مشاعر المبحوث بصورة عامة. يقيس الفروق الفردية الثابتة نسبيا في القلق. يستخدم لتقدير القلق لدى المريض جسميا وطالبي العمل الجراحي نفسي جسمي، المرض النفسي. أسهم في تحديد أشخاص ذوي المستويات العالية من القلق العصابي.</p>	<p>20- عبارة. تهدف تقدير مشاعر المبحوث في الوقت الراهن اللحظة بالذات. -الجوانب التي تناولها الخوف التوتر والعصبية والهم والضيق. -يشير أن الدرجات تزداد عند استجابة الفرد للأخطار والضغط النفسي، وتنخفض في حالة الاسترخاء والراحة. -مؤشر حساس للتغيرات في القلق العارض. -طبق بمجالات واسعة (الاختبارات، المقابلات، العمليات الجراحة، الاختبار المهني)</p>

• طريقة تصحيح المقياس:

جدول التالي يوضح كيفية تصحيح حالة القلق

الجدول رقم (03) يبين العبارات السالبة والموجبة وكيفية تصحيحها لحالة القلق

العبارات	أرقام العبارات	مجموعها	تنقيطها وترتيبها			
			مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
السالبة (-)	4,6,7,9,12,13,14,17,3	09	1	2	3	4
الموجبة (+)	1,2,5,8,10,11,14,16,18,19,20	11	4	3	2	1
	المجموع	20				

جدول التالي يوضح كيفية تصحيح سمة القلق

الجدول رقم (04) يبين العبارات السالبة والموجبة وكيفية تصحيحها لسمة القلق

تنقيطها وترتيبها				مجموعها	أرقام العبارات	العبارات
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا			
4	3	2	1	12	2,3,4,5,8,9,12,14,15,17,18,20	السالبة (-)
1	2	3	4	08	1,6,7,10,11,13,16,19	الموجبة (+)
				20	المجموع	

تصحيح درجة القلق

الجدول رقم (05) يبين كيفية تصحيح درجة القلق

مستوى القلق	الدرجة	الفئة
خالية من القلق	20-0	1
قلق طبيعي	40-20	2
قلق فوق المتوسط	60-40	3
قلق شديد	80-60	4

2 4 -دراسة الحالة

من الأدوات التي يعتمد عليها الباحث في علم النفس العيادي دراسة حالة فهي أدوات المنهج العيادي في البحث العلمي القائمة على الاستقصاء والتحقيق والفحص الدقيق والمكثف لخلفية المشكلة وتفاعلها النفسية، اجتماعية.

ويعرفها فكري متولي "هي عبارة عن تقرير شامل يعده الأخصائي، ويحتوي على معلومات وحقائق تحليلية وشخصية عن حالة العميل الشخصية والأسرية والاجتماعية والمهنية والصحية، وعلاقة كل جوانب بظروف مشكلته وصعوبات وضعه الشخصي، وكذلك فإن التقرير يتضمن التأويلات والتفسيرات التي خرجت بها الجلسات الإرشادية. (متولي، 2016، ص21)

ومع كل أدوات جمع البيانات التي تستعمل في المقابلات العيادية، سيتم إجراء مقابلات مع محامين الذين يتابعون قضايا كل مفحوص إن أمكن ذلك.

2 5 -برنامج إرشادي المعرفي السلوكي:

هو عملية يقوم بها متخصص في علم النفس الإرشادي وفق أسس نمو السلوك الإنساني خلال مراحل النمو لتنمية الجوانب الايجابية في شخصية الفرد وتوجيهها لتحقيق التوافق النفسي خلال النمو ويركز على كيفية تفسير الأفراد للخبرات أكثر من تركيزه على البيئة أو تجربة نفسها ويهدف إلى:

-التعرف على الأفكار المشوهة.

-البحث في طريقة التفكير.

-الرجوع إلى كيفية حدوث الأفكار.

-مناقشة الأفكار والمعتقدات والسلوكيات. (عجايي، 2019، ص 297)

البرنامج الإرشادي: هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند أساسا على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم واكتسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم على التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة.

(عجايي، 2019، ص 296)

يعتبر هذا البرنامج خطوة أساسية في تحقيق أهداف الدراسة التي تساعد الزوجين على القدرة على التعبير عن مشاكلهم بمشاعرهم وانفصالاتهم وأحاسيسهم وهدف منه هو تخفيف القلق، التوتر وتوجيه الزوجين على حل مشاكل.

برنامج إرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف من قلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق وتراجع من فكرة الطلاق.

المقدمة:

الطلاق ليس سهل بالنسبة لأي من طرفي الزواج فهو يمثل نهاية أهم علاقة لدى الزوجين، وهو قرار يتخذ في لحظة تاريخية لينهي علاقة رجل وامرأة كان من الممكن أن نستمر لو كان تفكير إيجابي، بحيث يواجه الزوجين العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرضون إليها خاصة القلق وعدم معرفة سير حياتهم بشكل مفصل وكيفية حل مشكلاتهم لتجنب الطلاق.

أهداف البرنامج

الأهداف العام: يهدف البرنامج الحالي إلى:

- تحسين مهارات التواصل بين الزوجين.
- تحسين مهارات التفاوض وحل مشكلاتهم.
- تدريب الزوجين على تحديد الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية.
- تخفيف القلق لدى الزوجين .

الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي:

- مساعدة كلا الزوجين على فهم نفسه وفهم ذاته وتقبلها .
- مساعدة الزوجين على تغيير أفكارهم السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية واستهلاك لنقاط القوة والتغلب على نقاط الضعف.
- كما يساعد البرنامج الإرشادي الزوجين على تهدئة الأعصاب والتغلب على القلق والتوتر وتخطي جميع مشكلات والأزمات.
- اكتساب الزوجين مهارات ضبط النفس والتصرف بحكمة عند مواقف المقلقة.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية.

إجراءات ومحتوى البرنامج:

سوف تقوم الباحثين بإعداد برنامج إرشادي ويتكون هذا البرنامج من 6 جلسات إرشادية مدة كل جلسة (20-60) دقيقة في صورة جلستين في الأسبوع، جلسة في محكمة وجلسة في مكتب محامي، وقد بلغ حجم العينة 08 حالات، 04 نساء و04 رجال.

أهمية البرنامج:

تكمن أهمية هذا البرنامج في توجيه وإرشاد الزوجين من تحسينهم وتدريبهم لطرق وفتيات لحل مشاكلهم وابتعاد عن الطلاق، وبالتالي بنجاح هذه الطرق ينخفض القلق.

الفتيات والأدوات المستخدمة في البرنامج:

هناك عدة فنيات مستخدمة في البرنامج من أجل خفض مستوى القلق لدى الزوجين مقبلين على الطلاق وتراجع عن فكرة الطلاق مثل: الحوار، الأسئلة، التعزيز التواصل الأسري، النمذجة الرمزية، مهارة نقص الحساسية التدريجي، لعب الأدوار، كتب إلكترونية ومطبوعات، هاتف.

محتوى الجلسات:

قد صمم هذا برنامج إرشادي اعتمادا على الدراسات السابقة في مجال الإرشاد وتوجيه وخفض القلق واعتمادا كذلك على فنيات ومهارات الإرشاد النفسي للقلق لدى الزوجين وبعض الإرشادات وتوجيهات التي تمثلت في:

- التأكيد الدائم على أنكما في سفينة واحدة وأهدافكما واحدة ومصالحكما واحدة؛
- التعبير عن المشاعر الإيجابية مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية؛
- وضع كل طرف نفسه مكان الطرف الآخر؛
- فهم احتياجات بعضكم البعض حتى يسعى كل واحد منكما إلى إشباع حاجيات الطرف الآخر؛
- اختيار الوقت المناسب للتواصل؛
- تأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعبا بدنيا أو نفسيا أو منفوعلا؛
- التفكير في التواصل الإيجابي

وذكر كذلك بعض التوجيهات لحل مشكلاتهم:

* عدم التحدث بصوت مرتفع، فالصوت العالي يجعل المشكلة تتفاقم، وعندما يتحول النقاش إلى شجار وربما يكون خلاف صغير في البداية ولا يتطلب الوصول إلى هذا الحد،

* في وقت حل المشكلة لا يجب ذكر كل الخلافات القديمة طال ما أغلقت صفحاتها بل يجب التركيز على الحاضر؛

* عدم إطالة حل المشكلة ويجب تحديد موعد للنقاش وحل هذا المشكل؛

* الوعي بأثر الخلاف وشدة الوطأة على الطرفين مثل اختلاف المرأة مع زوجها يسبب لها الكثير من الارتباك والقلق والانزعاج وخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة؛

* يجب على الزوج والزوجة أن يقبل الطرف الآخر ويكون ذلك خلال محاولة فهم تصرفاتهم والدافع من ورائها؛

* ينبغي على كل من الزوجين أن يشعر الآخر بأنه ممن له على كل شيء يفعل من أجله؛

* يتطلب حل المشاكل الزوجية أن يمتلك كل الزوجين المسامحة الكافية والأمان اللذان يمكنان من التعبير عن المشاعر المتعلقة بالطرف الآخر.

* يحتاج الأزواج لتسيير طريقة حياتهم سوية التركيز على الحل لا على المشكلة؛

- طرح بعض الأسئلة على الحالتين :

س: ماهي أكثر المواقف مقلقة بالنسبة لكم؟

س: ماهي الأشياء أو المواقف التي تشعرون فيها بدرجة متوسطة من القلق؟

س: ماهي المواقف التي يكون فيها القلق شيء عادي أو بسيطاً؟

ومن أجوبة الحالتين على الأسئلة بتدوين أكثر المواقف إثارة إلى أقلها وعرضها على الحالتين تدريجياً من المواقف الأقل إثارة إلى أكثر إثارة للوصول إلى المثير الحقيقي.

ثم عرض أجوبة الزوج على الزوجة وعكس من أجل توضيح لكل منهما مواقف التي تقلق الطرف الآخر،

وكذلك التوضيح كيفية التصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة:

-التفكير بحكمة للمواقف وتصرف بهدوء وعقلانية

-إشغال النفس عند الغضب بهواية مثلاً كالرسم أو الخياطة أو القراءة مثل قراءة القرآن يساهم بشكل كبير

في تهدئة النفس

-ممارسة الرياضة تساعد على تحسين المزاج وتخلص من الأفكار التي تشغل الدهن وبالتالي زيادة في الوعي.

-التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم ، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص ، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس

-التنفس العميق يساعد على التخلص من مشاعر القلق والتغيرات العاطفية والمزاجية ، لذا ينصح بتخصيص بعض الوقت عند الاستيقاظ صباحا لممارسة تمارين التنفس العميق البسيطة لزيادة الهدوء والتركيز خلال اليوم

كيفية التفاوض بين الزوجين من أجل حل الصراعات:

✓ الإعداد: ماذا تريد؟ حدد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري ولا تتنازل عنه، وما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه

✓ التفاوض: اكتشف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام أسئلة مفتوحة والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر؛

✓ والعرض: إذا حدث كذا سنفعل كذا، ويفضل دائما استخدام كلمة نحن، لأن الأسرة كيان يجمع الطرفين

✓ التساوم: تقديم الأشياء مقابل أخرى وتقديم حل للمشكلات وتسجيل ما تم الوصول إليه بشكل واضح.

بعض أفكار للتخلص من الأفكار غير العقلانية ولا المنطقية:

-التدريب على الملاحظة وتحدي الأفكار اللاعقلانية والتي تكون سلبية ومظلمة، وتظهر في وقت الخلافات مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر من الأفكار الشائعة غير منطقية مثل قول الزوجة: "أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض".

-يجب مواجهة الأمر على كل من الزوج والزوجة مواجهة هذه الأفكار مباشرة وعد الاعتماد على الحالة العاطفية.

-تغيير الأفكار بطريقة أكثر ايجابية وتركيز على جوانب الإيجابية في الحياة سوف تخسر الأفكار اللاعقلانية قوتها.

-الحرص على أن تكون التوقعات من الشريك واقعية ومنطقية وذلك من خلال فهم لشخصية الطرف الآخر، والاختلاف كل منكما من طبيعته.

-مناقشة الموضوعي التي تنقل لكل الزوجين وجهة نظر الشريك آخر سواء الزوج أو الزوجي.

تقبل النقض والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

وأخيرا لا ننسى أن الحب ليس دائما كاملا وليس سلعة محدودة نشترها ونبيعها، انه شعور يمتد وينحصر، وحسب ما تعاملان بعضكما البعض تعود مشاعركما متدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.

مصادر البرنامج:

اعتمدنا في تصميم البرنامج على عدة مصادر منها:

الاعتماد على الرسائل الإلكترونية والدراسات السابقة من مجالات التي أجريت ضمن علم الإرشاد النفسي،

مثل دراسة الباحث : صالح ظافر العمري ودراسة الباحثة : جمعي سامية ودراسات أخرى

واستنادا على العلاج المتمركز حول الحل

أسلوب البرنامج

اعتمدت الباحثين في شرح البرنامج للزوجين على أسلوب المحاضرة والمناقشة والحوار.

تقويم جلسات البرنامج:

طرح الباحثة في نهاية كل جلسة نقاشا حرا مع الزوجين يشتمل على بعض التساؤلات حول بعض الأفكار

والتصورات التي تغيرت لديهم، والمهارات التي اكتسبوها ومشاعرهم خلال كل جلسة.

جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى:

موضوعها: تعارف على الزوجين وإقامة علاقة إرشادية يقوم على كسب الثقة،

أهدافها: - التعرف على الزوجين.

-التوضيح لهم أن هدف من جمع معلومات للبحث العملي فقط.

-تأكيد على سرية المعلومات لكسب الثقة.

-توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها.

-اتفاق على جلسات الموالية ومواعيدها.

ومن الفنيات المستخدمة في جلسة الأولى: المناقشة، الحوار، المحاضرة واجب منزلي.

الجلسة الثانية: جمع المعلومات عن الحالتين وإقناعهم أنها في سري، وتوضيح لهم بعض مفاهيم كمفهوم القلق ومفاهيم غامضة باستعمال كتب إلكترونية أو معلومات وكذلك نقاشا وحوار، وهو هدف منها معرفة أسباب الطلاق وآثاره وعوامل وراء قلق كل من الزوجين.

ومن الفنيات المستخدمة في الجلسة الثانية المناقشة و الحوار وعرض ومطبوعات والكتب الالكترونية

الجلسة الثالثة:

مهارة نقص الحساسية التدريجي وكان هدف منها هو خفض مستوى القلق لدى أفراد العيلة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدريج من أجل التصرف بحكمة وبهدوء عند مواقف المقلقة من خلال حوار والنقاش ، وتقنية النمذجة الرمزية وفنية خفض الحساسية التدريجي لخفض القلق النفسي وحدة التوتر.

الجلسة الرابعة:

تحسين مهارات التواصل والتفاوض وحل مشكلات بين الزوجين واستخدام الحوار والنقاش ولعب الأدوار وهدف من هذه الجلسة هو توضيح كيفية التصرف أثناء مواقف مقلقة وكذلك تدريب على فن التواصل والتفاوض.

الجلسة الخامسة:

تدريب على تحديد الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية وتعديلها للوصول إلى نتيجة إيجابية وكان ذلك من خلال الحوار والنقاش وتحدث كيفية تعديل أفكار والوصول إلى نتيجة إيجابية.

الجلسة السادسة جلسة ختامية جمع الزوجين لتفهم بعضهم والوقوف عند حل مناسب لمشكلتهم

- تسجيل ملاحظات أثر برنامج الإرشادي في إحداث تغييرات أي تقويم جلسات والوقوف عند نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.

وأخيرا تقييم البرنامج :

بعد الانتهاء منه سيكون التقييم من خلال قياس مستوى القلق قبلي وبعدي لدى الزوجين المقبلين على

الطلاق باستخدام مقياس القلق لسيلبرجر .

الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي هم:

1 .أ.د. قادري حليلة أستاذة تعليم عالي من جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف؛

2 .د. ملال خديجة أستاذة محاضرة من جامعة وهران.

3 .د. قاجة كلثوم أستاذة محاضرة أ من جامعة وهران.

4 .أ.بوعريشة من جامعة عين تموشنت.

5 .أ.سني من جامعة عين تموشنت.

3 - مواصفات حالات الدراسة الأساسية

جدول رقم (06) يمثل خصائص أفراد العينة في الدراسة الأساسية

الحالات	السن	الجنس	مهنة	الحالة مدنية	مستوى الدراسي	مدة الفراق
خليل	37	ذكر	موظف في شركة	متزوج	سنة الاولى جامعي	شهرين
مريم	27	أنثى	ماكتة في البيت	متزوجة	جامعية	شهرين
طاهر	33	ذكر	حارس مستشفى	متزوج	3 متوسط	سنة
ابتسام	26	أنثى	ماكتة في البيت	متزوجة	3 ثانوي	سنة
سمير	47	ذكر	موظف بلدية	متزوج	جامعي	4 أشهر
جميلة	43	أنثى	معلمة ابتدائي	متزوجة	جامعية	4 أشهر
محمد	28	ذكر	تاجر	متزوج	متوسط 1	6 أشهر
شيماء	22	أنثى	بدون عمل	متزوجة	2 ثانوي	6 أشهر

خلاصة الفصل

يتضمن هذا الفصل منهج البحث المعتمد لإجراء منه الدراسة وهو المنهج العيادي وأدواته الملاحظة العادية والمقابلة العادية وأنواعها واختبار النفسي وأنواعه حيث تم من خلالها التعرف على عينة الدراسة.

الفصل السابع: الدراسة الأساسية

أولاً: دراسة الحالتين الأولى

ثانياً: دراسة الحالتين الثانية

ثالثاً: دراسة الحالتين الثالثة

رابعاً: دراسة الحالتين الرابعة

دراسة الحالين الأولى

1 عرض البيانات الأولى

جدول رقم (07) يوضح بيانات الأولى للحالين الأولى

البيانات الأولى	الزوج	الزوجة
الاسم	(خ. ب)	(م. ل)
الجنس	ذكر	أنثى
السن	37 سنة	27 سنة
مستوى التعليمي	أولى جامعي	جامعية
المهنة	موظف في شركة	مأكثة في البيت
الحالة المدنية	متزوج	متزوجة
الحالة الاقتصادية	جيدة	جيدة
عدد أفراد الأسرة	4	2
عدد الإخوة	1	0
رتبة في العائلة	2	1
عدد الأطفال	1	1
مدة الزواج	3 سنوات	3 سنوات

2 جدول المقابلات

جدول رقم (08) يوضح ملخص المقابلات الحالة الأولى

رقم الجلسة	تاريخ المقابلة	مكان المقابلة	مدة المقابلة	الهدف من المقابلة
01	14/03/2222	المحكمة	15 دقيقة	التعرف على الحالين وجمع المعلومات وبيانات أولية وإقامة علاقة ارشادية وخلق جو يسود الثقة بين الباحثة والحالين
02	21/03/2222	المحكمة	45 دقيقة	استكمال جمع المعلومات عن التاريخ النفسي والاجتماعي للحالين وتوضيح بعض المفاهيم القلق و تطبيق مقياس قبلي للقلق
03	28/03/2222	محكمة	45 دقيقة	تدريب على تقنية الارسترخاء والتخيل وتطبيق بعض التقنيات
04	18/04/2222	المحكمة	50 دقيقة	تحسين مهارات التواصل بين الزوجين وتحسين مهارات التفاوض وتعلم كل من الزوجين وحل مشكلاتهم
05	21/04/2222	مكتب المحامي	45 دقيقة	تدريب على تحديد الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية وتعديلها لوصول إلى نتيجة إيجابية
06	25/04/2222	المحكمة	25 دقيقة	تسجيل ملاحظات اتر برنامج العلاجي وتطبيق مقياس القلق.

3 اختبار فحص الهيئة العقلية

جدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالتين الأولى

الزوجة	الزوج	
-تبدو نحيلة وخفيفة الجسم. -قصيرة قامة. -سمراء البشرة. -عينين بنيتان.	-يبدو قوي البنية. -متوسط قامة. -بشرة سمراء. -عينين سوداوين.	البنية المنفولوجية
لباس نظيف وأنيق، هندام مرتب.	لباس نظيف، وهندام مرتب	اللباس - هندام
حزينة ومكتئبة.	يظهر نوع من الكآبة	ملامح الوجه
عاطفية مزاج متقلب بين الضحك والبكاء	حنون	المزاج والعاطفة
لها ذاكرة قوية دليل أنها تتذكر أدق التفاصيل عن حياتها	ذاكرة قوية يتذكر أدق التفاصيل عن حياته	الذاكرة
عادي لا بأس	عادي، لا بأس	الفهم
مشتت	كثير الانتباه	الانتباه
سليمة لا تعاني من أي اضطراب	سليمة لا يعاني من أي اضطراب على مستوى النطق وكلام.	اللغة
لها القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	ليس لديه قدرة على مواجهة المشاكل	الاستعدادات
ليس لديها أي مرض تعاني منه	لا يعاني من أي مرض	السوابق المرضية

4 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوجته:

الحالة (م. ل) البالغة من العمر 27 سنة تسكن في بلدية سيدي صافي كانت تعيش مع جدتها فقط. حيث قالت العميلة أن أمها تعمل طبخة في أحد ملاهي وأبيها توفي وهي صغيرة لا تتذكره أخذتها جدتها أم أبيها بعد وفاته، لأن أمها خرجت لعمل، لكن جدتها لم تقبل بهذا الفعل، تقول الحالة أن أمها كانت تعمل في ملهى وتمكث فيه ولا تأتي إلى البيت تماما، درست وثابرت من أجل رد جميل لجدتها، نجحت في البكالوريا، حيث قالت عندها جاءت أحد أقارب جدتها لتبارك لها مع ابنها الذي هو آن زوجها وبعد شهر دخلت الجامعة لدراسة أنت لخطبتها و قبلت لانحسب قولها ابنها كان شخص جميل ويعمل في شركة.

كان شرطها في خطبة هو أن تقعد مع جدتها وهو يذهب إلى عمله، قبل بهذا الشرط، وبعدها تزوجو وبعد مرور سنة من زواجهم بدأ يقول أنه لا يستطيع أن يعيش هكذا ودليل قولها "دار عليا في كلامه، وأنا منقدرش نخلي جداتي بوحدتها"، كان يذهب للعمل ولما يرجع يتسبب على أي شيء ويصرخ على ألقه الأسباب، وجدتها تقول لها "اصبري يا بنتي شتي ماشتنا هنا"، وبدأ يسبها ويسيء إليها بكلمات قاسية على أمها التي تعمل في ملاهي تقول الحالة أنها حقا لا تتفخر بها لكون أمها فقط، لكن زوجها تغير كثيرا كان هو الذي يساندنها رجوع يسبها، في أيام رجوعه من العمل في قول العميلة: ذهبنا إلى بيت أهله إنبسطنا وعند رجوعنا إلى البيت سمعت أمه تقول له "شدرت فيها زير روحك" ورد عليها "مزال مبان والو" بدأ القلق ينتابها عند سماع هذا الكلام لكن تجاهلته، وبعد 9 أشهر رزقت بطفل، وعندما ولدت لم تأتي أمه زعلت بسبب خروجها من مستشفى إلى بيت جدتها عملت منها مشكلة حتى زوجها لم يأتي لزيارتها بسبب كلام أمه، كلمته في هاتف قال لها أنه في عمل لا يستطيع أن يأتي ولكن كان في بيت أمه لم يخبرها بهذا، تقول أن جدتها قامت بتكاليف كلها، وبعد مرور شهرين من ولادتها جاء لأخذ ابنه إلى أمه لم تقبل بهذا لأنه لأن ابنها صغير ولا تفارقه لا تستطيع أن تتركه يأخذه، غضب وأخذ هذا الموقف سببا آخر وذهب وتركنها لم يسألها حتى عن حالها، وبعد أيام كلمه في هاتف قال لها آخر كلامي هذا أن نذهب إلى بيت أمه نعيش هناك آخر قرار إتخذه، وبعدها قبلت لكن بشرط إذ كان هو في بيت تبقى عند أمه لكن إذا رجع للعمل تذهب عند جدتها قال لها لا بأس، ذهبت وودعت جدتها وتركتها لوحدها، وبعد مرور زمن بدأت المشاكل تزداد كل يوم شكاوي أمه لا تنتهي وأخته عزباء أكبر منه، كانت ترجع ألم عنوستها كلما رأتها، بدأت تعد الدقيقة والساعة التي تخرج من هذا البيت وبعد مرور شهرين وذهب إلى عمله ورجع 10 أيام عطلة من العمل وبعد مرورها كالعادة تذهب عند جدتها، كانت تدور في عقلها لن تنساها ولو دقيقة ولكن رجوعه قال لها مكانك هنا وليس هناك، وذهب وتركنها مع أمه وأخته، تقول أروني جحيم الدنيا ودليل قولها "شوفوني جحيم الدنيا ومرولي حياتي"

وفي أحد أيام مرضت جدتها وطلبت منه أن تبقى معها حتى تتعافى قال لا بأس، ولكن بعد أسبوع فقط رن هاتفها أخت زوجها ترن تقول أن أمها سقطت من على الدرج علمت أنها تكذب من أجل مضايقتها ذهبت إليها وتركت ابنها عند أحد الجيران، تقول انها كانت منسطة على فراش وتبكي حيث صرحت الحالة بقولها "لقيتها تبكي وتقول أي ظهري مأمنتهاش لأنها كانت لا تحب أن تذهب إلى المستشفى، تقول الحالة سألتني عن ابني قلت تركته بدأت بتوبيخي قالت "عايرتني حتى مقدتش هذه لي راهي مريضة لا هينلي غير ليا"

رجعت إلى البيت لم تقول لزوجها شيء لكن أخبروه كل شيء بالعكس ولما رجع وسبنا بقيت عند جدتها هناك وقررت أن تبقى عندها ولا ترجع ، وأيام جاء ليأخذنها لم تقبل لأن كان شرطي من أول بقاء مع جدتها تقول لن أدور في كلامي في قولها "مندورث في كلامي " كلمها في هاتف لم تتراجع عن كلامها، بعد أيام أرسل لها ورقة طلاق.

5 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوج:

الحالة (خ. ب) البالغ من العمر 37 سنة يقيم ببلدية سيدي صافي يعيش حاليا مع والديه وأخته الكبرى عاش طفولته جيدة في جو عائلي مستقر نجح في دراسته حتى سنة الأولى جامعي ، ثم دخل يعمل في أحد شركات سوناطراك، وبعدها قرر الزواج، يقول أمي هي التي عرفتني على الفتاة تزوجتها وكانت فرحتي كبيرة وبعد سنة أنجبت لي طفل يشبهني كثيرا فرح به لكن المشاكل العائلية لم تتركه يشعر بالراحة زوجته وأمه وأخته الكل يقول أنه مظلوم لم يفهم شيء، يقول لا أستطيع الرجوع في وجه أمي حتى في أبسط الأشياء، وحسب قوله كانت زوجته عنيدة جدا ولا تحب أهله خاصة أخته، كان يذهب إلى العمل ويترك زوجته عند أهله يقول كل يوم يرن هاتفه يسمع شكاوي من زوجته ومن أمه ملل هذا الموقف لم يتركه يرتاح وبعد زمن طلبت منه زوجته ان تركتها تذهب إلى جدتها بسبب مرضها لكنها ذهبت بدون أن ترجع قررت أن تبقى هناك مع أنه لا يقبل بهذا وهي تعلم به لكن عذمت أن تبقى عند جدتها يقول رجعت عدة مرات إلى مراجعتها لكنها لم تقبل إلا أن يأتي يعيش عند جدتها لا يريد العيش مع فتاة لا تسمع كلامه وعنيدة جدا تحب رأيها يمشي في البيت.

6 تطبيق الاختبار لرائز القلق لسبيلبرجر

6-1- القياس القبلي للمقياس القلق

• الاختبار الخاص بحالة القلق

جدول رقم (10) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان		X		
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف		X		
5	أشعر بالاطمئنان	X			
6	أشعر بالاضطراب			X	
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة				X
8	أشعر بالراحة	X			
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس	X			
12	أشعر بالنرفزة			X	
13	أشعر بالثوران			X	
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء	X			
16	أشعر بالرضا	X			
17	أشعر بالضيق			X	
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)			X	
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
68					
قلق شديد					
المجموع					
مستوى القلق					

جدول رقم (11) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان	X			
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف				X
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة			X	
8	أشعر بالراحة		X		
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس			X	
12	أشعر بالنرفزة				X
13	أشعر بالثوران				X
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا		X		
17	أشعر بالضيق			X	
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)			X	
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
62					
المجموع					
قلق شديد					
مستوى القلق					

• الاختبار الخاص بسمة القلق

جدول رقم (12) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة			X	
3	أشعر بالملل إلى البكاء			X	
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين			X	
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				X
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب		X		
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				X
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد	X			
11	أميل إلى تصعيب الأمور				X
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس				X
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات			X	
15	أشعر بالحزن			X	
16	أشعر بالرضا.	X			
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				X
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني				X
19	أنا شخص مستقر	X			
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
71					
المجموع					
قلق شديد					
مستوى القلق					

جدول رقم (13) يوضح تطبيق نتائج المقياس القلبي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب	X			
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد	X			
11	أميل إلى تصعيب الأمور			X	
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات			X	
15	أشعر بالحزن			X	
16	أشعر بالرضا.	X			
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني			X	
19	أنا شخص مستقر	X			
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
		60			
		قلق شديد			
		المجموع			
		مستوى القلق			

من خلال تطبيق مقياس لسبيلبرجر للقلق في حالة قلق و سمة القلق ثم تطبيقه على الحالتين وتبين من نتائجه أن الحالتين يعانون من قلق شديد وتوتر حيث بلغت درجة المقياس من 60 إلى 71 درجة وهذا ما دل على أنها يعانون من قلق من ظروفهم التي يمرون بها.

7 تحليل المقابلات

من خلال استخدام أدوات المنهج العيادي تمثلت في ملاحظة العيادية والمقابلة العيادية والاختبار النفسي على الحالتين (م و خ) تبين أنهما في أولى الجلسات المحكمة.

إتضح أن الحالة (م) عاشت طفولة متذبذبة بسبب وفاة أبيها وخروج أمها للعمل بدون رجعة وكان سندها الوحيد هي جدتها، واتضح أنها كانت تحبها جدا لدرجة أنها لا تستطيع مفارقتها كانت في بداية المقابلة متحفظة وتجنب على حسب سؤال فقط، وتبين أنها لا تتق بأحد، ولكن بعد المقابلة الثانية بدأت تسرد قصة حياتها لوحدها، والمعاناة النفسية وتحملها المسؤولية وهي صغيرة لأن جدتها كانت كبيرة في السن، وتوفر لها المال فقط، لا يوجد من يحن أو يعطف عليها إلا جدتها، وتبين أنها بحاجة إلى عطف وحنان الوالدين، عاشت حرمان أمومي وأبوي، فالنقص يؤدي إلى العدوانية ولا تستطيع أن تتق بأحد كما تبين أن للحالة مخاوف كثيرة من زواجها وخاصة بعد تراجع الزوج عن وعده لها "أي بقاء مع جدتها"، وهذا السبب الذي كان يقلقها كثير وتفسير واضح من ملامح وجهها وسلوكاتها وبكائها لوحظ أنها تشعر بعدم الأمن وخاصة أن جدتها مريضة تتوقع موتها في أي لحظة وأهل زوجها يضغطون عليها.

وتبين أنها متعصبة جدا خاصة عند تذكرها لأهل زوجها كأنها تعيش تلك المواقف التي مرت بهم يبدو أن لديها سبب يجعلها تحقد على أهله خاصة أمه وأخته ويبدو أن الحالة (م) متشددة في كلامها لا تحب التراجع وعنيده كما قال زوجها إنها عنيده في قوله "معمدا بزاف رأسها يابس"

وإتضح أن الحالة (خ. ب) من خلال مقابلات التي أجريت معه أنه لديه ثقة بالنفس في كل كلامه ويتحدث ويرفع رأسه إلى السماء، يبدو أنه عاش طفولته جيدة مع عائلته، كان يحب دراسته نجح فيها لكن لم يكمل لأنه وجد عمل في شركة سوناطراك، ويبدو أنه شخص نشيط ويحب العمل لديه روح المسؤولية، تزوج بفتاة من اختيار أمه أحبها وعطف عليها لأنها يتيمة ومحرومة ولكن بعد زواج بدأت المشاكل وخاصة مشكل السكن أن يعيش مع الزوجة في بيت جدتها كما وعدا أم عند أمه لم يتحدث بهذا بتفصيل بل قال "معجبتيش عيشا تما كنت مقيد" لم يتخذ كامل راحته عند جدتها لكن وعدا قبل الزواج وهذا هو المشكل

الرئيسي إتضح أن الذي زاد في حدة المشكل هو خروجها من بيت زوجها دون علمه وذهابها عند جدتها حيث قال الحالة "تبغي رايبها يمشي فالدار، كيما تبغي هيا، تمشي الحالة على حسابها" وهذا هو الذي جعل الزوج يقلل منها وحاول إرجاعها لكن لم تقبل إلا أن يرجع يسكن معهم وهذا الذي لم يقبل به ويبدو أن أمه هي وراء تفكيره الذي يقوده إلى افتراق مع زوجته ودليل قوله "حتى ما مرهيش باغيتلي هذا العيشا" ، لكنه بين من كلامه أنه لم يعدها على شرطها التي قالت عنه الحالة (م. ل) أنه يعيش مع جدتها.

بعد المقابلة العيادية قمنا مباشرة بتطبيق المقياس ، حيث بدأ الحالتين بمقياس حالة القلق ثم مباشرة بالاجابة على بنود مقياس سمة قلق .

كما تم التأكيد من نتائج مقياس القلق السابق لحالة وسمة قلق حيث بلغ كل من الزوج والزوجة في حالة قلق (م.ل) 68 درجة والحالة (خ.ب) 62 سمة قلق (م.ل) 71 درجة والحالة (خ.ب) 60. مما دل على أن الحالتين تعاني من قلق وتوتر شديد وخوف من المستقبل الذي زاد من قلقهم.

وأخيرا فإن تقيمتنا للحالة إنطلاقا من النتائج المتحصل عليها من المقابلات والملاحظات العيادية ونتائج الاختبار بصفتيه حالة وسمة، تبين ارتفاع في درجات القلق والحزن والتوتر وشعور بالاكئاب نظرا لمشاكل التي مروا بها وصعوبة تكيف معها منعهم من الاستقرار النفسي.

ونهاية الجلسة قمنا بتوضيح بعض مفاهيم القلق وتوضيح اثار لهم الطلاق وما يترتب عنه من نتائج وخيمة باستخدام كتب ومطبوعات الكترونية .

وبهذه نتائج المتحصل عليها تم استدعاء الحالتين من أجل استكمال جلسات إرشادية من أجل تخفيف من - القلق وجمع الشمل بينهم.

8 مسار تطور الحالتين من خلال برنامج إرشادي المعرفي السلوكي:

8-1- إخضاع الحالة لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

الجلسة الثالثة: دامت هذه الجلسة 50 دقيقة في محكمة نفس مشكل واجهناه في كل مرة لا يوجد مكان مريح لنا وللحالتين للأسف لا يوجد ولا تقبل أي أحد من موظفي بإخلاء المكتب بحجة أسرار وأمانات المهنة "لا أستطيع إخلاء مكتبي".

كان الهدف من هذه الجلسة الوصول المثير الحقيقي للقلق إلى أقل مثير من أجل حفظ قلق بتدرج

وبعدما وجدنا مكان للمقابلة قمنا بطرح بعض الأسئلة على الحالتين :

س: ماهي أكثر المواقف مقلقة بالنسبة لكم؟

س: ماهي الأشياء أو المواقف التي تشعرون فيها بدرجة متوسطة من القلق؟

س: ماهي المواقف التي يكون فيها القلق شيء عادي أو بسيطاً؟

ومن أجوبة الحالتين على الأسئلة قمنا بتدوين أكثر المواقف إثارة إلى أقلها وعرضها على الحالتين تدريجياً من المواقف الأقل إثارة إلى أكثر إثارة للوصول إلى المثير الحقيقي .

ثم قمنا عرض أجوبة الزوج على الزوجة وعكس من أجل توضيح لكل منهما مواقف التي تقلق الطرف الآخر.

وكذلك قمنا التوضيح كيفية التصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة :

-التفكير بحكمة للمواقف وتصرف بهدوء وعقلانية

- إشغال النفس عند الغضب بهواية مثلاً كالرسم أو الخياطة أو القراءة مثل قراءة القرآن يساهم بشكل كبير في تهدئة النفس.

-ممارسة الرياضة تساعد على تحسين المزاج وتخلص من الأفكار التي تشغل الدهن وبالتالي زيادة في الوعي.

ونظراً لعدم وجود مكان للاسترخاء وتخيل قمنا بتقديم فكرة على ذلك يمكن التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس

- التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم ، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص ، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس.

- التنفيس العميق يساعد على تخلص من مشاعر القلق والتغيرات العاطفية والمزاجية ، لذا ينصح بتخصيص بعض الوقت عند الاستيقاظ صباحا لممارسة تمارين التنفيس العميق البسيطة لزيادة الهدوء والتركيز خلال اليوم

الجلسة الرابعة : في هذه الجلسة قمنا بتوضيح كيفية تحسين مهارات التواصل بين الزوجين ومهارات التفاوض وكيفية حل مشاكلهم، وذكرنا لهم بعض النقاط:

- التأكد الدائم على أنكما في سفينة واحدة وأهدافكما واحدة ومصالحكم واحدة.
- التعبير عن المشاعر الإيجابية مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.
- وضع كل طرف نفسه مكان طرف الآخر.
- فهم احتياجات بعضكم حيث يسعى كل واحد منكما إلى إشباع الحاجيات الطرف الآخر.
- اختيار وقت مناسب للتواصل.
- تأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعبا بدنيا أو نفسيا أو منفعلًا.
- التفكير في التواصل الإيجابي.

وذكر كذلك بعض توجيهات لحل مشكلاتهم:

- عدم التحدث بصوت مرتفع، فالصوت العالي يجعل المشكلة تتفاقم وعندها يتحول النقاش إلى شجار، وربما يكون الخلاف صغير في بداية ولا يتطلب الوصول لهذا الحد.
- وفي وقت حل المشكلة لا يجب ذكر كل الخلافات القديمة طالما أغلقت صفحة قديمة يجب التركيز على الحاضر.
- عدم إطالة حل المشكل، يجب تحديد موعد للنقاش وحل هذا المشكل.
- الوعي بأثر الخلاف وشدته وطئته على الطرفين من اختلاف المرأة مع زوجها يسبب لها كثيرا من الارتباك والقلق والإزعاج وخاصة إذ كانت ذات طبيعية حساسة.
- يجب على الزوج والزوجة، أن يقبل الطرف الآخر ويكون ذلك خلال محاولة فهم تصرفاتهم والدافع من وراءهم.
- ينبغي على كل من الزوجين أن يشعر الآخر بأنه ممتن له على كل شيء يفعل من أجله.

-يتطلب حل المشاكل الزوجية أن يمتلك كل الزوجين المسامحة الكافية والأمان اللذان يمكنان من التعبير عن المشاعر المتعلقة بالطرف الآخر.

-يحتاج الأزواج لتسير طريقة حياتهم سوية التركيز على الحل لأي المشكلة.

الجلسة الخامسة:

دامت 45 دقيقة في مكتب المحامي كنا مستلزمين بالوقت لا نستطيع أن نضيع أي ثانية من تلك فترة قصيرة جدا.

في هذه الجلسة تم شرح للجالسين كيفية التخلص من الأفكار.

-مثل: جلسات الفائتة فمن بتقديم بعض أفكار للتخلص من الأفكار غير العقلانية ولا المنطقية.

-التدريب على الملاحظة وتحدي الأفكار اللاعقلانية والتي تكون سلبية ومظلمة، وتظهر في وقت الخلافات مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر من الأفكار الشائعة غير منطقية مثل قول الزوجة: "أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض".

-يجب مواجهة الأمر على كل من الزوج والزوجة مواجهة هذه الأفكار مباشرة وعد الاعتماد على الحالة العاطفية.

-تغيير الأفكار بطريقة أكثر ايجابية وتركيز على جوانب الإيجابية في الحياة سوف تخسر الأفكار اللاعقلانية قوتها.

-الحرص على أن تكون التوقعات من الشريك واقعية ومنطقية وذلك من خلال فهم لشخصية الطرف الآخر، والاختلاف كل منكما من طبيعته.

-مناقشة الموضوعي التي تنقل لكل الزوجين وجهة نظر الشريك آخر سواء الزوج أو الزوجي.
-تقبل النقض والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

كانت الجلسة مريحة جدا، حتى تم الإقبال لكلا الزوجين وقمنا بذكرهم كيفية التفاوض بينهم من أجل حل صراعات.

وشرحنا لهم مراحل التفاوض:

- الإعداد: ماذا تريد؟ حدد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري لا تنازل عنه وما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه.
 - التفاوض: اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر.
 - العرض: إذا حدث كذا وسنعمل كذا ويفضل دائما استخدام كلمة نحن لأن الأسرة كيان يجمع الطرفين.
 - التساوم: تقديم أشياء مقابل أخرى، وتقديم حل للمشكلات وتسجيل ما تم الوصول إليه بشكل واضح.
- وأخيرا لا ننسى أن الحب ليس دائما كامل وليس سلعة محددة نشتريها ونبيعها إنه شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما البعض فإذا تعلمنا طرق جديدة للتفاعل مع بعضكما تعود مشاعر متدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.

مرت الجلسة بشكل جيد كان إقبال من طرف الزوج بإنهاء الجلسات الأخرى وهذا ما ساعدنا في مسار الإرشادي.

بدأ الخوف يزول والأمور تتوضح عند الزوج حالة (خ.ب) بنما الحالة (م.ل) الزوجة كانت قلقة طول فترات جلسات قلق من أهل الزوج ليس من الزوج.

الجلسة السادسة:

كانت الجلسة في المحكمة دامت مدتها 25 دقيقة حيث قمنا بجمع الزوج والزوجة وذلك من أجل تفهم بعضهم البعض والوقوف عند حل مناسب لمشكلهم وتقديم بعض النصائح والإرشادات من أجل دعمهم بالابتعاد عن الطلاق.

8-2- القياس البعدي

أ - نتائج اختبار مقياس حالة القلق:

جدول رقم (14) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر		X		
4	أشعر بالأسف	x			
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة	x			
8	أشعر بالراحة			X	
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور			X	
11	أشعر بثقة النفس				X
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران		X		
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء			X	
16	أشعر بالرضا				X
17	أشعر بالضيق		X		
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)		X		
19	أشعر بالسعادة العميقة			X	
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين			X	
		36			
		المجموع			
		قلق طبيعي			
		مستوى القلق			

جدول رقم (15) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر		X		
4	أشعر بالأسف		X		
5	أشعر بالاطمئنان				X
6	أشعر بالاضطراب	X			
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة			X	
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور			X	
11	أشعر بثقة النفس			X	
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران		X		
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء			X	
16	أشعر بالرضا				X
17	أشعر بالضيق	X			
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)	X			
19	أشعر بالسعادة العميقة		X		
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين			X	
36					
قلق طبيعي					
المجموع					
مستوى القلق					

ب - مقياس سمة القلق

جدول رقم (16) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين			X	
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخريين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها	X			
6	أشعر بالراحة			X	
7	أنا هادئ الأعصاب			X	
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعيب الأمور		X		
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	X			
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن		X		
16	أشعر بالرضا.			X	
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني	X			
19	أنا شخص مستقر		X		
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية		X		
38					
المجموع					
قلق طبيعي					
مستوى القلق					

جدول رقم (17) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء		X		
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها	X			
6	أشعر بالراحة			X	
7	أنا هادئ الأعصاب			X	
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها	X			
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعيب الأمور	X			
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	X			
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن		X		
16	أشعر بالرضا.				X
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني	X			
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني		X		
19	أنا شخص مستقر			X	
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية		X		
		36			
		قلق طبيعي			
		المجموع			
		مستوى القلق			

9- ملخص عام للمقابلات:

من خلال إجراء المقابلات العيادية وتطبيق البرنامج الإرشادي قد تبين أن الحالتين كان لديهم بعض المخاوف في الجلسة الثانية بينما الجلسة الثالثة بدأ القلق ينخفض بتدرج وفي الجلسة الرابعة والخامسة قد استقر نفسيا وعصيبيا، تبين ان الحالة (خ.ب) لديه تجاوب كبير لكن عدم استيعابه للسؤال أو الفكرة بسرعة كان يقلقه، وشعور الحالة (م.ل) بالخوف من المستقبل بمجرد ذكر عن جدتها الكبيرة والمريضة قد تتوفى في أي لحظة وعن مشاكلها مع أهل زوجها كانت منحنطة في عجب من أمرها.

والذي لوحظ في الجلسة الثالثة أن الحالة (م.ل) استجابة بشكل جيد نسبتا للجلسات الأخرى بينما الزوج كان يتكلم بشكل عادي لكن عند محالة إثارته انفعال بشكل مفاجئ بمعنى أنه استجاب للتقنية إزالة حساسية تدريجي وانفض القلق بشكل واضح بينما الزوجة بقي لديها بعض الخوف من أم الزوج .

حيث لاحظنا تغيير جذري في حالة (خ.ب) في جلسة 4 و 5 وكيفية استجابة للخطوات وتفهمه وتأمله على إرجاع زوجته وشعوره بالارتياح والهدوء فالإرشاد ساعده على الخروج من دوامة الحزن والكآبة، والتخلص من الأفكار السلبية وغير المنطقية التي كانت تزعبه وفهم زوجته وتصديق مشاعرها لكن بقي في كلامه أنه لا يستطيع أن يرد أمه في أي شيء ولكن هذا هو الذي يجعل الزوجة (م.ل) لا تقبل الرجوع معه إلا إذا رجع هو معها، لاحظنا انخفاض في القلق بعض الشيء لكن الخوف كان من أمه حيث قالت الحالة في تصريحها أن الأم الزوج تقول هذا: "عندي ولد واحد ومخصنيش تديهلي" حيث صرحت بقولها: "راني خايفة مه لا تجيبها مورايا" وتبين أن الحالة (خ.ب) يحب أمه كثيرا لدرجة أنه لا يستطيع قول كلمة لا من أجل زوجته رغم حبه لها، ولاحظنا أن الزوجة لم تستجيب للإرشادات بسبب خوفها، بقيت على كلامها مصرة لا أعود إلى بيتي أمه لأعيش.

النتائج المتوصل إليها من خلال الجلسات الإرشادية:

- الزوج يحب زوجته ويريد إرجاعها وقابلة للزوجة الأخرى.
- الزوجة تحب زوجها ومترددة في الرجوع لكن قبله بذلك.
- لا يريد كل منهما إهمال الطفل الذي بينهم.

ومن الحلول المقترحة:

- أخذ جدة الزوجة تعيش معها عند الزوج.
- يكون السكن عند أم الزوج لكن المطبخ كل على حدا.

دراسة الحالين الثانية

1 البيانات الأولية

جدول رقم (18) يوضح بيانات الأولية للحالين الثانية

البيانات الأولية	الزوج	الزوجة
الاسم	(ط. خ)	(إ. ح)
الجنس	ذكر	أنثى
السن	33 سنة	26 سنة
مستوى التعليمي	الرابعة متوسط	الثالثة ثانوي
المهنة	حارس مستشفى	ماكثة في البيت
الحالة المدنية	متزوج	متزوجة
الحالة الاقتصادية	متوسطة	متوسطة
عدد أفراد الأسرة	5	7
عدد الإخوة	3	5
رتبة في العائلة	1	3
عدد الأطفال	2	2
مدة الزواج	6 سنوات	6 سنوات

2 جدول المقابلات

جدول رقم (19) يوضح ملخص المقابلات الحالة الثانية

رقم الجلسة	تاريخ المقابلة	مكان المقابلة	مدة المقابلة	الهدف من المقابلة
01		المحكمة	15 دقيقة	التعرف على الحالين وجمع المعلومات وبيانات أولية وخلق جو يسود الثقة بين الباحثة والحالين
02	10/03/2222	مكتب المحامي	45 دقيقة	استكمال جمع المعلومات عن التاريخ النفسي والاجتماعي للحالين وتوضيح بعض المفاهيم القلق و تطبيق مقياس القلق
03	17/03/2222	مكتب المحامي	20 دقيقة	وتطبيق تقنية إزالة الحساسية تدريب على تقنية الارسترخاء والتخيل وتطبيق بعض التقنيات اخرى
04	21/04/2222	المحكمة	50 دقيقة	تحسين مهارات التواصل بين الزوجين وتحسين مهارات التفاوض وتعلم كل من الزوجين وحل مشكلاتهم
05	11/04/2222	المحكمة	40 دقيقة	تدريب على تحديد الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية وتعديلها لوصول إلى نتيجة إيجابية
06	25/04/2222	المحكمة	30 دقيقة	تطبيق اختبار القلق البعدي.

3 اختبار فحص الهيئة العقلية

جدول رقم (20) يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الثانية

الزوجة	الزوج	
-متوسطة قامة. -بيضاء البشرة. -عينين زرقوتين.	-قوي البنية. -طويل قامة. -بشرة سمراء. -عينين بنيتان	البنية المنفولوجية
لباس عادي ونظيف، هندام مرتب.	لباس نظيف، وهندام مرتب	اللباس - هندام
كأبة والغضب	ملامح الحزن واليأس	ملامح الوجه
غضب وقلق	قلق وتوتر	المزاج والعاطفة
قوية تتذكر أدق التفاصيل	قوية يتذكر أدق التفاصيل	الذاكرة
عادي	عادي، لا بأس	الفهم
مستقر	كثير الانتباه	الانتباه
سليمة	سليمة	اللغة
لديها القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	لديه القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	الاستعدادات
ليس لديها أي مرض تعاني منه	لا يعاني من أي مرض	السوابق المرضية

4 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوجته:

الحالة (أ.ح) البالغة من العمر 26 سنة متزوجة تسكن في الأمير عبد القادر، كانت تعيش مع أسرتها المتكونة من الأب والأم وأخواتها الخمسة تقول أنها كبر في البنات كانت رفيقة أمها في كل شيء، درستها كانت جيدة، وكما نجحت في امتحان شهادة التعليم المتوسط تقدم لخطبتها ابن عمته أحبته، وقبلت به وبقيت معه حتى السنة الثالثة ثانوي تقول الحالة أنه قال لها يجب عليك لبس لباس شرعي لم تقبل هذه الفكرة أبداً يقول الحالة من أجل هذا فسحنا الخطبة رغم أنني أحبه وبسببه خسرت البكالوريا وبعد مرور شهرين من خسارتها وفسحها للخطوبة، تقدم لها شاب الذي هو الآن زوجها، تقول كنت عندها مكنتبة وقلقة جدا لذلك السبب قبلت به، وبعدها تزوجوا وكان زوجها سعيدا أمضوا عدة أيام في المغرب شهر عسل لكن كان قلبها ما زال معلق بابن عمته الذي لم تنساه.

كان زوجها نشيطا في عمله وفي البيت أيضا يذهب للعمل وكل أجرته يسرفها على البيت وعندما رأته يحتمل مسؤولية تقبلت زواجها وواقعها حيث قالت: "نعيش الواقع بالنية الصافية" وبعد مرور عام على زواجها ولدت الطفلة الأولى وبعدها تغير كل شيء، حسب قولها بدأ يسهر الليل، وبدأ الإهمال، أهملها هي أولا حتى وصل الإهمال لإبنته وللبيت، وبدأت المشاكل تزداد شيء فشيء رغم أنها أعيش لوحدها في البيت وكلما تكلمت معه يضرينها ضرب مباح بدون رحمة، حملت مرة الثاني تأسفت على ذلك ولم تتقبله لأنها تعيش حياة وفي جو عائلي سيئ، وبعد مرور 5 أشهر من ولادتها مرض ابنها وارتفعت له الحمى 42° وزجها ليس في البيت وطلبت من الجار أن يأخذنها لمستشفى ولما علم بذلك غضب وضرينها وكان يقول: "كان يقولي لمعجبتكش ومعجبكش الحال معايا ها داركم" وكل يوم تسمع هذا الكلام، وحتى وصل إلى أن يدخل البيت وهو غير صاحي، حيث قالت الحالة: "يدخل الدار حالته حالا معمر مكياج وروايح النسا" تقول لن أستطيع العيش معه، ولم يسأل عنها ولا على أبنائه، وعندما ذهبت إلى بيت العائلة أبها سألتها لماذا جيتي لوحده، لم تستطيع أن ترد عليه خوفا منه لأنه لا يحب أن تخرج المرأة لوحدها وقلت كل شيء له، غضب مني وقال ارجعي إلى زوجك واصبري، لم يفهمني أبي لكن أمي أوقفته وزوجه أخي، كان مسكن العائلة ضيق جدا لأنه في عمارة وأخي وزوجته وأولاده وأخواتي.

5 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوج:

الحالة (ط.أ) البالغ من العمر 33 سنة يعيش في قرية عين الأربعة كان يعيش مع ولديه وأخوه وأخته في جو عائلي جيد عاش طفولة عادية وكان مستوى الدراسي متوسط وفي السنة الثالثة متوسط وفي سنة الثالثة متوسط خرج من الدراسة حيث قال بدأت أبحث عن عمل لم أجد سنتين بدون عمل أرد أن يكمل دراسته بمراسلة أي (دراسة عن بعد)، وبعدها وجد عمل حارس في إحدى مستشفيات بمساعدة أحد الأقارب، وعندما استفاد أبيه سكن ترك له المنزل جده الذي كانوا يعيشون فيه قرر أن يتزوج، حيث قال قلت لأمي أن تبحث عن شريكة تناسبني وبعدها بأسبوع قالت أمي أنها وجدت بنت جميلة حيث قالت: "لقيتك عروسة شابة وبذراعها". فرح وقال الحمد لله رضا والدين مرت خطوبته أشهر وتزوجها وبعدها بمرور عام على زواجه بدأ العمل مع أحد عصابة مخدرات انقلبت حياته كلها بدأ يسهر ويعاشر فتيات ويتعاطى مخدرات، يقول كنت أحب زوجتي لكن كنت أعاملها بقسوة لأنني جميع غرائزي كانت مشبعة في الملاهي مع عدة فتيات ومزيد على كل مشروبات والحبوب التي يتعاطاها وفي يوم قام بطرد زوجته لبيت أهلها، وبعدها كان لما يدخل بيته

يجد ما يأكل وملابسه متسخة، هناك عرف قيمتها وندم كثير على كل أفعاله وخاصة إهمال أطفاله الاثنتين، حيث يقول حتى أبنائي قصرت فيهم، يقول أحس بنفسه أنه لست أبا مثاليا لأنه ظلم زوجته وأبنائه.

6 تطبيق الاختبار لرائز القلق لسبيلبرجر

أ - قياس القبلي

- الاختبار الخاص بحالة القلق

جدول رقم (21) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان		X		
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف			X	
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب			X	
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة		X		
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس		X		
12	أشعر بالنرفزة				X
13	أشعر بالثوران			X	
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا	X			
17	أشعر بالضيق				X
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)			X	
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
		64			
		المجموع			
		مستوى قلق شديد			
		مستوى القلق			

جدول رقم (22) يوضح تطبيق نتائج المقياس القلبي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان		X		
3	أشعر بالتوتر			X	
4	أشعر بالأسف	X			
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة			X	
8	أشعر بالراحة			X	
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس		X		
12	أشعر بالنرفزة				X
13	أشعر بالثوران			X	
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا	X			
17	أشعر بالضيق			X	
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)	X			
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين	X			
62					
المجموع					
مستوى قلق شديد					
مستوى القلق					

• الاختبار الخاص بسمة القلق

جدول رقم (23) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء		X		
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخريين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب	X			
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد	X			
11	أميل إلى تصعيب الأمور			X	
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات			X	
15	أشعر بالحزن			X	
16	أشعر بالرضا.	X			
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتني			X	
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني				X
19	أنا شخص مستقر	X			
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
63					
المجموع					
مستوى قلق شديد					
مستوى القلق					

جدول رقم (24) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين	X			
2	أتعب بسرعة			X	
3	أشعر بالملل إلى البكاء				X
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخريين				X
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب	X			
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد	X			
11	أميل إلى تصعيب الأمور				X
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	X			
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن			X	
16	أشعر بالرضا.	X			
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتني				X
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني				X
19	أنا شخص مستقر	X			
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
66					
المجموع					
مستوى قلق شديد					
مستوى القلق					

من خلال النتائج المتحصل عليها من تطبيق مقياس القلق أظهرت ارتفاع في القلق والدي تمثل في مستوى قلق شديد دو درجة مرتفعة من 62 إلى 66 مما يدل على أن الزوجين يعانون من قلق.

7 تحليل المقابلات:

بعد استخدام المنهج العيادي وتطبيق أدواته على الحالتين تبين لنا أن الحالة (أ.ج) أنها نرفزية جدا وتفقد السيطرة عندها قلق لدرجة أنها لا تتحكم في الكلام الذي تقوله، تبين أنها عاشت مشاكل وظروف صعبة مع زوجها ومعاناة كثيرة وكان واضحا في على مشاكل عيناها عندما تتحدث تفتح عيناها حتى احمرار عن زوجها وكيف كان يعاملها كما قالت: "عشت الذل معاه" يبدو أنها كانت غير راضية عن عشتها معه لكن صبرت وفي قوله أ: "الصبر يظبر" تبين أن لديها تدني وفشل الوضع النفسي من حزن شديد والتوتر والخوف من المجهول على المصير علاقتها الزوجية وأبنائها وبالتالي ارتفاع درجة القلق. وكما أن الحالة كانت لا تتوقع من زوجها أن يتغير صدمها بتغيره جذري بدأ يعمل كل محرمات وهي لا يهتم بها حيث صرحت: "كان ديرني كي خدما عايشا عيشة الذل معاه". تبدو أنها كانت ترى نفسها أن بدون قيمة وليس لها دور مهم في الحياة وذلك بسبب زوجها الذي كان لا يقدرها ويهتم بها أبدا.

ويبدو أن ليس لديها دعم عائلي بسبب حجم صغير لسكن والديها وزيادة أن أخوها وزوجته يسكون معهم والسبب الرئيسي هو حزن أب عند سمنعه بأنها خرجت لوحدها جعل أبها يرفض طلاقها. كما أوضح من خلال أن الحالة شديدة الاكتئاب والقلق شديد.

8 مسار تطور الحالتين من خلال برنامج إرشادي المعرفي السلوكي:

8-1- إخضاع الحالة لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

الجلسة الثالثة: كانت تتراوح مدتها بين 50 إلى 60 دقيقة في محكمة بني صاف في قاعة انتظار لمكتب وكيل جمهورية وذلك لعدم توفير مكتب مخصص. قمنا بطرح بعض الأسئلة على الحالتين:

س: ماهي أكثر المواقف مقلقة بالنسبة لكم؟

س: ماهي الأشياء أو المواقف التي تشعرون فيها بدرجة متوسطة من القلق؟

س: ماهي المواقف التي يكون فيها القلق شيء عادي أو بسيطا؟

ومن أجوبة الحالتين على الأسئلة قمنا بتدوين أكثر المواقف إثارة إلى أقلها وعرضها على الحالتين تدريجيا من المواقف الأقل إثارة إلى أكثر إثارة للوصول إلى المثير الحقيقي.

ثم قمنا عرض أجوبة الزوج على الزوجة وعكس من اجل توضيح لكل منهما مواقف التي تقلق الطرف الآخر وكذلك قمنا التوضيح كيفية التصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة:

- التفكير بحكمة للمواقف وتصرف بهدوء وعقلانية .
- إشغال النفس عند الغضب بهواية مثلا كالرسم أو الخياطة أو القراءة مثل قراءة القران يساهم بشكل كبير في تهدئة النفس.
- ممارسة الرياضة تساعد على تحسين المزاج وتخلص من الأفكار التي تشغل الدهن وبالتالي زيادة في الوعي.

ونظرا لعدم وجود مكان للاسترخاء وتخيل قمنا بتقديم فكرة على ذلك يمكن التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس

- التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم ، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص ، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس
- التنفيس العميق يساعد على تخلص من مشاعر القلق والتغيرات العاطفية والمزاجية ، لذا ينصح بتخصيص بعض الوقت عند الاستيقاظ صباحا لممارسة تمارين التنفيس العميق البسيطة لزيادة الهدوء والتركيز خلال اليوم

الجلسة الرابعة: تحسين مهارات التواصل بين الزوجين ومهارات التفاوض وكيفية حل مشاكلهم:

- بقدر كان الحاليتين مرتبكتين ويبدو عليهم القلق والخوف من مصيرهم ومستقبلهم الزواجي.
- وكان الهدف من هذه الجلسة التي قمن بتحديدتها من أجل تحسين مهاراتهم وتعليمهم كيفية حل مشاكلهم.
- التأكيد الدائم على أنكما في سفينة واحدة، أهدافكما واحدة ومصالحكما واحدة.
- التعبير عن المشاعر الايجابية، مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.
- وضع كل طرف نفسه مكان الطرف الآخر.
- فهم احتياجات بعضكم بحيث يسعى كل واحد منكما إلى إشباع الحاجيات الطرف الآخر.
- اختيار وقت مناسب للتواصل.

- تأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعبا بدنيا أو نفسيا أو منفصلا.
 - إضافة إلى شرح لكل من الزوج والزوجة كيفية التوصل مع بعضهم قمنا بتوضيح لهم بعض الطرق التي تساعد في حل خلافات الزوجية بهدوء سواء الزوج أو الزوجة.
 - عدم التحدث بصوت مرتفع، فالصوت العالي يجعل المشكلة تتفاقم وعندها يتحول النقاش إلى شجار، وربما يكون الخلاف متغير في البداية ولا يتطلب الوصول لهذا الحد.
 - في وقت حل مشكلة لا يجب ذكر كل خلافات القديمة طالما أغلقت صفحة قديمة يجب التركيز على الحاضر.
 - عدم إطالة حل المشكل يجب تحديد موعد للنقاش وحل هذا المشكل.
 - الوعي بأثر الخلاف وشدة وطئه على الطرفين مثل اختلاف المرأة مع زوجها يسبب لها كثيرا من الارتباك والقلق والإزعاج وخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة.
 - يجب على الزوج والزوجة أن يقبل الطرف الآخر، ويكون ذلك من خلال محاولة فهم تصرفاتهم والدافع من ورائها.
 - ينبغي على كل من الزوجين أن يشعر الآخر بأنه ممتن له على كل شيء يفعله من أجله.
 - يتطلب حل المشاكل الزوجية أن يمتلك كلا الزوجين المسامحة الكافية والأمان الذين يمكنان من التعبير عن المشاعر المتعلقة بالطرف الآخر.
 - يحتاج الأزواج لتيسير طريقة حياتهم سوية التركيز على الحل لا على المشكلة.
- وكان تجاوب لكلا من الزوجين إلى هذه الطرق بشكل جيد ولكن القلق والتوتر صاحبهما في كل هذه الجلسات لأن المشاكل التي مروا بها جعلهم غير كل الاستقرار النفسي والصراعات والمشاحنات الدائمة مع بعضهم جعلت القلق يفتحم هدوءهم.

الجلسة الخامسة:

تدريب على تحديد الأفكار غير منطقية واللاعقلانية وتعديلها للوصول إلى نتيجة ايجابية:

- كانت مدتها 45 في محكمة بني صاف في أخذ مكاتب المحكمة بعدما قبل أحد موظفين هناك ولكن شرط هو البقاء داخل مكتبة من أجل اطمئنان على أمن مكتبه.

-كان حالين متوترين لسبب وجود الموظف لا يستطيعون إصغاء براحتهم وعلى الرغم من ذلك تمت الجلسة بنجاح وكان الهدف منها هو تحديد الأفكار غير منطقية واللاعقلانية وكيفية تعديلها للوصول إلى نتيجة ايجابية وكذلك العمل على تغيير نمط التفكير غير المنطقي إلى نمط التفكير المنطقي والواقعي والسلوك الناضج والعملي.

-التدرب على الملاحظة وتحدي الأفكار اللاعقلانية والتي تكون سلبية ومضلة، وتظهر في وقت الخلافات مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر من الأفكار الشائعة غير منطقية مثل قول الزوجة: "أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض".

-يجب مواجهة الأمر على كل من الزوجين مواجهة هذه الأفكار مباشرة وعدم الاعتماد على الحالة العاطفية.

-تغيير الأفكار بطريقة أكثر ايجابية وتركيز على الجوانب الايجابية في حياة سوف تخسر الأفكار اللاعقلانية قوتها.

-التفكير في التواصل الايجابي.

-الحرص على أن تكون التوقعات من الشريك واقعية ومنطقية وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف كل منكما من طبيعته.

-مناقشة الموضوعية التي تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريك الآخر سواء الزوج أو الزوجة.
-تقبل النقد والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

هذه الخطوات والطرق حققت من تخفيف من القلق وعصبية خاصة الحالة (إ.ح) كانت عصبية جدا.

جلسة السادسة:

دامت 20 دقيقة تم فيها تسجيل ملاحظات أثر البرنامج الإرشادي ومع تقديم بعض الإرشادات النفسية والتوجيهات للزوجين معا مع العلم أن كل جلسات كانت فردية كل على حدى.

8-2- القياس البعدي

أ - نتائج اختبار مقياس حالة القلق:

جدول رقم (25) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر		X		
4	أشعر بالأسف	X			
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب	X			
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة				X
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور				X
11	أشعر بثقة النفس			X	
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران	X			
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء			X	
16	أشعر بالرضا			X	
17	أشعر بالضيق	X			
18	أشعر بأنني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)		X		
19	أشعر بالسعادة العميقة			X	
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين			X	
		34			
		قلق طبيعي			
		المجموع			
		مستوى القلق			

جدول رقم (26) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثانية (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان	X			
3	أشعر بالتوتر	X			
4	أشعر بالأسف		X		
5	أشعر بالاطمئنان		X		
6	أشعر بالاضطراب			X	
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة			X	
8	أشعر بالراحة	X			
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور				X
11	أشعر بثقة النفس		X		
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران			X	
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا			X	
17	أشعر بالضيق		X		
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)		X		
19	أشعر بالسعادة العميقة			X	
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
37					
قلق طبيعي					
المجموع					
مستوى القلق					

ب - مقياس سمة القلق

جدول رقم (27) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين			X	
2	أتعب بسرعة			X	
3	أشعر بالملل إلى البكاء		X		
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرون	X			
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
6	أشعر بالراحة	X			
7	أنا هادئ الأعصاب		X		
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعيب الأمور				X
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن				X
16	أشعر بالرضا.				X
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني		X		
19	أنا شخص مستقر			X	
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية			X	
35					
المجموع					
قلق طبيعي					
مستوى القلق					

جدول رقم (28) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثانية (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X			
2	أتعب بسرعة			X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X				
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X			
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X			
6	أشعر بالراحة			X		
7	أنا هادئ الأعصاب			X		
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X			
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X			
10	أنا سعيد			X		
11	أميل إلى تصعيب الأمور		X			
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X			
13	أشعر بالأمان			X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X			
15	أشعر بالحزن		X			
16	أشعر بالرضا.			X		
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني		X			
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني		X			
19	أنا شخص مستقر			X		
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية		X			
		42				
		قلق فوق المتوسط				
		المجموع				
		مستوى القلق				

من خلال تطبيق اختبار لسبيلبرجر للقلق الذي تم تطبيقه على الحالتين بعد تطبيق برنامج الإرشادي ، تبين من خلال نتائجه انخفاض ملحوظ في مستوى القلق بعدما كان في السابق مرتفع أي قلق شديد حيث بلغ من 62 إلى 66 مما دل على أن الحالتين استجابوا للبرنامج وأصبح كل واحد منهما خالي من القلق الزائد.

9 ملخص عام للمقابلات:

من خلال إجراء مقابلات عيادية إرشادية وتطبيق مقياس القلق القبلي والبعدي لكلا الزوجين لاحظ هذا ظهر الأعراض القلق والتوتر خاصة في جلسات الأولى والثانية، حيث تبين أن الزوجة كانت مضغوطة جدا، يبدو أنها عاشت صراعات وإحباطات متراكمة مع زوجها جعلها تدخل في اكتئاب حاد وقلق شديد مما عل منها فتاة نرفزية ومتعصبة جدا الحد ما تقول الكلام بدون غرضها وجدت الزوجة صعوبة في تأقلم مع وضعها الحالي لأنها انصدمت من تغير زوجها اتجاهها مع العالم أنها كانت لا تحبه في أول زواجها تزوجته لأنها كانت متعصبة نفسيا ومرهقة حيث صرحت الحالة بقولها: "متخذت قرار نيشان في زواجي"، والذي اتضح أن الحالة أحببت زوجها إلا بعد زواجهما بفترة.

وتبين أن الحال (إ.ح) لا تبكي ولو في لحظة رغم اكتئابها وقلقها وحزنها الذي تعاني منه يبدو أنها قوية وجريئة لديها ثقة بالنفس، لقد كانت الحالة متجاوبة معنا في كل جلسات ومتعاونة خاصة في الجلسة الثالثة لأنها تريد رجوع إلى زوجها بينما الحالة (ط.خ) كان هادئ يستوعب الكلام ويجيب بجملة مفيدة ومرتبطة، يبدو أنه كان خائفا قليلا ومتوتر والأفكار السلبية تدور في رأسه على زوجته والندم اتضح على وجهه حيث صرح أنه سيتغير ويرجع كما كان من قبل أو أحسن من ذلك وأن يبتعد على شرب الكحول وما شبه ذلك، تبين أنه منع نفسيا من شدة التفكير بمصير مستقبله الزواجي.

وفي جلسات الأخيرة الرابعة والخامسة والسادسة بدأ اطمئنان والراحة النفسية لكل من الزوج والزوجة ومع العلم أننا قابلناهم بعد جلسة صلح مباشرة التي يقوم بها القاضي في شؤون الأسرة كانت مفيدة جدا بالنسبة لنا كباحثين حيث أن الحالتين استجابا للجلسات بسهولة وبعد تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر مرت أخرى، تبين أن القلق انخفض ويمكن القول أن البرنامج الإرشادي لعب دورا مهما في تخفيف من القلق لكلا الزوجين.

النتائج المتوصل إليها:

- أ - الزوجان يحبان بعضهما البعض.
- ب - قبول كل منهما بشروط آخر.
- ت - لا يرد أي أحد منهما إهمال أطفالهم.

دراسة الحاليتين الثالثة

1 البيانات الأولية

جدول رقم (29) يوضح بيانات الأولية للحاليتين الثالثة

البيانات الأولية	الزوج	الزوجة
الاسم	(س. ب)	(ج. ع)
الجنس	ذكر	أنثى
السن	47 سنة	43 سنة
مستوى التعليمي	جامعي	جامعية
المهنة	موظف بلدية	معلمة ابتدائية
الحالة المدنية	متزوج	متزوجة
الحالة الاقتصادية	جيدة	جيدة
عدد أفراد الأسرة	5	7
عدد الإخوة	2	5
رتبة في العائلة	2	1
عدد الأطفال	0	0
مدة الزواج	12 سنة	12 سنة

2 جدول المقابلات

جدول رقم (30) يوضح ملخص المقابلات الحالة الثالثة

رقم الجلسة	تاريخ المقابلة	مكان المقابلة	مدة المقابلة	الهدف من المقابلة
01	10/03/2222	مكتب	20 دقيقة	التعرف على الحاليتين وجمع المعلومات وبيانات أولية وإقامة علاقة ارشادية وخلق جو يسود الثقة بين الباحثة والحاليتين
02	14/03/2222	محكمة	50 دقيقة	استكمال جمع المعلومات عن التاريخ النفسي والاجتماعي للحاليتين وتوضيح بعض المفاهيم القلق وتطبيق مقياس القبلي للقلق
03	21/03/2222	مكتب	45 دقيقة	تدريب على تقنية الارسترخاء والتخيل وتطبيق بعض التقنيات الاخرى
04	28/03/2222	المحكمة	40 دقيقة	تحسين مهارات التواصل بين الزوجين وتحسين مهارات التفاوض وتعلم كل من الزوجين وحل مشكلاتهم
05	11/04/2222	المحكمة	60 دقيقة	تدريب على تحديد الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية وتعديلها لوصول إلى نتيجة إيجابية
06	28/04/2222	مكتب	20 دقيقة	تسجيل ملاحظات اثر برنامج الارشادي وتطبيق مقياس البعدي للقلق

3 اختبار فحص الهيئة العقلية

جدول رقم (31) يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الثالثة

الزوجة	الزوج	
-طويلة قامة. -سمراء البشرة. -عينين سودوان. -صحة جيدة.	-قوي البنية. -طويل قامة. -بشرة سمراء. -عينين بنيتان	البنية المنفولوجية
لباس عادي ونظيف، هندام مرتب.	لباس نظيف، وهندام مرتب	اللباس - هندام
يأس وحزن	حزن وكآبة	ملامح الوجه
حنونة وعاطفية.	قلق وتوتر	المزاج والعاطفة
قوية تتذكر أدق التفاصيل	قوية يتذكر أدق التفاصيل	الذاكرة
عادي	عادي، لا بأس	الفهم
مشتت	مستقر	الانتباه
سليمة	سليمة	اللغة
لديها القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	لديه القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	الاستعدادات
ليس لديها أي مرض تعاني منه	لا يعاني من أي مرض	السوابق المرضية

4 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوجته:

الحالة (ج. ع) تبلغ من العمر 43 سنة متزوجة تعيش في مدينة بني صاف، كانت تعيش مع والديها وأخواتها الأربعة، وتعيش حاليا في بيتها لوحدها بسبب افتراق على زوجها.

تقول العملية أنها عاشت طفولتها مدللة وفي حياة الرفاهية من قبل والديها، حيث قالت أنها كانت تسافر معهم من أجل النزاهات إلى البلدان العربية مثل تونس وتركيا، وكان كل الاهتمام والديها لها لأنها كانت الأكبر، كانت متفوقة في الدراسة ودليل قولها: "كنت نقرا غايا مكانش لي يديهالي" أنهت دراستها وتخرجت بشهادة ماستر آداب وكان والدها يقوم باحتفال كلما نجحت في طور ابتدائي، المتوسط والثانوي وحتى التخرج

وكان هذا من أجل تشجيعها، كان أبيها هو سندها في الحياة، وبعد ذلك وجدت عمل هناك تعرفت على شاب الذي هو الآن زوجها كان من نفس المنطقة التي تسكن فيها تقدم لخطبتها قبلت، وبعدها تقول الحالة مرت 9 أشهر على خطبتي تزوجت به وكانت فرحة لا توصف، كان كل شيء على ما يرام، نعملان معا ويتقاسمو مصاريف البيت، ولكن بعد مرور 5 سنوات من الزواج بدأ القلق ينتاب كل واحد منهم لعدم أنجاب الأطفال. قررت الذهاب إلى الطبيب وذهبت وأجريت كل الفحوصات الطبية وتبين أن ليس لديها أي مشكل، حاولت إعادة الفحوصات عدة مرات، وبعدها تقول الحالة قلت لزوجي: "إذهب أنت لعل المشكل فيك" ذهب زوجها إلى طبيب بدونها وقام بفحوصات، وتبين أن له مشكل لا يستطيع الإنجاب، وخبأ الموضوع عنها وبدأ يلومنها حيث قالت كان يقول لي: "أنت فيك العيب عاقرة ومتولديش"، قالت صبرت معه على كل حال، ويوم من أيام قامت بتنظيف المنزل كانت تلك هي المفاجئة وجدته مزق إسفنجة فراش وأدخل فيه أوراق التحليل لم تعرفهم من قبل، ذهبت بهم إلى طبيب لتحليلهم قال زوجك لديه إعاقة داخلية لا يستطيع أن ينجب، انبهرت من هذا الخبر، ثم رجعت إلى البيت ورجعت وثائق مكانها ولم تقوم بردت أي فعل اتجاهه وبقيت على هذا الحال ومر زمن من الوقت قالت أن زميلتها حامل بزنا وعند ولادتها تقوم بتركه في المستشفى خوفا من أهلها، حيث قالت العميلة" قلت في نفسي لماذا لا نأخذ الطفل نتكلف به" طرحت الفكرة على زوجها لكن لا يقبل بل قال: "أنا لا أدخل بيتي أبناء حرام" وكل مرة تفتح الموضوع معه لكن لا يقبل بذلك وبدأ يهددنها بالزواج مرة ثانية.

كان حلمها وأمنيته وفرصتها لأن أهل الطفل معروفين لكن لم يخالفها الحظ وولدت وأخذته طبيبة في مستشفى وتحطم حلمها وحرمت من الأمومة، مر على زواجهم 12 سنة ولم يتغير شيء ومشاكل وممل تزداد يوم بعد يوم، وبعدها قررت أن انفصال.

5 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوج:

الحالة (س. ب) البالغ من العمر 47 سنة كان يعيش مع والديه وجدته وأخواته، كانت طفولته سيئة حيث قال: "أبي كان قاسيا معنا جدا وخاصة مع أمي" كان يحب دراسة جدا ثابر حتى تخرج بشهادة ليسانس وبدأ العمل في البلدية كموظف، هناك تعرف على فتاة كانت تأتي للبلدية من أجل وثائق العمل، قرر الزواج بها، وبعد مرور زمن تزوجو وكان كل شيء على ما يرام مر على زواجهم 12 سنة لم يرزقهم الله بالأطفال من أجل هذا تركت زوجته البيت، ولكن السبب الحقيقي هو حسب قوله أنا لم أقبل بتربية أطفال وكنت أهددها بالزواج وكان غرضي أن تخاف فقط لا لأن تترك البيت لكن لا يستطيع تحمل مسؤولية طفل ليس ابنه لا

يحبك شيء ولا يدخل بيته أطفال، وفي قوله الله لم يرزقن بذرية وأصبر عادي لا شيء يقلقني وزد على ذلك أنه تعود على الهدوء وخاصة أنه أكبر حيث صرح بكلامه أنه: "والفت calme منجيبش بز نغبه معايا" أحب زوجتي لكنها تريد الأمر الذي لا أريده.

6 تطبيق الاختبار لرائز القلق لسبيلبرجر

• قياس القبلي

الاختبار الخاص بحالة القلق

جدول رقم (32) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان		X		
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف		X		
5	أشعر بالاطمئنان		X		
6	أشعر بالاضطراب			X	
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة			X	
8	أشعر بالراحة		X		
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس			X	
12	أشعر بالنرفزة			X	
13	أشعر بالتوران			X	
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا		X		
17	أشعر بالضيق			X	
18	أشعر بأني مستشارا جدا (لدرجة الغليان)				X
19	أشعر بالسعادة العميقة		X		
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين			X	
		60			
		قلق شديد			
		المجموع			
		مستوى القلق			

جدول رقم (33) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف		X		
5	أشعر بالاطمئنان		X		
6	أشعر بالاضطراب			X	
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة	X			
9	أشعر بالقلق			X	
10	أشعر بالسرور	X			
11	أشعر بثقة النفس			X	
12	أشعر بالنرفزة				X
13	أشعر بالثوران			X	
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا		X		
17	أشعر بالضيق			X	
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)			X	
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
60					
قلق شديد					
المجموع					
مستوى القلق					

• الاختبار الخاص بسمة القلق

جدول رقم (34) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق لسمة الثالثة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخريين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب		X		
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد		X		
11	أميل إلى تصعيب الأمور			X	
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات			X	
15	أشعر بالحزن				X
16	أشعر بالرضا.				X
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتني	X			
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني				X
19	أنا شخص مستقر		X		
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
63					
قلق شديد					
المجموع					
مستوى القلق					

جدول رقم (35) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين				X
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب	X			
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد		X		
11	أميل إلى تصعب الأمور		X		
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان	X			
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن			X	
16	أشعر بالرضا.	X			
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				X
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني			X	
19	أنا شخص مستقر		X		
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
		61			
		قلق شديد			
		المجموع			
		مستوى القلق			

من خلال تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر قبلي اتضح أن الحالتين يعاون من قلق شديد وما دل على ذلك نتائج المتحصل عليها لكلى الزوجين من 60 الى 71 درجة

7 تحليل المقابلات

بعد عرض الحالتين (س. ب) (ج. ع) على الفحص النفسي، من خلال استخدام أدوات المنهج العيادي من الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية والاختبار النفسي "فحص الهيئة العقلية، مقياس القلق (حالة وسمة) تبين أن الحالتين عاشوا طفولة جيدة بالنسبة للحالة (ج. ع) أما الحالة (س. ب) ونجحوا في دراسة أحيو بعضهم وتزوجوا وقسموا مسؤولياتهم إلا أم المشكلة التي جعلتهم يعانون من قلق وتوتر زخرف من المستقبل.

تبين أن المفحوص (ج. ع) تعاني من حالة نفسية مضطربة نتيجة حرمانها من الأمومة وتفكيرها الدائم للأطفال جعلها منها زوجته مكتئبة وتبدى نوعا من التشاؤم، وترى الحالة أن الصقم أصبح عائقا في حياتها وعن أملها المستقبلي فهي لا تتمنى سوى طفل يريبه لكي لا يمل وحدتها. والذي يولد قلقها هو عدم اختبار زوجها أن العقم من عنده، حيث صرحت الحالة: " درق عليا وحصلها فيا".

اتضح أن الحالة (ج. ع) داخل دوامة قلق لا تعرف كي تخرج منها وقد لوحظ على الحالة أنها أرادت أن تتبنى طفلا كان حلمها وأمنيتهما لكن زوجها الذي لم يقبل بهذا بحجة أنهم أبنا حرام أي من الزنا، يبدو أنها كانت تأمل في تربية ابن صديقتها لأن أهله معروفين الطفل لا يجد صعوبة في أوراق ميلاده ومثل هذا، فهذا كان قصدها لكن لا يحالفها الحظ وكما تقول: "حلمي تحطم" وهنا لاحظنا حضور ميكانيزمات الدفاعية المتمثلة في البكاء، صبرها وشجاعتها وثقتها بنفسها كانت كلها قناع فقط لكن كانت لا تشعر بالارتياح، تبكي كثيرا لدرجة أنها لا تستطيع الكلام.

صرحت الحالة بقولها: "أنا كبرت كون ولادي راهم يقرأو مشي حتى لدرك وأنا طامعا". أظهرت الحالة أنها بنست من حالها من قوة تفكير السلبي على أنها كثيرة التشاؤم والحزن توحى بأنها قلقة ومتوترة جدا. بينما الحالة (س. ب) عاش طفولة قاسية مع والده الذي كان يسيء إليهم حيث عاش حرمان عاطفي من طرف أبوه كان يضرب أمه أمامه كان متسلط حيث صرح الحالة أنه عاش حياة مريرة من طرف أباه وكان يضربه ويطرده من المنزل.

عاش مع أبيه حياة صعبة حيث قال: "تغبت بزاف كان يضريني ويطردني مدار حقربي وقر ما منسملهش، كنت حاسبه وحش مشي إنسان" ومن كلام الحالة (س. ب) تبين أنه لا يحب أباه ولا يحب أن يذكر حتى اسمه.

كما لاحظنا على الحالة أنه لا يبدو عليه أي خوف أو قلق من عقمه بل مرتاح البال لا عليه، يبدو أنه لا يحب الأطفال ولا يريد تبني طفل سواء من ميثم أو معروفين أهله يقول في كلامه: "منجيش بز ونغبينه معايا" يبدو أن طفولته قاسية يدور في فكره يقول: "منغبهشش معايا" يعني أنه تذكر طفولته ولا يريد أن يسقطها على طفل آخر بل بلعكس الذي مر عليه لا يرجعه على آخرين ويقول أنه تعود على هدوء وهذا جعله سبب في تهدة قلقة الذي لا يبرزه يقول أنه لا أريد أن أتحمل مسؤولية طفل غير ابني يعني أنه قد اتخذ قراره ولن يتراجع عنه.

8 مسار تطور الحاليتين من خلال برنامج إرشادي المعرفي السلوكي:

8-1- إخضاع الحالة لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

الجلسة الثالثة: دامت هذه الجلسة 45 دقيقة في محكمة نفس مشكل واجهناه في كل مرة لا يوجد مكان مريح لنا وللحاليتين للأسف لا يوجد ولا تقبل أي أحد من موظفي بإخلاء المكتب بحجة أسرار وأمانات المهنة "لا أستطيع إخلاء مكنتي".

وبعدما وجدنا مكان للمقابلة قمنا بطرح بعض الأسئلة على الحاليتين :

س:ماهي أكثر المواقف مقلقة بالنسبة لكم؟

س:ماهي الأشياء أو المواقف التي تشعرون فيها بدرجة متوسطة من القلق؟

س:ماهي المواقف التي يكون فيها القلق شيء عادي أو بسيطاً؟

ومن أجوبة الحاليتين على الأسئلة قمنا بتدوين أكثر المواقف إثارة إلى أقلها وعرضها على الحاليتين تدريجياً من المواقف الأقل إثارة إلى أكثر إثارة للوصول إلى المثير الحقيقي .

ثم قمنا عرض أجوبة الزوج على الزوجة وعكس من اجل توضيح لكل منهما مواقف التي تقلق الطرف الآخر

وكذلك قمنا التوضيح كيفية التصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة:

- التفكير بحكمة للمواقف وتصرف بهدوء وعقلانية.
 - إشغال النفس عند الغضب بهواية مثلا كالرسم أو الخياطة أو القراءة مثل قراءة القران يساهم بشكل كبير في تهدئة النفس.
 - ممارسة الرياضة تساعد على تحسين المزاج وتخلص من الأفكار التي تشغل الدهن وبالتالي زيادة في الوعي.
- ونظرا لعدم وجود مكان للاسترخاء وتخيل قمنا بتقديم فكرة على ذلك يمكن التدرج على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس.
- التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم ، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص ، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس
 - التنفيس العميق يساعد على تخلص من مشاعر القلق والتغيرات العاطفية والمزاجية ، لذا ينصح بتخصيص بعض الوقت عند الاستيقاظ صباحا لممارسة تمارين التنفيس العميق البسيطة لزيادة الهدوء والتركيز خلال اليوم.

الجلسة الرابعة: دامت 40 دقيقة في المحكمة

في هذه الجلسة قمنا بتوضيح كيفية تحسين مهارات التواصل بين الزوجين ومهارات التفاوض وكيفية حل مشاكلهم وذكرنا لهم بعض الطرق والحلول:

- التعبير عن المشاعر الايجابية مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.
- وضع كل طرف نفسه مكان طرف الآخر.
- اختيار وقت مناسب للتواصل.
- تأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعبا بدنيا أو نفسيا أو منفصلا.
- التفكير في التواصل الايجابي.

وذكر كذلك بعض توجيهات للحل مشاكلهم وصراعاتهم:

-عدم التحدث بصوت مرتفع، فالصوت العالي يجعل المشكلة تتفاقم وعندما يتحول النقاش إلى شجار وربما يكون الخلاف صغير في البداية ولا يتطلب الوصول لهذا الحد.

-وفي الوقت حل المشكلة لا يجب ذكر كل الخلافات القديمة طالما أغلقت صفحة قديمة يجب التركيز على الحاضر.

-عدم إطالة حل المشكل يجب تحديد موعد للنقاش وحل هذا المشكل.

-الوعي بأثر الخلاف وشدة وطئه على الطرفين مثل اختلاف المرأة مع زوجها يسبب لها كثيرا من الارتباك والقلق والانزعاج وخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة.

-يجب على كل واد منكما أن يقبل الطرف الآخر ويكون ذلك خلال محاولة فهم تصرفاتهم والدافع من ورائهم.

-يتطلب حل المشاكل الزوجية أن يمتلك كل الزوجين المسامحة الكافية والأمان اللذان يمكنان من التعبير عن المشاعر المتعلقة بالطرف الآخر.

-يتطلب كل منكما لتسير طريقة حياتهم سوية التركيز على الحل لا على المشكلة.

وقمنا بذكر لهم كيفية التفاوض بينهم من أجل حل الصراعات وشرحنا لهم مراحل التفاوض:

-الأعداد: ماذا تريد؟ حدد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري لا تنازل عنه ما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه.

-التحاور: اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر.

-العرض: إذا حدث كذا فسنفعل كذا ويفضل دائما استخدام كلمة نحن لأن الأسرة كيان يجمع الطرفين.

-التساوم: تقديم أشياء مقابل أخرى وتقديم خلال المشكلات وتسجيل ما تم الوصول إليه بشكل واضح.

وأخيرا لا ننسى أن الحب ليس دائم كاملا وليس سلعة محددة تشتريها وبيعها أنه شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما البعض فإذا تعلمنا طرق جديدة للتفاعل مع بعضكما تعود مشاعركم المتدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.

تم الإقبال من طرفين الجلسة وقد تبين على الحاليتين قد تخلصوا من قلق وأقبلوا على إتمام إرشاد النفسي وبرنامجهم حتى ولو خارج المحكمة.

الجلسة الخامسة:

دامت 60 دقيقة.

فيما قمنا بتحدث مع حالتين مع بعض قمنا بإتمام برنامج في طريقتهم الأخيرة وإقناع كل واحد منهما من تخلص من الأفكار غير العقلانية وغير المنطقية.

-التدريب على الملاحظة وتحدي الأفكار اللاعقلانية والتي تكون سلبية ومظلمة، وتظهر في وقت الخلافات مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر من الأفكار الشائعة غير منطقية مثل قول الزوجة: "أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض".

-يجب مواجهة الأمر على كل من الزوجين مواجهة هذه الأفكار مباشرة وعدم الاعتماد على الحالة العاطفية.

-تغيير الأفكار بطريقة أكثر ايجابية وتركيز على الجوانب الايجابية في حياة سوف تخسر الأفكار اللاعقلانية قوتها.

-التفكير في التواصل الايجابي.

-الحرص على أن تكون التوقعات من الشريك واقعية ومنطقية وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف كل منكما من طبيعته.

-مناقشة الموضوعية التي تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريك الآخر سواء الزوج أو الزوجة.

-تقبل النقد والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

كانت الجلسة جد ممتعة مع الحالتين وكانت صريحة جدا لأن الحالة (ج. ع) قد تخلص من فطرة تبني وهذا كان بشكل مفاجئ لنا كباحثين أو لزوجها قررت تراجع في قولها وأن تعيش مع زوجها بشرط أن لا يسيء بكلامه إليها.

ومن جلسة السادسة:

كانت في محكمة دامت 20 دقيقة فكانت آخر جلسة لهم في محكمة وهي الجلسة الثالثة من جلسات الصلح.

وفي هذه الجلسة قمنا بملاحظات وعلاج مشاكلهم للخروج بهدف ايجابي

8-2- القياس البعدي

أ - نتائج اختبار مقياس حالة القلق:

جدول رقم (36) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	
1	أشعر بالهدوء			X		
2	أشعر بالأمان				X	
3	أشعر بالتوتر		X			
4	أشعر بالأسف	X				
5	أشعر بالاطمئنان				X	
6	أشعر بالاضطراب	X				
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X			
8	أشعر بالراحة				X	
9	أشعر بالقلق		X			
10	أشعر بالسرور			X		
11	أشعر بثقة النفس				X	
12	أشعر بالنرفزة		X			
13	أشعر بالثوران		X			
14	أشعر بتوتر زائد		X			
15	أشعر بالاسترخاء				X	
16	أشعر بالرضا				X	
17	أشعر بالضيق		X			
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)		X			
19	أشعر بالسعادة العميقة			X		
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X			
		32				
		قلق طبيعي			المجموع	
		قلق طبيعي			مستوى القلق	

جدول رقم (37) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الثالثة (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر		X		
4	أشعر بالأسف	X			
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة			X	
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور			X	
11	أشعر بثقة النفس				X
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران		X		
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء			X	
16	أشعر بالرضا			X	
17	أشعر بالضيق		X		
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)		X		
19	أشعر بالسعادة العميقة			X	
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
38					
قلق طبيعي					
المجموع					
مستوى القلق					

ب- مقياس سمة القلق

جدول رقم (38) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الثالثة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
6	أشعر بالراحة			X	
7	أنا هادئ الأعصاب		X		
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعيب الأمور	X			
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن		X		
16	أشعر بالرضا.			X	
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني	X			
19	أنا شخص مستقر			X	
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية		X		
39					
المجموع					
قلق طبيعي					
مستوى القلق					

جدول رقم (39) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الأولى (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
6	أشعر بالراحة			X	
7	أنا هادئ الأعصاب			X	
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعب الأمور		X		
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن		X		
16	أشعر بالرضا.			X	
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني		X		
19	أنا شخص مستقر			X	
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية		X		
		41			
		المجموع			
		قلق فوق المتوسط			
		مستوى القلق			

- من خلال تطبيق اختبار لسبيلبرجر للقلق الذي تم تطبيقه على الحالتين بعد تطبيق برنامج الإرشادي ، تبين من خلال نتائجه انخفاض ملحوظ في مستوى القلق بعدما كان في السابق مرتفع أي قلق شديد حيث بلغ من 36 إلى 38 مما دل على أن الحالتين استجابوا للبرنامج وأصبح كل واحد منهما خالي من القلق الزائد

9 ملخص عام للمقابلات:

من خلال نتائج المقابلات وتطبيق برنامج الإرشادي على الحالتين تبين أن الحالة (س. ب) يعيش استقرار نفسي ومتقبل للحالته (العقم)، كما أنه لا يبالي به، وبالتالي القلق لا يؤثر عليه، يعيش حياة طبيعية، لديه ثقة بالنفس رغم أنه عاش طفولة سيئة إلا أنه يواجه صعوبات الحياة كلها لكنه لا يريد أن يتحمل مسؤولية أطفال وتبين أنه خائف أن يهملهم أو يظلمهم ولا يرغب تربية طفل فهو يتمنى أن يعيش حياة سعيدة مع زوجته فقط دليل قوله: "المهم نعيش هاني أنا ومرتي".

وفي حين الحالة (ج. ع) تبين أنها تعيش حياة قلقة ومضطربة نتيجة تفكيرها الدائم بالأطفال وخوفها من كبر سنها لا يوجد من يساندها. عاشت حرمان أمومي وهذا زاد في حدة أو شدة قلقها لوحظ على الحالة أنها تحب الأطفال كثير حيث علقت أخیالها في ابن صديقتها وهذا الأمر كان أمنيتها لكن لم يتحقق لرفض زوجها لهذه الفكرة مما جعلها تكتئب وتبدي ملامح الحزن على وجهها وبكاء وإحباط رأسها وعض شفتها السفلية كلها أعراض مؤذية إلى قلق ولكن في الجلسة الخامسة كان تغير جذري للحالة إذ تقول: "لا أريد أطفال بل أريد راحة البال" تفاجئ زوجها من كلامها ولكن الذي لوحظ على الحالة أنها قالت ذلك من يأسها ودليل في قولها: "شبعي ندير نعيش لواقع نتاعي" بمعنى أنها لا تستطيع مقاومة ومواجهته لذلك استسلمت وتركت فكرة التبنى ومن هنا فرح الزوج وقال في كلامه: "ليام جايا". لكن لم نفهم منه شيئاً لكن قد يكون بعدما يرجع زوجته قد يقتنع بفكرة التبنى وهذا كما فهمنا من قوله لا لم يقل بعدها شيء.

دراسة الحالة الرابعة:

1 البيانات الأولية

جدول رقم (40) يوضح بيانات الأولية للحالة الرابعة

البيانات الأولية	الزوج	الزوجة
الاسم	(م. س)	(ح. ش)
الجنس	ذكر	أنثى
السن	28 سنة	22 سنة
مستوى التعليمي	الثالثة متوسط	الثانية ثانوي
المهنة	تاجر	ماكئة في البيت
الحالة المدنية	متزوج	متزوجة
الحالة الاقتصادية	جيدة	متوسطة
عدد أفراد الأسرة	4	5
عدد الإخوة	1	5
رتبة في العائلة	2	3
عدد الأطفال	0	0
مدة الزواج	سنتين	سنتين

2 جدول المقابلات

جدول رقم (41) يوضح ملخص المقابلات الحالة الرابعة

رقم الجلسة	تاريخ المقابلة	مكان المقابلة	مدة المقابلة	الهدف من المقابلة
01	17 /03/2022	المحكمة	15 دقيقة	التعرف على الحالتين وجمع المعلومات وبيانات أولية واقامة علاقة ارشادية وخلق جو يسود الثقة بين الباحث والحالتين
02	24/03/2022	المحكمة	60 دقيقة	استكمال جمع المعلومات عن التاريخ النفسي والاجتماعي للحالتين وتوضيح بعض المفاهيم القلق وتطبيق مقياس القلق القبلي
03	27/03/2022	محكمة	50 دقيقة	تدريب على تقنية الاسترخاء والتخيل وتطبيق بعض التقنيات اخرى
04	07/04/2022	المحكمة	60 دقيقة	تحسين مهارات التواصل بين الزوجين وتحسين مهارات التفاوض وتعلم كل من الزوجين وحل مشكلاتهم
05	25/04/2022	المحكمة	45 دقيقة	تدريب على تحديد الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية وتعديلها لوصول إلى نتيجة إيجابية
06	28/04/2022	مكتب المحامي	20 دقيقة	تسجيل ملاحظات اتر برنامج الارشادي وتطبيق اختبار القلق البعدي

3 اختبار فحص الهيئة العقلية

جدول رقم (42) يوضح نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية للحالة الرابعة

الزوجة	الزوج	
-قصيرة قامة. -بيضاء البشرة. -عينين زرقوتين. -ضعيفة البنية.	-قوي البنية. -متوسط قامة.	البنية المنفولوجية
لباس عادي ونظيف، هندام مرتب.	لباس نظيف، وهندام مرتب	اللباس - هندام
كأبة وحزن ويأس.	ملامح الحزن	ملامح الوجه
غضب وقلق وتوتر وعاطفية حنونة.	غضب وتوتر	المزاج والعاطفة
قوية تتذكر أدق التفاصيل	قوية يتذكر أدق التفاصيل	الذاكرة
عادي	عادي، لا بأس	الفهم
مشنت	مستقر	الانتباه
سليمة	سليمة	اللغة
لديها القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	لديه القدرة على مواجهة المشاكل الزوجية	الاستعدادات
ليس لديها أي مرض تعاني منه	لا يعاني من أي مرض	السوابق المرضية

4 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوجته:

الحالة (ح. ش) البالغة من العمر 22 سنة متزوجة تعيش مع عائلتها متكونة من الأب والأم وأختها وأخوها في جو عائلي مستقر، عاشت طفولتها عادي، كانت دراستها جيدة في الابتدائي والمتوسط ولكن في الثانوي نتائج متوسطة بسبب هو أني تعرفت على شاب كان لديه متجر لبيع الملابس أمام الثانوية شغلنا عن دراستها، بقيت معه سنة ونصف وجاء لخطبتها، كانت أمه سعيدة جدا، فرحت لهذا لأن أمه أحببتها ودامت خطبتها 5 أشهر فقط وبعدها تزوجت قام بحفل زفاف فاخم فرحت كثيرا حيث قالت قلت لأختي إنه غني لا أحتاج لأي شيء ، وشهر بعد الزواج قال لي سأذهب لتركيا لجلب سلع الملابس من هناك قالت له لا بأس هذا عمك وذهب وبعد 15 يوما رجع وبقي على هذا الحال فترة يذهب ويرجع، بدأ الشك ينتابها قالت لأخته (م.ح) دائما على هذا الحال قالت (م.خ) "دايمن هاكا خطر هنا خطر لهيه" اندهشت من هذا الموقف عندما

فتحت هاتفه من أجل مكالمة أمها وجدته في أحد مواقع التواصل الاجتماعي يتحدث مع فتاة تأكدت من الموضوع الذي كانت تشك فيه أنه متزوج من فتاة في الترك لم يخبرها بها وتحدثت معه قال إنني أحبها ولا أستطيع أن أفارقها، زعلت كثيرا من هذا الحال، وبعد مرور 20 يوما ذهبت إلى بيت أهلي مثل سائر الأيام أعطاه 2000 دينار قال لها في قولها: "بلاك تحتاجي حاجة تشريها" لم يحسسها بأي شيء مكثت في بيت أهلها أسبوعا ولم يرن هاتفها ولو مرة حيث قالت، "قلت في نفسي ما الذي يجري؟" كلمته في الهاتف لم يرد على مكالماتها ثم كلمت أمه قال ذهب إلى تركيا لجلب السلع كالعادة وهي لا تعلم أنها تعلم بزواجه وبعد شهر رسل إليها رسالة SMS في الهاتف قال فيها: "هذا حد مكتوب لي بيناتنا"، اندهشت وقالت إنه يمزح معي قالت لأبيها ماذا يحدث ذهب لوالديه للتحدث معهم كيف ولماذا لم يفهم أباه شيئا وبعدها قالت أقبل زوجته الأخرى لا مشكلة بشرط ألا يهملها فرحت أمه وقالت له أن يقوم بارجاعها لكن لم يقبل بهذا، لم تفهم ودليل قولها: "معرفتش علاه مراهش باغني نولي عنده" وأرسل لها دعوة الطلاق لم تتقبلها وتريد الرجوع إلى بيتها وزوجها.

5 التاريخ النفسي والاجتماعي لزوج:

الحالة (م. س) البالغ من العمر 28 سنة يعيش في مدينة بني صافي مع والدي وأخته عاش طفولته مدلل من قبل والده، كانت دراسته ضعيفة، حيث صرح بقوله "مكنتش باغي نقرا ندير مشاكل بزاف باه نخرج منها" والذي كان لديه محلات فخمة في كل من ولاية تلمسان، عين تموشنت، ووهران، وسيدي بلعباس ودليل قوله "دراهم بزاف شندير بالقرايا"، صرح العميل أنه بدأ العمل مع أباه في التجارة حيث قال مع الوقت بدأ يترك لي أبي كل مسؤوليات، بدأت أسافر إلى بلدان أخرى مثل تركيا وسوريا والمغرب لجلب سلع وهناك تعرفت على فتاة من تركيا تزوجها وأنجبت له طفلين توأمين، كان مرة في تركيا ومرة في الجزائر، من أجل عمله وزوجته وكان كلما دخل البيت تقول له أمه يجب عليك أن تتزوج وتتركها معي لمساعدتي في أعمال المنزل وترافقتي، كان لا أقبل لكن كل يوم يسمع هذا الكلام وفي قوله "كل يوم نفس سيناريو يدور" وفي أحد الأيام كان في محله وكانت فتاة كل مرة تشتري من المحل الذي يعمل به أبهرته بجمالها، قال لماذا لا أتعرف عليها طلب منها ذلك وأغواها بالمال قبلت ذلك وبعد زمن مر على علاقته بها عرضها على أمه فرحت كثيرا، ذهبت لخطبتها، وبعد 5 أشهر فقط تزوج بها وفتاة لا تعلم أنه متزوج، وبعد فترة من زواجه اشتاق لبناته

وأهم ذهب وقال لها " سأذهب من أجل سلع " ، بقي على هذا الحال كل مرة يذهب ويرجع حتى علمت زوجته الثانية بذلك، لكن كان ذنب أمه التي أجبرته على الزواج وكانت زوجته الثانية هي ضحيّتها.

وفي أواخر 2021 قال لزوجته سنذهب إلى بيت أهلك بدون أي شك قبلت ، أخذها لكن كان ينوي أن لا يرجعها سوف يطلقها لا يستطيع العيش معها لأنه لا أحبها ويشعر أنه سيتعبها معه وهي لا ذنب لها، وهي لم تحس بشيء متألمة أن يرجعها.

وبعد مرور زمن بدأت تكلمه في هاتف وترسل إليه رسائل " SMS " وهو لا يجيب، حتى أرسل لها دعوة الطلاق.

6 تطبيق الاختبار لرائز القلق لسبيلبرجر

• القياس القبلي

أ - الاختبار الخاص بحالة القلق

جدول رقم (43) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان		X		
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف		X		
5	أشعر بالاطمئنان		X		
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة			X	
8	أشعر بالراحة		X		
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس				X
12	أشعر بالنرفزة				X
13	أشعر بالثوران				X
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء		X		
16	أشعر بالرضا		X		
17	أشعر بالضيق			X	
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)			X	
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين		X		
61					
المجموع					
قلق شديد					
مستوى القلق					

جدول رقم (44) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان		X		
3	أشعر بالتوتر				X
4	أشعر بالأسف			X	
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة				X
8	أشعر بالراحة		X		
9	أشعر بالقلق				X
10	أشعر بالسرور		X		
11	أشعر بثقة النفس				X
12	أشعر بالنرفزة				X
13	أشعر بالثوران				X
14	أشعر بتوتر زائد				X
15	أشعر بالاسترخاء			X	
16	أشعر بالرضا	X			
17	أشعر بالضيق		X		
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)			X	
19	أشعر بالسعادة العميقة	X			
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين	X			
		61			
		قلق شديد			
		المجموع			
		مستوى القلق			

ب- الاختبار الخاص بسمة القلق

جدول رقم (45) يوضح تطبيق نتائج المقياس القبلي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين		X		
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء		X		
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها			X	
6	أشعر بالراحة		X		
7	أنا هادئ الأعصاب			X	
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				X
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد	X			
11	أميل إلى تصعب الأمور			X	
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان		X		
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات			X	
15	أشعر بالحزن				X
16	أشعر بالرضا.		X		
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				X
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني			X	
19	أنا شخص مستقر	X			
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
المجموع		62			
مستوى القلق		قلق شديد			

جدول رقم (46) يوضح تطبيق نتائج المقياس القلبي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين	X			
2	أتعب بسرعة				X
3	أشعر بالملل إلى البكاء		X		
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين		X		
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
6	أشعر بالراحة			X	
7	أنا هادئ الأعصاب		X		
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				X
10	أنا سعيد		X		
11	أميل إلى تصعيب الأمور		X		
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس		X		
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن				X
16	أشعر بالرضا.	X			
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				X
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني				X
19	أنا شخص مستقر		X		
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				X
المجموع		61			
مستوى القلق		قلق شديد			

من خلال تطبيق مقياس قلق في حالة وسمة و من نتائج المتحصل عليها نستنتج أن الحالتين يعاني من قلق شديد.

7 تحليل المقابلات:

من خلال الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية على الحالتين (م و ش) لوحظ أن:

الزوجة: تبدو الحالة في البداية مقابلة قلقة وكان لديها نوع من الحزن والاكتئاب، قلق واضحا في ملامح وجهها وطريقة تكلمها، تتكلم تارة وتارة أخرى تضحك وفي قولها: "هم يبكي وهم يضحك" تضحك على أشياء تافهة وتخفض رأسها عند كلام تبدو أنها خجولة جدا، تلعب برجلها كثيرا عند سكوتها وعندما تتكلم تقف هذه الحركة، تستجيب على حسب الأسئلة لا تتدخل بكلامها.

قد أجرينا معها عدة مقابلات أثر تواجدها في المحكمة بسبب رفع زوجها لطلاق هذا ما زاد قلقها حيث صرحت الحالة في قولها: "متوقعتهاش منه" تبدو أنها تحب زوجها وتريد الرجوع إليه واتضح في الرسائل والمكالمات وإرسال أهلها إليه هذا دليل على حبها لزوجها رغم أنه يحب فتاة أخرى ولديه أبناء وهي مقتنعة بفكرة الرجوع إليه والتي صرحت به في قولها: "مرنيش باغيا نطلق"، كما لوحظ أن الفتاة خائفة جدا وقلقة من مستقبل حياتها الزوجية التي لا تعرف أن تستمر أم تنقطع تقول أن خيبة الأمل دائما تلاقيني لأنها تفكر دائما في رجوع إلى زوجها الذي لا يقبل أن يرجعها، لا تستطيع التكيف مع واقعها معاش كما أن للحالة أفكار ووساوس لنظرة الآخرين إليها على أنها مطلقة رغم أنها أبقت سر لكن خبر تسرب عن طريق زوجة أخوها التي أفشت سرها هذا ما جا في تريحها: "مكنتش باغيا نهدر نقول جيت ضيفا لدارنا، غي مت خويا حكات لدارهم عليها لخبر انتشر"، لوحظ عليها أنها خائفة من كلام الناس كثيرا، لعدم نجاح زوجها وخوف من كلمة مطلقة وقد صرحت الحالة بقولها "يبقاو يديروني فالمشي مليح كل ما ندخل أي دار" كما أن للحالة أحاسيس ومشاعر حزينة لا تشعر بالرضا عن نفسها ولا بأمان ولا استقرار نفسي، تبدو أن الأفكار السلبية التافهة تدور في رأسها دائما مما يجعلها لا تستطيع مواجهة أي من الأزمات والصعوبات مما أدى إلى عدم قدرتها على إيجاد حلول لمشكلتها.

كما تم تأكد من نتائج المقياس القلق السابق لسبيليرجر الخاص بحالة القلق والسمة، حيث بلغ مستوى القلق حالة 61 درجة، وسمة القلق 61 درجة، وهذا يعني أنها تعاني من قلق شديد ويزيد قلقها خاصة بمشكلاتها الزوجية.

الزوج:

تبين أن الحالة (م.س) لديه نوع من التوتر من مشكلته وخاصة ما يتعلق بالمحاكم حيث صرح في قوله "مانبغيش تجرير تع شارع" ومن خلال سرد الحالة لحياته تبين أنه عاش طفولة جيدة خاصة مع والده الذي صاحبه وجعل كل المسؤولية في عاتقه.

لوحظ على الحالة أنه يحب زوجته التي تعيش في تركيا وبناته لكن أمه أجبرته على الزواج على قوله "دي بنت بلاك تفهمك وتفهمني". وبعد فترة تزوج لكن هذا الزواج مصلحة فقط، وكانت زوجته ضحية كما قال "زوجتي ضحية تع ما" وتبين أنه يحبها ولم يحبها، لكن يتحدث عن جمالها بكثرة فهو منبهر به لأنه زوجته جميلة جدا فقط هذا هو الذي أحبه في زوجته، لكن هذا نصنع بالجمال كذلك تحدث عن أدبها وحشمتها يعني أن الزوج كان مجبرا على الزواج منها لأنه كان يمدحها بالخير وبكل إيجابياتها وخاصة أدبها وتربيتها، يقول في تصريحه أنها "حشامة وتع تربية وأخلاق" يعني أنه غير حاقد عليها، ولا يسئ بكلامه عليها، لكن الحب الذي هو أساس الأسرة لا يوجد بينهم، بل من طرف واحد فقط.

قمنا بتطبيق مقياس لسبيليرجر بعد المقابلة مباشرة مع الحالتين (ش.ح) و(م.س) بعد أن قرأنا عليهما تعليمة المقياس، كما شرحنا لهم شرح مباشرا في الإجابة عن بنود وقد بدؤوا مباشرة بمقياس القلق ثم مباشرة بمقياس سمة القلق.

وقد تم التأكد من نتائج مقياس لسبيليرجر للقلق كحالة وسمة على الحالة (ش.ح) توصلنا إلى النتائج الخاصة بحالة قلق 61 درجة وسمة القلق 61 درجة، ومن نتائج الحالة (م.س) حيث بلغ مستوى القلق كحالة لديه 61 درجة، وسمة القلق 62 درجة وهذا ما دل على أن الحالتين يعاني كل منهما من قلق شديد ويدل على أنهما يمراني بفترات صعبة جدا.

8 مسار تطور الحالتين من خلال برنامج إرشادي المعرفي السلوكي:

8-1- إخضاع الحالة لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

الجلسة الثالثة: دامت هذه الجلسة 50 دقيقة في محكمة بتاريخ 27/03/2222 نفس مشكل واجهناه في كل مرة لا يوجد مكان مريح لنا وللحالتين للأسف .

وبعدما وجدنا مكان للمقابلة قمنا بطرح بعض الأسئلة على الحالتين :

س:ماهي أكثر المواقف مقلقة بالنسبة لكم؟

س: ماهي الأشياء أو المواقف التي تشعرون فيها بدرجة متوسطة من القلق؟

س: ماهي المواقف التي يكون فيها القلق شيء عادي أو بسيطاً؟

ومن أجوبة الحاليتين على الأسئلة قمنا بتدوين أكثر المواقف إثارة إلى اقلها وعرضها على الحاليتين تدريجياً من المواقف الأقل إثارة إلى أكثر إثارة للوصول إلى المثير الحقيقي .

ثم قمنا عرض أجوبة الزوج على الزوجة وعكس من اجل توضيح لكل منهما مواقف التي تقلق الطرف الاخر

وكذلك قمنا التوضيح كيفية التصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة :

_التفكير بحكمة للمواقف وتصرف بهدوء وعقلانية

_إشغال النفس عند الغضب بهواية مثلا كالرسم أو الخياطة أو القراءة مثل قراءة القران يساهم بشكل كبير في تهدئة النفس

_ممارسة الرياضة تساعد على تحسين المزاج وتخلص من الافكار التي تشغل الدهن وبالتالي زيادة في الوعي

ونظرا لعدم وجود مكان للاسترخاء وتخيل قمنا بتقديم فكرة على ذلك يمكن التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس

_التدريب على تخيل المشاهد التي تبعث الطمأنينة والاسترخاء لفترة محددة خلال اليوم ، مثل تخيل أكثر مكان يفضله الشخص ، حيث يعزز ذلك الهدوء والسكينة في النفس

_التنفس العميق يساعد على تخلص من مشاعر القلق والتغيرات العاطفية والمزاجية ، لذا ينصح بتخصيص بعض الوقت عند الاستيقاظ صباحا لممارسة تمارين التنفس العميق البسيطة لزيادة الهدوء والتركيز خلال اليوم

تحديد اهداف الجلسة المقبلة .

الجلسة الرابعة:

كانت مدتها 60 دقيقة في محكمة بني صاف بتاريخ 07/04/2222 كانت صعبة جدا لا يوجد أي مكتب خالي اضطررنا أن نقوم بها في غرفة انتظار وكان الهدف منها هو الوصول إلى هدفنا وهو تعليمهم كيفية التواصل و حل مشاكلهم.

وبعدما قمنا بتحديد أهداف في الجلسة الثالثة التي تقوم عليها هذه الجلسات ومن هنا يمكن أن نتبع بعض الطرق لنصل إلى هدف إيجابي:

كيفية تحسين مهارات التواصل بين الزوجين ومهارات التفاوض وكيفية حل مشاكلهم.

وذكرنا مراحل التفاوض وشرحنا لهم أولا:

الأعداد: ماذا تريد؟ حدد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري لا تنازل عنه ما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه.

التحاور: اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر.

العرض: إذا حدث كذا فسنفعل كذا ويفضل دائما استخدام كلمة نحن لأن الأسرة كيان يجمع الطرفين.

التساوم: تقديم أشياء مقابل أخرى وتقديم خلال المشكلات وتسجيل ما تم الوصول إليه بشكل واضح.

كما شرحنا لهم كيفية تحسين مهاراتهم في التواصل وحل مشكلاتهم بطريقة صحيحة.

- التأكيد الدائم على أنكما في سفينة واحدة، أهدافكما واحدة ومصالحتكم واحدة.

- التعبير عن المشاعر الايجابية مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.

- وضع كل طرف نفسه مكان طرف الآخر.

- فهم احتياجات بعضكم بحيث يسعى كل واحد منكما إلى إشباع الحاجيات الطرف الثاني.

- اختيار وقت مناسب للتواصل.

- تأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعبا بدنيا أو نفسيا أو منفعل.

- التفكير في التواصل الايجابي.

إضافة إلى ذلك قد شرحنا لزوجين عن كيفية حل مشاكلهم بإعطاء لهم بعض النقاط المهمة:

- عدم التحدث بصوت مرتفع، فالصوت العالي يجعل المشكلة تتفاقم وعندما يتحول النقاش إلى شجار وربما يكون الخلاف صغير في البداية ولا يتطلب الوصول لهذا الحد.
- وفي الوقت حل المشكلة لا يجب ذكر كل الخلافات القديمة طالما أغلقت صفحة قديمة يجب التركيز على الحاضر.
- عدم إيالة حل المشكل يجب تحديد موعد للنقاش وحل هذا المشكل.
- الوعي بأثر الخلاف وشدة وطئه على الطرفين مثل اختلاف المرأة مع زوجها يسبب لها كثيرا من الارتباك والقلق والانزعاج وخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة.
- يجب على الزوج والزوجة أن يقبل الطرف الآخر ويكون ذلك خلال محاولة فهم تصرفاتهم والدافع من ورائهم.
- ينبغي على كل من الزوجين أن يشعر الآخر بأنه ممن له على كل شيء يفعل من أجله.
- يتطلب حل المشاكل الزوجية أن يمتلك كل الزوجين المسامحة الكافية والأمان اللذان يمكنان من التعبير عن المشاعر المتعلقة بالطرف الآخر.
- يحتاج الأزواج لتسير طريقة حياتهم سوية التركيز على الحل لا على المشكلة.
- كان التجاوب من طرف واحد من الحالتين الذي أخافنا هو عدم إكمال الجلسات لكن تراجع قبل الجلسة موالية.

الجلسة الخامسة:

تمت هذه الجلسة في المحكمة أيضا، دامت 45 دقيقة في كراسي الانتظار وذلك لعدم وجود مكان مريح أو مكتب مخصص لم يأخذوا الحالتين راحتهم على أتم الحال تمت بتاريخ 25/04/2222

والتي تم فيها تدريب الحالتين على تحديد أفكار غير المنطقية واللاعقلانية وتعديلها للوصول إلى نتيجة إيجابية:

وهنا قمنا بتقديم وصفة من طرق لتخلص من أفكار اللاعقلانية والغير المنطقية:

- التدرّب على الملاحظة وتحدي الأفكار اللاعقلانية والتي تكون سلبية ومظلمة، وتظهر في وقت الخلافات مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر من الأفكار الشائعة غير منطقية مثل قول الزوجة: "أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض".
 - يجب مواجهة الأمر على كل من الزوجين مواجهة هذه الأفكار مباشرة وعدم الاعتماد على الحالة العاطفية.
 - تغيير الأفكار بطريقة أكثر ايجابية وتركيز على الجوانب الايجابية في حياة سوف تخسر الأفكار اللاعقلانية قوتها.
 - الحرص على أن تكون التوقعات من الشريك واقعية ومنطقية وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف كل منكما من طبيعته.
 - مناقشة الموضوعية التي تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريك الآخر سواء الزوج أو الزوجة.
 - تقبل النقد والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.
 - وأخيرا لا ننسى أن الحب ليس دائم كاملا وليس سلعة محددة تشتريها وبيعها أنه شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما البعض فإذا تعلمنا طرق جديدة للتفاعل مع بعضكما تعود مشاعركم المتدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.
- كانت الجلسة نوعا ما مريحة بل لم يأخذوا راحتهم والأكثر انزعاجا هو الفوضى والكلام مشتت من كل طرف قد وجدنا صعوبة كبيرة، ومع ذلك يوجد بعض التحسنات لطرف (م.س) بينما الطرف الآخر (ش.ح) لا يوجد معها أي مشكل بل كانت متفهمة جدا.

جلسة السادسة:

دامت 20 دقيقة 28/04/2222 حيث جمعت كل الزوجين عند مكتب محامي بمساعدة أم الزوج بإقناعه بالحضور، ثم تقديم بعض الإرشادات وتوجيهات للزوجين من أجل عدم فك الرابطة الزوجية.

أ - نتائج اختبار مقياس القلق:

جدول رقم (47) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الرابعة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء			X	
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر		X		
4	أشعر بالأسف	X			
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب	X			
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة				X
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور			X	
11	أشعر بثقة النفس				X
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران		X		
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء				X
16	أشعر بالرضا				X
17	أشعر بالضيق		X		
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)		X		
19	أشعر بالسعادة العميقة			X	
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين			X	
33					
المجموع					
قلق طبيعي					
مستوى القلق					

جدول رقم (48) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لحالة القلق للحالة الأولى (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء		X		
2	أشعر بالأمان			X	
3	أشعر بالتوتر		X		
4	أشعر بالأسف	X			
5	أشعر بالاطمئنان			X	
6	أشعر بالاضطراب		X		
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة		X		
8	أشعر بالراحة			X	
9	أشعر بالقلق		X		
10	أشعر بالسرور			X	
11	أشعر بتقة النفس			X	
12	أشعر بالنرفزة		X		
13	أشعر بالثوران		X		
14	أشعر بتوتر زائد		X		
15	أشعر بالاسترخاء			X	
16	أشعر بالرضا			X	
17	أشعر بالضيق		X		
18	أشعر بأني مستشارا جدا (لدرجة الغليان)		X		
19	أشعر بالسعادة العميقة		X		
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين			X	
المجموع		41			
مستوى القلق		فوق المتوسط			

جدول رقم (49) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوج)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين			X	
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين	X			
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
6	أشعر بالراحة				X
7	أنا هادئ الأعصاب			X	
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعيب الأمور		X		
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	X			
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن		X		
16	أشعر بالرضا.			X	
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني	X			
19	أنا شخص مستقر			X	
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية	X			
المجموع		34			
مستوى القلق		قلق طبيعي			

جدول رقم (50) يوضح تطبيق نتائج المقياس البعدي لسمة القلق للحالة الرابعة (الزوجة)

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين			X	
2	أتعب بسرعة		X		
3	أشعر بالملل إلى البكاء	X			
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين	X			
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
6	أشعر بالراحة			X	
7	أنا هادئ الأعصاب				X
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها		X		
9	أشعر أنني أقلق بسرعة		X		
10	أنا سعيد			X	
11	أميل إلى تصعيب الأمور		X		
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	X			
13	أشعر بالأمان			X	
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات		X		
15	أشعر بالحزن		X		
16	أشعر بالرضا.			X	
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني		X		
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني		X		
19	أنا شخص مستقر				X
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية		X		
		35			
		قلق طبيعي			
		المجموع			
		مستوى القلق			

- من خلال تطبيق اختبار لسبيلبرجر للقلق الذي تم تطبيقه على الحالتين بعد تطبيق برنامج الإرشادي ، تبين من خلال نتائجه انخفاض ملحوظ في مستوى القلق بعدما كان في السابق مرتفع أي قلق شديد حيث بلغ من 61 إلى 62 مما دل على أن الحالتين استجابوا للبرنامج وأصبح كل واحد منهما خالي من القلق الزائد

9 ملخص عام للمقابلات:

من خلال إجراء مقابلات العيادية وتطبيق برنامج الإرشادي قد تبين على الحالتين ظهور بعض الأعراض مثل الاكتئاب والقلق والتوتر والخوف وانزعاج خاصة في الجلسة الثالثة، كانت الزوجة متعاونة جدا ومتفهمة، لكن الخوف والتوتر من انفصالها من زوجها أثر عليها وكانت تجول في ذهنها أفكار سلبية التي تجعل من ارتفاع القلق يزداد وكيف سيكون مصيرها طلاق أم الرجوع هو سؤال حيرها وبقي في ذهنها ينتابها طول وقتها.

كانت تتأمل عند الرجوع إلى ذكرياتها الطفولية وكيف عرفت زوجها وكيف خطبها وتزوجوا وكيف انصدمت عندما تركها ،أفكار وتصورات سعيدة ولكن تفسدها أفكار ذكريات مؤلمة.

بينما الحالة (م. س) لوحظ على أنه كان متعصب وقليل الكلام لا يستوعب الحديث بسرعة، يبدو أنه لا يحب زوجته ومن أجل أمه عاشرها لكن لم يستطيع لأن يكمل حياته معها، ولكن في الجلسة الخامسة اقتنع بفكرة زوجين وحاول التحدث معها للوصول إلى حل وفي جلسة الأخيرة كان تغير في الأفكار متدرج في كل جلسة إرشادية، بما أن الزوجة كانت تريد الرجوع تقبلت جميع شروطه بينما الزوج كان مرددا، تبين أنه لا يحبها أبدا بل سيرجعها من أجل أمه التي تريدها، وهذا ما لا يبشر بالخير لأنه يمكن أن يرفضها في أي وقت أو يهملها حتى تمل هي وحدها وتطلب الطلاق وهذا الشيء الذي لم يريد الوصول إليه ودليل قوله: "مرانيش باغي نزلها ولا نغبنها معايا".

النتائج المتوصل إليها:

-الزوجة تحب زوجها وتريد الرجوع إليه.

-أم الزوج تحب الزوجة وتريد إرجاعها لإبنها.

-الزوج لا يحب زوجته.

والحلول المقترحة:

إرجاع الزوجة ماداما هي تحبه وأم زوجها تحبها بشرط عدم إهمالها.

الفصل الثامن: عرض نتائج البحث ومناقشة الفرضيات

أولاً- عرض نتائج البحث.

1 - حوصلة الدراسة.

2 - مناقشة الفرضيات

ثانياً: خاتمة البحث

ثالثاً: التوصيات والاقتراحات

أولاً- عرض نتائج البحث.

1 - حوصلة الدراسة

بعدما قمنا بدراسة الاستطلاعية في محكمة بني صاف قد تم إجراء عدة مقابلات العيادية مع العديد من الحالات أكثر من 20 حالة مختلفة السن والجنس التي لديهم دعوة الطلاق من شريك من أجل الطلاق ولكن حسب العوامل والأسباب التي أدت إلى الطلاق يمكن منه أن يكون فرج لبعض والبعض حسرة لذلك تتم الدراسة مع أربعة حالات فقط التي تتوافق مع دراستنا وهذا راجع لتقبلهم من فكرة تراجع عن الطلاق.

سوف نتطرق في هذا الجانب إلى مناقشة النتائج التي توصلنا لها من خلال دراستنا التي تمثل هدفها الرئيسي في معرفة دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق، وتطبيق برنامج إرشادي من أجل التراجع عن الطلاق.

وقد تضمنت دراستنا جانبين نظري تطبيقي:

فالجانب النظري: الذي مكنا من التعرف على الإرشاد النفسي ومناهجه وأهدافه، أسس ومبادئ وكذلك القلق النفسي والتعرف على الطلاق، وكان بمثابة تمهيد للدراسة الميدانية.

أما الجانب التطبيقي: فقد تمكنا من خلاله من إجراء عدة مقابلات عيادية مع عدة حالات عن طريق استخدام الأدوات العيادية، وتمكنا من تطبيق برنامج إرشادي على الحالات المقبلين على الطلاق وبعد تطبيقية على 4 حالات "الزوجين" التي تناولت 6 جلسات إرشادية المتراوحة مدتها من 25 إلى 60 دقيقة، ثم عرض نتائج المقياس القبلي والبعدي للقلق مع عرض موجز للحالات

جدول رقم (51) يبين حوصلة الدراسة الأساسية (دراسة الحالات)

الحالة	السن	الجنس	الحالة الاقتصادية	عرض عام للحالة	قياس قبلي	تقدم الحالات	قياس بعدي
خليل	37	ذكر	جيدة	سبب الانفصال مشاكل تتعلق بالعائلة ككل	في حالة قلق 68 وفي سمة قلق 71	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	36 في حالة قلق وسمت قلق 38
مريم	27	أنثى	جيدة	سبب الانفصال مشاكل تتعلق بالعائلة ككل	في حالة قلق 62 و سمة قلق 60	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 36 وسمته 36
طاهر	33	ذكر	حسنة	الانحراف وعدم تحمل المسؤولية	في حالة قلق 64 وسمة قلق 63	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 34 وفي سمة قلق 35
ابنسام	26	أنثى	حسنة	الانحراف وعدم تحمل المسؤولية	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 62 وفي سمة قلق 66	في حالة قلق 37 وفي سمة قلق 42
سمير	47	ذكر	جيدة	سبب الانفصال العقم	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 60 وفي سمة قلق 63	في 32 حلة قلق وفي سمة قلق 39
جميلة	43	أنثى	جيدة	سبب الانفصال العقم	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 60 وفي سمة قلق 61	في حلة قلق 38 وفي سمة قلق 41
محمد	28	ذكر	ممتازة	سبب الانفصال الزوجة الثانية	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 61 وفي سمة قلق 62	في حالة قلق 33 وسمة قلق 35
شيماء	22	أنثى	حسنة	سبب الانفصال الزوجة الثانية	انخفاض القلق والتخلص من الأفكار السلبية	في حالة قلق 61 وسمة قلق 61	في حالة قلق 41 وسمة قلق 35

يلخص الجدول المقابلات العيادية ، وتطبيق برنامج الإرشادي على 8 حالات تتراوح أعمارهم ما بين 22-47 ونتائج مقياس القلق القبلي والبعدي .

وقد تبين من نتائج الدراسة انخفاض ملحوظ على كل الحالات و أن الإرشاد النفسي لو أثر كبير في التوجيه وإرشاد الزوجين .

2- مناقشة فرضيات الدراسة

كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

الفرضية العامة:

- يلعب الإرشاد النفسي دورا في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق.

الفرضية الجزئية الأولى :

- يعاني الزوجين المقبلين على الطلاق من القلق.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الحالات الثمانية والتي وضحاها مقياس لسيلبرجر في حالة وسمة قلق إتضح هناك القلق ملحوظ وذو مستوى مرتفع نتيجة لخوف الزوجين من المستقبل حياتهم، وتحققت هذه الفرضية لدى 8 حالات، فالحالتين أولى الزوج والزوجة لديهم قلق شديد حيث تمثل في درجة القلق في حالته وسمته ما بين 62/71 لكلا الزوجين بمعنى أن مستوى قلق مرتفع جدا، وهذا راجع أي أسباب الطلاق ، أما الحالتين الثانية كذلك الزوج والزوجة لديهم قلق في مستواها الشديد حيث يمثل من درجة 62 إلى درجة 66 بالتالي يعاني كل واحد من هما من قلق شديد والحالة الثالثة تحصل الزوجين على درجة 60/63 بمعنى أن القلق في درجاته مرتفعة وعلى حسب مقياس لسيلبرجر فإنه قلق شديد، بينما الحالة الرابعة فإن الزوجين يعانون من قلق وتحصل كل واحد منهما على درجة 61 إلى 62 ويمكن تفسير هذه النتائج على حسب مقياس السابق تمثل مستوى قلق شديد

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من هذا المقياس يمكننا القول أن الزوجين المقبلين على طلاق يعانون من قلق شديد وبالتالي تحقق الفرضية التي تمثلت في " يعاني الزوجين المقبلين على الطلاق من القلق "

الفرضية الجزئية الثانية :

- يمكن للإرشاد النفسي أن يساعد الزوجين على عدم فك الرابطة الزوجية.
- من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي على 8 حالات تبين أنهم استقروا نفسيا وعصبيا ، وانخفاض ملحوظ للقلق الذي كان يصاحبهم طيلة فترة الانفصال وتبين ذلك من خلال تراجعهم على فكرة الطلاق من اجل لم شمل العائلة واستقرارها ومن أجل أطفالهم اللذين كانوا ضحية لأحدهم ، واتضح أن الحالات كان لديهم

نقص بالثقة بالنفس والقلق التوتر مما جعلهم في حالة يأس وخوف من المستقبل ومصيرهم ومصير أبنائهم وبالتالي عدم القدرة على حل مشاكلهم وصعوبات وأزمات الأسرية وتحمل المسؤولية لذلك قد أسهم إرشاد النفسي في تحسين علاقة بين الزوجين وساهم بشكل كبير في تصحيح أفكارهم السلبية توضيح كيفية استبدال نقاط الضعف بنقاط القوة و قد اتضح دور الإرشاد النفسي في تحقيق الهدف المراد الوصول اليه هو مساعدتهم على عدم فك الرابطة الزوجية وساهم بشكل واسع في تخفيف من القلق لدى الزوجين، مما أظهر نتائج ايجابية، ومن هنا يمكن القول بان الفرضية الجزئية الثانية المتمثلة في "يمكن للإرشاد النفسي أن يساعد الزوجين على عدم فك الرابطة الزوجية" قد تحققت وما دل على ذلك عودت الزوجين إلى مسيرتهم الزوجية .

ومن هنا نقول أن الفرضية العامة التي تمثلت في يلعب الإرشاد النفسي دورا في التخفيف من القلق لدى الزوجين المقبلين على الطلاق تحققت وهذا ما اتضح في نتائج مقياس القلق لكل الحالات الثمانية انخفاض ملحوظ في الدرجة الكلية للقياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي فقد انخفض من 62/71 إلى 36/38 للحالتين الأولى وبنسبة للحالتين الثانية كان 62/66 انخفض إلى 42/34 وأما الحالة الثالثة كان قياس قبلي 60/63 وانخفض إلى 32/34 وآخر حالتين تمثل قلق في القياس القبلي من 63/61 إلى 34/41 وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الإرشاد النفسي له دور فعال في التخفيف القلق ورمي الأفكار السلبية وهضم الانفعالات المزعجة فالإرشاد النفسي يساعد الزوجين على تحقيق توازنهم النفسي والجسمي .

ثانياً: الخاتمة

ولقد كان هذا البحث إحدى المواضيع الهامة التي تمس الزوجين وبالأخص الزوجين مقبلين على الطلاق، فهو من أكثر المشاكل إنتشاراً في وقتنا الحالي الذي يهدد إستقرار المجتمع ككل، وينتج عنه العديد من الآثار السلبية التي تمثل في تفكك الأسرة وضياع الأطفال، إنتشار العداوة، ظهور السلوكيات سلبية على الأطفال ونفورهم من الزواج مستقبلاً، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية التي تصل إلى الانحرافات سلوكية، والقلق يصاحب كل من الزوجين ونجده عندهم بنسب عالية لهذا إرتأينا إلى هذا البحث الذي يدور حول دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق الزوجين مقبلين على الطلاق.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من هذا المقياس يمكننا القول أن برنامج الإرشادي ساهم بشكل كبير في تخفيض من القلق لدى الحالات أو هذا ما أكدته مقياس لبعدي مما لوحظ تطور بشكل إيجابي لديهم.

يمكن القول أن البرنامج الإرشادي قد حقق نتائج جيدة في إرشاد الحالات المقبلين على طلاق سواء الزوج أم الزوجة، ودليل في النتائج المتحصل عليها وجود تطورات إيجابية وقد ساهم بشكل كبير في تحقيق أهداف التي كان المراد الوصول إليها من بداية عملية الإرشادية.

وفي أخير نستنتج أن الإرشاد النفسي ضروري في حياة الإنسان وفي الوقت الحالي وذلك بسبب ازدياد الحاجة إليه لأنه يهدف من الوقاية لأفراد من وقوع في الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية.

ثالثاً: توصيات واقتراحات

في ضوء النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة يمكن تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات والتي قد تفيد في مجال هذه الدراسة:

- إجراء المزيد من الدراسات حول الاضطرابات الأسر ودراسة مشاكلها.
- إجراء دراسات حول الإرشاد ودوره في الواقع المعاش.
- تكوين أخصائيين ومرشدين برامج التي تحد من ظاهرة الطلاق.
- تسليط الضوء أكثر للمرشدين النفسانيين من تكفل بمثل هذه الحالات.
- تأسيس مراكز متخصصة للإرشاد تتضمن على مؤهلين لتكوين أخصائيين مرشدين.
- تأسيس برامج قبل الزواج من قبل مرشدين وأخصائيين نفسانيين لتقديم إرشادات ونصائح.
- تأسيس مراكز للإرشاد الأسري لتقديم مساعدة الزوجين
- إدماج مختصين مرشدين في المحاكم في المساهم في تقديم المساعدة القاضي في جلسات صلح

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

I. المصادر

القرآن الكريم

II. المراجع

المراجع باللغة العربية

- إيتسام، المحاقي(2017). الطلاق وإشكالياته في قانون الأسرة الجزائري (شهادة ماجستير). جامعة محمد بوضياف. مسيلة.
- إبراهيم جابر، سيد(2004). التفكك الأسري الأسباب والمشكلات و طرق علاجها . دار التعليم الجامعي. ليبيا.
- أبو حماد، ناصر الدين(2014). الإرشاد النفسي والتوجيه المهني(ط1). عالم الكتب الحديث. عمان. الأردن.
- أبو عبادة صالح، عبد الله ينازي . عبد المجيد، طاش (2001). الإرشاد النفسي والاجتماعي (ط1). مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع. الرياض. السعودية.
- أبي عبد الله محمد، الأنصاري، الرماع.(1993). شرح حدود ابن عرفة الموسوم الهداية الكافية الشافية لبيان حقائق ابن عرفة الوافية(ط1). دار العرب الإسلامي. بيروت. لبنان.
- أحمد محمد، شاكرا(2021). نظام الطلاق في الإسلام (ط1). مكتبة السنة للنشر و التوزيع. القاهرة. مصر.
- احمد، قواسمية، راتب جمانة(2015). الصديق البنائي لمقياس القلق كسمة والقلق كحالة. مجلة الدولية التربوية المتخصصة 4.(6).
- أحمد، عكاشة(1988). الطب النفسي المعاصر(ط8). مكتبة أنجو المصرية. القاهرة. مصر.
- أسماء عبد الله، طباسي(2009). أحكام التفويض في الطلاق في فقه إسلامي (رسالة ماجستير). جامعة الإسلامية بغزة.
- أسماء، عجاجي(2019). برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح لتخفيف ضغط نفسي لدى أمهات أطفال التوحد. مجلة تواصل في العلوم الإنسانية والاجتماعية.2.(25). جامعة عنابة.

- إسماعيل، الأعرور (2005). واقع الإعلام التربوي في مؤسسات التعليم الثانوي بالجزائر من منظور مستشاري التوجيه المدرسي والمهني والتلاميذ (شهادة ماجستير). جامعة ورقلة.
- أشرف، مزور. نظرية الذات لكارل روجرز. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية (65). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية فاس. مغرب
- إلهام خليل، أمينة شاوي. محاضرات خاصة بطلاب الإرشاد النفسي.
- أمال عبد الله، زين العابدين (2009). الأسباب والآثار النفسية والاجتماعية لحالات طلاقها قبل الدخول وسنة الأولى الزواج (رسالة ماجستير). جامعة العمان العربية.
- امنة محمود، شين الخطاب (2014). الطلاق الالكتروني بين الشرع و القانون (ط1) مجلة العلوم الاسلامية. جامعة عراقية. (9).
- أنوار مجيد، هادي (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر (ط1). دار النهضة العربية. لبنان.
- أنور محمد ، الشرقاوي (2012). التعلم نظريات و تطبيقات (ط1). مكتبة أنجو المصرية.
- آية، قواجلية (2012-2013). قلق الموت لدى الراشد المصاب بالسرطان (شهادة ماستر). جامعة بسكرة.
- أيمن، شبول (2010). المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق . مجلة جامعة دمشق دراسة أنتروبولوجية في بلد غزة. 26. (3+4).
- بسما حسين ، لافي إبراهيم. (2009) إجراءات الدعوى في الطلاق التعسفي (رسالة ماجستير). القضاء الشرعي. جامعة آل البيت. أردن.
- توفيق ،برغوتي (2009-2010). تأثير الطلاق على التوافق الاجتماعي للمطلقين (شهادة الماجستير) في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة.
- جلاب، فضيلة. الزواج والطلاق عبر وسائل الإتصال الحديثة بين القانون والفقہ (شهادة ماجستير). جامعة ريان عاشور. جلفة.
- جمال، سي سهلي (2013). فك العصمة الزوجية بإرادة المنفردة للزوج (رسالة ماجستير). جامعة وهران.
- جميلة، سيدر (2020). دروس العلاج ذو المنحى الإنساني (شهادة ليسانس). جامعة بويرة.

- جون هارفي، مارك فاين. ترجمة عبد اللطيف محمد خليفة (2017). أطفال الطلاق. "قصص عن الحرمان و محاولة التعايش". مركز جامعة القاهرة للغات و الترجمة.
- حاتم، حامد سليمان خضر، البيناوي (2001). التدابير الشرعية للحد من الطلاق في فقه إسلامي وقانون الأحوال الشخصية المعمول به في محاكم الشرعية الفلسطينية في القدس(رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
- الحاجة، علاء الدين إبراهيم، يوسف نجمة(2008). مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير) في الإرشاد النفسي . جامعة إسلامية غزة.
- حافزي، زهية(2016). مطبوعة الدعم البيداغوجي في مقياس علم النفس المرضي . موجهة لطلبة السنة الثانية علة النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة سطيف2.
- حامد عبد السلام، الزهران (1977). التوجيه والإرشاد النفسي. نظرية الذات (ط 3). عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- حسن بدح، مجدي(2001). الأبعاد التربوية لأحكام الزواج والطلاق في ضوء الكتاب و السنة . (رسالة ماجستير) بكلية التربية جامعة الإسلامية بغزة.
- الحسين محمد، عبد المنعم (2009). الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي الرتبة على الطلاق. مجلة دراسات عربية في علم النفس.8. (2) مصر.
- حلاسي، فاطمة الزهران، فايدى هالة(2017). شريط سهام. القلق لدى المراهقات المسعفات . (شهادة ليسانس) . جامعة 8 ماي 1945. قالمة.
- حمدي، عبد الله عبد العظيم(2014). مهارات التوجيه والإرشاد في مجال المدرسي (ط1). دار مجد للنشر و التوزيع .
- حمزة ،راوية(2015-2016). ملامح النظرية السلوكية في ظل مناهج تعليمية أنشطة اللغة العربية في الطور الأول من مرحلة الابتدائية في الجزائر (شهادة ماجستير) في الآداب واللغة العربية جامعة محمد خيضر بسكرة .
- خاتم محمد سليمان خضر، البيناوي (2001). التدابير الشرعية للحد من الطلاق في فقه الإسلامي وقانون الأحوال الشخصية المعمول به في محاكم الشرعية الفلسطينية في القدس(رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.

- الخطيب سلوى، عبد الحميد (2007). نظرة في علم الإجتماع لأسرى مكتبة السقري (ط1). الرياض. السعودية.
- خيرة، أوزير (2015). صورة الذات لدى أبناء الطلاق (رسالة ماجستير). جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- خيرة، بن غانم (2014). التفكك الأسري (الطلاق) وتأثيره النفسي على المراهق (شهادة ماستر). جامعة ابن باديس. مستغانم.
- دافيد شيهان (1988). ترجمة عزت، شعلان. مرض الفلق سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
- الدباغ، فخري. أصول اللعب النفسي (ط1). دار السنا للنشر و التوزيع. مصر.
- دبيح، هشام (2017). أحكام الطلاق والتطبيق واطر قانون الأسرة فيها على حماية الأبناء. مجلة الأستاذ الباحث للدراسات القانونية و السياسية. 1. (9). جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- ديمة ، شوكت كرادشة (2010). أسباب وآثار الطلاق على المرأة المطلقة المنفصلة لدى الطوائف المسيحية في الأردن (رسالة ماجستير). جامعة الأردن.
- راشد مانع، راشد العجمي (2014). فعالية برنامج إرشاد جماعي لتحسين مستوى التوافق النفسي والإرشاد النفسي والاجتماعي لدى أبناء الأسرة المطلقة في مرحلة متوسطة (رسالة ماجستير)
- راشد مانع، راشد العجمي (2007). علاقة طلاق الوالدين ببعض المتغيرات الصحة النفسية لدى أبنائهم في مرحلة المتوسطة في دولة الكويت (رسالة ماجستير). جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- ربابعة (دت). أسباب الطلاق والحلول المقترحة لمعالجتها من وجهة نظر المطلقين والمطلقات والقضاة الشرعيين في الأردن. مجلة كلسة التربية أزر. (162).
- رسمية، عبد الفتاح موسى، الدوس (2009). دعوى التعويض عن الطلاق التعسفي في الفقه الإسلامي (رسالة ماجستير). الجامعة الأردنية.
- الرعبي، أحمد محمد (2014). ال تربية الخاصة للموهوبين والمعوقين وسبل رعايتهم وإرشادهم (ط2). دار الفكر للنشر والتوزيع. دمشق. سوريا.

- الرفاعي، نعيم (2010). الصحة النفسية السيكولوجية الشخصية (ط 1). دار الفكر للنشر والتوزيع. سوريا.
- رمضان، قدافي (1981). نظريات التعلم و التعليم (ط2). دار العربية لشعا للنشر والتوزيع.
- ريم، بوش (2020). ملخصات الأعمال التطبيقية لوحددة منهجية علوم لإعلام وإتصال ماستر .2
- الزبير لمعتوق ،الطهراوي كمال(2018). زواج الصغار في الشريعة الإسلامية والقانون. مجلة الدراسات القانونية والاقتصادية. معهد الحقوق والعلوم الاقتصادية. المركز الجامعي سي الحواس بركة(2).
- الزراد، فيصل خير (1984).لأمراض العصابية والذهنية والإضطرابات السلوكية (ط 1). دار القلم للنشر. بيروت. لبنان.
- سعيد، جلال. الصحة العقلية بالأمراض النفسية والعقلية وإنحرافات السلوكية (ط 1). دار قبلت. القاهرة.
- سليمان، زاوي. القلق والإستجابة المناعية الإكتئابية لدى المصابين بالقصور الكلوي المزمن والخاضعين للهيموديايز. جامعة العقيد أكلي أمحد أولحاج. بويرة .
- سمية، سعودي(2016). الطلاق وأثره في ظهور الشخصية التجنبية لدى المرأة المطلقة(شهادة ماستر نظام LMP). جامعة الدكتور مولاي الطاهر. سعيدة.
- سناء محمد، سليمان(2012). الطلاق بين إباحة والصبر والخطر والغدر (ط31). دار عالم الكتب.
- سهير، كامل أحمد(2000). الوجيه والإرشاد النفسي. (ط1). مركز سكندرية للكتاب الأزارطة. مصر. الإسكندرية.
- سيجموند، فرويد(1989). الكف والعرض والقلق (ط4). ترجمة الدكتور محمد عثمان نجاتي . دار النشر للنشر والتوزيع.
- السيد لولو الفار، صفاء(2019). أحكام الطلاق بالوسائل الحديثة دراسة فقهي. مقارنة . مجلة جامعة الازهر .6.(35).
- شاوي إيمان، بولحية حليلة(2017). مناهج الصحة النفسية. بحوث إلكترونية. مركز الجامعي بلحاج بوشعيب. عين تموشنت.

- الشيخ علي أحمد، عبد الطال، الطهطاوي (2003). التنبيه الأبرار بأحكام الخلع والطلاق والظهار (ط1). دار الكتب العلمية.
- صالح حسن، الدهري (2010). الإرشاد في الإرشاد النفسي التربوي أسس والنظريات (ط1). دار الأغصان العلمي للنشر والتوزيع.
- صالح عتوته (2018)، مدخل إلى التوجيه للإرشاد النفسي والتربوي . مطبوعة لطلبة السنة الثانية مسار علوم التربية. جامعة محمد لمين دباغين. سطيف 2.
- عادل، صادق (1992). الطلاق ليس الحل. القاهرة. مصر.
- عادل، صادق (2007). الطلاق ليس حل (ط1). دار أخبار اليوم للنشر والتوزيع. مصر.
- عبد الرحمان، إبراهيم (2007). فكرة وحيدة عن فحص الحالة العقلية الحاضرة . الناشر. شعاع للنشر و العلوم. رباط. مغرب.
- عبد الشار، إبراهيم (2002). القلق قيود من وهم (ط1). مكتبة أنجو المصرية القاهرة. مصر.
- عبد الشار، إبراهيم (2008). علم النفس إكلينيكي في ميدان الطب النفسي (ط4). مصر. القاهرة. مكتب أنجو مصرية.
- عبد الفتاح، عبد الرحيم (د). أثار الاجتماعية للطلاق على الأسرة في المجتمع . مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية. 4 (7).
- عبد الله بن ناصر، السدحان (2010). دليل الإرشاد الأسري. مشكلة الطلاق وكيف يتعامل معها المرشد الأسري (ط4). مكتبة ملك الفهد الوطنية.
- عبد الله بن ناصر، السدحان (2013). دليل الإرشاد الأسري. مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسري (ط6). مكتبة الملك الفهد.
- عبد الله، زفيزع (2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (ط1). دار ألياف العلمية للنشر والتوزيع. عمان. أردن.
- عبد الله، مراغي (1966). الزواج والطلاق في جميع الأديان (ط24). إصدار المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية.
- عبد الله، محمود سليمان (1986). الإرشاد النفسي تطوره مفهومه وتميزه. مجلة الكترونية. حوليات الاداب والعلوم الاجتماعية. 7 (34). جامعة الكويت.

- عبلة، الكحلوي(2003). الخلع دواء ما لا دواء له. دراسة فقهية مقارنة (ط1). دار الرشاد. القاهرة. مصر.
- عدلية، حسن الطاهر، التونسي (2002). القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير مطلقات في مدينة مكة المكرمة .(رسالة الماجستير). جامعة مملكة العربية الإسلامية . سعودية.
- العزة سعيد الحسني (2004). تمييز الصحة النفسية (ط1). دار الثقافة . عمان. الأردن.
- علي ناسو، صالح سعيد (2014). الإرشاد النفسي الإتجاه معاصر الإدارة السلوك الإنساني (ط1). دار غيدا للنشر و التوزيع. عمان. الأردن.
- علي، مصابيح (2019). النظرية الجشطائنية ورويتها للإبداع الفني . مجلة الباحث.4.(11).جامعة لخضر الوادي، الجزائر.
- علي،حجازي(2013). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين.
- فاروق، السيد عثمان(2008). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1). دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- فاطمة، عبد الرحيم النوايسة (2014). الإرشاد النفسي والتربوي (ط 1). دار مكتبة للنشر والتوزيع.
- فاطمة، مصطفى(2021). الطلاق يبدأ من الفراش (ط 1). الكتب العربية للنشر والتوزيع الإلكتروني.
- فطيمة، ونوغي(2014). اثر سوء التوافق الزوجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة من خلال تطبيق اختبار (MMP12) .(شهادة ماجستير). جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- لافكري لطيف، متولي(2016). دراسة الحالة في علم النفس(ط1). مكتبة الرشد الناشر.
- كاملة الفرخ، عبد الجابر يتيم (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي (ط1). دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان.
- كشرو، حفيظة(2021). أساليب الفحص والتشخيص . الأعمال الموزعة على الطلبة . جامعة بليدة.

- كمال إبراهيم، موسى (1995). **العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس (ط1)**. دار القلم والنشر والتوزيع. الكويت.
- كمال يوسف، بلان (2015). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ط1)**. دار الأغصان العلمي للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- كوام، مكنزي.. **القلق ونوبات الذعر**. ترجمة هل أمان الدين . دار كتاب العربية. 108. للنشر والتوزيع مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- لحول، فايزة (2021). **بناء وتكييف لاختبارات والروايز النفسية التربوية (شهادة ماستر)**. جامعة الجيلالي بونعامة. خميس مليانة
- مأمون، ظريبه. (دت). **تقنيات البحث الخاصة في علم النفس الإجتماعي**. (دد).
- متولي، خضر عبد الباسط. (2008). **الإرشاد الأسري في عصر القلق والتفكك (ط1)**. دار الكتاب الحديث. مصر.
- مجنبي، صادق (2020). **بحث بسيط عن القلق (ط1)**. مكتبة النور للنشر والتوزيع. عراق.
- محمد حسن، الغانم (2017). **إضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية (ط2)**. مكتبة أنجو المصرية.
- محمد، جاسم العبيدي، ألاء، جاسم العبيدي (2010). **الإرشاد والتوجيه النفسي (ط1)**. دار دييونو للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد، نواف البلوي (2014). **مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري (ط1)**. دار الجنان للنشر والتوزيع.
- مصطفى، بن العدوى (1988). **أحكام الطلاق في الشريعة الإسلامية (ط1)**. مكتبة ابن تيمية.
- مغربي، سلامت (2018). **المعالجة الإعلامية لمشكلة الطلاق المجتمع الجزائري (رسالة الماستر)**. جامعة الدكتور الطاهر مولاي. سعيدة.
- منى حسن، منى إيمان (2004). **التوجيه والإرشاد النفسي نظرياته (ط1)**. دار الكندي للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- مهتاب، آدم إسماعيل، أبو زنت (2016). **الطلاق أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات لدراسة ميدانية في محافظة نابلس (رسالة ماجستير)**. جامعة النجاح الوطنية نابلس. فلسطين.

- موستي، زيدنر-جير الدماتيوس (دت). محمد والقلق. تنضيد والإخراج والتنفيذ وحدة إنتاج في المجلس الوطني. ترجمة معتز سيد عبد الله، الحسين.
- مولاي ملياني، بغداددي(1997). حقوق المرأة في الشريعة والقانون . قصر الكتب الجزائر.
- مينا سميح، مصطفى حماد (2012). القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات إجهاد متكرر. (رسالة ماجستير). في الإرشاد النفسي جامعة الإسلامية. غزة.
- نبيل، محمد الفحل(2014). دليلك لبرنامج الإرشاد النفسي من تصميم إلى تطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي (ط1). دار العلوم للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
- نبيلة عباس، الشوريجي (2002). المشكلات النفسية للطفل "أسبابها. علاجها" . (ط1). دار النهضة العربية. القاهرة. مصر.
- نزار محمود، قاسم الشيخ (2005). أسس إختيار الزوجين وأثره في الحد من الطلاق (ط1). مؤسسة الرسالة ناشرون . بيروت. لبنان.
- نسبية، عاشو (2017). قلق الموت لدى المسنين مظاهره وآثاره . (شهادة الماستر). جامعة العربي بن مهدي.
- نسيمه، بن هملة (2012). الطلاق والرابطة الاجتماعية في وسط الحضري (شهادة ماجستير). جامعة وهران.
- نور الدين، زعتن (2010). القلق (ط1). سلسلة الأمراض النفسية.
- نين، عمارة (2015). سلطة القاضي التقديرية في تعويض الضرر عن الطلاق (رسالة ماجستير). جامعة الوادي.
- هبة كامل، إبراهيم عبد الله الرصد(2013). الطلاق المبكر وإنعكاساته الإجتماعية والإقتصادية على المرأة(رسالة ماجستير). جامعة المنصور.
- هبه كامل، إبراهيم عبد الله الرصد(2013). الطلاق المبكر وإنعكاساته الإجتماعية والإقتصادية على المرأة(رسالة ماجستير). جامعة منصور.
- هدى ،دحماني(2011). ع لاقة القلق بمرض سكري لدى الشريحة الإجتماعية هامة في المجتمع وهي فئة الراشد. (شهادة الماستر) في علم النفس العيادي . مركز جامعي العقيد. أكلي أمحد أولحاج بويرة.

- هشام ،ذبيح(2020). حق الزوجة في فك الرابطة الزوجية في ضوء قانون الأسرة الجزائرية والشريعة الإسلامية (رسالة دكتوراه). جامعة محمد خيضر . بسكرة.
- وفاء، معتوق ،حمزة(2000). الطلاق وآثاره المعنوية والمالية في الفقه الإسلامي (ط1).مكتبة القاهرة للكتاب. مصر .
- وليد سرحان، عدنان التكريني، محمد حباشة (2008). الفلق(ط2). دار مجدلاوي للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- 1. <http://mu.me.roFia.edueg.=21/12/2021/23:54> -- إعداد قسم علم النفس العيادي. أسس ومبادئ الإرشاد النفسي. كلية التربية. جامعة منهور -سا02:13.
- Akmon. Bou. Dinouce. Medidion. (new swk journal). U.S.A. 1983.
- H, Douglas. Bram. Principes. Language cearming. And teaching, san fran ciscp. State university, 4th, ed, 2000.
- M.C.Naimare, s, stress. In young people mhat mew and nhat. Can ne. London.2000.
- Ruth, chu, biera, chao. Counseling psychology: an. Integrated positine psychological. Approach. First published. John wiley.&. sons U.K.2015.

الملاحق

الملحق رقم 1
مقياس القلق لسبيلرجر

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر () أنثى ()

1 اختبار حالة القلق

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء				
2	أشعر بالأمان				
3	أشعر بالتوتر				
4	أشعر بالأسف				
5	أشعر بالاطمئنان				
6	أشعر بالاضطراب				
7	أشعر لإحتمال وقوع كارثة				
8	أشعر بالراحة				
9	أشعر بالقلق				
10	أشعر بالسرور				
11	أشعر بثقة النفس				
12	أشعر بالنرفزة				
13	أشعر بالثوران				
14	أشعر بتوتر زائد				
15	أشعر بالاسترخاء				
16	أشعر بالرضا				
17	أشعر بالضيق				
18	أشعر بأني مستشارا جدا (الدرجة الغليان)				
19	أشعر بالسعادة العميقة				
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين				

1 2 اختبار سمة القلق

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر أنني أخل السرور على الآخرين				
2	أتعب بسرعة				
3	أشعر بالملل إلى البكاء				
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين				
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				
6	أشعر بالراحة				
7	أنا هادئ الأعصاب				
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				
10	أنا سعيد				
11	أميل إلى تصعيب الأمور				
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس				
13	أشعر بالأمان				
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات				
15	أشعر بالحزن				
16	أشعر بالرضا.				
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني				
19	أنا شخص مستقر				
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكر كثيرا في اهتمامي وميولي الحالية				