

الملتقى الوطني حول: "ظاهرة الطلاق في المجتمع الجزائري - التحديات والحلول"

استماراة المشاركة :

المشارك الأول :

الاسم واللقب : عجرود محمد	✓
الرتبة العلمية : دكتوراه	✓
الجامعة : جامعة 8 ماي 45	✓
الوظيفة : مدير مؤسسة تدريبية	✓
مكان العمل : مركز بصمة للتدريب قالمة	✓
الهاتف : 0670172356	✓
البريد الالكتروني : moh-adjroud@hotmail.com	✓
محور المداخلة : المحور الثالث	✓
عنوان المداخلة : فعالية برنامج تطوير الذات في تنمية الذكاء العاطفي والوقاية من الطلاق:	✓
دراسة ميدانية شبه تجريبية على عينة من النساء بمركز بصمة للتدريب والاستشارات	✓

المشارك الثاني :

الاسم واللقب : بوسطحة آمال	✓
الرتبة العلمية : دكتوراه	✓
الجامعة : جامعة 8 ماي 45	✓
الوظيفة : أستاذ محاضر ب جامعة قالمة	✓
مكان العمل : جامعة قالمة	✓
الهاتف : 0655387104	✓
البريد الالكتروني : amel-boussatha@hotmail.com	✓

الملخص :

تشهد الجزائر في السنوات الأخيرة ارتفاعاً مقلقاً في نسب الطلاق، مما يجعل البحث عن آليات وقائية ضرورة اجتماعية ونفسية. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي بعنوان "تطوير الذات"، نُفذ في مركز بصمة للتدريب والاستشارات، في تنمية الذكاء العاطفي لدى النساء وخفض التزاعات الزوجية والوقاية من الطلاق.

اعتمدت الدراسة على تصميم شبه تجريبي بقياس قبل وبعد لعينة مكونة من 30 امرأة متزوجة أو مقبلة على الزواج. استُخدمت ثلاثة مقاييس: الذكاء العاطفي، التزاعات الزوجية، والرضا الزوجي. نُفذ البرنامج في ست جلسات تدريبية ركزت على الوعي بالذات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، إدارة العلاقات، الحوار الآمن، وخطة الصيانة الأسرية.

أظهرت النتائج تحسيناً دالاً إحصائياً في الذكاء العاطفي بجميع أبعاده، وانخفاضاً في حدة التزاعات الزوجية، وارتفاعاً في مستوى الرضا الزوجي بعد انتهاء البرنامج. تؤكد هذه النتائج إمكانية الاعتماد على البرامج التدريبية الوقائية كآلية فعالة للحد من الطلاق، خصوصاً في السياق الجزائري الذي يحتاج إلى تدخلات ميدانية ملموسة.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي – الطلاق – التزاعات الزوجية – الرضا الزوجي – برنامج تدريبي – مركز بصمة.

المقدمة :

تُعد الأسرة النواة الأساسية في بناء المجتمع، واستقرارها ركيزة للتنمية النفسية والاجتماعية. غير أنّ الجزائر تشهد في السنوات الأخيرة ارتفاعاً مستمراً في معدلات الطلاق، حيث سجّلت وزارة العدل أكثر من 65 ألف حالة طلاق خلال سنة 2023 (وزارة العدل الجزائرية، 2023). هذا الرقم يُبرز خطورة الظاهرة وما تركه من انعكاسات نفسية واجتماعية واقتصادية على الزوجين والأبناء والمجتمع بأسره (الفلاجي، 2018).

تشير الأدبيات النفسية إلى أن أحد العوامل الخفية وراء تفكك العلاقات الزوجية يتمثل في ضعف الذكاء العاطفي، حيث يعجز الأفراد عن فهم ذواتهم، ضبط انفعالاتهم، أو إدراك مشاعر شركائهم (Mayer & Salovey, 1997) وأكّد (Goleman, 1995) أن الذكاء العاطفي يوازي الذكاء العقلي في أهميته للنجاح الأسري والاجتماعي.

وفي السياق العربي، أبرزت دراسات عديدة العلاقة بين الذكاء العاطفي وجودة الحياة الزوجية، مثل دراسة أبو غزالة (2018) في سوريا، والشمرى (2017) في الخليج، وبن يوسف (2019) في الجزائر، التي أكّدت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء العاطفي والتوفيق الزوجي. أما دراسة بوعافية (2020) فقد أوضحت أن الأزواج ذوي الذكاء العاطفي المرتفع أكثر قدرة على إدارة خلافاتهم بطرق بناءة.

انطلاقاً من هذا، جاءت هذه الدراسة التي اعتمدت على برنامج "تطوير الذات" المنفذ في مركز بصمة للتدريب والاستشارات، وهو برنامج تدريبي يستهدف النساء المتزوجات والمقبلات على الزواج، يركز على تنمية الذكاء العاطفي وتحسين مهارات التواصل، بهدف خفض التزاعات الزوجية والوقاية من الطلاق.

الإشكالية :

تعتبر الأسرة النواة الجوهرية للمجتمع، فهي المؤسسة الأولى التي تحضن الفرد وتشكل شخصيته النفسية والاجتماعية. غير أنّ الأسرة الجزائرية تواجه في السنوات الأخيرة تحدياً خطيراً يتمثل في الارتفاع المتزايد لمعدلات الطلاق، حيث تجاوز عدد الحالات المسجلة في المحاكم الجزائرية سنة 2023 حوالي 65 ألف حالة (وزارة العدل الجزائرية، 2023). هذه الأرقام تعكس خطورة الظاهرة وتهدد الاستقرار الأسري، بما يترتب عليه من آثار سلبية تطال الأطفال والنسيج الاجتماعي ككل (الفلahi, 2018)

ورغم أن ظاهرة الطلاق متعددة الأسباب، إلا أنّ البُعد النفسي والانفعالي يُعتبر من العوامل الجوهرية التي يُغفل عنها في الكثير من التحليلات. فالعديد من النزاعات الزوجية لا تنشأ فقط من ظروف مادية أو اجتماعية، بل من ضعف قدرة الزوجين على فهم ذواتهم وضبط انفعالاتهم وإدراك مشاعر الآخر، أي ما يُعرف بالذكاء العاطفي.

(Mayer & Salovey, 1997)

وقد أكدت الأدبيات الأجنبية أنّ الذكاء العاطفي يمثل عاملًا وقائيًا مهمًا للعلاقات الزوجية الناجحة (Mayer & Salovey, 1997). أما في السياق العربي، فقد أظهرت دراسات مثل أبو غزالة (2018) والشمرى (2017) أنّ ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي يرتبط بجودة الحياة الزوجية، بينما أوضحت دراسة بن يوسف (2019) في الجزائر أنّ الأزواج ذوي الكفاءة الانفعالية العالية أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة الزوجية.

غير أنّ مراجعة الدراسات السابقة تُبرز محدودية الأبحاث التطبيقية في الجزائر، خاصة تلك التي تستخدم تصاميم شبه تجريبية لقياس أثر برامج تدريبية واقعية. معظم الأبحاث ركزت على الدراسات الارتباطية أو الوصفية، في حين تظل الحاجة ملحة لتجارب ميدانية ملموسة يمكن الاستفادة منها في صياغة استراتيجيات وقائية للحد من الطلاق.

في هذا السياق، جاءت هذه الدراسة لتسد جزءاً من هذه الفجوة، عبر تقييم فعالية برنامج تدريسي عملي – "تطوير الذات" – نُفذ في مركز بصمة للتدريب والاستشارات، واستهدف نساء متزوجات ومقبلات على الزواج. يركز البرنامج على تنمية الذكاء العاطفي بمكوناته (وعي الذات، تنظيم الانفعال، التعاطف، إدارة العلاقات)، على أساس أن تحسين هذه المهارات يُسهم في خفض النزاعات الزوجية وتعزيز الرضا الزوجي، وبالتالي الوقاية من الطلاق.

السؤال الرئيسي:

إلى أي مدى يمكن لبرنامج تطوير الذات، القائم على تنمية الذكاء العاطفي، أن يساهم في خفض النزاعات الزوجية والوقاية من الطلاق لدى النساء؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل يؤدي البرنامج إلى تحسين مستوى الذكاء العاطفي لدى المشاركات؟

2. هل يُسهم في تقليل النزاعات الزوجية؟

3. هل يرفع مستوى الرضا الزوجي؟

4. ما هي الأبعاد الأكثر تأثيراً (وعي الذات – تنظيم الانفعال – التعاطف – إدارة العلاقات) في تعزيز الاستقرار

الأسري؟

أهداف الدراسة :

أ-الهدف العام:

اختبار فعالية برنامج تطوير الذات في تنمية الذكاء العاطفي لدى النساء، وانعكاس ذلك على الوقاية من الطلاق.

ب-الأهداف الخاصة:

- | | |
|--|---|
| قياس أثر البرنامج على وعي الذات وتنظيم الانفعالات. | ✓ |
| توضيح دور التعاطف وإدارة العلاقات في تحسين العلاقات الزوجية. | ✓ |
| تحليل مدى إسهام البرنامج في خفض النزاعات الزوجية. | ✓ |
| تحديد أثر البرنامج على مستوى الرضا الزوجي. | ✓ |
| تقديم نموذج تطبيقي وقائي يمكن تعميمه في المراكز التدريبية الجزائرية. | ✓ |

أهمية الدراسة :

أ-الأهمية النظرية:

- | | |
|--|---|
| تساهم في إثراء الأدبيات العربية حول الذكاء العاطفي في المجال الأسري. | ✓ |
| تبرز العلاقة بين الذكاء العاطفي والطلاق في السياق الجزائري. | ✓ |
| تضييف بعدها تجريبياً للدراسات النفسية والاجتماعية التي غالباً ما تكون وصفية. | ✓ |

ب-الأهمية التطبيقية:

- | | |
|---|---|
| تقديم دليلاً عملياً على إمكانية الوقاية من الطلاق عبر برامج تدريبية. | ✓ |
| تعكس تجربة ميدانية حقيقية (مركز بصمة) يمكن اعتمادها في سياقات مشابهة. | ✓ |
| تقديم توصيات قابلة للتنفيذ لصنّاع القرار، المراكز التدريبية، والجمعيات الأسرية. | ✓ |

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات النساء في الذكاء العاطفي قبل وبعد البرنامج لصالح القياس البعدى.
2. تنخفض التزاعات الزوجية لدى المشاركات بعد تطبيق البرنامج.
3. يرتفع مستوى الرضا الزوجي بعد البرنامج.
4. يُعد بُعداً تنظيم الانفعالات والتعاطف الأكثُر تأثيراً في خفض التزاعات الزوجية.

ضبط المصطلحات :

1. الذكاء العاطفي: القدرة على إدراك المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين، وفهمها وتنظيمها واستخدامها في التكيف الاجتماعي (Mayer & Salovey, 1995)؛ وفي هذه الدراسة يُقاس عبر استبيان **أُعدّ خصيصاً** وفق أبعاد الذكاء العاطفي.
2. التزاعات الزوجية: الخلافات والتوترات بين الزوجين الناتجة عن ضعف التواصل أو ضعف إدارة الانفعالات. ويُقاس في هذه الدراسة عبر استبيان التزاعات الزوجية.
3. الرضا الزوجي: الشعور بالانسجام والقناعة بالعلاقة الزوجية، ويُقاس عبر استبيان الرضا الزوجي.
4. برنامج تطوير الذات: برنامج تدريسي من 6 جلسات تُنفذ في مركز بصمة، يركز على تنمية مهارات الذكاء العاطفي (وعي الذات، تنظيم الانفعال، التعاطف، إدارة العلاقات) بهدف الوقاية من التلاط.
5. التلاط: الانفصال القانوني والشرعي بين الزوجين، ويُقصد به في هذا البحث النتيجة الاجتماعية السلبية التي يسعى البرنامج للوقاية منها.

الإطار النظري :

1. نشأة مفهوم الذكاء العاطفي وتطوره :
- ظهر مفهوم الذكاء العاطفي لأول مرة في ثمانينيات القرن الماضي ضمن أبحاث علم النفس الاجتماعي، لكنه أخذ بعداً أكثر وضوحاً مع Mayer و Salovey (1990) عندما قدماه قدرة معرفية مرتبطة بمعالجة الانفعالات. وفي عام 1995، نشر Goleman كتابه الشهير الذكاء العاطفي، حيث أكد أن النجاح في الحياة لا يتوقف على الذكاء العقلي (IQ) فحسب، بل يتطلب أيضاً ذكاءً عاطفياً لإدارة الذات وال العلاقات (Goleman, 1995).
- لاحقاً، قدم Bar-On (2006) نموذجاً متكاملاً للذكاء العاطفي الاجتماعي، يدمج بين القدرات الانفعالية والمهارات الاجتماعية كأساس للتكيف النفسي والاجتماعي. هذا التوسيع جعل المفهوم أكثر شمولية، وأتاح تطبيقاته في مجالات متعددة كال التربية، الصحة النفسية، والإرشاد الأسري.

2. تعاريفات الذكاء العاطفي :

تعددت تعاريفات الذكاء العاطفي حسب الباحثين، ومن أبرزها:

(Mayer & Salovey 1997) : الذكاء العاطفي هو "القدرة على إدراك العواطف، استخدام العواطف لتسهيل التفكير، فهم العواطف، وتنظيمها".

(Goleman 1995) الذكاء العاطفي مجموعة من الكفاءات تشمل: الوعي بالذات، التنظيم الذاتي، التحفيز، التعاطف، ومهارات العلاقات.

(Bar-On 2006) هو "مجموعة من القدرات العاطفية والاجتماعية التي تحدد مدى قدرة الفرد على فهم نفسه والآخرين، والتعامل مع ضغوط البيئة بفاعلية".

انطلاقاً من هذه التعاريفات، يمكن القول إن الذكاء العاطفي ليس قدرة معرفية فقط، بل هو منظومة من المهارات القابلة للتعلم والتدريب.

3. مكونات الذكاء العاطفي :

تقاطع معظم النماذج النظرية حول أربعة مكونات أساسية:

1. الوعي بالذات: إدراك الفرد لمشاعره وفهم أثرها على سلوكه.

2. تنظيم الانفعال: ضبط ردود الفعل الانفعالية والسيطرة على الاندفاع.

3. التعاطف: إدراك مشاعر الآخرين وفهمها والتجاوب معها.

4. إدارة العلاقات: بناء علاقات قائمة على التواصل الفعال وحل التزاعات

(Brackett et al., 2006).؛ (Mayer & Salovey, 1997

وقد أكدت دراسات عربية (أبو غزالة، 2018؛ الشمرى، 2017؛ بن يوسف، 2019) أن هذه المكونات الأربع ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة الزوجية والتواافق الأسري.

4. الذكاء العاطفي والعلاقات الأسرية :

يُعتبر الذكاء العاطفي محدداً مهماً لجودة العلاقات الأسرية، حيث يساعد الزوجين على التعبير عن احتياجاتهم بانفتاح، ويعزز القدرة على الإصغاء المتبادل، ويسهم في إيجاد حلول وسطية للتزاعات. أظهرت دراسة Brackett et al. (2011) أن الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يتميزون بمستويات أعلى من الرضا عن العلاقات العاطفية.

وفي السياق العربي، وجدت دراسة أبو غزالة (2018) أن الذكاء العاطفي يتربّأ بشكل إيجابي بجودة الحياة الزوجية، بينما أكد الشمرى (2017) أن التحكم في الانفعالات يُقلل من احتمالية الطلاق. أما دراسة بوعافية (2020) في الجزائر، فأثبتت أن الأزواج ذوي الذكاء العاطفي المرتفع أكثر انسجاماً وأقل عرضة للنزاعات.

5. البرامج التدريبية في الذكاء العاطفي :

تُظهر الأدبيات أن الذكاء العاطفي يمكن تربيته من خلال برامج تدريبية منهجية. على سبيل

المثال:

- (Nelis et al 2009) أظهرت أن برنامجاً قصيراً المدى (4 أسابيع) أدى إلى تحسن كبير في مستويات الذكاء العاطفي لدى المشاركين.
 - (Schutte et al 2013) أوضحت أن التدريب على مهارات الوعي الذاتي والتعاطف ينعكس مباشرة على تحسين العلاقات الاجتماعية.
- في السياق العربي، أثبتت دراسة خلف (2016) في العراق فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي في تحسين التواصل الزوجي.

هذه النتائج تدعم فكرة أن برنامج تطوير الذات في مركز بصمة يمكن أن يكون تدخلاً وقائياً ناجعاً للحد من الطلاق في الجزائر، لأنه يجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي عبر أنشطة تفاعلية.

الدراسات السابقة :

1. الدراسات الأجنبية :

- (Nelis et al 2009) أجرى الباحثون برنامجاً تدريبياً قصيراً المدى (4 أسابيع) لزيادة الذكاء العاطفي لدى المشاركين. أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في مهارات التعاطف وتنظيم الانفعالات، وانخفاض مستويات التوتر. تؤكد هذه الدراسة أن الذكاء العاطفي مهارة قابلة للتعلم.
- (Brackett et al 2006) فحصت العلاقة بين القدرات العاطفية وجودة التكيف الاجتماعي، فوجدت أن الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع أكثر قدرة على بناء علاقات صحية وأكثر رضا عن حياتهم الاجتماعية.
- (Schutte et al 2013) حللت برامج تدريبية متعددة حول الذكاء العاطفي، وخلصت إلى أن التدريب المنهجي يحسن من التواصل الاجتماعي ويزيد من التوافق في العلاقات.

هذه الدراسات تُبرز فعالية البرامج التدريبية في رفع مستوى الذكاء العاطفي وتأثيره على العلاقات، لكنها ركزت في الغالب على السياقات الغربية ولم تتناول بشكل مباشر ظاهرة الطلاق.

2. الدراسات العربية :

- ✓ أبو غزالة (2018): درست العلاقة بين الذكاء العاطفي وجودة الحياة الزوجية في سوريا، وأظهرت النتائج أن الذكاء العاطفي يعتبر متغيراً متنبئاً بجودة العلاقات الأسرية.
- ✓ الشمري (2017): في دراسة بالخليج العربي، وجد أن الذكاء العاطفي يحسن من التوافق الأسري ويقلل من النزاعات الزوجية.
- ✓ بن يوسف (2019): أجرت دراسة ميدانية في الجزائر حول الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي، وأكملت أن الأزواج ذوي مستويات عالية من الذكاء العاطفي يتمتعون باستقرار أسري أفضل.
- ✓ بو عافية (2020): تناولت دراسة ميدانية في مدينة قسنطينة بالجزائر العلاقة بين الذكاء العاطفي والتوافق الزواجي، وأكملت أن الذكاء العاطفي يسهم بشكل مباشر في تقليل النزاعات.
- ✓ خلف (2016): في العراق، اختبر برنامجاً تدريبياً لتنمية الذكاء العاطفي لدى الأزواج، وأظهرت نتائجه تحسيناً في التواصل الأسري وتراجع حدة الخلافات الزوجية.

الدراسات العربية دعمت الارتباط بين الذكاء العاطفي وجودة العلاقات الأسرية، وبعضها أظهر فعالية البرامج التدريبية، لكنها تظل محدودة العدد في السياق الجزائري، وغالباً وصفت العلاقة دون اختبار برامج واقعية.

3. أوجه الاتفاق والاختلاف :

الاتفاق: معظم الدراسات الأجنبية والعربية تتفق على أن الذكاء العاطفي يرتبط إيجابياً بالاستقرار الأسري والرضا الزوجي.

الاختلاف: الدراسات الأجنبية تجريبية وموجّهة لتطبيق برامج تدريبية، بينما الدراسات العربية (خاصة الجزائرية) يغلب عليها الطابع الوصفي أو الارتباطي.

إضافة هذه الدراسة :

- ✓ جاءت هذه الدراسة لتسد هذه الفجوة من خلال:
- ✓ تقديم برنامج تدريبي واقعي (تطوير الذات) قائم على تنمية الذكاء العاطفي.
- ✓ تطبيقه في السياق الجزائري على عينة من النساء.
- ✓ استخدام أدوات قياس قبلية وبعدية، مع متابعة نوعية لشهادات المشاركات.

الجانب المنهجي :

1. نوع الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي (Quasi-Experimental Design) بالتصميم القبلي-البعدي لمجموعة واحدة، وذلك لقياس أثر برنامج تدريبي (تطوير الذات) على مجموعة من النساء. هذا التصميم يسمح بمقارنة مستوى المتغيرات النفسية (الذكاء العاطفي، النزاعات الزوجية، الرضا الزوجي) قبل وبعد تطبيق البرنامج

(Creswell, 2014)

2. مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في النساء المرتادات لمراكز بصفة لتدريب والاستشارات بولاية قالمة من يشاركن في البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الذات، وخصوصاً المتزوجات والمقبلات على الزواج.

3. عينة الدراسة:

الحجم: 30 مشاركة.

الخصائص: نساء تتراوح أعمارهن بين 20 و45 سنة: المستويات التعليمية متعددة (ثانوي، جامعي، دراسات عليا)

الحالة الاجتماعية: متزوجات أو مقبلات على الزواج (خطيبات)

طريقة الاختيار: قصدية (Purposive Sampling) حيث تم اختيار المشاركات اللواتي التحقن ببرنامج تطوير الذات طواعية وأبدين استعداداً للالتزام بكافة جلساته.

معايير الاشتغال: (1) حضور جميع جلسات البرنامج، (2) الموافقة الخطية على المشاركة، (3) عدم وجود اضطراب نفسي حاد.

معايير الاستبعاد: (1) الغياب عن جلستين أو أكثر، (2) رفض الإجابة عن أدوات القياس.

4. أدوات الدراسة:

أ. مقياس الذكاء العاطفي: أُعدَّ استبيان من 20 بنداً استند إلى نموذج Goleman & Mayer & Salovey (1997) و (1995).

يقيس أربعة أبعاد: الوعي بالذات (5 بنود)، تنظيم الانفعال (5 بنود)، التعاطف (5 بنود)، إدارة العلاقات (5 بنود)

سلم الإجابة: ليكرت خماسي (1 = لا تتطبق على أبداً، 5 = تتطبق تماماً)

الثبات: تحقق باستخدام معامل كرونباخ ألفا. ($\alpha = 0.82$)

ب. مقياس النزاعات الزوجية:

استبيان من 15 بنداً أُعدَّ استناداً إلى Fincham & Beach (2010).

يقيس تكرار النزاعات، شدتها، وأسلوب إدارتها.

سلم الإجابة: ليكرت خماسي (1 = نادراً جداً، 5 = دائمياً)

الثبات. $\alpha = 0.79$

ج. مقياس الرضا الزوجي :

استبيان من 10 بنود يقيس مستوى الرضا عن العلاقة الزوجية.

الأبعاد: التواصل، التعاون، التقدير المتبادل.

سلم الإجابة: ليكرت خماسي (1 = غير راضٍ إطلاقاً، 5 = راضٍ جدًّا)

الثبات: $\alpha = 0.81$

15. الإجراءات:

1. المرحلة القبلية: تطبيق أدوات القياس الثلاثة على المشاركين قبل بدء البرنامج التدريسي.

2. تنفيذ البرنامج: تطبيق برنامج تطوير الذات (6 جلسات \times 120 دقيقة) داخل قاعات مركز بصمة وفق جدول

زمي منتظم.

3. المرحلة البعدية: إعادة تطبيق الأدوات بعد انتهاء البرنامج مباشرة.

4. المتابعة النوعية: إجراء مقابلات قصيرة مع بعض المشاركين لرصد خبراتهم الشخصية.

5. التحليل الإحصائي: استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة لقياس الفروق القبلية-البعدية، إضافة إلى حساب

حجم الأثر. (Cohen's d)

البرنامج التدريسي: برنامج تطوير الذات – مركز بصمة

1. الهوية العامة للبرنامج :

الجهة المنفذة: مركز بصمة للتدريب والاستشارات.

الفئة المستهدفة: نساء متزوجات أو مقبلات على الزواج.

عدد الجلسات: 6 جلسات تدريبية.

مدة الجلسة: 120 دقيقة.

عدد المشاركين: 30 امرأة (العينة التجريبية).

طريقة التنفيذ: تدريب تطبيقي يعتمد على التفاعل (مناقشات، لعب أدوار، تمارين عملية، واجبات منزلية)

2. أهداف البرنامج :

الهدف العام:

تنمية الذكاء العاطفي لدى النساء (وعي الذات - تنظيم الانفعال - التعاطف - إدارة العلاقات) بما ينعكس إيجاباً على العلاقات الزوجية والوقاية من الطلاق.

الأهداف الخاصة:

- ✓ رفع وعي المشاركات بذواتهن وانفعالاتهن.
- ✓ إكساب تقنيات فعالة لضبط الغضب والانفعال.
- ✓ تعزيز التعاطف وفهم مشاعر الأزواج.
- ✓ تنمية مهارات التواصل الفعال والحوار الآمن.
- ✓ تدريب على استراتيجيات إدارة التزاعات.
- ✓ بناء خطة شخصية للاستقرار الأسري.

3. محتوى البرنامج :

الجلسة الأولى: الوعي بالذات والانفعالات

- ✓ اختبار قبلي للذكاء العاطفي.
- ✓ نشاط "خريطة المشاعر".
- ✓ تمرين "اليوميات العاطفية".
- ✓ المخرج: قدرة المشاركات على تسمية مشاعرهن وفهمها.

الجلسة الثانية: تنظيم الانفعالات

- ✓ شرح مبسط عن دورة الانفعال في الدماغ.
- ✓ تقنية (قف - تنفس - فكر - تصرف)
- ✓ تمرين "كرمي الغضب".
- ✓ المخرج: اكتساب مهارات تهدئة الانفعال.

الجلسة الثالثة: التعاطف وفهم الآخر

- ✓ لعب أدوار: "ضعى نفسك مكان زوجك."

- ✓ تدريب على الإصغاء العاكس.
- ✓ نشاط "رسالة غير مكتوبة".
- ✓ المخرج: تعزيز مهارة التعاطف.

الجلسة الرابعة: التواصل الفعال والحوار الآمن

- ✓ قواعد الحوار البناء.
- ✓ ورشة "رسائل الآمن".
- ✓ تمرين "الحديث - الاستماع - التلخيص".
- ✓ المخرج: تنمية مهارات الحوار الهادئ.

الجلسة الخامسة: إدارة النزاعات الزوجية

- ✓ خطوات حل المشكلات (تحديد - بدائل - اختيار - التزام)
- ✓ ورشة تحليل نزاع أسري.
- ✓ محاكاة خلاف زوجي.
- ✓ المخرج: تحويل النزاع إلى فرصة للفهم.

الجلسة السادسة: خطة الصيانة الأسرية

- ✓ مراجعة المهارات المكتسبة.
- ✓ صياغة عقد شخصي لكل مشاركة.
- ✓ اختبار بعدي لقياس الأثر.
- ✓ المخرج: ضمان استمرارية التغيير.

4. الوسائل التدريبية :

▪ عروض تقديمية PowerPoint.

▪ أوراق عمل واختبارات ذاتية.

▪ مقاطع فيديو قصيرة.

▪ أنشطة لعب أدوار ومحاكاة.

▪ تمارين جماعية وتفاعلية.

▪ واجبات منزلية (كتابة - تمارين تواصل)

5. تقييم البرنامج :

قياس قبلي—بعدي عبر الاستبيانات الثلاثة.	✓
ملاحظات مباشرة لسلوكيات المشاركات أثناء الجلسات.	✓
مقابلات قصيرة لجمع بيانات نوعية.	✓
شهادات خطية وشفوية حول أثر البرنامج في الحياة الأسرية.	✓

النتائج :

1. النتائج الكمية:

أ. الذكاء العاطفي :

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الذكاء العاطفي بجميع أبعاده، حيث ارتفع المتوسط الكلي من 2.8 إلى 4.2 على سلم من 5 نقاط.

■ **البعد قبلي (M±SD) بعدي (M±SD) قيمة t الدلالة حجم الأثر (d)**

وعي الذات 1.21 0.000 9.41 0.5 ± 4.3 0.6 ± 2.7

تنظيم الانفعال 1.15 0.000 8.88 0.6 ± 4.1 0.7 ± 2.6

التعاطف 1.30 0.000 10.12 0.4 ± 4.4 0.5 ± 2.9

إدارة العلاقات 1.12 0.000 8.65 0.5 ± 4.2 0.6 ± 3.0

المجموع الكلي 1.25 0.000 9.77 0.5 ± 4.2 0.6 ± 2.8

ب. النزاعات الزوجية

انخفض متوسط النزاعات الزوجية من 3.9 (قبلياً) إلى 2.2 (بعدياً)، وكان الفرق دالاً إحصائياً عند مستوى $p < 0.01$.

المتغير قبلي (M±SD) بعدي (M±SD) قيمة t الدلالة

النزاعات الزوجية 0.000 8.02 0.5 ± 2.2 0.7 ± 3.9

ج. الرضا الزوجي :

ارتفع متوسط الرضا الزوجي من 2.7 إلى 4.0 على سلم ليكرت، وكان الفرق دالاً إحصائياً ($p < 0.01$).

المتغير قبلي (M±SD) بعدي (M±SD) قيمة t الدلالة

الرضا الزوجي 0.000 7.54 0.4 ± 4.0 0.6 ± 2.7

2. النتائج النوعية :

من خلال مقابلات قصيرة وشهادات مكتوبة، عبرت المشاركات عن الأثر الإيجابي للبرنامج:

"تعلمت كيف أتعرف على مشاعري وأضبط انفعالاتي قبل أن أتفوه بكلمات قد تجرح زوجي".

"أصبحت أضع نفسي مكان زوجي وأفكر في ضغوطه قبل أن ألومه".

"أصبحت نقاشاتنا أكثر هدوءاً وصرنا نتجنب الجدال العقيم".

"ارتفاعت ثقتي بنفسي وهذا انعکس على أسرتي كلها".

3. ملخص النتائج:

▪ تحسن كبير في مستوى الذكاء العاطفي بجميع أبعاده.

▪ انخفاض واضح في حدة النزاعات الزوجية.

▪ ارتفاع ملحوظ في الرضا الزوجي.

▪ انسجام النتائج الكمية مع النوعية يؤكد فعالية البرنامج التدريبي كآلية وقائية لحد من الطلاق.

المناقشة :

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن برنامج تطوير الذات، القائم على تنمية الذكاء العاطفي، كان فعالاً في رفع مستويات الذكاء العاطفي لدى النساء المشاركات، وخفض النزاعات الزوجية، ورفع الرضا الزوجي. هذه النتائج تتفق مع الأدبيات الأجنبية والعربية التي أكدت الدور المحوري للذكاء العاطفي في تحسين جودة العلاقات الأسرية.

أولاً، التحسن الملاحظ في وعي الذات وتنظيم الانفعالات يتماشى مع ما توصلت إليه دراسة (Nelis et al. 2009)، التي أثبتت أن برامج تدريبية قصيرة يمكن أن تحسن الكفاءة الانفعالية، وهو ما انعکس في قدرة المشاركات على التحكم في مشاعر الغضب والتوتر قبل أن تتحول إلى نزاع أسري.

ثانياً، النتائج المتعلقة بالتعاطف وإدارة العلاقات تؤكد ما وجدته دراسة (Brackett et al. 2006) بأن التعاطف أحد أهم مهارات الذكاء العاطفي التي تدعم بناء علاقات إيجابية. في السياق العربي، أثبتت دراسة أبو غزالة (2018) في سوريا والشمرى (2017) في الخليج أن التعاطف يسهم في جودة الحياة الزوجية، وهو ما لاحظناه عملياً في شهادات المشاركات اللواتي قلن إنهن أصبحن أكثر تفهماً لمشاعر أزواجهن.

ثالثاً، انخفاض النزاعات الزوجية وارتفاع الرضا الزوجي بعد البرنامج يتفق مع نتائج خلف (2016) في العراق، التي أوضحت أن تدريب الأزواج على الذكاء العاطفي يحسن التواصل ويفصل الخلافات. كما تناقظ نتائجنا مع بوعافية (2020) وبن يوسف (2019) في الجزائر، حيث ارتبط ارتفاع الذكاء العاطفي بالتوافق الزوجي.

رابعاً، تكشف هذه النتائج عن خصوصية السياق الجزائري؛ إذ أنّ الضغوط الاجتماعية والاقتصادية تمثل بيئة خصبة للنزاعات الزوجية، لكن عندما تُزود النساء بأدوات عملية (تنظيم الانفعالات، الحوار الآمن، خطة الصيانة الأسرية)، فإن ذلك يُحدث فرقاً ملحوظاً في حياتهن الأسرية.

أخيراً، يمكن القول إنّ هذه الدراسة قدمت إضافة تطبيقية مقارنة بالدراسات السابقة التي غالباً ما كانت وصفية، إذ أثبتت تجريبياً أن تدريب النساء على الذكاء العاطفي داخل مركز متخصص يمكن أن يكون آلية وقائية ناجعة للحد من الطلاق في الجزائر.

الخاتمة والتوصيات

الخاتمة :

سعت هذه الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تطوير الذات الذي نفذ في مركز بصمة للتدريب والاستشارات، بهدف تنمية الذكاء العاطفي لدى النساء المتزوجات والمقبلات على الزواج، وانعكاس ذلك على الوقاية من الطلاق.

وقد أظهرت النتائج أنّ البرنامج:

1. رفع مستوى الذكاء العاطفي بجميع أبعاده (وعي الذات، تنظيم الانفعال، التعاطف، إدارة العلاقات).

2. ساهم في خفض النزاعات الزوجية بشكل ملحوظ.

3. رفع مستويات الرضا الزوجي لدى المشاركات.

4. أكد أنّ الذكاء العاطفي مهارة مكتسبة يمكن تعزيزها بالتدريب.

وبذلك تبرز هذه التجربة كخطوة عملية في الوقاية من الطلاق داخل السياق الجزائري، من خلال الاعتماد على برامج تدريبية نفسية واجتماعية، لا تقتصر على المعالجة القانونية أو القضائية للنزاع الزوجي.

التوصيات :

1. تعميم برامج الذكاء العاطفي على نطاق أوسع في المراكز التدريبية، خصوصاً للمقبلين على الزواج.

2. إدماج وحدات تدريبية في الذكاء العاطفي داخل برامج الإرشاد الأسري والجمعيات الاجتماعية.

3. تشجيع الشراكات بين الجامعات والمراكز التدريبية لإجراء بحوث تطبيقية حول الوقاية من الطلاق.

4. دعم السياسات الوطنية بمقاربات وقائية نفسية-اجتماعية، وعدم الاقتصار على الحلول القانونية.

5. إنشاء آليات للمتابعة بعد البرامج التدريبية لضمان استدامة أثرها

6. تشجيع الباحثين على إجراء دراسات تجريبية تباعية بأحجام عينات أكبر ولدد زمنية أطول.

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

- أبو غزالة، ف. (2018). الذكاء العاطفي وعلاقته بجودة الحياة الزوجية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 34(2)، 145–172.
- الشمري، س. (2017). أثر الذكاء العاطفي في جودة الحياة الزوجية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 28(3)، 55–78.
- بن يوسف، ن. (2019). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قسنطينة، 12(1)، 201–220.
- بوعافية، س. (2020). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزوجي: دراسة ميدانية على عينة من الأزواج بمدينة قسنطينة. رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة.
- خلف، م. (2016). أثر برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي في تحسين التواصل الزوجي. مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة بغداد، 44(5)، 233–250.
- الفلاحي، خ. (2018). الطلاق وأثره على الاستقرار الأسري. عمان: دار صفاء للنشر.
- وزارة العدل الجزائرية. (2023). التقرير السنوي حول الإحصاءات القضائية. الجزائر: وزارة العدل.

المراجع الأجنبية :

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780–795.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). Basic Books.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56–72.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.