

The Effectiveness of Counseling Program Based on Multimodal Therapy to Improve Marital Skills Among a Sample of Female Newly Married in Unayzah Governorate

Prepared by

Researcher/ Raghad Abdul Aziz Saleh Al-Taimi

Master's researcher specializing in education in psychological counseling -
Department of Psychology - College of Languages and
Humanities - Qassim University - Kingdom of Saudi Arabia

rerei3zez@gmail.com

Supervised by

Prof. Dakhil bin Muhammad Al-Bahdal

Professor of psychological counseling in the Department of Psychology -
College of Languages and Humanities - Qassim University -
Kingdom of Saudi Arabia

Received: 10 June 2023 Accepted: 15 July 2024 Published: July 2024



This article distributed under the terms of Creative Commons Attribution-Non- Commercial-No Derivs (CC BY-NC-ND) For non-commercial purposes, lets others distribute and copy the article, and to include I a collective work (such as an anthology), as long as they credit the thor(s) and provided they do not alter or modify the article and maintained and its original authors, citation details and publisher are identified

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on the theory of multi-method therapy (BASIC-ID) by Arnold Lazarus, for the purpose of improving marital skills and revealing the continuity of improvement in the scores of the participants in the study. The researcher used the quasi-experimental approach and a one-group design, and the exploratory sample consisted of This population calculated the psychometric properties of the study scale from a random group of (30) newly married women, then applied the scale to an available sample of (64) newly married women, and their chronological ages ranged between (25-29) with an arithmetic mean of (26.9) and a deviation Standard (2.82) The program was implemented within a month and three weeks, with three sessions per week, and the researcher used study tools on a guidance program consisting of (20) sessions (prepared by the researcher), and a measure of marital communication skills (prepared by Al-Balawi, 2019), and the study population represents all newly married women in the governorate. Onaizah, the beneficiaries of the services of the Charitable Society for Facilitating Marriage and Family Care “Taalouf” for the year 2023 AD, amounting to approximately (1,200). The results resulted in statistically significant differences between the average ranks of the scores of the pre-measurement and the post-measurement in favor of the post-measurement on the marital communication skills scale in all its five dimensions. These include: (communicating with oneself, managing marital problems, emotional expression, listening and speaking, managing emotions), There were no statistically significant differences between the average scores of the post-measurement and the follow-up measurement on the marital communication skills scale and all its five dimensions. The study concluded that the counseling program based on multi-method therapy applied to the study sample was effective in improving marital skills, and the persistence and continuity of its effect even a month after its completion.

Keywords: Multi-method therapy and counseling theory, Arnold Lazarus, marital skills, newly married women.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج متعدد الوسائل في تحسين المهارات الزوجية لدى عينة من المتزوجات حديثاً بمحافظة عنيزة

إعداد:

الباحثة/ رغد عبد العزيز صالح الطعيمي

باحثة ماجستير تخصص التربية في الإرشاد النفسي - قسم علم النفس - كلية اللغات والعلوم

الإنسانية - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية

rerei3zez@gmail.com

إشراف:

أ.د. دخيل بن محمد البهدل

أستاذ الإرشاد النفسي بقسم علم النفس - كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم - المملكة

العربية السعودية

تاريخ الاستلام: 10 يونيو 2024 تاريخ القبول: 15 يوليو 2024 تاريخ النشر: يوليو 2024

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج متعدد الوسائل (BASIC-ID) لآرنولد لازاروس، بغرض تحسين المهارات الزوجية والكشف عن استمرارية التحسن في درجات المشاركات بالدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة، وتمثلت العينة الاستطلاعية من هذا المجتمع لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة من مجموعة عشوائية من المتزوجات حديثاً بلغ عددها (30) متزوجة حديثاً، ثم تطبيق المقياس على عينة متاحة بلغت (64) متزوجة حديثاً، وتراوحت أعمارهن الزمنية بين (25-29) بمتوسط حسابي قدره (26.9) وانحراف معياري (2.82) وقد تم تطبيق البرنامج خلال شهر وثلاثة أسابيع، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، واستخدمت الباحثة أدوات الدراسة على برنامج إرشادي مكون من (20) جلسة (إعداد الباحثة)، ومقياس مهارات الاتصال الزوجي (إعداد البلوي، 2019)، ويمثل مجتمع الدراسة جميع المتزوجات حديثاً بمحافظة عنيزة المستفيدات من خدمات الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية "تألف" لعام 2023م، والبالغ عددهن (1200) تقريباً، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي على مقياس مهارات الاتصال الزوجي بجميع أبعاده الخمسة المتمثلة في: (التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس مهارات الاتصال الزوجي وجميع أبعاده الخمسة، وخلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج متعدد الوسائل المطبق على عينة الدراسة في تحسين المهارات الزوجية، وبقاء واستمرارية أثره حتى بعد شهر من انتهاءه.

الكلمات المفتاحية: نظرية العلاج والإرشاد متعدد الوسائل، آرنولد لازاروس، المهارات الزوجية، المتزوجات حديثاً.

المقدمة

حثّ ديننا الحنيف على الزواج ورغب فيه ووضح حكمه وأحكامه، وما فيه من سنة إلهية وحاجة فطرية، فقد قال الله تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (القرآن الكريم، الروم 21:20) فالزواج علاقة روحية تليق برقي الإنسان، وأساس بناء الوحدة الأولى للمجتمع، وهو ضمان لبقاء النوع الإنساني، وله أغراض سامية مثل تنظيم العلاقة بين الجنسين وحماية الأنساب، وإشباع الحاجات النفسية والجسدية، وتعتبر المرحلة الأولى من الزواج من أصعب المراحل لأن الفرد في البداية يضع أسس التعامل مع الشريك الآخر، فقبل الزواج يكون للشريكين حياتهما المستقلة من معتقدات وأهداف وهوايات، وعليها فإن التوقعات تظهر في بداية الزواج مما يظهر الاختلافات التي تعزز الفوارق الشخصية والاجتماعية، ففي هذه الفترة تحدث أكثر الصراعات التي لم يتم التعبير عنها في فترة الخطوبة، فيصاب بعض الأزواج نتيجة لذلك بخيبة الأمل وشعورهم بأن الحب الذي بينهم بدأ يتلاشى فينشأ سوء التفاهم ويظهر التوتر في العلاقة، مما يؤدي إلى اتساع الفجوة بين الأزواج (أغا، 2015).

إن العلاقات الزوجية المستقرة والناجحة هي جهود موجهة قصدًا لتنظيم هذه العلاقة وتقويمها من خلال إعطائها قدر عالي من الانتباه والرعاية وتعلم الكثير من المهارات، حيث إن كل علاقة زوجية عادةً ما تبدأ برغبة عارمة في تحقيق النجاح لتكوين أسرة مستقرة، ولكن قد يتبدل الحال بسبب التفاعل السلبي ثم يبدأ السخط وخيبة الأمل وغياب المودة والألفة في العلاقة (البلوي، ٢٠١٩) وأكدت دراسة Alipour et al (2020) أن انخفاض رضا الأزواج عن علاقتهم له علاقة وثيقة بإصابتهم بالاضطرابات النفسية خاصة الاكتئاب والقلق، وأن التدخلات التدريبية على المهارات كان لها دور في تحسين جودة العلاقة الزوجية وخفض معدلات القلق والاكتئاب مقارنة بالفترة التي تسبق التدخل.

وأظهرت نتائج دراسة Azizi et al (2016) أن تقديم الجلسات التدريبية على المهارات الحياتية لدى الأزواج المتقدمين للطلاق في محاكم الأسرة له أثر إيجابي في تحسين وإثراء حياتهم الزوجية، كما توصلت دراسة Ahrari et al (2020) إلى أن التدريب على المهارات الزوجية من خلال تحسين الأساليب اللفظية، والاستماع الفعال، وقدرات حل المشكلات، يقلل من الاضطرابات الزوجية (بأبعادها

الجسدية والعقلية والعاطفية) الناتجة عن سوء الفهم والسلوك غير التكيفي، ويعزز المهارات المعرفية، وتقدير الذات، ويقلل من الشعور بالاكتئاب والاحباط والفراغ ويسهم في تحسين جودة الحياة.

وللتواصل بين الزوجين أهمية كبيرة، فالحوار مثلاً أعمق بكثير مما يبدو عليه، ويختلف في العلاقة الزوجية بأنه يترك أثراً لدى الطرف الآخر، حيث تعتبر الأساليب التي يتم استخدامها في المناقشات وحل المشكلات والقدرة على التعبير عن الذات واستخدام مهارة الإنصات بشكل جيد أحد أهم مصادر قوة العلاقات الزوجية (بني سلامة وجرادات، ٢٠١٦). وتري الباحثة أن للإنصات دور فعال في نجاح العلاقة الزوجية، مما يجعل تدريب المتزوجات حديثاً عليها ضروري أثناء المناقشات وحل المشكلات، ولا بد من التأكيد على أن التواصل الفعال لا يعني انعدام المشكلات بين الزوجين، لكن هناك طرق يستخدمونها في إدارة الانفعالات وحل المشكلات للتوصل لنقطة اتفاق بينهم (ظاهر وآخرون، ٢٠١٨).

إن الاهتمام في العمليات البين شخصية التي تتم داخل الزواج كمهارة حل المشكلات يعتبر أمر مهم للحفاظ على مؤسسة الزواج وتجنب المعاناة بين الزوجين، لدورها في ضمان واستمرارية الحياة الزوجية (القرالة، 2020)، وقد أجرى عبدالستار (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الخلافات الزوجية والاكنتاب ومهارة حل المشكلات، والتعرف على دور مهارة حل المشكلات كمتغير معدل للعلاقة بين الخلافات الزوجية والاكنتاب لدى المتزوجين من الذكور والإناث، وأشارت النتائج إلى ان مهارة حل المشكلات متغير معدل في العلاقة بين الخلافات الزوجية والاكنتاب، حيث تناقصت قيمة معامل الارتباط بين الخلافات الزوجية والاكنتاب بعد عزل مهارة حل المشكلات.

ولأن كيفية استجابة الأشخاص للمشكلات الحياتية عملية معقدة بصورة كبيرة جداً وتعتمد على كثير من العوامل الشخصية والبيئية، فبعض الأشخاص يكون لديهم كثير من المهارات ونقاط القوة عند اقترابهم من المشكلات، في حين أن هناك آخرين يعانون من نقص أو ضعف فيها، فامتلاك هذه المهارة ضرورة وذلك لأن المشكلات الحياتية أمر محتمل ومستمر (Heppner et all, 2014).

وتعتبر مهارة التعبير العاطفي أحد المهارات الهامة، حيث يختلف الأفراد في طريقة تعبيرهم عن انفعالاتهم، ويقومون بإظهارها بشكل لفظي وغير لفظي، ويتعلمون كيفية التعبير من خلال المواقف التي يمرون بها، وعندما تتطور العلاقة بين الزوجين تصبح عملية التعبير الصريح عن العواطف أكثر تحدياً ويستند كل شريك على استجابة متوقعة من الآخر، حيث أن نجاح الفرد أو فشله معتمد على قدرته على التعامل بشكل فعال مع المعلومات العاطفية (العبيدلي، 2006)، وقد أشارت الجمعية الأمريكية للزوج والعلاج الأسري 2016 كما ورد في الحضري (2020) أن صعوبة التعبير العاطفي

من أبرز مسببات الكدر الزوجي، كما أكدت دراسة علة وطاهر (2016) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإشباع العاطفي لدى الأزواج والرضا عن الحياة.

يعد الإرشاد الأسري بأساليبه المتعددة ومناهجه المختلفة ذا دور بالغ الأهمية في تشكيل شخصية الفرد وفي تحديد أنماط سلوكه، وفي تزويده بالمعارف والخبرات الاجتماعية اللازمة من أجل استمراره وتكيفه، فالخبرات التي يتعرض لها الأفراد داخل مجالهم الأسري من أهم العوامل التي تؤثر في تكوين مواقفهم الحياتية (سعود والحلي، 2014)، وللمرشد الأسري عدة مهام، فعليه أن يدرّب الأزواج على كيفية الإشباع الانفعالي والدعم العاطفي حيث يتعلموا من خلاله تقديم وتلقي الحب والود، وتطوير الإحساس بالتعاطف والتعامل مع الصراعات والمشكلات وإيجاد وسائل مناسبة لحلها، كما توكل إليه مهمة تدريب الأفراد على الاتصال وتبادل الأفكار والتعبير عن الاهتمامات والأمور المزعجة، والحاجات الشخصية، والاستماع إلى الشريك والتحدث إليه بطرق بناءة (أبو أسعد، 2014).

ويعتبر الإرشاد متعدد الوسائل منهجاً في الإرشاد والعلاج النفسي، طوّره "أرنولد لازاروس" كردة فعل على القيود التي يفرضها العلاج السلوكي التقليدي، ويعتبر أحد الأساليب العميقة في علاج الشخصية فهو يتعامل مع الجوانب السبعة للشخصية المتمثلة في الصيغة (BASIC-ID) حيث تسعى هذه الطريقة إلى علاج الخلل في وظائف الشخصية، من خلال تشخيص الاضطراب في كل جانب على حدة، ثم التخطيط للتدخل من خلال الانتقائية التقنية (جبالي ويحيوي، 2014).

و يرى لازاروس أننا كائنات حية ذات روابط كيميائية حيوية، نتصرف ونتفاعل ونشعر، ولدينا أحاسيس نستجيب بها، فإننا نرى ونلمس ونشم ونتذوق ونسمع، ونستحضر المشاهد والأصوات والأحداث في أذهاننا، ويسير تفكيرنا بواسطة معتقدات وقيم وآراء، ونرتاح أو نعاني في علاقاتنا مع الآخرين، هذه الجوانب المنفصلة في شخصياتنا متفاعلة ومتداخلة، ومن خلالها تشكل صوراً للماضي والحاضر والمستقبل، تؤثر بعمق على ما نقوم به والمعنى الذي نعطيها إياه (Lazarus, 2006).

فالعلاج متعدد الوسائل نهج شامل يسعى إلى تغييرات مستقرة بشكل إنساني وفعال، ويتم استخدام الأساليب المعرفية السلوكية بشكل أساسي، كما يتم استخدام تقنيات النظريات الأخرى، ويكون دور المرشد مضاعفاً كونه مسؤول عن العلاج لجميع أبعاد الشخصية الإنسانية، ووفقاً لحاجات العملاء يتم اختيار التقنيات حسب ما يقدر المرشد أيهما مفيد وفعال، من خلال إضعاف السلوكيات والمواقف غير التوافقية، وتعلم ما يؤدي إلى جعلهم أكثر إرضاءً وإنتاجية (Yaseminejad et all, 2018).

ومن الافتراضات الأساسية لهذا التوجه أنه كلما زادت المعارف والمهارات التي يكتسبها المسترشد من خلال الجوانب السبعة (BASIC-ID) كلما كان التقدم والتغيير أكثر قوة واستدامة، وذلك لأن معظم المشكلات النفسية متعددة الأوجه، وعلى هذا الأساس يجب أن يكون المرشد أكثر دراية بمجموعة متنوعة من الأساليب والتقنيات، ليتمكن من اجتياز الجوانب السبعة لشخصية المسترشد بشكل شامل (Norcross & Goldfried, 2019)، ويتم الاستعانة بالتقنيات الإرشادية لمختلف التوجهات النظرية مع عدم ضرورة الانتماء إليها، أو الالتزام بمبادئها؛ لأن الهدف الأول هو مساعدة المسترشد والارتقاء بمصلحته بغض النظر عن الاعتبارات النظرية. (جبالي ويحيوي، 2014)

مشكلة الدراسة

عندما تقبل الفتاة على الزواج فإنها تُؤسس لمرحلة جديدة من مراحل حياتها، هذه المرحلة تتطلب القيام بمجموعة من المهام والمسؤوليات والأدوار المختلفة عن أدوارها السابقة، مما يجعلها بحاجة إلى معرفة متطلبات هذه الأدوار الجديدة للقيام بها على أكمل وجه، خاصة وأن تزايد حالات العنف، والتفكك الأسري والطلاق وغيرها من المشكلات الأسرية ناتجة عن غياب الوعي، ونقص الفهم بأساسيات الحياة الزوجية (الحسن، 2018)، وقد تتزوج الفتاة وهي تغفل الكثير عن هذه الخطوة، فتلجأ إلى التعلم وأخذ الآراء من خلال من هم حولها، ويصبح علاج أي مشكلة تواجهها عن طريق المحاولة والخطأ لنقص خبرتها، هذا الأمر يجعلها بحاجة للإرشاد لتزويدها المعرفة بالمهارات اللازمة التي تساعدها على إدارة الفترة الأولى من الزواج بنجاح، والتعامل مع ما يصادفها من مواقف مختلفة، تمكنها من التمتع بتقدير ذاتي إيجابي، من أجل فهم ذاتها وفهم الآخرين.

وتأتي الدراسة الحالية لتسلط الضوء على فئة المتزوجات حديثاً، وتستهدف تدريبهن على مهارات معينة تعتبر ذات أهمية في إكسابهن بعض المعارف اللازمة لبناء حياة زوجية تتصف بالاستمرار والديمومة والتفاعل الإيجابي مع مسؤوليات ومتطلبات هذه المرحلة، فقد أشار (Hou et all (2019 إلى أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى مهارات وأساليب التواصل الملائمة هم أكثر عرضة لتجربة العلاقات الزوجية المتوترة، ويظهر عدم التوافق الزوجي لديهم منذ الخمس السنوات الأولى من الزواج.

ومن خلال خبرة الباحثة أثناء فترة التدريب الميداني في مرحلة الماجستير للعام الدراسي (1443 هـ - 2021 م) لاحظت وجود ضعف لدى عدد من الحالات التي تعاملت معها في امتلاك وممارسة بعض المهارات، مما تسبب في تفاقم الخلافات وربما وصل ببعضها إلى الطلاق، لذا استدعت هذه الملاحظة اهتمام الباحثة وقادتها إلى الرغبة في دراسة المشكلة لإيجاد حلول عملية وواقعية ضمن

الإمكانات المتاحة، لذا تبدو أهمية تقديم برامج إرشادية للمتزوجات حديثاً تزيد من كفاءتهن في امتلاك هذه المهارات، حيث أن التدريب عليها قد يساعد في نجاح الزواج واستمراريته وتجاوز العقبات التي قد تواجهه.

وقد قام حسانين (2015) بإجراء دراسة لتفعيل البرامج الجماعية للحد من النزاعات الزوجية للمتزوجين حديثاً، وكان من أبرز النتائج المتعلقة بالعوامل الشخصية هي الفروق في التفكير بمستقبل الأسرة، والعصبية، والعناد، وترك المشكلات قائمة ومتركمة دون حلول، وبالتالي تتخذ علاقاتهم بشكل سلبي، ويظهر ذلك في سوء التكيف والتوافق، ونقص بالمعارف والمهارات المرتبطة بالحياة الأسرية، كالقدرة على التواصل والتفاهم، وفقدان الإحساس بالأمن، مما يؤدي إلى علاقة ضعيفة وغير سليمة.

وفي دراسة استطلاعية أجراها مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني (2016) حول أسباب الطلاق في المجتمع السعودي، وآثاره، ووسائل الحد من انتشاره، كان "ضعف مهارات الحوار والتواصل وتقبل الآخر" من أول الأسباب وأعلاها بنسبة 85.4%، وكشفت الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية (2020) في آخر تقرير نشرته عن ارتفاع معدلات الطلاق بنسبة 12,7% مقارنة بالعام الذي سبقه (2019)، وأشار الشهراني (2022) إلى أن نسبة حالات الطلاق داخل المجتمع السعودي تمثل 37% من حالات الزواج، بزيادة عن المعدل العالمي الذي يتراوح بين 18-22% وأغلبها تقع خلال السنة الأولى من الزواج، وبنسبة تصل إلى 60% من المتزوجين حديثاً، وقد ورد في (الراجحي، 2023) أن عدد النساء المطلقات في السعودية وفقاً لتقرير هيئة الإحصاء لعام 2022 بلغ 350 ألف سيدة، معتبراً ذلك رقمًا مرتفعاً ومؤشراً غير صحياً؛ ودعا إلى ضرورة الدراسة المتعمقة من قبل المختصين في الجامعات من الناحية الاجتماعية والنفسية، لمعرفة الأسباب وإيجاد الحلول العلمية لعلاج هذه المشكلة.

وهدفت دراسة الرقيعي (2015) إلى التعرف على العوامل الاجتماعية والسلوكية والاقتصادية والثقافية المؤثرة في مشكلة الطلاق في السنة الأولى من الزواج بمدينة بريدة، وكانت من أبرز نتائج العوامل السلوكية المؤثرة تكمن في فقدان الزوجين الاحترام بينهما والبوح الذاتي، ونقص الاعتماد المتبادل في مواقف الحزن والفرح، مما يجعل أحد الطرفين ينصرف عن الآخر ولا يمنحه قيمة ولا مكانة مهمة، فلا يكون شريك الحياة محور الاهتمام والرعاية الخاصة، مما يُحدث نزوباً بالمشاعر والعواطف، ويشيع أسلوب النبذ والإهمال، ويفقدان أسلوب التذليل والمعاملة الزوجية الرقيقة.

كما هدفت دراسة الحسن (2018) إلى التعرف على الحاجات الإرشادية للفتيات المقبلات على الزواج بمحافظة عنيزة، وذلك من خلال رصد واقع برامج تأهيل الفتيات، وكانت من أبرز جوانب القصور من وجهة نظرهن هي عدم كفاية البرامج فيما يتعلق بالمعارف والمهارات الخاصة بالحياة الزوجية، وعدم التنوع في أساليب التدريب، وإلى حاجتهن إلى معرفة المشكلات التي تواجه المتزوجات حديثاً، وإلى تعلم مهارات التعامل مع الزوج، وضبط الانفعالات، وإدارة المشاعر، وحل المشكلات.

وبناء على ما سبق، دفعت حالات الطلاق ومعدلاته المتزايدة الباحثين والمرشدين الزوجيين والأسريين التفكير للعمل ببرامج تحد من مسببات وعوامل انهيار الزواج وانحلاله، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية بأن يتم إشراك المتزوجات حديثاً في برنامج إرشادي لإكسابهن المهارات الزوجية السليمة والتي يمكن أن تساهم في الحد من المشكلات التي قد تعترض حياتهن الزوجية والأسرية، وتطبق الدراسة الحالية البرنامج الإرشادي على فئة الزوجات فقط دون الأزواج، وذلك لصعوبة تطبيقه في المجتمع السعودي.

وتستنبط الباحثة من الإحصائيات السابقة ان الارتفاع الكبير في معدلات الطلاق والذي نتج عنه تفكك في الروابط الأسرية، مؤشر على وجود مشكلات في العلاقة الزوجية وعلى فشل الزوجين في حلها، ومن هذا المنطلق بات من الضروري على المختصين في شؤون الأسرة الإسهام بتدريب الأزواج والزوجات على اكتساب مهارات فعالة، واستبدال المهارات القديمة التي تسبب خللاً متزايداً بأخرى مفيدة، ولذا ترى الباحثة أن استخدام برامج إرشادية تدريبية لتحسين المهارات الزوجية من المحتمل أن يكون له أثرًا في علاج الضعف الحاصل، وما يترتب على ذلك من خلل قد يطل المجتمع بأكمله.

وقد هدفت دراسة القضاة (2016) إلى فحص العلاقة بين المهارات الزوجية والتوافق الزوجي لدى المتزوجات حديثاً، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى امتلاك المتزوجات حديثاً للمهارات الزوجية والتوافق الزوجي، مما يشير إلى الأهمية القصوى للتوجه نحو التركيز على موضوع الإرشاد الزوجي بتطوير البرامج الكفيلة بتحسين مستوى المهارات الزوجية لزيادة التوافق الزوجي واستقرار الأسر، كما هدفت دراسة عواودة (2019) إلى معرفة العلاقة بين المهارات الزوجية والرضا الزوجي لدى المتزوجات حديثاً، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المهارات الزوجية والرضا الزوجي، وأشار تحليل الانحدار إلى أن المهارات الزوجية تتنبأ بالرضا الزوجي.

إن نتائج هذه الدراسات تشير إلى أهمية اكتساب المهارات الزوجية وإلى الحاجة لتنميتها وتحسينها، وفحص فاعليتها، ويأتي هذا البحث لتلبية التوصيات التي قدمتها الدراسات التي دعت إلى تقديم تدخلات إرشادية وخدمات نفسية لمساعدة المتزوجات حديثاً، لما لها من دور فعال في نجاح الزواج واستقرار الأسر، فهذه هي المحصلة النهائية التي تهدف إليها كافة برامج الإرشاد الأسري والزوجي، وتطمح الباحثة في تحقيقها من خلال توظيفها في الجوانب السبعة للشخصية (BASIC-ID) وذلك نظراً للأسباب المتعددة والعوامل المتداخلة المؤثرة في العلاقة الزوجية (انفعالية، سلوكية، شخصية، اجتماعية، بيئية، بيولوجية وغيرها) فيعتبر الإرشاد متعدد الوسائل منهجاً مناسباً للتعامل معها، كونه منهج انتقائي ويستخدم أساليب من مختلف التوجهات النظرية (الغامدي وأبو العنين، 2020).

ومما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

- ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج متعدد الوسائل في تحسين المهارات الزوجية لدى عينة من المتزوجات حديثاً في محافظة عنيزة؟
وينبثق من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجات مجموعة المتزوجات حديثاً على مقياس مهارات الاتصال الزوجي تعزى لأثر البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في درجات مجموعة المتزوجات حديثاً على مقياس مهارات الاتصال الزوجي تعزى لأثر البرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة

- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي متعدد الوسائل لتحسين المهارات الزوجية لدى عينة من المتزوجات حديثاً.
- الكشف عن الفروق في أداء المجموعة بالقياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات الاتصال الزوجي.
- التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي متعدد الوسائل من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة

تتحدد أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية النظرية:

- ندرة البرامج الإرشادية سواء العربية أو الأجنبية - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - التي تناولت الارشاد المتعدد الوسائل في تحسين المهارات الزوجية لدى المتزوجات حديثاً.
 - محاولة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي باستخدام الارشاد المتعدد الوسائل في تحسين المهارات الزوجية، وإثراء المكتبة العربية بدراسة جديدة في هذا المجال.
 - أهمية عينة البحث من المتزوجات حديثاً، حيث تتناول الدراسة الحالية مرحلة حرجة من مراحل الحياة الزوجية، والتي على أساسها يتحدد مصير الزواج.
- الأهمية التطبيقية:**

- تقديم خدمات الإرشاد الأسري والزواجي للمتزوجات حديثاً اللاتي يثبت انخفاض مستوى امتلاكهن للمهارات الزوجية.
- قد تسهم نتائج هذا البحث في توجيه انتباه باحثين آخرين لإعداد دراسات وبرامج في مجال الارشاد الأسري والزواجي لتحسين الصحة والنفسية ووضع أسس حياة زوجية صحيحة.

مصطلحات الدراسة

المهارات الزوجية **Marital Skills** :

عرّف أبو أسعد والخاتنتة (2014) المهارات الزوجية بأنها مجموعة من التمكنات المتعلقة بسلوك إيجابي يمكن أفراد الأسرة من المواجهة الفعالة لمطالب وتحديات الحياة اليومية، ويشير ذلك إلى أنها مجموعة من المعارف النظرية والعملية في مجالات الحياة يتم اكتسابها عن طريق الخبرة والتجربة، لتساعد الفرد حين وجوده أمام مشكلة ما، وتبين الحل الملائم له، كما عرفها بأنها مجموعة من القدرات الشخصية التي تكسب أفراد الأسرة ثقة في النفس تمكنهم من تحمل المسؤولية وفهم النفس والآخرين، والتعامل معهم بذكاء وإنجاز المهام الموكولة إليهم بكفاءة عالية، واتخاذ القرارات الصائبة بمنهجية علمية سليمة.

وتعرّفها الباحثة إجرائياً بأنها: قدرة المتزوجة حديثاً على اكتساب العديد من المهارات الضرورية التي تساعد على إقامة علاقة زوجية ناجحة، ويتضح للباحثة أن المهارات الزوجية مهارات مكتسبة، ويمكن تعلمها بالتدريب والممارسة، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المتزوجة حديثاً في مقياس مهارات الاتصال الزوجي المستخدم بالدراسة الحالية.

أبعاد المهارات الزوجية:

حدد البلوي (2019) الأبعاد الخاصة بالمهارات، وقد تم حصرها في خمسة أبعاد، وهي كالتالي:

البعد الأول: الوعي بالذات **Self-awareness**:

فهم وحب الذات واحترامها ومدى تقبلها وتفهمها جيداً.

البعد الثاني: إدارة المشكلات الزوجية **Marital Problem Solving**:

هي المناقشة الموضوعية فيما يتعلق بحياتهما الزوجية والأسرية دون أذى أو تجريح.

البعد الثالث: التعبير العاطفي **Emotional Expressivity**:

صياغة العواطف بصورة صحية وفعالة، وتحليل المشاعر وتوجيهها بطرق إيجابية تعزز التواصل الفعال والعلاقات القوية.

البعد الرابع: مهارات الاستماع والتحدث **Listening and Speaking Skills**:

مهارة الفرد في سماع ما يقال ويرسل إليه من الطرف الثاني، دون أن يكون السلوك محملاً بالانفعالات السلبية، وتوظيف اللغة والألفاظ والصوت للتواصل بفعالية.

البعد الخامس: إدارة الانفعالات **Emotion management**:

إدارة الفرد لمشاعره وانفعالاته وضبطها على نحو فعال، وتهدئة النفس واستدعاء الانفعالات الإيجابية، والتخلص من القلق وسرعة الاستئثار.

البرنامج الإرشادي متعدد الوسائل **Counseling Program Multimodal Therapy**:

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء الأسس العلمية التي وضعها أرنولد لازاروس ١٩٧١ في إطار نظريته التي أطلق عليها العلاج متعدد الوسائل والذي يعتبره تطويراً للعلاج السلوكي، ويرى لازاروس أن الإنسان كائن يتحرك، وينفعل، ويحس، ويتخيل، ويفكر، ويرتبط بغيره، وحينما يعتريه ضغط أو اضطراب نفسي، فإن هذه الوظائف تتأثر، وأن هناك سبع قنوات "وسائل" ينبغي اكتشافها في عملية التقويم والعلاج، وقد أشار إليها بحروف BASIC-ID وهي كالتالي:

السلوك Behavior: والذي يشمل سلوك الفرد الظاهر المتمثل باستجاباته وعاداته.

الانفعالات Affective: وتشمل المشاعر والحالة المزاجية من قلق وغضب.

الأحاسيس Sensations: وتضم الاحاسيس العضوية والنفسية كالخجل والتوتر وخفقان القلب.

التخيلات Images: وتحتوي خيالات الفرد وتوقعاته والاتجاهات السلبية عن الذات التي تسبب اضطرابه.

المعرفة Cognitive: وتشمل الأفكار التي يتبناها الفرد عن الذات والحياة.

العلاقات الشخصية Interpersonal Relationship: وتتعلق بأنماط العلاقة مع أفراد الأسرة والزملاء الاخرين.

العقاقير والنواحي البيولوجية Drugs: وتشمل العقاقير التي يتناولها الفرد والمشكلات الصحية البيولوجية التي يعاني منها والتغذية والتمرين الرياضي (الشناوي، 1996).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تم بناءها على أسس علمية واشتقاقها من نموذج لازاروس، بحيث تشمل كل جلسة مجموعة من الفنيات التي من شأنها تحسين مستوى المهارات الزوجية لدى المتزوجات حديثاً.

المتزوجات حديثاً Newly Married: هن اللواتي يكونن أسراً حديثه، وكل امرأة مرتبطة برجل بعقد زواج شرعي، ولا تتجاوز مدة زواجهن ثلاث سنوات (أحمد، 2016).

حدود البحث

الحدود الموضوعية: التحقق من فاعلية برنامج إرشادي متعدد الوسائل (متغير مستقل) في تحسين المهارات الزوجية (متغير تابع).

الحدود البشرية: عينة من المتزوجات حديثاً للمرة الأولى (أي لم يسبق لهن الانفصال أو الترمل)، ولم تتجاوز مدة زواجهن (3) سنوات، وتتراوح أعمارهن بين (25-35) عام، ولم ينجبن أطفالاً.

الحدود المكانية: محافظة عنيزة (الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية "تألف")

الحدود الزمنية: تم التطبيق خلال العام الجامعي 1445هـ - 2023م.

الإطار النظري: سيتم الحديث هنا عن الإطار النظري لمتغيرات الدراسة في محورين:

المحور الأول: المهارات الزوجية وأبعادها:

مفهوم المهارات الزوجية:

بدايةً سيتم إيضاح مفهوم المهارات بشكل عام، ثم سيتم التطرق لمفهوم المهارات الزوجية بشكل أكثر تحديداً:

التعريف اللغوي للمهارات في معجم اللغة العربية: مَهْرٌ، يَمُهرُ، مَهارةٌ، فهو ماهرٌ، والمفعول مَمهورٌ، ومهر الشخص بالشيء، أو مهر فيه، يعني أتقنه وبرع فيه وأجاد، وتمهَّر في يتمهَّر، تمهراً، فهو متمهَّر، والمفعول متمهَّر فيه، ويقال: تمهر الشخص في صناعة كذا وكذا، أي برع فيها وحذقها وأجادها، ومفردها ماهر، وجمعها ماهرون ومهرة، ومؤنثها ماهرة، وتجمع تأنيثاً بمهارات ومهَّـر، والمهارة هي القدرة على أداء عمل بحذق وبراعة، وهي القدرة اللازمة لاستخدام شيء ما (عمر، 2008).

وقد عرّف أبو أسعد والخاتنتة (2014) المهارة بشكل عام بأنها "خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة، وتدل المهارة على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوفر له شرطان جوهريان: أولهما: أن يكون موجهاً نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما: أن يكون منظماً بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن". (ص134)

أما المهارات الزوجية الأسرية فيتم تعريفها على أنها: مجموعة من التمكنات المتعلقة بسلوك إيجابي يمكن أفراد الأسرة من المواجهة الفعالة لمطالب وتحديات الحياة اليومية، ويشير ذلك إلى مجموعة من المعارف النظرية والعملية في مجالات الحياة يتم اكتسابها عن طريق الخبرة والتجربة، لتساعد الفرد حين وجوده أمام مشكلة ما، وتبين الحل الملائم له، كما يتم تعريفها بأنها مجموعة من القدرات الشخصية التي تكسب أفراد الأسرة ثقة في النفس تمكنهم من تحمل المسؤولية وفهم النفس والآخرين، والتعامل معهم بذكاء وإنجاز المهام الموكولة إليهم بكفاءة عالية، واتخاذ القرارات الصائبة بمنهجية علمية سليمة (أبو أسعد والخاتنتة، 2014).

وتعرف المهارات الزوجية أيضاً على أنها: مجموعة من المهارات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الزوجان في تواصلهما مع بعضهما البعض، بقصد الإقناع، والتأثير على السلوك، ومعالجة الأمور الأسرية (بدر، 2019)، وعرفها محي الدين (2023) بأنها: قدرة الزوجين على أداء مجموعة من المهارات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمونها في تفاعلها مع بعضهما البعض، وقدرة كل منهما على إقناع الطرف الآخر والتأثير فيه لتوجيهه للنافع المفيد لهما، وعرفها بوداود (2023) بأنها لغة التفاهم التي تكون بين الزوجين والتي من خلالها يستطيع كل شريك أن ينقل للشريك الآخر أفكاره،

مشاعره، رغباته واتجاهاته للطرف الآخر وهذه اللغة تحمل معاني صريحة وغير صريحة، ويرى الحبسي وعبدالرشيد (2023) أن المهارات الزوجية سلوك إيجابي مرغوب بشدة، ومن مقومات الأسرة المتوافقة، ومطلب ضروري للوصول إلى الرضا الزوجي.

أبعاد المهارات الزوجية:

اهتم الباحثون في جميع المجالات وخاصة في مجال علم النفس برفع أداء الفرد وتنمية مهاراته في جميع جوانب الحياة، وذلك من أجل التمكين الإيجابي للأفراد أثناء تفاعلهم مع الآخرين، مما يعود بالنفع على مستواهم الصحي جسديًا ونفسيًا ورفع جودة حياتهم، ولا يتم ذلك إلا من خلال تدريبهم على أساليب ذات جدارة في تفاعلهم الاجتماعي لدعم رضاهم عن علاقاتهم مع الآخرين وتحقيق ما يطمحون له من أهداف (سيد وعبدالله، 2010).

وقد سارت البحوث والدراسات في موضوع المهارات في ثلاث مجالات أساسية، منها ما يتعلق باكتساب ونمو المهارات الاجتماعية عبر العمر، ومنها ما ارتبط بالعلاج وتحديد طبيعة العجز الاجتماعي وصعوبات التفاعل وأسبابه ومحاولة علاج جوانب الضعف والقصور، ومنها ما اختص بدراسة المهارات في المواقف المهنية ذات الطبيعة الخاصة وتحديد مهارات التواصل المؤثرة في هذه المواقف. (عبدالله، 2000، كما ورد في سيد وعبدالله، 2010)

وقد تفاوت الباحثين في تحديدهم لأبعاد المهارات الزوجية، حيث اتفقوا ببعضٍ منها واختلفوا ببعضها الآخر، وتتبنى الدراسة الحالية الأبعاد التي حددتها دراسة (البلوي، 2019)، وسيتم استعراض الأبعاد التي تم تحديدها في بعض الدراسات السابقة، ثم التطرق لأبعاد الدراسة الحالية كل بُعد على حدة:

- الإبراهيم (2007): الاتصال، التعبير العاطفي، حل المشكلات.
- القضاة (2016): حل المشكلات واتخاذ القرارات، التواصل الإيجابي، التعبير العاطفي، إعادة البناء المعرفي.
- عاودة (2019): التعبير العاطفي، حل المشكلات، الحوار، الإنصات، الفهم.
- الزغول (2019): الالتزام، التوقع، الوعي بتأثير العائلة الأصلية، الاتصال، حل الصراع، الحميمية.
- الحبسي والرشيد (2023): القدرة على الحوار، القدرة على الإصغاء، القدرة على الفهم، حل المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي.

▪ وتتبنى الدراسة الحالية الأبعاد التي حددها البلوي (2019) وهي: التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات.

أولاً: التواصل مع الذات:

التواصل مع الذات يشير إلى حوارات المرء الداخلية، وهي مهارة ذهنية تتطلب تفكيراً داخلياً، لفظياً وتأملياً، ويوجد عدد من المصطلحات المرادفة لها، مثل الحديث الذاتي، أو الحوار الداخلي، أو المونولوج النفسي، وهي مهارة تتطلب الوعي والتأمل، والتفكير في محتوى التفكير؛ من أجل التكيف مع المواقف المختلفة وهو يعتمد على كيفية إدراك الفرد لنفسه بدقة، وليس إدراكه لرأي الآخرين به، ويشمل هذا الحديث الداخلي أمور عديدة، وتكون في شكل سلسلة من التصورات المختلفة، بدرجات متفاوتة من الدقة، كالتصورات المتعلقة بالعائلة الأصلية، والعلاقات الاجتماعية، وصورة الجسد، والعمر، والجنس، والثقافة، والعرق، والطبقة الاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والوظيفة، والانشطة الوظيفية والترويحية، والتوجهات والأذواق والتفضيلات بشكل عام، إن في أي علاقة بين شخصين، يكون فيها ثلاث محادثة جارية، وهي المحادثة القائمة بينهما، والحديث الذاتي الخاص بكل شخص (Nelson-jones, 2007).

للتواصل مع الذات وظائف عديدة كونه يجمع بين التنبيه والتهئية، والتأكيد على المعلومات الخارجية حيث يفيد أثناء التأقلم على المواقف الصعبة من أجل التعامل بشكل أفضل مع المشاعر غير المرغوب فيها كالقلق والغضب مثل "توقف، فكر، اهدأ، خذ نفساً عميقاً، إن غضبي سيجعل الأمور اسوأ، أستطيع أن أسأل بهدوء ماسبب المشكلة، أستطيع ان اتعامل مع الأمر بشكل جيد" (Nelson-jones, 2009) حيث يساعد في تهدئة المخاوف والمساعدة في التعامل بفعالية مع المهام المختلفة، إن التدريب على التواصل مع الذات يهدف إلى مساعدة الأفراد على التأقلم والتعامل بفاعلية مع المهام المطلوبة منهم بحيث يتم تعزيزهم على القيام بأفضل ما يمكنهم تحقيقه، فهو ليس دعوة إلى حديث الذات المثالي، والكمالية والإلتقان، أو منعهم من الشعور بالقلق، بل بكيفية مواجهة الأمور بواقعية، ويجب على المرشد أو المعالج، أن لا يولي تركيزه على أفكار العملاء فقط، بكل بكيفية تفكيرهم واستجابتهم لهذه الأفكار، ومن خلال مساعدتهم على التفكير في كيفية تفكيرهم وتحسين مهاراتهم العقلية، وتطوير مهارات المساعدة الذاتية حتى يتمكنوا من مراقبة أنفسهم وتغيير تعاملهم مع ذواتهم (Nelson-Jones, 2014).

ويمكن اعتبار كل التفكير اللفظي تواصل مع الذات، حيث يتحدث الكثير مع انفسهم بشكل سيء للغاية، والحديث السلبي مع النفس يشير إلى أي شيء يقوله العملاء لأنفسهم قبل أو بعد أو أثناء مواقف معينة، أو فشلهم في إيصال رسائل إيجابية تحفيزية لأنفسهم، وهذا يساهم في ظهور مشاعر منخفضة وأعراض جسدية سلبية، وقد يعاني العملاء من وجود حديث سلبي تجاه النفس بالإضافة إلى غياب مواجهة الحديث مع النفس، فالعملاء الذين يشعرون من قلق شديد قبل مواقف معينة يتحدثون لأنفسهم بشكل سلبي ويفشلون أيضًا في استخدام الحديث الذاتي المهدئ، ويختلف العملاء في مقدار ما يتصورونه ويتخللونه، ومدى وضوحه، ولذلك من المهم ان يتم ادراج هدف الوعي بالذات والتواصل الفعال معها في معظم الخطط العلاجية والارشادية، ويوجد لدى البعض اضطرابات في التوقع او التنبؤ حيث يبالغون في توقع المخاطر العالية والعواقب السيئة، أو الخشية من الفشل، أو التغيير الذي يلحق النجاح، وعلى العكس قد يقلل البعض من خطورة المواقف الصعبة مثل المغامرة والدخول في مشاريع كبيرة دون وجود خبرة سابقة، ويفضل دفع العملاء نحو أسلوب طرح الاسئلة حول تفكيرهم أو ما يعرف "بالتفكير بصوت عالي" الذي يحفز على استعراض عمليات تفكيرهم فيما يتعلق بمواقف محددة، ويمكن للمرشدين مساعدة العملاء من خلال تدريبهم على كيفية استنباط وتحديد الأفكار التلقائية واختبار الواقع وتصحيح الأفكار وتحديد وتعديل المعتقدات من خلال يمكن تدريبهم على الأسئلة السقراطية لتوسيع طريقة تفكيرهم، مثل: "أين الدليل؟"، "هل هناك طرق أخرى لإدراك ما يحدث؟"، "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟" (Nelson-Jones, 2014).

ثانياً: إدارة المشكلات الزوجية:

يتم تعريف المشكلة على أنها فشل مستمر في العثور على استجابة فعالة، أهم شيء يجب استحضاره أثناء حل المشكلات، هو أن المشكلة ليست المشكلة، بس الحل القديم هو المشكلة، غالباً ما تكون المشاكل الزوجية أكثر صعوبة في حلها من المشاكل الفردية، ففيه يجب التوفيق بين عدة رغبات وتوقعات ومعايير متعارضة لدى أكثر من شخص، على سبيل المثال، الصعوبة في تخطيط الميزانية لشخص واحد، لا تقارن مع صعوبة التخطيط لميزانية عائلة تتكون من خمس أفراد، إن التمكن من حل المشكلات هو اعتماد وجهة نظر ترى بأن الحياة سلسلة من المواقف التي تتطلب منا الاستجابة لها على الفور، ومع ممارسة أسلوب حل المشكلات يتمكن الأفراد من اكتساب مهارة وضع العاطفة جانباً أثناء تحليل المواقف وسرد الاستجابات الفعلية وغير الفعالة (Mckay et all, 2006)، وأشار المعضادي (2021) إلى إن وجود المشاكل في الحياة الزوجية مؤشر إيجابي، فهذا يدل على نمو

العلاقة وتطورها، لكل مرحلة من مراحل الزواج أزمة تتميز بها ويكون الواجب تجاهها هو تعلم طرق حلها ومواجهتها من أجل تحسين وصيانة العلاقة الزوجية وتعزيز الروابط بين الزوجين.

إن أول وأهم خطوة لحل المشكلة هو وصفها وتعريفها بالتفصيل، واسترجاع الحلول السابقة، الناجحة نسيباً والفاشلة، على سبيل المثال، يوجد زوجين يعيشان في شقة صغيرة جداً، ودائماً ما تشكو الزوجة من ضيق المكان وعدم اتساعه لممارسة النشاطات المختلفة، ويرفض الزوج تغيير المنزل والانتقال لمكان أوسع بسبب التزاماته المادية، وعند النظر في جذور المشكلة، نجد أطباق متراكمة في المطبخ، وكمية من الملابس المتسخة، وأوراق وكتب متناثرة في كل مكان، ومشاريع حرفية غير مكتملة، فالشقة الصغيرة ليست هي المشكلة فعلاً، إنما العادات التي يمارسها الزوجين في تعاملهم اليومي مع الأشياء هي التي تسببت في ضيقهم، فالحل الأول هو تحويل التركيز على كون الشقة صغيرة والضيقة والنظر إلى العادات اليومية ووصف السلوكيات التي يتعامل بها الزوج والزوجة مع تخزين أغراضهم في المنزل، يمكن تدريب الأزواج على أسلوب حل المشكلات، بشرط أن يكون كل واحد منهم متعاوناً ومنفتحاً على الآخر، أما إذا كان أحدهم محملاً بصراعات قديمة، أو يبحث عن شخص يلومه أكثر من بحثه عن الحلول، فالعملية محكوم عليها بالفشل (Mckay et all, 2006).

وتعد المشاكل بين الأزواج منبجاً لمعاناتهم مما ينعكس أثرها على الفرد والأسرة والمجتمع بأكمله، ومعرفة أسبابها عامل مهم للحد منها وتجنبها والوقاية منها، ومن هنا نجد أن في كل مشكلة يواجهها الفرد فإنه يكون سعيد إن استطاع حلها بشكل جيد يرضى عنه ولو كانت المشكلة بسيطة، لذلك أكد علماء النفس على ضرورة تعزيز الشخص لنفسه أيضاً عند تقديم حل لمشكلة معينة، ولا شك أن عدم امتلاك مهارة حل المشكلات يؤدي إلى الصراعات والخلافات الزوجية، والتي تبدأ عند الأزواج الجدد خاصة لاختلاف طبائعهم في جوانب متعددة، لذلك من الضروري معرفة كيفية التعامل مع المشكلات والتدريب على ذلك حتى نحافظ على زواج مستقر وسعيد، يعتبر مصطلح المشكلات الزوجية مرادفاً لمصطلح الخلافات أو الصراعات أو النزاعات الزوجية، وذلك لتقارب معانيها ودلالاتها في مجال العلاقات الإنسانية والاجتماعية والأسرية، ويقصد بمفهوم إدارة المشكلات الزوجية قدرة الزوجين على ممارسة جهد عقلي باستخدام خبراتهما ومعارفهما لتطبيق سلسلة من الخطوات أو المراحل بشكل منظم عند مواجهة موقف أو مشكلة ما، ومحاولة حلها واختيار الحل الأفضل الذي يحقق أهدافهما المنشودة (محي الدين، 2023).

أسباب المشكلات الزوجية:

تختلف مشاعر البشر وتتعدد احتياجاتهم وتتفاوت خبراتهم، لذلك من الصعب حصر عوامل معينة والجزم بكونها سبباً للمشكلات الزوجية، ولكن بشكل عام يمكن القول بأن معظمها تتمحور حول الأسباب التالية:

- الأسباب الجسمية: وتشمل اختلاف الأزواج من الناحية الحيوية، كالعقم، وسن اليأس والشيخوخة، عدم التكافؤ الجنسي، والعجز الجنسي، ويعتبر انخفاض جودة العلاقة الحميمية بين الزوجين من أكثر الأسباب غير المعلنة لنشوب الخلافات الزوجية، ويتم التكتّم عليها غالباً.
- الأسباب التربوية: فقد أسلوب التواصل السليم في عائلة النشأ ونقص تلقي العطف والحنان، والعصبية المتكررة، وتلقي معلومات أو أفكار خاطئة، والتأثر بتجارب الوالدين الفاشلة.
- الأسباب النفسية: وتشمل خبرات الفرد المؤلمة نتيجة لفشل سابق في علاقة خطوبة أو زواج، أو صدمة عاطفية قديمة، أو ضعف ثقة معممة تجاه الجنس الآخر، والزواج المبكر لمن لم تتضح شخصياتهم بعد، ونقص القدرة على تحمل المسؤولية، وشيوع الروتين والملل، والخوف من الوحدة كما يحدث بعد المرور بتجارب الطلاق أو الترميل.
- الأسباب البيئية: كشيوع العادات والتقاليد على أنظمة الزواج، كزواج الأقارب، والزواج الجبري، وتدخّل الأهل في الحياة الزوجية، وارتفاع التكاليف والمبالغة في المهور (ذبيان، 2009).

ثالثاً: التعبير العاطفي:

يتم تعريف العاطفة بأنها حالة نفسية معقدة تتضمن ثلاثة مكونات وهي الخبرة العقلية، والاستجابة العاطفية، والسلوك المرئي، والتعبير العاطفي باعتباره جزءاً منبثقاً من العاطفة، يشير إلى استعراض المشاعر أيًا كان نوعها، سلبيةً أم إيجابية، وإلى طريقة استعراضها سواء لفظية أم غير لفظية، عن طريق ملامح الوجه أو الجسد، وأحياناً يصعب علينا وصف المشاعر التي نختبرها بالكلمات، ولكنها تظهر من خلال ملامح الوجه عند تفاعلنا مع الآخرين، كالخوف، السعادة، الدهشة، الألم، الاشمئزاز، الحزن، الغضب، والمفاجأة، وغيرها، وتعد تعبيرات الوجه الأكثر شيوعاً لظهور العاطفة عند مواجهة حدث معين، ويصعب إخفاؤها والتحكم فيها بسبب التغيرات الداخلية المحفزة التي تحدث في جسم الإنسان ضد المواقف الانفعالية المختلفة (Abdul Rahman, 2023).

وتلعب العواطف دورًا جوهريًا لدى الفرد لأنها ترتبط بجميع نواحي الحياة، وتؤثر على تواصله وعلاقاته مع الآخرين، وذلك بداية من ولادة الإنسان وحتى وفاته، فالعواطف تولد مع الفرد وتتمو معه، ويعبر عنها قبل أن يعبر عن أفكاره، وقبل أن تتضح قدراته المنطقية، وترتبط جودة التعبير العاطفي بتحسين العلاقات الاجتماعية و الأداء الأكاديمي والمهني، وعلى العكس فإن الصعوبات في تنظيم العواطف والتعبير عنها يرتبط بالاضطرابات النفسية والعقلية، ويؤكد لازاروس إلى أن توليد المشاعر تتم بواسطة إدراك وتقييم المحفزات في البيئة الخارجية وعملية تفاعلها مع المحفزات الداخلية. (Abdul Rahman, 2023; Laukka & Elfenbein, 2021)

إن الذين يستطيعون التعرف على حالاتهم العاطفية، وفهمها، وإظهار مشاعرهم للآخرين بسهولة ودون قلق من العواقب، فإنهم أفضل في التعامل مع الخبرات والمواقف السلبية، ويظهرون قدرًا أكبر من التكيف مع البيئة (soltani & kiani, 2023) فالعاطفة جزء لا يتجزأ من طبيعة البشر ويجب أن يخضعونها للعقل ويحكمونها بالضوابط الشرعية، كأساس الزواج الناجح يبنى على المحبة والمودة والتسامح والتفاهم والعلاقة الحميمة بين الأزواج ومراعاة كل طرف لحقوق وواجبات الآخر (الزغبي، 2014).

وتعود أصول كلمة العاطفة (Emotoin) للفعل باللغة اللاتينية (Motere) والتي تعني التحرك، وهذا يشير إلى أن العاطفة تتطلب عملاً للقيام بها، فالعاطفة حاجة ملحة يتطلع الفرد دائماً إلى إشباعها ويسعى لذلك من خلال اختيار شريك حياته لإشباعها بشكل مشروع، وضمن ضوابط دينية ومجتمعية وقانونية يعتقها الفرد ويحتكم لها، وحين عرض ماسلو هرم الحاجات الانسانية أشار الى ان حاجة الفرد لإشباع مشاعر الحب والانتماء عن طريق العاطفة حاجة لا بد منها لتحقيق الذات، وفي حالة نقص العاطفة خاصة بين الأزواج، فإن آثارها السلبية قد تظهر في الأسرة على شكل عنف بأشكاله المتعددة، كالعنف النفسي والجسدي او الجنسي والتي تتدرج جميعها تحت أوجه التعبير العاطفي، وقد يؤثر غياب التعبير العاطفي الناجم عن عدم القصور في التفاعل العاطفي على جودة الحياة الزوجية والأسرية بشكل عام، وعلى جودة حياة الفرد الخاصة والتي تحول بينها وبين الفرد في عدم الاستمتاع بالحياة الزوجية والأسرية والنفسية والعاطفية (الفقراء، 2023).

رابعاً: مهارات الاستماع والتحدث:

قبل التعرف على المهارات الخاصة بالاستماع والتحدث، سيتم استعراض تعريف كلٍّ منهما على حدة، حيث عرف بطاح (2012) مفهوم الاستماع بأنه الاصغاء الواعي للمتحدث من أجل فهم رسالته التي

يرغب في ايصالها للمستمع وتفسيرها، للتفاعل مع الخبرات السابقة الموجودة عند المستمع ونقدها وإبداء الرأي فيها، أما مفهوم التحدث يقصد فيه عملية تبادلية ما بين المرسل والمستقبل يقوم خلالها المرسل باستخدام حركات جسدية معبرة، لجذب انتباه السامع، من أجل نقل مشاعره وأفكاره الى المستقبل والتأثير فيه قدر الإمكان، أما مهارات التحدث والاستماع فإنها مجموعة مترابطة من المهارات المحددة التي تعكس في مجملها قدرة الفرد على استخدام الكلام والإشارات غير اللفظية المصاحبة له بطريقة إيجابية وهادفة للتأثير على المستمع (أو المستمعين) لتحقيق أهداف معينة (سيد وعبدالله، 2010) وتتمثل مهارات التحدث فيما يلي:

- مهارة بدء التحدث: وتعكس القدرة على بدء حوار مع طرف آخر، وكذلك المشاركة في حوار مستمر بين مجموعة من الأشخاص.
 - تنظيم مهارة التحدث: والتي تتضمن تحديد الهدف من التحدث، تحديد المحتوى والأسلوب المناسب للتحدث، وتبادل أدوار التحدث.
 - مهارة استخدام الإشارات غير اللفظية المصاحبة للكلام: وتتمثل في توظيف هذه الإشارات لخدمة موقف التفاعل، كالتحكم في نبرة الصوت وسرعته، واستخدام حركات الجسم، والتواصل البصري، والقرب...إلخ.
 - مهارة ابداء المجاملة والدعابة: ويعني الاستخدام المناسب لعبارات التحية، والثناء والتقدير والتشجيع والمودة.
 - مهارة إنهاء الحديث: القدرة على ختم الحديث في الوقت والأسلوب المناسبين.
- أما مهارات الاستماع فإنها تشمل ما يلي:
- مهارة الانتباه: يتم فيها التركيز على هدف الاستماع، واستخدام الإشارات اللفظية وغير اللفظية التي تمثل العائد الذي يصدر عن المستمع لتعكس الاهتمام والرغبة في الاستماع، مثل إيماءات الرأس، والتواصل البصري، وتعبيرات الوجه، وبعض الكلمات التي تشجع المتحدث على مواصلة الحديث والانتباه للإشارات غير اللفظية الصادرة عن المتحدث.
 - مهارة المتابعة: من خلال توجيه الأسئلة لطلب التوضيح من المتحدث، وعكس الأفكار والمشاعر ويشمل تكرار أو شرح أو تلخيص محتوى أفكار المتحدث، وفهم مشاعره والتعاطف معه، وتأجيل إصدار التقييمات.

- مهارة الاستجابة وتشمل: تحديد الأفكار التي يتم الاحتفاظ بها، الرد على رسالة المتحدث في ضوء الخبرات السابقة (سيد وعبدالله، 2010).

أوصى (2006) Mckay et all بضرورة تعليم الأزواج وتدريبهم على مصطلح مهم جداً وهو التواصل النظيف-مقابل التواصل الازدرائي، حيث يؤدي الأخير إلى تآكل احترام الذات لكل شريك ويجعل حل المشكلات المشتركة شبه مستحيل، إن الصراخ والسخرية والإهانة ولغة الجسد العدائية تترك ندوباً نفسية مؤلمة وتنمي خيبة الأمل في إصلاح العلاقة والشعور بالغرابة تجاه الشريك، ويجب أن يسأل الفرد نفسه ويقوم بتحليل سلوكه والتعرف على جذور سوء التواصل، في العائلة التي نشأ فيها هل يشيع أسلوب التواصل الازدرائي؟ ما هي نتيجته؟ هل يحصل من خلاله على ما يريد؟ هل هو على علم بالعواقب السلبية طويلة المدى لاستخدام أساليب التواصل الازدرائية؟ ما هو شعوره تجاه نفسه عندما يتواصل بازدراء؟ وفي المقابل؛ فإن التواصل النظيف الذي يُعنى بتحمل مسؤولية ما يقوله الشخص من خلال الصدق والإنصاف في مناقشة الأمور، ويحمي احترام الذات ويعزز الشعور بالأمان والقدرة على حل المشكلات من خلال التفاهم وتدعيم الشريكين لبعضهما، وقد أورد (Mckay et all, 2006) (10) وصايا للأزواج من أجل تحقيق تواصل نظيف:

- 1- تجنب الهجوم وإصدار الأحكام والهدم في القيمة: مثل (تصرفاتك طفولية، غير متعاون، كالعادة لا تتفع بشيء)
- 2- عدم وصف الشريك بصفات سيئة أو وضعه في تصنيفات: أي تجنب انتقاد ذات الشريك (غبي-كسول-أناني)
- 3- تجنب الألفاظ القطعية ورسائل اللوم والالتهام: مثل (أنت لا تهتم بي، أنت لا تسأل عني، أنت لا تأتي معي إلى مواعيدي المهمة) حيث أن جوهر الرسالة هو (أنا أتألم وأنت من فعل ذلك بي) أي يكون بوضع الحمل على الشريك بتسببه في تقديم الألم والبدل يجب أن يكون بصيغة رسائل (أنا/أنت)، كما ذكر (Nelson-jones, 2007) أنه من الأمور التي ينبغي تنبيه الأزواج عليها هي التمييز بين صيغة رسائل "أنت" التي تركز على الشخص الآخر واتهامه بالتقصير غالباً وإشعاره بالذنب وإصدار أحكام قد تكون مجحفة في مقابل رسائل "أنا" التي تركز على احتياج المتكلم وشعوره بشكل واقعي.
- 4- تجنب استحضار مواقف قديمة: أي عدم جلب مواقف سيئة من الماضي كقول (أنت فعلت ذلك بي في الشهر الماضي، أو كل أسبوع تعيد نفس التصرف، هذا أنت منذ أول سنة عرفتك فيها) حيث أن محتوى الرسالة يصل للشريك بأنه هو دائماً صاحب العيب،

ولم يتحسن الأمر أبداً، وفي بعض الأحيان، يمكن للماضي أن يوفر منظوراً مفيداً، ومن خلاله يمكن أن يتم طرح ملاحظة طويلة لمشكلة ما، لكن الإشارات إلى التاريخ القديم عادةً ما تكون مجرد خلق مشاجرة مع الشريك ومن خلالها تجمع الأدلة التي تؤكد فداحة أخطائه، وهناك قاعدة بسيطة يجب اتباعها بأن نتجنب ذكر التاريخ القديم عند الغضب، لأن الغضب يحول الإشارات إلى الماضي إلى مشاجرات عقيمة بدلاً من البحث عن جذور لحل المشكلة الحالية.

5- تجنب المقارنات السلبية: أي عدم تعزيز شعور الشريك بالسوء تجاه نفسه وإيذائه بمقارنته مع أشخاص أفضل منه في جوانب يفقدها أو تنقصه، فالمقارنات لا تحل شيئاً أبداً ووظيفتها الوحيدة هو العقاب والهجوم.

6- تجنب التهديدات: مثل النذر بترك المنزل عند عدم تحقيق أمر ما، إن الرسالة التي ترد للشريك خلال التهديد هي "أنت سيئ وأنا سوف أعاقبك" قد يستسهل البعض هذا الأسلوب لكنه حقاً مؤلم للشريك الذي يتلقاه ومدمر للعلاقة.

7- وصف المشاعر السلبية، وعدم مهاجمة الشريك بها: غالباً قد يتفهم الشريك مشاعرك إذا قمت بوصفها بوضوح ودقة وموضوعية، كقول "أنا حزين وأحتاج أن أبكي، أنا أشعر بالوحدة وأحتاجك أن تبقى حولي" إن تحديد العاطفة بدقة وإفهامها للشريك سلاح قوي فعال، يعمل بدون صوت عالي أو قسوة أو سخرية أو تهديد.

8- التركيز على حركات الجسد: إن طوي الذراعين، والإشارة بإصبع السبابة، والضغط بشدة على الشفتين، وشد الفكين، وتحديق العينين الحاد، والعبوس، توصل رسالة بأنك لا تريد التواصل، وعلى العكس فإن المحافظة على اتصال جيد من خلال النظر في عيني الشريك بهدوء، والإيماء بالرأس خلال الاستماع، والانحناء قليلاً نحو الأمام، والحفاظ على ملامح الوجه طبيعية ومسترخية، فإنها تعبر عن مدى انفتاحك وتقبلك ورغبتك في التواصل.

9- استخدام طريقة (الرسائل الكاملة) الذي يشير إلى ضرورة أن تحتوي الرسالة بين الأزواج على أربع مكونات وهي "الملاحظات، الأفكار، المشاعر، والاحتياجات" حيث من المرجح أن يصل المعنى واضحاً عندما يتم تضمين الأجزاء الأربعة كاملة في الرسالة:

أ. الملاحظات: هي بيانات حقيقية محايدة دون أحكام أو استنتاجات (مثل هطلت الأمطار غزيرة من الساعة 10 وحتى 3:30، أو تبدأ ورش العمل الخاصة بي غداً).

ب. الأفكار: هي المعتقدات والآراء والتفسيرات نحو المواقف، ويجب ألا يتم التعامل مع الأفكار على أنها حقيقة مطلقة، بل هي نظرة خاصة وفرضية شخصية أي أن المتحدث يتحمل مسؤولية رأيه مثل (لقد شككت في كذا وكذا، أنا غير مقتنع في كذا وكذا).

ج. المشاعر: وهو الجزء الأكبر أهمية في الحوار بين الزوجين، كون العاطفة تأخذ الحيز الأكبر نظرًا لطبيعة العلاقة، ويتطلب وصف العاطفة بدون إلقاء اللوم، والتعبير عن المشاعر له قواعد عامة، ونهيب بالإخصائيين النفسيين أن يقوموا بتدريب العملاء عليها حتى يتمكنوا من وصف مشاعرهم بفاعلية.

د. الاحتياجات أو الرغبات: لا يمكن التعامل مع الشريك على أنه سوف يتمكن من فهم رغباتنا بشكل بديهي، لأنه لا يستطيع قراءة أفكارك مهما كان قريبًا منك، ولا أحد يمكن أن يعرف احتياجاتك دون شرحها والتعبير عنها مثل (أشعر بالإرهاق وأرغب في مزيد من النوم، هل تستيقظ أنت لرعاية الطفل؟ ، لن أتمكن من الطبخ اليوم هل بالإمكان شراء وجبة الغداء من الخارج؟)

10- استخدام رسائل واضحة وملاحظات منفصلة، ومما لا شك فيه أن يسود الاحترام والتقدير على الحوار بين الزوجين، فلا ينبغي مثلاً أن تقول زوجة لشريكها (أنت تثرثر كالمعتاد) فهذا النمط من الحوار يلوث الرسائل ويحدث الأذى والارتباك بينهما، ويجب أن يشمل الحوار على الجوانب الأربعة السابق ذكرها (الملاحظات والأفكار والمشاعر والاحتياجات) دون خلط أو إسقاط لأي منهما ونعطي مثالاً للتوضيح:

أ. الملاحظة: أنك هادئ جدًا هذا المساء.

ب. الفكرة: هدوءك يجعلني أعتقد بأنك غير مهتم بي.

ج. الشعور: أشعر بالألم والضيق والقليل من الغضب.

د. الاحتياج: أرغب في أن نتحدث معي أكثر.

خامسًا: إدارة الانفعالات:

في البداية يتم تعريف الانفعالات بأنها حالة جسمية نفسية ناتجة عن اضطراب لها الانسان كله جسميًا ونفسيًا، وهي حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه على النشاط، والانفعال الايجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوكيد الفرد لسلوكه (إبراهيم، 2019)، أما إدارة الانفعالات تعرف على أنها: أسلوب يهدف إلى تعزيز المهارات الانفعالية لدى المسترشدين وتخليصهم من المواقف الانفعالية السلبية، وتحقيق الأمن الانفعالي، ومساعدتهم على تقبل انفعالاتهم

وتنظيمها والوعي بها والتعبير عنها، وتحقيق قدر من ضبط الانفعالات واتزانها، وخلق أنماط تفاعل إيجابية لتعزيز العلاقة العاطفية، والتعاطف، وإزالة صعوبات التفاعل. (الجمال، 2020، ص15)

كما أنها عملية تنظيمها بصورة تأملية، لتفعيل النمو الوجداني والعقلي، وتشمل الانفتاح والتقبل للمشاعر السارة وغير السارة، والاقتراب والابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي، وإدارة انفعال الذات والآخرين دون كبت أو تضخيم المعلومات التي تحملها، وتحقيق الدرجات المعتدلة من الانفعالات العديد من الفوائد بالنسبة للفرد، حيث أن القليل من القلق يدفع الفرد إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه، كما أن للانفعال قيمة اجتماعية حيث تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض، كما أن الانفعالات تهيء الفرد للمقاومة من خلال تنبيهات الجهاز العصبي اللاإرادي، كما أن ضعف القدرة على التحكم في الانفعالات يؤثر على القدرات المنطقية والتفكير، ويزيد من فرصة الإصابة بالأمراض النفس جسمية-السيكوسوماتية- مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم (ابراهيم، 2019).

وعندما ينفعل الإنسان تبدو عليه مظاهر عديدة، داخلية وخارجية، كسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وثورة النفس وارتعاد الأطراف والاضطرابات في النوم والهضم، وجفاف الفم، وتعود ذلك كله إلى اختلال الوظيفة العصبية في الجهاز السمثاوي الذي يؤثر على أغلب الوظائف الداخلية (الدوبي، 2010) ويمكن أن تشمل التغيرات الجسدية المرتبطة بالانفعالات ما يلي: استجابة الجلد (تغيرات كهربائية يمكن اكتشافها تحدث في الجلد)، ارتفاع ضغط الدم، خفقان القلب ونبض سريع، تنفس ضحل وسريع، توتر عضلي، جفاف في الجلد والفم، مشاكل في المعدة (مثل القرحة)، صعوبات في النطق (مثل التأتأة)، صعوبات في النوم ومشاكل جنسية (مثل فقدان الرغبة الكامل أو الجزئي)، وتشمل ردود الفعل تباطؤ حركات الجسم عند الاكتئاب، والابتسام عند السعادة، وتوسع حدقة العين في لحظات الغضب (Nelson-Jones, 2007).

ويختلف علماء النفس في وصفهم لهذه الظاهرة وتفسيرها لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن العضوي تنطوي على تغيرات جسدية ذات طابع واسع النطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد ونشاط المخ، وأشار الشربيني وآخرون (2008) أن لكل ظاهرة نفسية ثلاثة أركان، المثير أو المنبه، الكائن الحي، الاستجابة، وباختلاف هذه الأركان الثلاثة تختلف كل ظاهرة عن غيرها، تمتاز أركان الانفعالات الثلاثة بما يلي:

- المثير أو المنبه:

قد يكون خارجيًا كالديوي أو الصوت المزعج أو الانفجار المفاجئ أو وخزة تحدث ألمًا شديدًا أو خبر مفاجئ سار أو مكرر أو عقبة غير منتظرة تعوق تحقيق رغبة قوية أي كل ما يهدد من الخارج خصائصنا المادية أو المعنوية، وقد يكون المنبه أو المثير داخليًا كاستعادة لذكرى سابقة أو تأملات حاضرة لها شحنة وجدانية قوية، أو توهم أمور مستقبلية تخشى وقوعها أو ترجوها.

- الكائن الحي:

هو العنصر الأساسي في الانفعال إذ أن قدرة المنبه أو المثير على إثارة الانفعال تتوقف على حالة الكائن الحي الزهنة من توتر أو ارتخاء من استعداد أو عدمه من صحة أو مرض من اتجاهات وجدانية أو عاطفة وخاصة طبيعة الميل الذي يكون في حالة تنشيط كما تتوقف أيضًا على تجاربه السابقة ونوع استعداداته أي على الشخصية وصفاتها بأكملها.

- الاستجابة:

لها وجهتان الوجهة الشعورية أو كيفية التجربة كما يشعر بها الشخص المنفعل والوجهة السلوكية الخارجية، ولها وجهتان أيضًا الخارجية منها هي الحركات الصادرة عن الجسم والأوضاع التي يتخذها أو بعبارة أخرى مجموعة التعبيرات الحركية من ألفاظ وإيماءات والتفاتات وأوضاع وحركات مقصودة موجبة أو غير مقصودة مضطربة، ثم الوجهة الداخلية وهي الاضطرابات الفسيولوجية الداخلية الناشئة عن تنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية. (ص515)

أهمية اكتساب المهارات الزوجية:

يختلف الناس في تفسيرهم لأسباب الزواج الناجح، فالبعض يرى أنها مسألة حظ، والبعض الآخر يرى أن نجاح الزواج يكمن في قوة الالتزام والصبر، والبعض يرى الحب والشغف، والبعض الآخر يرى المصالح المشتركة والقيم المتوافقة، ويرى البعض الآخر أنها مزيجًا من ذلك كله، ولكن خلال ملاحظة Mckay et all (2006) لمئات من العلاقات الزوجية الناجحة تم اكتشاف عامل مشترك فيها جميعًا، وهو امتلاكهم لمهارات معينة، كالحوار والاستماع الفعال وإدارة الغضب، والتفاوض أثناء حل المشكلات، وهذا أمر جيد لأنه يمكن للجميع تعلم مهارات جديدة من خلال القراءة والممارسة، حيث من الصعب تغيير الحظ أو القيم الأساسية، وتعلم المهارات ينصب على العمل والتغيير، وتجربة سلوكيات جديدة، أي أن مجرد التعرف على المفاهيم النظرية لها يعتبر تعلمًا سلبيًا، فلا بد من التجربة والمخاطرة والخروج من منطقة الراحة، وذلك من خلال تغيير طريقة التعامل والرد على الآخر، إن الأمر يتطلب المثابرة والاستمرارية والشجاعة، ومع الصبر سوف تتغير الأمور إلى الأفضل، لأن الحياة

الزوجية تحتاج بذل وجهد، فأحداث أي تغيير في شخصية أحد الزوجين وأنماط التفاعل سيكون له بلا شك تأثير على الطرف الآخر، وبحكم نظام الزوجين فإن أي تغيير يطرأ سيكون هناك استجابة مختلفة، فعند اتخاذ إجراء جديد تظهر رد فعل جديدة، فأصغر جهد يبذل في تحسين العلاقة قد يكون له تأثير كبير ومضاعف، وقد تحدث مقاومة للأشياء الجديدة حيث يخاف البعض من التغيير ولكن مع زيادة الوعي والاستمرار والمواصلة في التغيير البناء الإيجابي فمن المحتمل حصد نتائج مثمرة (Mckay et all, 2006).

إن التدريب على المهارات يساعد الأشخاص على التعامل مع مواقف معينة بأفضل ما يمكن، وهذا لا يفيد في التعامل مع المواقف المباشرة والحالية، إنما في المواقف اللاحقة والمستقبلية من خلال تكرار السلوكيات التي تعلموا عليها في حالة التعرض لمواقف مماثلة في المستقبل، وهذا يساعد في تحقيق أهدافهم ومساعدتهم على عيش حياة سعيدة ومثبته (Nelson-Jones, 2007)، ولأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لا يقوى على العيش في معزل عن الآخرين، فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الزوجية الأسرية التي تمكنه من التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم، وتعيّنه على تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، وبقدر ما يتقن الفرد المهارات يكون تميزه في حياته أعظم، لذلك فإن الاتجاهات الحديثة في التعليم من أجل الحياة تعمل على تسليح أفراد الأسرة بحزمة من المهارات التي تتكامل بمنهجية علمية لتساعد الفرد على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، وعلى تحمل الضغوط، ومواجهة التحديات اليومية، وبما يمكنه من حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي وثقة، وبشكل عام فإن امتلاك هذه المهارات يساعد الفرد على زيادة دافعيته وثقته في نفسه وشعوره بالراحة والسعادة حين ينفذ أعماله بإتقان، وتهبه حب الآخرين واحترامهم له وتقديرهم لعمله، وتمكنه من القيام بأعماله بنجاح، وتساعد على تطبيق ما يتعلمه عملياً (أبو أسعد والخاتنة، 2014).

المحور الثاني: نظرية العلاج والإرشاد متعدد الوسائل:

أبعاد الشخصية الإنسانية حسب تصنيف نظرية العلاج والإرشاد متعدد الوسائل:

يشير لازاروس إلى أن الشخصية تتكون من سبعة أبعاد، وهي موجودة عند كل فرد، إلا أن كل شخصية تتميز باختلافات حسب تغلب أبعاد معينة على أبعاد أخرى، ويتم التعامل معها في تقييم الحالات المختلفة وعلاجها، وقد حدد الأبعاد السبعة وأطلق عليها اختصاراً مميزاً وسهل التذكر (BASIC-ID) ليُشير إلى الحرف الأول لكل بُعد، وذلك على النحو التالي:

السلوك Behavior: وهو عبارة عن السلوكيات الواضحة والظاهرة مثل العادات والأفعال والاستجابات وردود الفعل، والتي تكون قابلة للقياس، وليسهل تحديدها فإن المعالج يجب أن يجيب عن تساؤلات مثل، ما الذي يفعله الفرد ويحول دون سعادته، وما السلوكيات التي يجب عليه إيقافها، وما السلوكيات التي يجب عليه تعلمها.

العاطفة Affect: تشير إلى الانفعالات والمشاعر القوية كالقلق والغضب والعواطف السائدة لدى الفرد، وما التي يولدها، وكيف يستجيب إليها.

الإحساس Sensation: كل ما هو متعلق بالأحاسيس كالتوتر والألم والشكاوي الحسية لدى الفرد، وكيف ترتبط بأفكاره وسلوكياته، وكيف نزيد من أحاسيس الفرد الإيجابية والاستمتاع فيها (البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية).

التخيل Imagery: يتضمن أحلام اليقظة والذكريات وصورة الذات، والأحاديث الذاتية والصور الداخلية للفرد، وكيف ينظر إلى نجاحاته وإخفاقاته، وكيف يعبر عن ذكرياته وتجاربه السابقة، وكيف يؤثر ذلك في سلوكه وأفكاره ومشاعره.

البنية المعرفية Cognition: تتضمن المعرفة وآلياتها، ومعتقدات الفرد وقيمه واتجاهاته، والأفكار غير المنطقية التي تسيطر عليه.

العلاقات البين شخصية Interpersonal Relationship: تتضمن طريقة التعامل مع الآخرين كالأصدقاء والأقران، والأفراد المهمين في حياة الفرد، وما هو دوره تجاههم، وماذا يتوقع منهم، وهل تمدد علاقاته بالألم أم بالمنفعة، بالإضافة إلى المشكلات التي يواجهها الأفراد نتيجة تلك العلاقات وكيفية حلها.

الأدوية Drugs: وتتضمن الأدوية التي يتناولها الفرد وكل ما يتعلق بصحته الجسدية. ونجد أن الشخصية عادةً ما يغلب عليها بُعداً معيناً أكثر من غيره، فمثلاً نجد شخصيات منشغلة في نفسها، شخصيات تعطي أهمية للخبرات الحسية، شخصيات حاملة ويجذبها الخيال، شخصيات مفكرة، شخصيات تميل إلى تعاطي الأدوية، وشخصيات تميل إلى اكتساب عادات السلوك الصحي (سعود والحلبي، 2014؛ Lazarus, 2002A).

الانتقائية التقنية في نظرية العلاج والإرشاد متعدد الوسائل:

أدرك العديد من المستشارين والمتخصصين في مجال علم النفس أنه لا يوجد طريقة واحدة لفهم وتصحيح المشكلات الإنسانية، حيث لا يوجد اتجاه واحد يجيب عن كل التساؤلات، هذا الأمر قلل الالتزام والصرامة بممارسة نظريات محددة، وأتاح المجال للمرونة واتباع مبدأ نسبية الحقائق، وشدد

على خصوصية الشخصية الانسانية وتفردّها، وقد أكد لازاروس على ارتفاع نسب الانتكاس لدى العملاء الذين يتم علاجهم باستخدام الفنيات السلوكية فقط، ثم قام بدراسة أثر المزج بين التقنيات السلوكية وغير السلوكية، ليستنتج قاعدة مفادها أنه كلما تعلم الفرد أكثر، كلما قل احتمال الانتكاس، ومن هنا ظهرت الانتقائية الفنية، والتي تعرّف بأنها "اختيار ما يبدو انه الأفضل من مختلف المدارس والأساليب" ومهما كانت النظريات مثيرة للاهتمام وجذابة، فإن "الفنيات" وليس "النظريات" هي التي يتم تطبيقها في الواقع وتستخدم على الناس ولذلك فإن دراسة تأثيرات العلاج النفسي هي دائماً دراسة فعالية الفنيات، حيث يمكن دمج مبادئ نظرية مختلفة في جلسة واحدة مع العميل، لتوفير أسلوب علاجي أقوى، ويتضمن العلاج متعدد الوسائل التركيز على فنيات مختلفة والنظر في التفاعل بينها، ويدعو لازاروس إلى أن يسأل المعالج نفسه بأنه اذا كانت الفنية ناجحة، فلماذا لا يستخدمها أيًا كان توجهها النظري، كما يرتكز هذا الأسلوب على نظرية التعلم ويستند إلى الفرضيات التالية:

1. أن الخطط العلاجية يجب أن يتم تصميمها بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية لكل شخص.
2. أن تكون الفنيات منفصلة لكنها تفاعلية.
3. أن التدخل الناجح يرتبط بعدد الفنيات المستخدمة في العلاج، فالانتساع عادةً ما يكون أكثر أهمية من العمق في العلاج النفسي الفعال (Shaughnessy, 2002).
- وذكر الشناوي (ب.د) بأن العلاج متعدد الوسائل يتداخل مع العلاج السلوكي المعرفي، ومع العلاج العقلاني الانفعالي، في كثير من الجوانب، حيث تشترك في الخصائص التالية:
 1. افتراض أن معظم المشكلات تنشأ عن تعلم اجتماعي خاطئ.
 2. أن العلاقة بين المعالج والمسترشد هي أكثر من علاقة مدرب ومتدرب، أو علاقة طبيب ومريض.
 3. نقل أثر التعلم (التعميم) من العلاج إلى البيئة التي يحيا فيها المسترشد لا يتم بشكل تلقائي، وإنما تصقل برؤية وتأتي عن طريق الواجبات المنزلية وغيرها.
 4. اللافتات، وفئات التشخيص المثبتة، يجب تجنبها في سبيل التعريفات السلوكية والاجرائية.

(ص260)

كيفية حدوث التغيير النفسي في نظرية العلاج والإرشاد متعدد الوسائل:

تقوم طريقة العلاج والإرشاد متعدد الوسائل على أساس أن المسترشد يطلوبون العلاج من مشكلات ناتجة عن أسباب متعددة، مما يجعلنا بحاجة إلى التصدي لها بوسائل متعددة، وتركز هذه

الطريقة على استمرار ودوام أثر العلاج الذي يتساوى مع الجهد المبذول باستخدام الأبعاد السبعة للشخصية، ويمكن القول بأن هناك ثلاثة عوامل مترابطة تلعب دورًا في الاضطراب النفسي:

- **المعلومات الخاطئة:** تشمل الأفكار والمعتقدات والسمات الشخصية.
- **المعلومات المفقودة:** تشمل افتقاد بعض المهارات، ونقص الوعي، وضعف العلاقات الاجتماعية لدى الفرد.
- **العناصر البيولوجية:** حيث أن الإنسان كائن حيوي، كيميائي، عصبي، فسيولوجي، وبالتالي فإن ثمة عناصر داخلية تؤثر على معظم العمليات.

وبناءً على ما سبق فإن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جسدية وليس لديهم اختلالات بيولوجية أو مخاوف طبية، والذين يحصلون على المحبة من الأشخاص المقربين لهم، ويتمتعون بأصدقاء جيدين وزملاء عمل لطفاء، لن يكون لديهم سوى القليل من الحاجة للعلاج والإرشاد النفسي، أما أولئك الأقل حظاً، الذين يعانون من أمراض طبية واختلالات كيميائية، والذين يتبنون أفكاراً خاطئة، ولم يتعلموا المهارات الاجتماعية والمهنية التكيفية، فإنهم يمثلون تحدياً رئيسياً أمام المعالجين والمرشدين النفسيين كونهم يحتاجون إلى التعليم والتدريب، ويؤكد لازاروس على أن المعالجون الذين يركزون على الأساليب الشفهية والمعرفية البحتة (العلاج بالكلام) أقل احتمالاً للحصول على نتائج قوية مقارنة بأولئك الذين يركزون على تغيير السلوك، فالأساليب المعتمدة على الأداء عادة ما تتفوق على الأساليب اللفظية المجردة، فالأفعال أعلى صوتاً وأقوى تأثيراً من الكلمات، ويقول لازاروس: "خلال ممارستي العلاج النفسي مع عملائي دائماً ما أسألهم سؤالاً مهماً وهو: ما الذي فعلته بشكل مختلف هذا الأسبوع؟" فإذا قال العميل إنه لم يفعل سوى القليل جداً مما يمكن وصفه بأنه مختلف فمن المحتمل أن لا يكون هناك تقدم كبير، وأكون سعيد جداً عندما يجيب أحد العملاء على سؤالي بعبارات مثل: "لقد قمت هذا الأسبوع بثلاثة أشياء كنت أقوم بتأجيلها" (Shaughnessy, 2002).

العلاج الجماعي مقابل العلاج الفردي من وجهة نظر لازاروس:

يشير لازاروس إلى أن العلاج الجماعي غالباً ما يكون أكثر فاعلية وتوفيراً للوقت والتكلفة، خاصة عندما يكون لدى المعالج مجموعة متجانسة نسبياً تبحث عن المساعدة لنفس المشكلة، وذلك بسبب الدعم الذي يقدمه أعضاء المجموعة لبعضهم البعض، والاستفادة من تجارب الآخرين والحذر من تكرار أخطائهم، والتواجد في بيئة تُعزز التعلم، على سبيل المثال، قد تستفيد مجموعة من الأشخاص المهتمين بإنقاص الوزن، أو الراغبين في الإقلاع عن التدخين، أو الذين يسعون إلى تجنب تعاطي المخدرات، من الدخول في مجموعة للعلاج النفسي الجماعي أكثر من تلقي جلسات علاجية فردية، وذكر لازاروس

أن في بعض الأحيان يكون العلاج الجماعي أكثر نجاحًا من الجلسات الفردية للأشخاص الذين يحتاجون إلى التدريب على المهارات الاجتماعية، أو في الاستشارات الزوجية والأسرية (Michal, 2002).

أهداف العلاج والإرشاد متعدد الوسائل في المجال الأسري:

يهدف بشكل عام إلى التخفيف من المعاناة النفسية وتحسين النمو الشخصي بالسرعة الممكنة لإيصال الفرد للحالة الطبيعية التي تخوله إلى العودة للانخراط بالمجتمع وبالتالي التخلص من حالة الاضطراب النفسي لديه، وذلك من خلال تبني أساليب علاجية متعددة على حسب الأفراد ومشكلاتهم، ويمكن تحديد الأهداف التالية:

- 1- مساعدة أفراد الأسرة في تقرير مشكلاتهم.
 - 2- مواجهة السلوكيات غير المرغوبة عند الأفراد.
 - 3- التخفيف من حدة الانفعالات ومن مشاعر الألم التي يعانون منها.
 - 4- تصحيح الأفكار الخاطئة حول بعضهم البعض.
 - 5- إعادة النظر في مفهوم الذات غير الصحي.
 - 6- تحسين علاقات المسترشدين الاجتماعية (سعود والحلبي، 2014).
- ومن أجل تحقيق السعادة الزوجية يمكن تطبيق فنيات علاجية على الأبعاد السبعة (BASIC-ID) حيث يعاين المرشد الزوجي هذه الأبعاد السبعة ويستطيع من خلال دراستها أن يحدد المشكلات التي تظهر في مختلف الأبعاد، ثم يحدد هل من الجيد الاكتفاء بأساليب إرشادية وتدريبية أو أنها تحتاج إلى علاجات وتدخلات أخرى وذلك على النحو التالي:

- **السلوك Behavior**: وذلك من خلال تعليم الزوجين على الصراحة في التعبير عما يثير استجابتهما العاطفية والإشارة إلى التفضيلات فيما يتعلق بهذه السلوكيات مما يقلل من حدوث الأخطاء التي تكون مصدرًا لعدم التوافق الزوجي.
- **العاطفة Affect**: إن وجود العاطفة السلبية من شأنه أن يدمر الحياة الزوجية وامتعتها، ويقصد بالعاطفة السلبية (القلق، التوتر، مشاعر الذنب، النفور أو الكره) والتي تنتج عن بعض الخبرات السابقة.
- **الإحساس Sensation**: حيث ترتبط السعادة بالوظيفة الحسية، فالاضطرابات في المجال الحسي لها أثر بالغ في سوء الحياة الزوجية.

- **التخيل Imagery**: قد تزيد التخيلات من التفاعل العاطفي بين الزوجين وما يرافقها من متعة.
 - **الأفكار Cognition**: أكبر المسرات والمشكلات في العلاقة الزوجية تتوقف بشكل كبير على الأفكار والأحاديث الذاتية، فتصحيح الأفكار الخاطئة يبدو في كثير من الأحيان أمر جوهري للحياة الزوجية الناجحة.
 - **العلاقات البين شخصية Interpersonal Relationship**: قد تصبح العلاقة الزوجية مصدرًا للصراع والخصام، وليست مصدرًا للتعبير عن الألفة والمحبة.
 - **الأدوية Drugs**: إن تناول بعض الأدوية قد يسهل تفاعل الحياة الزوجية أو يعيقها، كما أنه قد يكون منشأ الاضطراب العاطفي عضوياً (سعود والحلي، 2014).
- أهمية تعلم المهارات الزوجية من وجهة نظر لازاروس:**

يتم في كثير من الأحيان تشبيه الحياة الزوجية بالحديقة، حيث أن التخطيط والجهد ضروريان لزراعة حديقة جميلة، بدايةً من تسميد التربة، حرث الأرض، زرع البذور، سقاية الماء بانتظام، والتخلص من الأعشاب الضارة، وفي المقابل من أجل أن يعيش الزوجين بسعادة مع بعضهما يجب أن يقوموا بجهد متواصل وتفكير واعٍ، من حيث تعلم أساليب التواصل الإيجابية كإعادة الصياغة الدقيقة، واستخدام عبارات بالضمير "أنا" بدلاً من "أنت"، والاستماع النشط وحل النزاعات والصراعات بشكل فعال وتطبيقها يوميًا، وكثيرًا ما يفيد الأزواج توصيتهم بقراءة بعض الكتب، وخاصةً كتب المساعدة الذاتية (Lazarus, 2000)، وذكر لازاروس إلى أن أهم أهداف العلاج الأسري تتمثل أساسًا في تعليم الأزواج مهارات حل المشكلات و مساعدتهم على تحقيق فهم أفضل لذواتهم وللآخرين (Christensen, 2001).

وبناءً على ما سبق عرضه؛ تستجج الباحثة أن الأبعاد السبعة للشخصية (BASIC-ID) يستعان بها كقائمة تشخيص للمشكلات الموجودة والبحث عن نقاط الضعف فيها، ثم يستفاد منها في تخصيص فنيات إرشادية لكل جانب على حدة، كما أن تدريب المتزوجات على المهارات لا يتعارض مع المبادئ الأساسية للنظرية، بل على العكس فهو يعتبر إثراء للمستفيدين منها؛ خاصةً في مجال العلاج والإرشاد الأسري والزواجي، وقد أكد لازاروس على محاولة التعامل مع المسترشدين بواسطة فنيات متعددة ومكثفة، للوصول إلى أقصى استفادة ممكنة، فمن وجهة نظره أن الاتساع والتنوع في استخدام الفنيات والأساليب أهم من التعمق فيها.

الدراسات السابقة

يحتوي هذا الجزء على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، والتي سعت الباحثة إلى الاطلاع عليها، وذلك بهدف الاستفادة منها في بناء الدراسة الحالية، حيث اشتقت منها مشكلة الدراسة وأهدافها، وحددت مجتمعها وعينتها، وزودتها ببعض الأدوات والإجراءات، واعتمدت عليها في تفسير النتائج، وسيتم عرضها حسب الترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث، وذلك على النحو التالي:

- **دراسة إبراهيم (2007)** هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لتدريب الأمهات على مهارات الاتصال وحل المشكلات وقياس أثره في تحسين العلاقات الأسرية في مدينة عمان بالأردن، تكونت عينة الدراسة من (30) أم من أمهات الأسر التي تعاني من مشكلات أسرية وحصلن على أدنى الدرجات بمقياس العلاقات الأسرية، وقسمت العينة بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت نتائج تحليل التباين المشترك للعلاقات الأسرية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على مهارات الاتصال وحل المشكلات والمجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً على تلك المهارات، ولم تظهر نتائج تحليل التباين المشترك فروقاً ذات دلالة لاختلاف درجة تأثير البرنامج الإرشادي باختلاف متغير العمل، وأوصت الدراسة بتتويج الأساليب الإرشادية التي يمكن من خلالها مساعدة الأسر التي تعاني من المشكلات باختيار الأسلوب الإرشادي المناسب لتحسين العلاقات الأسرية بما يتلاءم مع احتياجات وقدرات أفرادها.
- **دراسة Karahan (2009)** هدفت إلى تحسين مهارات حل النزاع والاتجاهات النشطة في حل النزاع، وذلك من خلال برنامج يهدف إلى تحسين مهارات الاتصال الزوجي بين الأزواج في تركيا، وقد استند البرنامج الجمعي إلى مفاهيم وأساليب العلاج السلوكي الزوجي، و نموذج هالي في العلاج الاستراتيجي الزوجي، ونموذج ساتير في الإرشاد الأسري والزوجي، وقد أثبتت النتائج وجود تحسن لدى الأزواج في المجموعة التجريبية على مقاييس الدراسة وذلك في القياس البعدي، بالإضافة إلى استمرار التحسن لدى الأزواج في قياس المتابعة بعد (3-6) أشهر، مما يدل على نجاح البرنامج العلاجي القائم على تحسين مهارات الاتصال بين الزوجين.
- **دراسة العارف (2014)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج كمدخل لتحسين التوافق الزوجي،

طبق البرنامج على عينة قوامها (20) من معلمي التعليم الأساسي في إحدى مدارس عين شمس، بواقع (10) أزواج و (10) زوجات، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد العينة قبل وبعد البرنامج في أساليب التواصل اللفظي وغير اللفظي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد العينة قبل وبعد البرنامج في التوافق الزوجي لصالح القياس البعدي.

- **دراسة آغا (2015)** هدفت إلى فحص أثر فاعلية برنامج تدريبي مستند على استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثاً في عمّان بالأردن، و تكونت عينة الدراسة من (30) مشاركة من المتزوجات حديثاً (1-3) سنوات، و قد تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (15) و ضابطة (15)، و تم تطبيق مقياس نوعية الحياة الزوجية على المجموعتين، و بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق مقياس نوعية الحياة الزوجية على مجموعتي الدراسة، و كذلك بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثاً تعزى للبرنامج التدريبي على القياس البعدي والتتبعي.
- **دراسة بركات (2016)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتحسين مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي وفعالية الذات لدى المرأة حديثة الزواج، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (10) امرأة متزوجة حديثاً من المعلمات العاملات في بعض المدارس الإعدادية والثانوية بمدينة القاهرة في مصر، تراوحت مدة زواجهن من (٢) إلى (4) سنوات، وأنجبن طفل أو 2 فقط، وتراوحت أعمارهن من (٢٩ - ٣٤) عام، وتم تطبيق مقياس مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، ومقياس فعالية الذات، وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون الضابطة، ثم إيجاد الفروق في القياسات القبلية والبعدي والتتبعية، وانتهت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات التجريبية للمهارات اللفظية وغير اللفظية لما لها من أثر كبير في توافق الأزواج والصحة النفسية للأبناء.
- **دراسة بدر (2019)** هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي يستند إلى برنامج "Scuka" في تحسين مهارات التواصل الزوجي، وقد تكونت عينة البحث من مجموعة واحدة قوامها (11) زوجة بمكة المكرمة، ولتحقيق هدف البحث تم ترجمة وتقنين مقياس للاتصال الزوجي، وبعد انتهاء التدريب مباشرة تم تطبيق القياس البعدي للمجموعة،

وبعد اربعة اشهر من انتهاء البرنامج تم تطبيق القياس التتبعي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب، في الأداء ككل وفي الأبعاد الثلاثة للمقياس (مساحة الحوار وموضوعاته ومعوقاته ومهاراته - سلوك ومهارات الاتصال لدى الشريكين وتأثير ذلك على التواصل والعلاقة بينهما - معوقات التواصل) ولصالح التدريب، كما لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين الاختبار البعدي والتتبعي.

- **دراسة حجازي (2019)** هدفت إلى تنمية المهارات الحياتية وتحسين السلوكيات الإيجابية لدى الفتيات المقبلات على الزواج، والتعرف على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي والكشف عن مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد التطبيق البعدي والتتبعي، على عينة قوامها (20) طالبة جامعية من طالبات جامعة عين شمس بمصر، تتراوح أعمارهن بين 20-22 عامًا، ولم تتعدا فترة خطوبتهن (سنة ونصف)، وقد حصلن على درجات منخفضة في أدوات الدراسة (المهارات الحياتية، السلوك الإيجابية)، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في تنمية المهارات الحياتية وتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج.
- **دراسة البلوي (2019)** هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية، تكونت العينة من (40) زوجة سعودية بمدينة تبوك، تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح القياس البعدي.
- **دراسة الزغول (2019)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الخبراتي لساتير في تحسين تمايز الذات ومهارات الحياة الزوجية لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج بمحافظة عجلون في الأردن، وتكونت العينة من (32) فتاة خاطبة تم تقسيمهن لمجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس تمايز الذات ومقياس مهارات الحياة الزوجية تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة

التجريبية على مقياس تمايز الذات ومقياس مهارات الحياة الزوجية، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي.

- **دراسة Ahrari et all (2020)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية التدريب على مهارات الاتصال بين الزوجين وأثرها في تقليل الاضطرابات الزوجية لدى عينة من الأزواج في مدينة بيرجند بإيران، على عينة قوامها (60) من المتزوجين لمدة عام على الأقل وحصلوا على درجة مرتفعة في مقياس الاضطرابات الزوجية بأبعاده (الاضطرابات الجسدية، الاضطرابات العاطفية، الاضطرابات الذهنية) وتم تقسيمهم بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج أن التدريب على مهارات الاتصال بين الزوجين قلل بشكل كبير من معدل الاضطرابات الزوجية بأبعاده الثلاثة في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة .
- **دراسة فضل (2020)** هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي قائم على حل المشكلات في خفض أعراض الكرب الزوجي لدى المتزوجات حديثاً من مراجعات عيادات الصحة النفسية بمستشفى الملك خالد العسكري بمدينة تبوك، اعتمد البحث على المنهج التجريبي وبتطبيق مقياس الكرب الزوجي، وتكونت العينة من (10) زوجات تم اختيارهن وتوزيعهن عشوائياً والتقسيم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج العلاجي القائم على أسلوب حل المشكلات لدى المتزوجات حديثاً من أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، وأوصت الدراسة باستفادة الأخصائيين النفسيين من البرنامج بتطبيقه على المتزوجات حديثاً ممن يرتفع لديهن الكرب الزوجي
- **دراسة الغامدي وأبو العنين (2020)** هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي متعدد الوسائل في تحقيق التوافق الزوجي ومقياس أثره على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية بجامعة نجران (٢٤ طالبة) تم تشخيصهن على أنهن يعانين من انخفاض في مستوى التوافق الزوجي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد اشتملت أدوات الدراسة على المقابلة، الملاحظة، مقياس التوافق الزوجي، والبرنامج الإرشادي متعدد الوسائل، وتوصلت النتائج إلى فعاليته، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التوافق الزوجي والتحصيل الأكاديمي، وأوصت الدراسة بتفعيل دور الإرشاد الأسري والزوجي من خلال تقديم الخدمات الإرشادية، وتكثيف عقد الدورات الوقائية للحد من تفاقم المشكلات في المجتمع.

• **دراسة Moodi et all (2020)** هدفت إلى مقارنة أثر التدريب على مهارات الوعي الذاتي وحل المشكلات لدى المتزوجات غير الراضيات زواجياً بإيران، وذلك على عينة قوامها (105) امرأة متزوجة، وتم تطبيق استبيانات تقيس (الوعي الذاتي، حل المشكلات، الرضا الزواجي)، ثم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات، تلقت المجموعة الأولى تدريباً على الوعي الذاتي، وتلقت المجموعة الثانية تدريباً على حل المشكلات، وأما المجموعة الثالثة لم تتلقى أي تدريب، وبعد إعادة القياس وتحليل البيانات احصائياً أظهرت النتائج أن التدريب على مهارة حل المشكلات أكثر فاعلية في زيادة الشعور بالرضا الزواجي مقارنةً بالتدريب على مهارة الوعي الذاتي.

• **دراسة أبو كاملة وسلامة (2022)** هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزواجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة بفلسطين، تكونت عينة الدراسة من (32) زوجة حصلن على أقل درجات مهارات التكيف الزواجي، حيث وزعت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (16) زوجة في كل مجموعة، وقد طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرارية أثره، وأوصت الدراسة باستهداف المتزوجات حديثاً ببرامج إرشادية تركز على الوعي المعرفي وتطوير مهارات اتخاذ القرار ولغة الحوار ومهارة ضبط الانفعالات ومهارة حل المشكلات.

• **دراسة محي الدين (2023)** هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى عينة من الزوجات بمدينة المسيلة بالجزائر، يبلغ عددهن (11) زوجة، وتم إعداد مقياسين (مقياس لمهارات التواصل - مقياس لمهارة حل المشكلات) بتصميم المجموعة الواحدة واستخدام المنهج شبه التجريبي، وبعد تطبيق البرنامج تبين أن البرنامج الإرشادي الأسري ذو فاعلية في تعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات، حيث تبين وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارات التواصل وحل المشكلات قبل وبعد تطبيق البرنامج.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تمكنت الباحثة من الوصول إليها، فإنه سيتم التعليق عليها من خلال المحاور التالية:

أولاً: هناك عدد من التدخلات الإرشادية الجماعية لتحسين المهارات الزوجية بتطبيق أساليب إرشادية مختلفة، مثل دراسة ابراهيم (2007)؛ (Karahana, 2009)؛ (العارف، 2014)؛ (آغا، 2015)؛ (بركات، 2016)؛ (بدر، 2019)؛ (حجازي، 2019)؛ (البلوي، 2019)؛ (الزغول، 2019)؛ (Moodi et all, 2022)؛ (محي الدين، 2023) تم فيها استخدام مداخل علاجية وأساليب إرشادية مختلفة، مثل العلاج السلوكي الزوجي، والإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد العقلاني الانفعالي، ونموذج هالي في العلاج الاستراتيجي السلوكي، والعلاج الخبراتي لساتير، والإرشاد الانتقائي، وبرنامج "Scaka" في الإرشاد، وقد أشارت نتائجها إلى فاعليتها، كذلك دراسة (Ahrari et all, 2020) التي أكدت على أثر التدريب على المهارات الزوجية في تقليل الاضطرابات الزوجية.

ثانياً: في حدود المسح المتاح وخلال إطلاع الباحثة على الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة، قد تعددت برامج الإرشاد متعدد الوسائل التي اختبرت فاعليته مع متغيرات نفسية مختلفة (كخفض الاكتئاب وقلق المستقبل، وتحسين توكيد الذات والتكيف الأكاديمي وغيرها من المتغيرات..)، لكن لم تتوصل الباحثة إلى برامج إرشادية استخدمت هذا التوجه في المجال الأسري والزوجي، والدراسة الوحيدة في هذا المجال التي اختبرت فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد متعدد الوسائل هي دراسة (الغامدي وأبو العنين، 2020) وذلك من أجل تحقيق التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات بنجران.

ثالثاً: هناك عدد من الدراسات التي تطرقت إلى أهمية تدريب المتزوجين حديثاً، وأوصت بتوجيه اهتمام الدراسات لهذه العينة، مثل دراسة (العارف، 2014)؛ (آغا، 2015)؛ (بركات، 2016)؛ (فضل، 2020)؛ (أبو كاملة وسلامة، 2022).

رابعاً: استخدمت الدراسات السابقة في بناء برامجها الإرشادية توجهات نظرية متعددة، إلا أنها اقتصرت على جوانب محددة في الشخصية كدراسة (بركات، 2016)؛ (أبو كاملة وسلامة، 2022) حيث تناولتا الإرشاد المعرفي السلوكي، ودراسة (البلوي، 2019) التي تناولت الإرشاد العقلاني الانفعالي، ودراسة (الزغول، 2019) التي تناولت الإرشاد الخبراتي، وما قد يميز الدراسة الحالية كونها تهتم بتنمية المهارات الزوجية من خلال نظرية الإرشاد متعدد الوسائل والذي يمكن أن تُعتبر أكثر شموليةً وإماماً بكافة الجوانب السبعة للشخصية الإنسانية.

خامساً: تمت الاستفادة من الدراسات السابقة وأطرها النظرية كأداة للحصول على المراجع العلمية، وفي تحديد المشكلة الحالية وصياغتها، واختيار المنهج الملائم، والعينة المستهدفة، كما ساعدت على

استفادة الدراسة الحالية من التوصيات والمقترحات لتنمية المهارات الزوجية، وكيفية بناء البرنامج الإرشادي الملائم، وفهم احتياجات المتزوجات حديثاً، وهذا كله سوف يسهم في تحقيق الأهداف المرجوة.

فرضيات الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات مجموعة المتزوجات حديثاً على مقياس مهارات الاتصال الزواج في القياسين القبلي والبعدي على ي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ن متوسطات رتب درجات مجموعة المتزوجات حديثاً على مقياس مهارات الاتصال الزواج في القياسين البعدي والتتبعي بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، ويعتبر المنهج شبه التجريبي ملائماً لموضوع البحث فهو أنسب المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها، وذلك باستخدام تصميم (المجموعة الواحدة) وإجراء القياس على ثلاثة مراحل (قبلي-بعدي-تتبعي)، ويحدد (المتغير المستقل) في هذا البحث بالبرنامج الإرشادي القائم على العلاج متعدد الوسائل، أما (المتغير التابع) فهو المهارات الزوجية.

جدول (1) التصميم شبه التجريبي للدراسة

القياس القبلي	التدخل الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي
تطبيق مقياس مهارات الاتصال الزواجي على أفراد العينة. أفراد العينة.	تعرض أفراد العينة إلى برنامج إرشادي مكون من (20) جلسة.	تطبيق مقياس مهارات الاتصال الزواجي على أفراد العينة بعد إتمام تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.	تطبيق مقياس مهارات الاتصال الزواجي على أفراد العينة بعد مدة زمنية من انتهاء البرنامج الإرشادي تقدر بشهر كامل.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة بجميع المتزوجات حديثاً بمحافظة عنيذة المستفيدات من خدمات الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية "تألف" لعام 2023م و يبلغ عددهن (1200) تقريباً، وتكونت العينة الاستطلاعية من هذا المجتمع لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة من مجموعة عشوائية من المتزوجات حديثاً بلغ عددها (30) متزوجة حديثاً، و تم تطبيق مقياس الدراسة بعد التأكد من

خصائصه السيكومترية على عينة متاحة بمحافظة عنيزة بلغت (64) متزوجة حديثاً يراجعن الجمعية وقد بلغ عدد المتزوجات حديثاً منهن واللاتي حصلن على درجة منخفضة (درجة كلية أقل من 65) على مقياس مهارات التواصل الزوجي (27) متزوجة تم ترشيحهن قصدياً كمجموعة تجريبية للدراسة الحالية، وقد وافقت (10) منهن على المشاركة في البرنامج الإرشادي المستخدم لغايات هذه الدراسة، وعليه؛ فقد بلغ حجم العينة التجريبية لهذه الدراسة (10) متزوجات حديثاً، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (25-29) سنة بمتوسط حسابي قدره (26.9) وانحراف معياري (2.82).

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية في الدراسة الحالية:

أولاً: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المتعدد الوسائل (إعداد الباحثة).

ثانياً: مقياس مهارات الاتصال الزوجي (إعداد البلوي، 2019).

وصف أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على أداتين لتحقيق أهدافها، وفيما يلي التعريف بكل أداة على حدة:

أولاً: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المتعدد الوسائل (إعداد الباحثة).

عرّف السهيمي (2023) البرامج الإرشادية على أنها "برامج مخططة مستندة إلى أساس علمي، ومحقة لأهداف الإرشاد النفسي، ومحددة في فترة زمنية واضحة لمجموعة من المسترشدين، وتقدم كافة الخدمات الإرشادية بما يتناسب مع طبيعة المسترشدين، ويكون فريق الإرشاد مؤهلاً ومتخصصاً في تخطيط البرنامج وتنفيذه وتقييمه" (ص718) وقد سعت الباحثة إلى تطبيق برنامج إرشادي مستند على العلاج المتعدد الوسائل في تحسين المهارات الزوجية لدى عينة من المتزوجات حديثاً، وتم تطبيق البرنامج بطريقة الإرشاد الجمعي نظراً لتشابه المسترشدين في المشكلات القائمة لديهن، وتم بناءه استناداً إلى الأسس النظرية التي تلقي الضوء على مفهوم المهارات الزوجية، وتطبيقات العلاج والإرشاد النفسي متعدد الوسائل، بالإضافة إلى دراسات سابقة صممت برامج إرشادية للاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي، مثل (بدر، 2019؛ البلوي، 2019؛ الحضري، 2020؛ الزيدانين، 2021؛ فضل، 2020؛ Yoosefi, 2016؛ Sari, 2017؛ Hojatkhah et al, 2021).

وبعد إعداد البرنامج بصورته الأولى قامت الباحثة بعرضه على (8) من الأساتذة المتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية وذلك للاستفادة من خبراتهم في تحكيم البرنامج و إبداء رأيهم العلمي فيه والتأكد من صدق البرنامج واستراتيجياته ومدى ملائمة المحتوى والأهداف، وتم التعديل بناء على ما أشاروا إليه ليكون بصورته النهائية من (20) جلسة إرشادية، ولهذا جاء البرنامج الإرشادي كمحاولة من الباحثة لتقديم أفضل خدمات الإرشادي النفسي والأسري، حيث تمت فيه الممارسات الإرشادية المتناسقة والمنظمة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييماً، متوجهة بخارطة آرنولد لازاروس في الإرشاد والعلاج النفسي، تم فيها إدماج فنيات وأساليب متعددة، وترتيب مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع لتخلق مجموعة جلسات جماعية وافرة بالمعلومات وغنية بالخبرات، تحت جو نفسي واجتماعي يتسم بالقبول والاحترام والأمن والتقبل، مما يتيح التفاعل الإيجابي والمشاركات المثمرة مما يحقق أهداف البرنامج.

أهداف البرنامج:

تنقسم أهداف البرنامج الحالي إلى هدف عام، وأهداف فرعية:

أ/ الهدف العام:

تحسين المهارات الزوجية والتي تم تحديدها في خمسة أبعاد: (التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات)

ب/ الأهداف الفرعية:

- تقديم مادة علمية لتعزيز وعي وثقافة المسترشدات.
- زيادة استبصار المسترشدات في أنفسهن وفي أزواجهن.
- رفع جودة التواصل وخلق تفاعل إيجابي لدى المسترشدات.
- التعرف على الأفكار اللاعقلانية والعمل على تصحيحها.
- تنمية قدرة المسترشدات على حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- التدريب على التأمل والمراقبة المستمرة للذات دون إصدار أحكام.
- تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها، واكتساب أنماط سلوكية إيجابية.

أهمية البرنامج:

تكمُن أهمية البرنامج الحالي في مساعدة المتزوجات حديثاً على تحسين مستوى المهارات الزوجية لديهن وذلك من خلال نظرية آرنولد لازاروس المتعددة الوسائل، من أجل إرساء قواعد سليمة لبناء حياتهن الزوجية، وزيادة قدرتهن على التكيف في المرحلة الجديدة، والوصول بهن إلى الرضا الزوجي.

جلول (2) مخطط الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الغنيات والأنشطة	الوسائل والأدوات	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
1	التمهيد والتعارف	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الباحثة بنفسها وشرح أهدافها ومؤهلاتها. - التعريف العام بأهمية البرنامج وأهدافه، ومناقشة توقعات المسترشدات. - بناء علاقة إرشادية مهنية بين الباحثة والمسترشدات. - عقد اتفاق على مواعيد الجلسات والالتزام بها. - تطبيق القياس القبلي. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية.	جهاز لابتوب - رابط المقياس - شرائح باوربوينت.	60 دقيقة	-
2	مادة تنقيفية حول العلاج متعدد الوسائل	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بالنظرية الإرشادية المتبعة في تطبيق البرنامج الإرشادي. - التعريف بالجوانب السبعة للشخصية الإنسانية ومدى ترابطها وتأثيرها. - عقد اتفاق على تطبيق ما سيتم تعلمه خارج الجلسات. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية.	جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - استبيان تقييم الجلسة.	60 دقيقة	-
3	مادة تنقيفية حول المهارات الزوجية	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بمفهوم المهارات الزوجية. - التعريف بأبعاد المهارات الزوجية. - تنمية الوعي بالآثار السلبية لضعف المهارات الزوجية على المستوى النفسي والأسري. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية.	جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - استبيان تقييم الجلسة.	60 دقيقة	كتابة 3 أهداف تتوقع المسترشدات تحقيقها بعد انتهاء البرنامج الإرشادي.
4	العمل على الجانب السلوكي (الجزء الأول)	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بمهارات الاتصال، والتمييز بين الاتصال اللفظي وغير اللفظي. - التوعية بتأثير لغة الجسد أثناء التواصل (تعبيرات الوجه، الإيماءات، نظرات العين، نبرة الصوت). - التعريف بأداب الحوار والانصات، مستوياته وأهميته ومهاراته (التفهم/التفاوض/ صيغة رسائل أنا وأنت/إعادة الصياغة) مع طرح أمثلة وتدريبات. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية، النمذجة.	جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - مقاطع فيديو - أقلام وأوراق - استبيان تقييم الجلسة.	90 دقيقة	تدوين قائمة بالمهارات التي تتقنها والتي تفنقدها.
5	العمل على الجانب السلوكي (الجزء الثاني)	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المسترشدات بنظرية ABC ومدى تأثير الأفكار على السلوك والمشاعر. - التدريب على الاسترخاء التنفسي والعضلي لكامل أعضاء الجسم. - التدريب على مراقبة السلوكيات، وتدوين النتائج. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، لنمذجة، مراقبة السلوك.	جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - أقلام وأوراق - استمارة - مراقبة السلوك - استبيان تقييم الجلسة.	90 دقيقة	تطبيق حوار إيجابي مع الزوج وكتابة الفروق في السلوك والأفكار والمشاعر.

6	العمل على الجانب السلوكي (الجزء الثالث)	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة جماعية لمخلص كتاب (لغات الحب الخمس). - توضيح أهمية تقديم التقدير والاحترام للزوج، وإبداء المدح والإعجاب، وتعزيز الجوانب الإيجابية. - تدريب المسترشدات على تبني سلوكيات إيجابية في الحياة اليومية. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية، نمذجة مصورة، التعزيز، العلاج بالفقراء.	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - مقاطع فيديو - استبيان تقييم الجلسة. 	90 دقيقة	قراءة كتاب (لغات الحب الخمس)
7	العمل على الجانب الوجداني (الجزء الأول)	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بمفهوم العاطفة وأنواعها، وبمفهوم التعبير العاطفي. - التدريب على التعبير عن العواطف السلبية والإيجابية بطريقة ملائمة. - التدريب على التعبير عن الاحتياجات العاطفية. 	التدريب التوكيدي، الاسترخاء والنمذجة الحية.	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - أوراق وأقلام - قائمة السوابق واللواحق للسلوك - استبيان تقييم الجلسة. 	60 دقيقة	المبادرة في تقديم سلوكيات عاطفية إلى الزوج.
8	العمل على الجانب الوجداني (الجزء الثاني)	<ul style="list-style-type: none"> - إتاحة فرصة للتغيب الانفعالي والحديث عن المواقف السلبية. - التعرف على المواقف التي تثير الغضب، الخوف، والقلق. 	التغيب الانفعالي، الاسترخاء، الاستبصار	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - أوراق وأقلام - استبيان تقييم الجلسة. 	90 دقيقة	ممارسة الاسترخاء التنفسي والعضلي مرتين يوميًا.
9	العمل على الجانب الوجداني (الجزء الثالث)	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على طرق ضبط الانفعالات (التنفيس العميق، صرف الانتباه كالعند التنازلي، تغيير المكان أو النشاط). - التدريب على إعادة تمثيل وتقدير المواقف بطريقة إيجابية. 	مناقشة جماعية، إعادة التقييم، التفسير.	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - أوراق وأقلام - استبيان تقييم الجلسة. 	90 دقيقة	تدوين موقف سلبي قديم مع إعادة تقييمه إيجابيًا.
10	العمل على الجانب التخيلي	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الأحاديث الداخلية المرتبطة بالذات. - التعرف على ضرورة تقبل الذات دون إصدار أحكام. - زيادة الوعي بالذات، من خلال تدوين الإنجازات السابقة، والأهداف القادمة، وتسجيل التجارب الشخصية. - تنمية الأمل والتفاؤل، والأحاديث الذاتية الإيجابية. 	مناقشة جماعية، إعادة التقييم، التخيل الإيجابي لمواجهة الضغوط.	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب - شرائح باوربوينت - مقاطع فيديو - أوراق وأقلام - سجل الوعي الذاتي - استبيان تقييم الجلسة. 	90 دقيقة	كتابة الصفات السلبية والإيجابية الموجودة فيها وفي زوجها.

				<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على تخطيطات المواجهة الإيجابية للضغوط. 		
تدوين الأفكار اللاحقانية المتكررة وتصحيحها.	90 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب- شرائح باوربوينت- أوراق وأقلام- استبيان تقييم الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة والمناقشة، الجماعية، جدول فحص الأفكار، جدول الأدلة المؤيدة والمعارضة 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على التحريفات المعرفية الشائعة بين الناس. - عرض نماذج من الأفكار اللاحقانية ومناقشتها. - تنفيذ ما لدى المسترشدات من أفكار لا عقلانية. - التدريب على استبدال أنماط التفكير غير التكيفية. 	العمل على الجانب المعرفي (الجزء الأول)	11
تحديد مشكلة متكررة، مع كتابة الأسباب والحلول.	60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب- شرائح باوربوينت-أوراق وأقلام- نموذج حل المشكلات (5خطوات) - استبيان تقييم الجلسة 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة والمناقشة، الجماعية، فنية حل المشكلات 	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بمفهوم المشكلة، والتوعية بالآثار النفسية والاجتماعية للمشكلات الزوجية. - الكشف عن أكثر المشكلات تكرارًا في حياة المسترشدات. - تفسير العوامل الكامنة خلف حدوث المشكلات. - طرح أمثلة للتطبيق العملي على خطوات حل المشكلات. 	العمل على الجانب المعرفي (الجزء الثاني)	12
تطبيق فنية مسح الجسد في المنزل مع تدوين الملاحظات.	60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب- شرائح باوربوينت- استبيان تقييم الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة، التأمل، مسح الجسد. 	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بمفهوم اليقظة العقلية، وضرورة التركيز على اللحظة الحالية (هنا والآن). - التدريب على اليقظة العقلية أثناء ممارسة الأنشطة اليومية، كالاستحمام أو تناول الطعام وشرب القهوة. 	العمل على جانب الإحساس (الجزء الأول)	13
كتابة خطاب الامتحان وإرساله إلى الزوج.	60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب- شرائح باوربوينت- استبيان تقييم الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة، والمناقشة، تمارين (اليوم السعيد- الوعي بالانشطة- خطاب الامتحان) 	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بمفهوم الامتحان وفوائده، والتركيز على استشعار الجوانب الإيجابية في الحياة. - توعية المسترشدات بضرورة استقطاع وقت للترفيه والتسلية والاستمتاع بصغائر الأمور. - توجيه المسترشدات إلى أهمية توظيف البيئة المحيطة بها بما يلئم احتياجاتها، وتهئية المنزل، كاستخدام الروائح العطرية التي تساعد على الاسترخاء. 	العمل على جانب الإحساس (الجزء الثاني)	14
كتابة كل مسترشرة للعوائق التي تحول دون التزامها بنمط حياة صحي.	60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز لابتوب- شرائح باوربوينت-أوراق وأقلام- استبيان تقييم الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة والمناقشة، الجماعية، النمذجة. 	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة العادات الصحية للمسترشدات. - توضيح ارتباط الصحة الجسدية بالصحة النفسية. - شرح هرم ماسلو للحاجات الإنسانية. 	العمل على الجانب البيولوجي (الجزء الأول)	15

تطبيق جداول التعزيز الذاتي.	60 دقيقة	جهاز لايتوب- شرايح باوربوينت-أوراق وأقلام-جداول التعزيز - استبيان تقييم الجلسة.	مناقشة جماعية، التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه المسترشدات إلى عمل تحاليل دم لفحص وظائف الغدد، ونسبة الفيتامينات والمعادن. - توعية المسترشدات بأهمية ممارسة التمارين البدنية، واتباع نظام غذائي متوازن، والحرص على النوم ساعات كافية ليلاً. - بناء جداول تعزيز لمتابعة الأداء، ومكافئة أنفسهم بعد كل إنجاز. 	العمل على الجانب البيولوجي (الجزء الثاني)	16
المبادرة في التواصل مع احدى الأصدقاء البعيدين أو المنقطعين.	60 دقيقة	جهاز لايتوب- شرايح باوربوينت- أوراق وأقلام- استبيان تقييم الجلسة.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، التشكيل، السؤال السقراطي.	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح أهمية تكوين العلاقات الاجتماعية. - تعزيز مفهوم الانتماء للجماعة وضرورة تحسين الأداء الاجتماعي. 	العمل على جانب العلاقات الشخصية (الجزء الأول)	17
قراءة كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة.	60 دقيقة	جهاز لايتوب- شرايح باوربوينت- استبيان تقييم الجلسة.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، الإرشاد النفسي الديني، العلاج بالقراءة.	<ul style="list-style-type: none"> - استنكار حقوق وواجبات الزوجين وفق الشريعة الإسلامية. - توضيح مجالات التوافق الزوجي بين الزوجين. - مناقشة جماعية لكتاب (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) 	العمل على جانب العلاقات الشخصية (الجزء الثاني)	18
-	60 دقيقة	جهاز لايتوب- شرايح باوربوينت-رابط المقياس.	المحاضرة والمناقشة الجماعية.	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة جميع ماسبق، وإعادة ما يلزم وفق احتياجات العينة. - تقديم الشكر والعرفان للمسترشدات على مشاركتهن وتعاونهن. - تطبيق القياس البعدي للكشف عن مدى فاعلية البرنامج. - توصية المسترشدات بالمحافظة على المكتسبات الإيجابية. - التأكيد على الاستمرار بتطبيق ماسبق تعلمه. 	الجلسة الختامية	19
-	30 دقيقة	رابط المقياس	-	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق القياس التبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج، للكشف عن استمرار أثره. 	الجلسة التتبعية	20

ثانياً: مقياس مهارات الاتصال الزوجي (إعداد البلوي، 2019):

وصف المقياس:

تم في الدراسة الحالية استخدام مقياس مهارات التواصل الزوجي والذي تم إعداده من قبل د/خولة البلوي "استاذ مساعد بجامعة تبوك" ويتكون من (32) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد وهي:

- التواصل مع الذات: ويتكون من (5) عبارات تتمثل في العبارات رقم: 1, 2, 3, 4, 5.
- إدارة المشكلات الزوجية: ويتكون من (6) عبارات تتمثل في العبارات رقم: 6, 7, 8, 9, 10, 11.
- التعبير العاطفي: ويتكون من (5) عبارات تتمثل في العبارات رقم: 12, 13, 14, 15, 16.
- مهارة الاستماع والتحدث: ويتكون من (9) عبارات تتمثل في العبارات رقم: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25.
- إدارة الانفعالات: ويتكون من (7) عبارات تتمثل في العبارات رقم: 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32.

الخصائص السيكومترية:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، فقد قامت معدة المقياس بتطبيقه على عينة بلغت (40) زوجة سعودية يراجعن (مركز التنمية الأسرية بمدينة تبوك) وقد أظهرت النتائج تمتع المقياس ببنية عاملية جيدة وصدق وثبات مقبولان، وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

صدق المقياس:

تم التحقق من دلالات صدق مقياس مهارات التواصل الزوجي من خلال:

الصدق الظاهري (صدق المحتوى): تم عرض المقياس على (8) من الأساتذة المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وذلك للحكم على مدى صلاحية العبارات ووضوحها وتمثيلها للأبعاد، وإمكانية استخدامها مع عينة الدراسة، وبناءً على آرائهم تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة التي اتفق عليها المحكمون والتي تمثلت بتعديل بسيط لصياغة بعض العبارات.

صدق الاتساق الداخلي: للتأكد من صدق المقياس المستخدم، فقد تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي والذي يمثل مقياساً للتأكد من أن العناصر أو العبارات التي تحتويها أداة القياس تبدو في

ظاهاها متوافقة مع ما تم قياسه وقادرة على قياس الظاهرة قياسًا صحيحًا، وللتأكد من ذلك، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغة (30) متزوجة حديثًا، وحتى يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق، يجب أن لا تقل جميع معاملات الارتباط عن (0.40) وتكون جميعا دالة من الناحية الإحصائية (Lawrence et all, 2016) ويبين الجدول رقم (3) نتائج معاملات الارتباط.

جدول رقم (3): معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي (ن=30)

البعد	العبارة	معامل الارتباط للعبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	معامل الارتباط للبعد مع الدرجة الكلية
التواصل مع الذات	1	**0.765	**0.916
	2	**0.730	
	3	**0.818	
	4	**0.854	
	5	**0.837	
إدارة المشكلات الزوجية	6	**0.859	**0.941
	7	**0.720	
	8	**0.784	
	9	**0.858	
	10	**0.759	
	11	**0.819	
التعبير العاطفي	12	**0.911	**0.897
	13	**0.760	
	14	**0.664	
	15	**0.935	
	16	**0.838	
مهارة الاستماع والتحدث	17	**0.885	**0.977
	18	**0.857	
	19	**0.851	
	20	**0.793	
	21	**0.552	

	**0.915	22	
	**0.792	23	
	**0.780	24	
	**0.721	25	
**0.833	**0.837	26	إدارة الانفعالات
	**0.837	27	
	**0.672	28	
	**0.852	29	
	**0.881	30	
	**0.929	31	
	**0.851	32	

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

تبين النتائج الواردة في الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً وأعلى من (0.40) وتدل نتائج معاملات الارتباط الجيدة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

جدول (4): معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس مهارات التواصل الزوجي (ن=30)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
1	التواصل مع الذات	5	0.933
2	إدارة المشكلات الزوجية	6	0.880
3	التعبير العاطفي	5	0.875
4	مهارة الاستماع والتحدث	9	0.918
5	إدارة الانفعالات	7	0.927
	المقياس ككل	32	0.975

تبين النتائج الواردة في الجدول رقم (4) تراوحت معاملات ألفا كرونباخ ما بين (0.875-0.933) وكذلك بلغت قيمة الثبات العام (0.975)؛ وهذا يشير إلى أن ثبات المقياس مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

عرض نتائج الدراسة، ومناقشتها:

قامت الباحثة في هذا الفصل بمناقشة نتائج الدراسة بعد تطبيقها على أفراد العينة، والتي تم استخراجها باستخدام أساليب التحليل الإحصائية، وذلك وفقاً لفروض الدراسة، وسيتم عرض النتائج وتفسيرها كما يلي:

عرض نتائج اختبار صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه :

"- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات مجموعة المتزوجات حديثاً على مقياس مهارات الاتصال الزواج في القياسين القبلي والبعدي على ي لصالح القياس البعدي".
ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) الذي يستخدم في تحديد ما إذا كان هناك فروق بين عينتين مرتبطتين، والكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التواصل الزواجي، ويبين الجدول (6) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التواصل الزواجي.

جدول (5): نتائج اختبار ويلكوكسون في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مهارات التواصل

الزواجي (ن=10)

حج م الأثر	مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
1	*0.004	2.87	0.00	0.00	55.0	5.50	1.77	6.30	القبلي	التواصل مع الذات
							0.01	20.00	البعدي	
1	*0.004	2.87	0.00	0.00	55.0	5.50	2.35	7.80	القبلي	إدارة المشكلا
							0.01	24.00	البعدي	

ت	الزوجية									
1	التعبير العاطفي	القبلي	2.17	6.60	55.00	5.50	0.00	0.00	2.87	*0.004
		البعدي	0.01	20.00						
1	مهارة الاستماع والتحدث	القبلي	2.25	18.20	55.00	5.50	0.00	0.00	2.84	*0.005
		البعدي	1.89	27.60						
1	إدارة الانفعالات	القبلي	2.95	8.40	55.00	5.50	0.00	0.00	2.91	*0.004
		البعدي	1.58	27.5						
1	المقياس ككل	القبلي	9.96	47.30	55.00	5.50	0.00	0.00	2.82	*0.005
		البعدي	2.60	119.1						

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التواصل الزوجي المستخدم بالدراسة ولجميع أبعاده الخمسة، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على هذا المقياس وأبعاده دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية في جدول رقم (5)، نجد أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي حيث ارتفعت متوسطات درجات المجموعة التجريبية بشكل واضح ودال إحصائياً، وهذا النتيجة تؤثر على حدوث تغير إيجابي في مستوى المهارات المقاسة لدى المتزوجات حديثاً المشاركات في البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية، وعليه؛ يمكن قبول فرضية الدراسة الأولى، وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على المجموعة التجريبية.

وتشير نتائج حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) وفقاً لمحكات هذا المعامل إلى أن هناك تأثير كبير جداً للبرنامج المستخدم بالدراسة على مستوى مهارات التواصل الزوجي للمجموعة التجريبية حيث بلغ حجم الأثر (1) للدرجة الكلية للمقياس ولجميع أبعاده.

تفسير نتيجة اختبار صحة الفرض الأول:

يتضح لنا مما سبق عرضه تحقق الفرض الأول، ويمكن تفسير ذلك بأن التحسن الذي طرأ على أفراد العينة بأنه نتيجة متوقعة وذلك بسبب تلقي برنامج إرشادي مكثف تم بناءه على أساس علمي وفقاً لنظرية "آرنولد لازاروس" في الإرشاد والعلاج النفسي التي تلم بجوانب الشخصية السبعة BASIC-ID (السلوك B - الوجدان A - الإحساس S - الخيال I - الإدراك C - العلاقات الشخصية I - الجوانب البيولوجية D) بشكل متكامل، بحيث يتم التركيز على كل جانب وإعطائه حقه بالتغيير العلاجي، فكل جانب من هذه الجوانب يؤثر ويتأثر بالآخر، وهذا ما يميز هذه النظرية عن النظريات الأخرى؛ التي تقتصر في التعامل مع جزء معين بالشخصية الإنسانية وإغفال بقية الجوانب الأخرى.

كما أن طبيعة النظرية المستخدمة في هذا البرنامج وإلمامها بالجوانب السبعة للشخصية واستخدام فنيات متعددة ومتنوعة كان له الدور الأكبر في رفع مستوى المهارات لدى عينة المتزوجات حديثاً، لأنه تم توظيف تلك الجوانب في التدريب على المهارات الزوجية بأبعادها الخمسة (التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات) وبناء الجلسات بشكل شمولي يهدف إلى أن يعالج السلبيات الموجودة في شخصيات المسترشدات وينمي الإيجابيات الموجودة فيهن، ويستدل من النتائج على كفاءة البرنامج الإرشادي المقدم، وإحداث فروق جوهرية في نتائج المقياس، وأثر ذلك على إحداث تغير إيجابي واكتساب لأبعاد المهارات الخمسة التي تم التدريب عليها خلال الجلسات.

كما أن الوعي بأهمية تلقي الخدمات الإرشادية من المتخصصين بالإرشاد النفسي والاسري، وتجاوب المسترشدات وتعاونهن، كون الباحثة تقدم لهن مادة علمية مكثفة في كل جلسة وتناقشن فيها، الأمر الذي قد يكون سبب في زيادة وعيهن ببعض الأمور التي ربما كانوا يجهلونها بالسابق، كما أن المواظبة على تطبيق الأنشطة والتدريبات ساهمت في تحسن مستوى المهارات الزوجية لديهن، فتوفر الرغبة والدافعية لدى المسترشدات أمر في غاية الأهمية مما يساعد على نجاح البرنامج الإرشادي وتحقيق أهدافه.

والباحثة حاولت في كل جلسة أن تحقق الأهداف المحددة بشكل عملي، وحاولت أن تكون الجلسات متدرجة من الأبسط إلى الأكثر تعقيداً حتى يتمكنوا من استيعاب المحتوى وفهمه جيداً، وبالتالي نقل ما تعلمته إلى البيئة الواقعية لهن والتعامل مع المواقف الحياتية من خلال الإستراتيجيات التي تم التدريب عليها، ويجدر بالقول أن الإنسان بطبيعته قابل للتعليم والتدريب، وتؤثر الممارسة المقصودة

بسلوكه بشكل إيجابي، كما أن الفنيات والتدريبات التي تم تطبيقها خلال الجلسات جديدة بالنسبة لهن، ولم يقمن بتجربتها مسبقاً، وقد لاقت ترحيباً واستحساناً للقيام بها.

وقد قامت الباحثة بالعمل على الجانب السلوكي وتخصيص (3) جلسات له، واستخدام فنيات سلوكية (النمذجة بأنواعها "النمذجة المصورة والنمذجة بالمشاركة"، الاسترخاء، مراقبة السلوك، التعزيز، التدريب التوكيدي، التشكيل) تم خلالها تدريب المسترشدات على توكيد الذات وتوعيتهن بأهمية إبداء آرائهن ورغباتهن والتعبير عن أنفسهن، والتدريب على مهارات التواصل (بشقيها اللفظية-غير اللفظية) مما يسهل التواصل مع الزوج ويرقق التعامل معه، وهذا يتفق مع دراسة (ahrari et all, 2020) التي أشارت إلى ان التدريب على مهارات الاتصال يقلل من حدوث الاضطرابات الزوجية بأبعادها (الجسمية، والعاطفية، والذهنية) ودراسة (الزيدانين، 2021) التي أشارت إلى أن التدريب على مهارات الاتصال من أهم المهارات التي ينبغي التدريب عليها للمتزوجات بشكل عام مهما كانت مدة زواجهن.

واشتمل البرنامج على جلستين للعمل على الجانب المعرفي، من خلال الفنيات المعرفية (جدول فحص الأفكار، الأدلة المؤيدة والمعارضة للأفكار، حل المشكلات، السؤال السقراطي) التي تهدف إلى تعديل الأفكار السلبية وغير العقلانية واستبدالها، بإعادة تفسير المواقف والرؤية لها من جوانب جديدة وتجنب التحيز في الحكم وتصحيح التشوهات في التفكير، والتعرف على التشويهات المعرفية الشائعة بين الناس، وعرض نماذج من الأفكار اللاعقلانية ومناقشتها، ومسبق ذكره يتفق مع نتائج دراسة (بركات، 2016) التي تبنت برنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً على مجموعة من حديثات الزواج لتحسين مهارات التواصل اللفظية (الاستماع الجيد، التعبير عن المشاعر، تحمل المسؤولية وحل المشكلات) وغير اللفظية (الايماءات-تعبيرات الوجه-نظرات العين-الصوت) كما يتفق مع دراسة (Tavakolizadeha et all, 2015) التي تضمنت برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال للزوجات، كانت نتيجتها أن التدريب على تلك المهارات خفف بشكل كبير من الصراعات والخلافات الزوجية عند المجموعة التجريبية مقارنةً بالضابطة، كما أثبتت دراسة أبو هديوس (2015) أن تعديل التشوهات المعرفية من خلال فنيات النظرية المعرفية لدى الطالبات المتزوجات ساهم في تحسين التوافق الزوجي لديهن، وهذا هو الهدف الذي تطمح لتحقيقه معظم برامج الإرشاد الأسري والزواجي.

وأشارت دراسة (محي الدين، 2023) إلى أن تحسّن مهارات التواصل لدى الزوجات يفيد كثيراً في تحسّن مهارات حل المشكلات، أي التواصل قاعدة لحل المشكلات، وهذا ما عملته الباحثة حيث راعت

ارتباط المهارتين وأهمية البدء من العام إلى الخاص والتدرج في المفاهيم المطروحة، حيث تم التدريب في البداية على مهارات الاتصال، وبعدها تم الانتقال إلى حل المشكلات.

فالتدريب على مهارة إدارة المشاكل الزوجية من خلال فنية حل المشكلات والعصف الذهني يساعد على تنمية التفكير الإبداعي لديهن من خلال البحث عن حلول جديدة وخارجة عن المعتاد، وعدم التمسك بآراء محددة، أو الانحياز لحلول دون غيرها، كما أنه عندما تواجه المسترشدة مشكلة ما وتقوم بكتابة حلول احتياطية بديلة بعد تنفيذ الحل الأولي الذي يتم اختياره في البداية يساعد على سرعة البديهة والمبادرة في التعامل مع المشكلة بشكل مباشر، دون تركها تتفاقم، أو تجاهلها لتستمر المشكلة قائمة بلا حل، كما أنه يساعد على التروي والتردد خلال التعامل مع المشكلات الحياتية المختلفة وعدم اتخاذ قرارات سريعة قد تؤثر سلباً على الحياة الزوجية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (آغا، 2015) التي هدفت إلى فحص فاعلية برنامج تدريبي مستند على استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثاً، ودراسة (فضل، 2020) التي هدفت إلى تخفيف الكرب الزوجي لدى المتزوجات حديثاً من خلال أسلوب حل المشكلات، وأفاد محي الدين (2023) بأن التدريب على خطوات حل المشكلات والتعريف بها وبمراحلها يعتبر مهارة ترتبط بذكاء الفرد وتعمل على تحفيز قدراته الذهنية لأنه يعمل على البحث في مخزونه المعرفي عن حل مناسب للمشكلة وإذا لم يجد فإنه يلجأ للبحث خارجاً من أجل التوصل إلى معطيات جديدة، وقد كانت الباحثة خلال تطبيق هذه الفنية تطرح مشاكل شائعة وتبدأ بممارسة خطوات حل المشكلات عليها لاستئثار المسترشدات من أجل إبداءهن أكبر قدر من الحلول، وترى الباحثة تدريبهن على هذه الفنية لا يفيدهن فقط في مواقف الحياة الزوجية بل يتعدى ذلك ليشمل أي موقف عام يمرن فيه، وتمكين الزوجات من التعامل بكفاءة أكبر مع المشكلات المختلفة.

كما تم العمل على الجانب الوجداني خلال (3) جلسات، تم فيها استخدام فنيات مثل (التنفيس الانفعالي، الاستبصار، التفسير) لدورها في زيادة التواصل مع الذات وفهمها وتقبل المشاعر السلبية وإظهارها دون خجل أو تردد، واقتناع المسترشدات بأن الكدر جزء من الحياة اليومية ولا يمكننا التصدي عنه إلا بتقبله وبأنه أمر مؤقت يزول إذا أحسنا التعامل معه، فتفريغ الطاقة السلبية بالحديث إلى شخص مختص يساعد في التخفيف من العبء النفسي وتصفية الذهن، كما تم تدريب المسترشدات على إستراتيجيات ضبط الانفعالات وصرف الانتباه، وتبصيرهن بأهمية التعبير العاطفي والتعبير عن المشاعر السلبية والايجابية بطريقة ملائمة، وما سبق ذكره يتفق مع دراسة (الغامدي وأبو العنين،

(2020) في أهمية إتاحة الفرصة للمسترشدات في التعبير عن مشكلاتهن الزوجية ومشاعر العجز والضيق ودور ذلك في تحسين الصحة النفسية ورفع مستوى الشعور بالتوافق الزوجي.

كما تم العمل على الجانب التخيلي في جلسة واحدة واستخدام فنيات (إعادة التقييم، التخيل الإيجابي لمواجهة الضغوط) وذلك بهدف تنمية التواصل مع الذات و التعرف على الأحاديث الداخلية المرتبطة بها، وتقبلها دون إصدار أحكام وتنمية الأمل والتفاؤل، وزيادة الأحاديث الذاتية الإيجابية، وقد تتعارض هذه النتيجة بشكل جزئي مع نتيجة دراسة (Moodi et all, 2020) التي أفادت بأن التدريب على مهارات حل المشكلات أكثر فاعلية من التدريب على مهارات الوعي بالذات في تحقيق الرضا الزوجي. أما جانب الإحساس طُبّق على مدى جلستين تم فيها التدريب على (ممارسات اليقظة العقلية بما فيها: مسح الجسد، التأمل، الأكل اليقظ، وممارسات الامتتان بما فيها: اليوم السعيد-الوعي بالأنشطة المريحة والمستنزفة-خطاب الامتتان) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السهمي، 2023) التي أكدت على فاعلية التدريب على الامتتان لدوره في تنمية الرفاهية النفسية لما في ذلك من تعزيز رؤيتهن الإيجابية لكل ما يحيط بهن، وتنمية استشعار النعم مهما كانت بنظرهن بسيطة، كما اتفقت مع دراسة (Hojatkhah et all, 2021) التي اعتمدت على برنامج إرشادي قائم على نموذج ارنولد لازاروس لتحسين الرفاهية النفسية، كما اتفقت مع دراسة (Afshar et all, 2020) التي أشارت إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في زيادة جودة الحياة وتقليل الرغبة في الطلاق لدى الأزواج المتزوجين حديثاً.

وجانب العلاقات الشخصية تم تطبيقه على مدى جلستين (الإرشاد النفسي الديني، العلاج بالقراءة) كما أن الإرشاد النفسي الديني الذي تم تقديمه والتوعية بحقوق وواجبات الزوجين، وماتم عرضه من قصص وأحاديث شريفة، له دور كبير في تبصير المسترشدات بقضية العلاقة الزوجية، كوننا في مجتمع متدين ومحافظ على التعاليم الإسلامية و يعطي قدر كبير للالتزام بها، وقد يكون لاستخدام فنية (العلاج بالقراءة) وتوجيه المسترشدات إلى قراءة كتب معينة كواجبات منزلية يساعد على التعلّم الذاتي وتطوير الذات، من خلال محاولة الاستزادة وتوسيع الأفق لأنه يلفت انتباههن إلى بعض النقاط التي قد تكون مهمة بالنسبة لهن لكن لم يتم ذكرها خلال الجلسات لعدم صلتها بموضوع الدراسة، كما أنه يقلل من وقت فراغهن لأن معظم المسترشدات غير عاملات، بالتالي إشغال تفكيرهن بما يفيد والإلتفاء عن الخوض في خيالات مقلقة أو أفكار سلبية، كما أن توجيه المسترشدات إلى التقبل اللامشروط للزوج وقبوله كما هو، وإبداء الإعجاب به وتقديم الحب له دون اشتراط أن يكون بشكل

معين أو وضع اجتماعي محدد، فهذا قد يدفعهم إلى تغيير معتقدن بحيث يجب أن يحبن أزواجهن حباً لا مشروط طالما أزواجهن يحسنون عشرتهن ويقدمون لهن الاحترام والتقدير.

كما تم العمل على الجوانب البيولوجية خلال جلستين، والتأكيد على ارتباط الصحة الجسدية بالنفسية وتأثير كلٍ منهما على الأخرى مثل (التشجيع على تغيير نمط الحياة والعادات الغذائية، النوم ساعات كافية ليلاً، ممارسة الرياضة، إجراء الفحوصات الطبية لمعرفة نسب الفيتامينات والمعادن والتأكد من وظائف الغدد) فيمكن عزو التغيير الإيجابي الذي طرأ على المسترشدات وارتفاع درجاتهن في المقياس بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج إلى ما سبق ذكره وتفسيره.

عرض نتائج اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ن متوسطات رتب درجات مجموعة المتزوجات حديثاً على مقياس مهارات الاتصال الزواج في القياسين البعدي والتتبعي بعد انتهاء تطبيق البرنامج "

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التواصل الزواجي، ويبين الجدول (6) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التواصل الزواجي.

جدول (6): نتائج اختبار ويلكوكسون في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مهارات التواصل

الزواجي (ن=10)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة Z	مستوى الدلالة
				المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع		
التواصل مع الذات	البعدي	20.00	0.01	0.00	0.00	1.50	3.00	-	0.157
	التتبعي	19.00	2.11	0.00	0.00	1.50	3.00	1.414	
إدارة المشكلات الزوجية	البعدي	24.00	0.01	0.00	0.00	1.50	3.00	-	0.157
	التتبعي	22.80	2.53	0.00	0.00	1.50	3.00	1.414	
	البعدي	20.00	0.01	0.00	0.00	1.50	3.00		0.157

	-					2.11	19.00	التتبعي	التعبير العاطفي
	1.414								
0.139	-	7.50	7.50	28.50	4.07	1.89	27.60	البعدي	مهارة
	1.481					2.07	29.40	التتبعي	الاستماع والتحدث
0.276	-	5.00	2.50	1.00	1.00	1.58	27.5	البعدي	إدارة
	1.089					2.95	26.60	التتبعي	الانفعالات
0.624	-	21.50	5.38	14.50	3.63	2.60	119.10	البعدي	المقياس
	0.491					8.72	116.80	التتبعي	ككل

يتضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التواصل الزوجي المستخدم بالدراسة ولجميع أبعاده الخمسة، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على هذا المقياس وأبعاده غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى فرق قيم المتوسطات الحسابية بين القياسين في جدول رقم (6)، نجد أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً، وتشير هذه النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على مستوى المهارات الزوجية لدى المتزوجات حديثاً، وهذا يعني بقاء أثر البرنامج بعد شهر من انتهاءه.

تفسير نتيجة اختبار صحة الفرض الثاني:

وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض الثاني ويمكن تفسير ذلك بأن سبب عدم وجود فروق بين درجات المسترشدات في القياسين البعدي والتتبعي راجعاً إلى الجهود التي بذلناها في تطبيق الفنيات التي تم التدريب عليها، فتطبيق البرنامج على فئة مهمة جداً وهي المتزوجات حديثاً لإقبالهن على مرحلة جديدة في الحياة ومسؤوليات قد تكون خبرتهن ضئيلة أمامها، فاهتمامهن بهذه المهارات وضرورة اكتسابها ووجود الدافعية والاستعداد لتطوير حياتهن الزوجية للأفضل ورغبتهن بالشعور بالاستقرار والسعادة جعلتهن يحافظن على المكاسب العلاجية، كما ان استمرار أثر البرنامج قد يعزي الى انهن اكتسبن مهارات فعلية وليست مجرد معرفة، كما أن تضمين الأنشطة والفنيات بالمعلومات أي تلقي جرعات ثقافية وتوعوية مكثفة في فترة قصيرة ساعدهن على إدارة سلوكهن وأفكارهن ومشاعرهن بشكل أفضل مما كنّ عليه.

ويقول مؤسس النظرية لازاروس كما ورد في (Shaughnessy, 2002) أن احتمالية تعرض الأشخاص الذين يتم علاجهم بالمزج بين التقنيات السلوكية وغير السلوكية أقل من الذين يتم علاجهم

بتقنيات سلوكية فقط أو أي اتجاه نظري واحد، وقد استنتج قاعدة مفادها "كلما تعلم الفرد أكثر كلما قلت احتمالية الانتكاس" وهذا ما عملت به الباحثة أثناء بناءها للبرنامج حيث حاولت بقدر الإمكان الإلمام بالجوانب السبعة للشخصية والاستعانة بمختلف الفنيات دون التحيز لاتجاه نظري معين. كما أن انضمام الباحثة مع المسترشدات خلال فترة المتابعة على قروب في الواتس آب ساعد على استمرار المسترشدات في طلب المشورة تجاه ما يواجههن من صعوبات خلال تطبيقهن لبعض الفنيات، والاستفسار حول بعض العوائق والصعوبات اللاتي تواجههن خلال ممارستهن لبعض الأنشطة، فكانت الباحثة تقدم لهن المشورة حول ما يعيقهن وتجيب عن تساؤلاتهن، وكل ما سبق كان يحصل في مناخ نفسي متماسك آمن مليء بالتقبل، بعيداً عن النقد واللوم، كذلك كانت أجواء الجلسات داعمة ومعززة؛ ليس من قبل الباحثة فقط، بل من قبل المسترشدات تجاه بعضهن البعض.

كما لمست الباحثة تغيراً ايجابياً في سلوك المسترشدات من خلال ثقتهن في أنفسهن وزيادة تعبيرهن عن أنفسهن بشكل أفضل كإقامة حوارات مع بعضهن البعض وتبادلهن الخبرات الأسرية وحديثهن عن خططهن المستقبلية وذلك يرجع إلى تجاوبهن وتقبلهن وإلى البناء الجيد للعلاقة الإرشادية وهي أهم جزء يسهم في نجاح العملية الإرشادية.

كما أن التكليف بالواجبات المنزلية ومناقشتها في بداية كل جلسة مع تقديم التعزيز والتغذية الراجعة لهن ساهم في نقل أثر التعلم إلى البيئة الحقيقية قد يساعد في المحافظة على مستوى جيد من المهارات الزوجية وعدم تعرضهن للانتكاسة، كما أن الواجبات المنزلية تساعد على الحفاظ بالمعلومات الخاصة لكل جلسة، ويؤكد على أهمية دور المسترشدات في إنجاح العملية الإرشادية وهذا ما أكدته دراسة (فضل، 2020).

كما أن المسترشدات من خلال ما اكتسبته من مهارات ساعدهن ذلك على زيادة وعيهم بأنفسهن، وحملهن مسؤولية سلوكهن ومشاعرهن أثناء تفاعلهم مع الآخرين، و أصبح يتحدثون مع أزواجهم بتودد ومحبة واحترام، ويعبرون عن مشاعرهم ومخاوفهم، ويسعون لجعل أزواجهم يفهمونهم بدون إلقاء النقد أو اللوم أو الانتقاص، كما أنهم أصبحوا على قناعة بأن ما تم تعلمه داخل الجلسات الإرشادية ليس أمراً وقتياً ينتهي بانتهاء الجلسة بل هو أسلوب حياة جديد يتم تعلمه من أجل تبنيه في المستقبل ليساعدهم على تجاوز الصعوبات والتعامل مع الأمور بدراسة أكبر.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع عدة دراسات سابقة، كدراسة (Karahana, 2009) التي هدفت إلى تحسين مهارات حل النزاع والاتجاهات النشطة في حل النزاع، وذلك من خلال برنامج علاجي يهدف

إلى تحسين مهارات الاتصال الزوجي بين الأزواج وقد أثبتت النتائج وجود تحسن في المجموعة التجريبية واستمرار التحسن، ودراسة (العارف، 2014) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج كمدخل لتحسين التوافق الزوجي، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب الدرجات قبل وبعد البرنامج في أساليب التواصل اللفظي وغير اللفظي وفي التوافق الزوجي، لصالح القياس البعدي، ودراسة (بدر، 2019) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارات التواصل الزوجي، وأظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما لم يثبت وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبار البعدي والتتبعي، ودراسة (الزغول، 2019) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الخبراتي لساتير في تحسين تمايز الذات ومهارات الحياة الزوجية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس تمايز الذات ومقياس مهارات الحياة الزوجية تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي، ودراسة (أبو كاملة وسلامة، 2022) التي هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرارية أثره، وأوصت تلك الدراسة باستهداف المتزوجات حديثاً ببرامج إرشادية تركز على الوعي المعرفي لتطوير مهارات اتخاذ القرار ولغة الحوار وضبط الانفعالات وحل المشكلات.

التوصيات والبحوث المقترحة

- تفعيل المزيد من البرامج الإرشادية التي تستند على نظرية العلاج المتعدد الوسائل في المجالات الأسرية والزوجية؛ لندرة المكتبات العربية بذلك - حسب اطلاع الباحثة-.
- تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينات وبيانات أخرى مختلفة؛ للتحقق من فاعليتها وإمكانية تعميم النتائج.
- إجراء دراسات ارتباطية للكشف عن تأثير المهارات الزوجية على متغيرات أخرى.
- تقديم برامج إرشادية تستهدف تنمية المهارات الزوجية لدى الأزواج - الذكور - حديثي الزواج؛ لأن معظم الدراسات تم تطبيقها على الإناث.

- إلزام المقبلين والمقبلات على الزواج الالتحاق ببرامج إرشادية للتدريب على المهارات الزوجية؛ كشرط لإتمام عقد القران.
- محاولة الجهات الإعلامية تغيير اتجاهات الأسر السعودية نحو تلقي خدمات الإرشاد الأسري والزواجي، لندرة المهتمين به وضرورته في استقرار المجتمع.

المراجع

أولا المراجع العربية

- الابراهيم، أسماء بدري. (2007). علاقة التوافق الزوجي بالمهارات الزوجية وبعض المتغيرات الديموغرافية. [أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية] دار المنظومة.
<http://search.mandumah.com/Record/548912>
- ابراهيم، السعيد مبروك. (2019). إدارة الانفعالات والتحكم في مستوى العنف. مؤسسة الباحث للاستشارات البحثية.
- إبراهيم، سهام سليم. (2007). بناء برنامج إرشادي جمعي لتدريب الأمهات على مهارات الاتصال وحل المشكلات وقياس أثره في تحسين العلاقات الأسرية. [أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية].
<http://search.mandumah.com/Record/586565>
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2014). الإرشاد الزوجي الأسري (ط2). دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، والختاتنة، سامي محسن. (2014). سيكولوجية المشكلات الأسرية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو كاملة، خديجة إسماعيل، وسلامة، كمال عبدالحافظ. (2022). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 10(3)، 114-141.

أحمد، راندا محمد سيد. (2016). علاقة المتغيرات تعزيز التوافق الزوجي: دراسة لبناء برنامج إرشادي زواجي للمتزوجات حديثا. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، (55)، 94-57.

آغا، خلود خليل. (2015). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثاً. [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة بيانات معرفة. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-722484>

بدر، أمل محمد. (2019). فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الاتصال الزوجي لدى الزوجات. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، (62)، 111-153.

بركات، فاطمة سعيد. (2016). فاعلية برنامج إرشادية معرفي سلوكي لتحسين مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي وفعالية الذات لدى المرأة حديثة الزواج. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي، (3)4، 375-413.

البلوي، خولة سعد (2019). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، (20)4، 507 - 538.

بني سلامة، محمد، وجرادات، عبد الكريم. (2016). فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات. دراسات العلوم التربوية، (31)43، 1085-1102.

بوداود، سارة منيرفا. (2023). رخصة الزواج: مهارات نفسية في التأهيل للعلاقة الزوجية. ألفا للنشر والتوزيع.

جبالي، نور الدين، ويحياوي، وردة. (2014). اختبار فعالية برنامج انتقائي متعدد الأبعاد - نموذج أرنولد لازاروس لعلاج الاكتئاب لدى المراهقة المتمدرسة: دراسة حالة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، (9)، 300 - 279.

الجمال، محمد عاطف. (2020). إدارة الانفعالات والتحكم في مستوى العنف: ملحق برنامج تدريبي لإدارة الانفعالات. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

الحبسي، علي عبد الله، وعبد الرشيد، خديجة خليفة. (2023). أثر مهارات التواصل الزوجي على أنماط التنشئة الاجتماعية للأبناء لدى الأزواج العمانيين: المتغير المعدل سنوات الزواج. المجلة

Doi: .412-377، (7)، 32، العربية للعلوم التربوية والنفسية، (2019).

10.21608/jasep.2023.285118

حجازي، شيماء مبروك. (2019). تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة (دراسة تجريبية اكلينيكية). مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، (20)، 287-334.

حسانين، خالد السيد. (2015). آليات تفعيل البرامج الجماعية للحد من النزاعات الزوجية للمتزوجين حديثاً. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، (53)، 15-77.

الحسن، ريم إبراهيم. (2018). الحاجات الإرشادية للفتيات المقبلات على الزواج: دراسة كيفية على جمعية تألف بعنيزة. [رسالة ماجستير، جامعة القصيم]. دار المنظومة.

<https://search.mandumah.com/Record/883516>

الحضري، سومة أحمد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتخفيف مستوى الكدر الزوجي في تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة المتزوجات حديثاً. مجلة التربية، 188(3)، 69-135.

الحضري، سومة أحمد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتخفيف مستوى الكدر الزوجي في تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة المتزوجات حديثاً. مجلة التربية، 188(3)، 69-135.

الدبوبي، عبد الله فالج. (2010). الانفعالات النفسية من المنظور الاسلامي. دار المأمون للنشر والتوزيع.

ذبيان، ندى. (2009). الطلاق ومشكلات الزواج. دار رسلان للطباعة والنشر.

الراجحي، عبد الله. (2023، أغسطس 17). باحث اجتماعي: 350 ألف حالة طلاق في عام مؤشر مخيف وغير صحي للمجتمع. صحيفة سبق الإلكترونية.

<https://sabq.org/saudia/ipn0kgmfl>

الرقيعي، أريج محمد. (2015). *العوامل الاجتماعية المؤثرة في الطلاق المبكر: دراسة ميدانية باستخدام منهج دراسة الحالة في مدينة بريدة*. [رسالة ماجستير، جامعة القصيم] دار المنظومة.

<https://search.mandumah.com/Record/726749>

الزغبى، محمد مصلح. (2014). *الجانب العاطفي وأثره في استقرار الحياة الزوجية في ضوء السنة النبوية*. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، (20)، 107-139. Doi: 10.33985/0531-020-002-004

الزغول، ربيع حامد. (2019). *فاعلية برنامج إرشادي يستند الى العلاج الخبراتي لساتير في تحسين تميز الذات ومهارات الحياة الزوجية لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج في محافظة عجلون*. [أطروحة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العربية]. دار المنظومة.

<https://search.mandumah.com/Record/1014768>

الزيدانين، فداء مفلح. (2021). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج ساتير في تحسين أنماط الاتصال لدى المعلمات المتزوجات حديثاً*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، (41)، 122-144. Doi: 10.36024/1248-041-003-007.144-122

سعود، ناهد شريف، والحلبي، حنان خليل. (2014). *الإرشاد الأسري والزواجي*. دار الزهراء للنشر والتوزيع.

السهمي، أسماء محمد. (2032). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتتان في تنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها*. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، (20)، 698-770. Doi: 10.37653/juah.2023.138251.1158

سيد، صفية فتح الباب أمين، وعبدالله، معتز سيد. (2010). *فاعلية برنامج لتنمية مهارات التحدث والاستماع لزيادة الرضا عن الصداقة لدى عينة من طالبات جامعة جنوب الوادي*. مجلة دراسات عربية، (9)، 211-269.

الشربيني، زكريا أحمد، ودمنهوري، رشاد صالح، ومطحنه، السيد خالد. (2008). *مسارات إلى علم النفس المفاهيم والمبادئ والأسس*. مكتبة الشقري للنشر وتقنية المعلومات.

الشناوي، محمد محروس. (1996). *العملية الإرشادية*. دار غريب للطباعة والنشر.

- الشناوي، محمد محروس. (ب.د) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر.
- الشهراني، هند يافع. (2022). العوامل المؤدية إلى الطلاق المبكر في المجتمع السعودي: دراسة وصف مطبقة على المطلقات السعوديات حديثات الزواج. مجلة العلوم التربوية والدراسات النفسية، 23، 401-432. <https://doi.org/10.55074/hesj.v0i23.491.432-401>
- ضاهر، شيماء أحمد، والقماح، إيمان محمود، ويوسف، ماجي وليم. (٢٠١٨). أساليب التواصل كمنبئ بجودة الحياة لدى الأزواج. مجلة البحث العلمي في الآداب، 19 (10)، 97-122.
- العارف، ليلي فهد. (2014). برنامج تكاملي لتنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج كمدخل لتحسين التوافق الزوجي: دراسة على معلمي التعليم الأساسي. [أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس]. اتحاد مكتبات الجامعات المصرية. http://srv3.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?fn=PublicDrawThesis&BibID=11963427
- عبد الستار، رشا محمد. (2017). مهارات حل المشكلات كمتغير معدل للعلاقة بين الخلافات الزوجية والاكنتاب. المجلة المصرية لعلم الإكلينيكي والارشادي، 5 (1)، 137-178.
- العبيدلي، نورية محمد. (2006). صعوبات التعبير العاطفي والرضا الزوجي عند الإناث في ضوء بعض المتغيرات بدولة الإمارات. [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك] دار المنظومة. <http://search.mandumah.com/Record/559757>
- علة، عيشة، وظاهر، التيجاني. (2016). الاشباع العاطفي بين الزوجين والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم العالي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 26، 123-144.
- عمر، أحمد مختار عبد الحميد. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة الجزء 3. عالم الكتب.
- عواودة، نداء عبد الرحمن. (2019). المهارات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى المتزوجات حديثاً في محافظة رام الله والبيرة. [رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة]. قاعدة معلومات شمعة. <http://search.shamaa.org/fullrecord?ID=25938>

الغامدي، رحمة علي، وأبو العنين، حنان عثمان. (2020). فعالية برنامج إرشادي متعدد الوسائل لتحسين التوافق الزوجي وقياس أثره على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في كلية التربية بجامعة نجران. *المجلة التربوية لجامعة سوهاج*، 71 (2)، 32-55.

فضل، أميمة علي مصطفى. (2020). فعالية برنامج علاجي قائم على أسلوب حل المشكلات لخفض الكرب الزوجي لدى المتزوجات حديثاً. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (55)، 37-62.

الفقراء، محمد أحمد. (2023). فعالية برنامج إرشادي لتنمية التعبير العاطفي والحد من النزاعات الأسرية لدى مراجعي مكتب الإصلاح والتوفيق الأسري بمحافظة الطفيلة. *مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث*، 4 (20)، 142-179.

القرالة، بلال جمال. (2020). فعالية برنامج تدريبي مستند إلى العلاج العائلي في تنمية التمكين النفسي ومهارات إدارة الصراع لدى المتزوجين الجدد. [أطروحة دكتوراه، جامعة مؤتة]. دار المنظومة. <http://search.mandumah.com/Record/1096898>

القضاة، إيناس نعيم. (2016). *المهارات الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المتزوجات حديثاً*. [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية] دار المنظومة. <https://search.mandumah.com/Record/788353>

محي الدين، سعاد. (2023). فعالية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات. [أطروحة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف]. قوقل الباحث العلمي.

مركز الحوار الوطني [KACND]. (2016، مايو6). *دراسة استطلاعية حول انتشار الطلاق في المجتمع السعودي* [مرفق صورة] [تغريدة]. تويتر. <https://twitter.com/kacnd/status/728526765505843200?s=46&t=dBjH2aNqMQJ6QvVGX3rc4A>

المعضادي، سلماء راشد. (2021) *دليل كل زوج وزوجة للأسرة النكية: الجزء (1) العلاقة الزوجية*. مكتبة المنتبي للنشر والتوزيع.

ثانيا المراجع الأجنبية

Abdul Rahman, Nadiatul Shakinah. (2023). Emotional Expression as a Figure of Character Communication through Hikayat Nakhoda Muda and Hikayat Parang Puting. *e-BANGI Journal*, (20)3, 279-288.

Afshar, H. Ghanbrain, E. Eskandari, N. Saedi, M. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the life quality and the desire for divorce in newly married couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 9(2), 31-52. <https://doi.org/10.22034/fcp.2020.61420>

Ahrari, A. Miri, MR. Ramezani, AA. Dastjerdi, R. & Hosseini, T. (2020). Efficacy of Communication Skills Training in Marital Disturbance. *Journal of Research & Health*, 10(6), 351-358.

Alipour, Z. Kazemi, A. Kheirabadi, G. & Eslami, A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive Health*, 17(1), 17-23. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>

Azizi, A. Esmaeli, R. Dehghan, SM. & Esmaeli, S. (2016). The Effectiveness of life Skills Training on Marital Satisfaction in Divorce Applicant Couples. *Iran Journal of Nursing*, 29(99-100), 22-33.

Christensen, T. M. (2001). A Bold Perspective on Counseling with Couples and Families: An Interview with Arnold A. Lazarus. *The Family Journal*, 9(3), 343–349. doi:10.1177/1066480701093017

Heppner, P. Tian, L. & Hou, z. (2014). Problem solving appraisal and its relationship to career decision-making difficulties and psychological adjustment in China. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 3(1), 19–36. <https://doi.org/10.1037/ipp0000011>

Hojathah, S. Mesbah, I. Parvaneh, A. (2021). Effectiveness of Group Counseling based on Lazarus Multimodal Approach on Psychological Well-being of Male Students. *Journal of Counseling Research*, 78(20), 110-128. DOI: 10.18502/qjcr.v20i78.6786

Hou, Y. Jiang, F. & Wang, X. (2019). Marital commitment communication and marital satisfaction: An analysis based on actor - partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376.

Karahan, F. T. (2009). The effect of couple's communication program on the conflict resolution skills & active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of sex & Marital Therapy*, 35, 220-229.

Laukka, P. Elfenbein, H. (2021). Cross-Cultural Emotion Recognition and In-Group Advantage in Vocal Expression: A Meta-Analysis Emotion Review. *Sage journal*, 13(1), 3-11. Doi: <https://doi.org/10.1177/1754073919897295>

Lawrence, M., Glenn, G., & Guarino, J. A. (2016). Applied multivariate research design and interpretation. USA: SAGE Publications, Inc.

Lazarus, a, Arnold. (22-25 august, 2002). Multimodal therapy. [Paper presentation]. the 110th Annual Meeting of the American Psychological Association. Chicago, IL

Lazarus, A. A. (2000). Working Effectively and Efficiently with Couples. *The Family Journal*, 8(3), 222–228. doi:10.1177/1066480700083002

Lazarus, Arnold. (2006). *Brief But Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way*. Springer Publishing Company.

Mckay, Matthew; Fanning, Patrick; Paleg Kim. (2006). *Couple Skills: making your relationship work*. New Harbinger Publications Inc. 2nd ed.

Moodi, S. Mehrbakhsh, Z. Amtaeh, F. & Moghasemi, S. (2022). The Comparison of the Effects of Training Self-awareness and Problem-solving Skills on Marital Satisfaction of Married Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(3), 184-196.

Nelson-Jones, R. (2014). *Practical counselling and helping skills: text and activities for the lifeskills counselling model* (6th ed.). SAGE Publications Ltd.

Nelson-Jones, Richard. (2007). *Life Coaching Skills: How to Develop Skilled Clients*. SAGE Publications Ltd.

Nelson-Jones, Richard. (2009). *Introduction to Counseling Skills*. 3rd ed., London, UK: SAGE Publication Ltd.

Norcross, C. John. & Goldfried, R. Marvin. (2019). *Handbook of Psychotherapy Integration*. (3rd ed) Oxford University Press.

Sari, Z. Rezaee, H. (2017). The efficacy of multi-faceted counseling Lazarus by a group of coping strategies high school girls. *Journal of Analytical-Cognitive Psychology*, 31(8), 53-62.

Shaughnessy, M F. (2002). An Interview with Arnold A. Lazarus. *North American journal of psychology*, 4(2), 171-182.

Soltani, M. Kiani, Q. (2023). Effectiveness of Brief Empathic Dynamic Psychotherapy on Emotional Expression and Reduction of Anxious Attachment Style in Students. *Journal of Preventive Counselling*, 4(1), 70-85. DOI: 10.22098/JPC.2023.10373.1074

Tavakolizadeha, J. Nejatianb, M. Sooric, A. (2015). The Effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 171, 214-221. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.112

Yaseminejad, P. olmohammadian, M. & Sajjadi, N. (2018). The effectiveness of group multimodal counseling on burnout in gas company employees. *Iran Occupational Health*, 15 (1), 107-115.

Yoosefi, N. (2016). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couples' hopefulness. *Iranian Journal of Family Psychology*, 3(1), 59-70.