

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات
الإتصال الزوجي لدى الزوجات

إعداد

د/ أمل محمد إبراهيم بدر
أستاذ مساعد بقسم علم النفس
كلية التربية، جامعة أم القرى
المملكة العربية السعودية

جامعة سوهاج
Faculty of Education
كلية التربية

المجلة التربوية. العدد الثاني والستون . يونيو ٢٠١٩م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

مستخلص

هدف البحث الحالي للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي يستند إلى برنامج (Scuka, 2005) في تحسين مهارات التواصل الزوجي، وقد تكونت عينة البحث من (١١) زوجة، ولتحقيق هدف البحث تم ترجمة وتقتين وتطبيق مقياس للإتصال الزوجي، وقد تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٢٢) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة ٢ ساعة تدريبية وبعد انتهاء التدريب مباشرة أخذ القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وبعد أربعة اشهر من انتهاء البرنامج أخذ القياس التتبعي للمجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية نفسها قبل وبعد التدريب، في الأداء ككل وفي الأبعاد الثلاثة للمقياس (مساحة الحوار وموضوعاته ومعوقاته ومهاراته-سلوك ومهارات الإتصال 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.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي إرشادي، مهارات الإتصال الزوجي.

The Effectiveness of a Group Counseling Program in Improving the Wife's Marital Communication Skills

Abstract

The present study is an attempt to investigate the effectiveness of a group counseling program based on Scuka (2005) program in improving the marital communication skills. To achieve the study's objective, the marital communication scale was translated, standardized, and applied to the experimental group (11) wives who were trained for (22) counseling sessions; 2 hours each. Then, they were post-tested. Four months later, the follow-up test was conducted. The results revealed that there are statistically significant differences in the experimental group in the pre and post-tests, the overall performance, and the three domains of the scale in favor of the program. However, there are no statistically significant differences in the post and follow-up tests.

Keywords: Training Counseling Program, Marital Communication Skills

مقدمة

الإنسان اجتماعي بطبعه يميل لتكوين العلاقات وبناء الصداقات، ولا يتم ذلك دون التواصل مع الآخرين، وكلما ارتبط الفرد مع الآخرين كلما زادت حاجته للتواصل الفعال معهم، حتى يتمكن من توضيح ما يريده من ناحية وفهمهم من ناحية أخرى، فالإتصال هو أساس التفاعل الاجتماعي الذي يؤدي إلى نشوء علاقات متنوعة في مختلف المواقف، كما أنه أساس حياتنا اليومية فنحن نتبادل كميات ضخمة من البيانات والمعلومات، فمن السؤال عن الأحوال إلى تبادل المشاعر ونقل الأفكار واستعراض الأخبار وتناقل وجهات النظر ونقل المعلومات وحل المشكلات إلى غير ذلك من أشكال الإتصال اللفظي وغير اللفظي الذي يظهر من خلال ما يعرف بلغة الجسد.

والزواج يعد من أقدس العلاقات الإنسانية لأنه الوسيلة الطبيعية والخطوة الأولى لتشكيل الأسرة قد يحالفه الحظ إذا تحقق الرضا بين الزوجين، أو يكون مصيره الفشل إذا جانبه هذا الشرط الأساسي، مما قد يؤدي إلى اضطراب واضح في العلاقة الزوجية، وما من شك أن الزواج مكان خصبا للتواصل، والذي يمثل واحد من أهم المقومات أو سبل تحقيق الرضا لدى الزوجين كونه يعد امتدادا للعلاقة الزوجية القائمة بينهما، حيث يحدث التواصل يوميا بين الزوجين معا من ناحية، وبينهما وبين أطفالهما من ناحية أخرى، وبينهما وبين المجتمع الخارجي من ناحية ثالثة، لذا فالتفاهم والتحاور الذي تتضمنه عملية الإتصال يولد نوعا من الألفة والشعور بالطمأنينة.

وتعتمد طبيعة العلاقات الزوجية على أنماط الإتصال التي يستخدمها الزوجان، فالعلاقات الزوجية الصحية تعكس أنماطاً إيجابية ومناسبة، في حين أن العلاقات غير الصحية تعكس أنماطاً سلبية وغير مناسبة. وقد أشار (Olson&Olson, 2000) إلى مصادر القوة في الزواج، ورأى أن الرضا عن أسلوب الإتصال وأسلوب مناقشة المشكلات وإتقان فن التعبير عن الذات وفن الإصغاء من أهم هذه المصادر.

ويُعرّف الإتصال بأنه عملية نقل أو تبادل الأفكار أو الآراء أو المعلومات عن طريق التحدث أو الكتابة أو الإشارات (Usoroh et al., 2010) وقد عرّف (Brogan, 2008)

الاتصال الزوجي بأنه قدرة الزوجين على الإصغاء، وذلك لكي يفهم كل منهما الآخر، وليتمكنا من التعبير عن نفسيهما.

كما تم تعريف أنماط الاتصال الزوجي بأنها الطرق التي يتواصل بها كل زوج مع الطرف الآخر التي تتضمن اتجاهات وطرق متعددة تتم ضمن نطاق الأسرة (Sadeghi et al., 2011) وينظر إلى الاتصال الزوجي كذلك بأنه عملية التبادل الإيجابي أو السلبي للمعلومات والأفكار والحاجات مع الطرف الآخر في العلاقة الزوجية (Rose, 2013).

وهناك علاقة قوية بين أنماط الاتصال الزوجي وبين الرضا الزوجي بشكل عام، فالقدرة على الاتصال تنتبأ برضا زوجي مرتفع بين الأزواج، وأن مهارات الاتصال الزوجي تزود الأزواج بالقدرة على إيجاد الحلول للاختلافات بينهم، كما أن نوعية الاتصال الزوجي تنتبأ برضا مستقبلي عن الزواج، بينما يعد العجز وعدم القدرة على الاتصال مؤشرا قويا على الضغوطات الزوجية (Estephan, 2005).

ويُنظر إلى الاتصال على أنه قلب العلاقة الحميمة والأساس الذي تبنى عليه العلاقات الأخرى، ومفتاح نجاح العلاقة الزوجية، وأن الرضا عن الزواج بشكل عام يكون في أعلى درجاته لدى الأزواج الذين يكون تواصلهم جيدا، وأن الافتقار إلى الاتصال الزوجي الجيد يعد من العوامل المهمة التي تدفع الزوجات إلى طلب الطلاق (Usoroh et al., 2010).

وقد تم النظر إلى الاتصال الزوجي على أنه عامل مفتاحي يمكن الاعتماد عليه والاستمرار في استخدامه في أثناء العمليات الأسرية، وذلك لأنه يسمح للأزواج بمناقشة ما هو غير واضح في العلاقة الزوجية، ويسمح كذلك للأزواج بتبادل المعلومات التي من الممكن أن تعمل على تغيير المعتقدات التي يتمسك بها كل زوج (Hamid et al., 2011).

والوقوف على مشاكل التواصل يعتبر شرطا أساسيا لفهم السيرورات المجتمعية، حيث أن التجربة اليومية تؤكد بأن المشاكل التي تظهر وسط جماعة ما تنتج في أغلبها عن عجز أعضاء تلك الجماعة عن الاتصال مع بعضهم وبالمقابل فإن معامل التفاعل والإنتاج داخل جماعة ما يقترن دائما بالكيفية التي يتواصلون بها.

ومن هنا تبرز أهمية تعليم مهارات التواصل من أجل المساهمة في تحسين العلاقة بين الأزواج، وبالتالي المساهمة في نجاح الزواج واستمراره وتطوره.

ولذلك سوف يسعى البحث الحالي الى فحص فاعلية استخدام برنامج تدريبي إرشادي جماعي قائم على برنامج (Scuka, 2005) في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات.

ونظرا لأهمية التواصل الزوجي فقد تناولته العديد من الدراسات وأكدت على تلك

الأهمية، ومن هذه الدراسات :

دراسة(أبو العز، ٢٠٠٧) التي هدفت إلى البحث عن علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية والتوافق الزوجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن، وتوصلت الدراسة إلى أن التواصل الزوجي يحسن الصحة النفسية للزوجين والتوافق الزوجي لهما

أما دراسة(موسى، ٢٠٠٩) فهذه هدفت إلى التعرف على درجة جودة التواصل بين الزوجين وعلاقتها بالتكيف الزوجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان، وأسفرت نتائج الدراسة مدى الترابط الكبير بين التواصل الزوجي والتكيف الزوجي

ودراسة(أبو مسامح، ٢٠٠٩) التي هدفت إلى التعرف على تقديرات الزوجات العاملات لمستوى التواصل الزوجي المؤذي وعلاقته بالرضا الزوجي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التواصل الزوجي غير المؤذي أدى إلى الرضا الزوجي.

ودراسة(Sidhu, 2009) والتي اظهرت نتائجها وجود درجة عالية بين الرضا الزوجي والتوقع إيجابي (سواء المعرفي أو العاطفي) للتواصل الناجح في التفاعلات القادمة، ودلت النتائج أن المناقشة تعطي تواصل ناجح أكبر ورضا زوجي بين الزوجين

ودراسة(حمود، ٢٠١٠) التي هدفت إلى التعرف على أساليب التواصل بين الزوجين وعلاقتها بتوافقهم الزوجي، وتوصلت الدراسة إلى أن التواصل الزوجي يؤدي إلى التوافق الزوجي .

ودراسة (Esere, 2010) والتي سعت للكشف عن تأثير التواصل بين الزوجين على الاستقرار الزوجي والآثار المترتبة في البيئة الأسرية بجامعة إيلورين تجيريا حيث بيّنت

نتائجها المتوصل إليها من خلال الأساليب الإحصائية على التأثير القوي للتواصل الزوجي على الإستقرار الزوجي.

ودراسة (جان، ٢٠١٦) التي هدفت إلى التعرف على الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الرضا الزوجي له علاقة قوية بالتواصل الزوجي.

دراسة (بشرى، ٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على علاقة التوافق الزوجي بالإتصال بين الأزواج وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين المتغيرين .

وترى الباحثة ان كل ماتقدم يشير إلى تزايد الاهتمام بالآونة الأخيرة من قبل الباحثين والمهتمين في شؤون الأسرة بدور مهارات التواصل بين الزوجين في المشكلات التي تحدث بينهم، كما لاحظ الباحثون أن مشكلة انقطاع الحوار بين الزوجين كثيراً ما تؤرقهما، والمتأمل فيما تعانيه المجتمعات من حالات عنف متزايدة يستدل منها على أهمية مساعدة الزوجين بشكل عام في إقامة تواصل بينهما لكي يكون معينا لهم في حل مشكلاتهم اللاحقة .

تأكيدا على ماسبق من علاقة التوافق والرضا الزوجي بمهارات الاتصال فقد تبين للباحثة أثناء عملها كمرشدة في مركز الإرشاد الاسري بمكة المكرمة أن مشاكل أغلب الحالات المتصلة هاتفيا إنما تدور حول علاقتهم بأزواجهن وحاجتهن إلى معرفة كيفية التمكن من استمرار التواصل الايجابي مع الزوج، كما تبين لها ومن خلال متابعتها لعدد من حالات المركز أن نسبة ملحوظة من المتصلات من الزوجات تكمن معاناتهن في وجود مشكلة بينهن وبين أزواجهن يصعب الوصول معها إلى حل يرضي الطرفين، حيث يتم ترك أو تجنب المشكلة، أو يتم مناقشتها بين الحين والآخر بطريقة حادة فيها جدال وغضب مما يؤدي إلى تجنب كل منهما الآخر، ويستمر هذا التجنب فتتصاعد المشكلة ويزداد الخلاف والمعاناة، كذلك كانت هناك مجموعة أخرى من المتصلات تعانين من سوء العلاقة بالزوج وسوء معاملته لهن، وتبين للباحثة أن نقص مهارات التواصل كان يلعب دورا في نشأة المشكلات أو في صعوبة الوصول لحل لها يرضي الطرفين

هذا وقد أظهرت احصائية حديثة لمركز الإرشاد الأسري بمكة المكرمة تتعلق بطبيعة مشكلات المتصلين هاتفيا به في الفترة (١٤٣٦/٣/١ - ١٤٣٧/٣/١ هـ) أن المشكلات الزوجية هي الأكثر عددا فقد بلغت (٣٩٥) حالة من بين إجمالي (٦٤٣) حالة بنسبة مئوية مقدارها ٦١%، وكانت الزوجات هن الأكثر اتصالا حيث بلغ عددهم (٢٤٩) من إجمالي (٦٤٧)، وفي الفترة (١٤٣٧/٣/١ - ١٤٣٨/٣/١ هـ) كانت المشكلات الزوجية هي الأكثر عددا بنسبة مئوية مقدارها ٦١%، وكانت الزوجات أيضا هن الأكثر اتصالا بالمركز حيث بلغ عدد المتصلات (٣٨٩) بنسبة ٨٦%.

والامر المزعج والملفت للانتباه ما يأتي في التقارير البيانية الشهرية لوزارة العدل عن صكوك الطلاق والنكاح الصادرة من محاكم المملكة للأزواج من السعوديين، الى ارتفاع حالات الطلاق حيث وصلت على سبيل المثال، وكما جاء في التقرير البياني لشهر ذو القعدة /١٤٣٨ هـ إصدار ٤٥٣٥ صك طلاق و ١٣٥٩ صك زواج للأزواج من السعوديين، بمعنى أن صكوك الطلاق تقارب ٤٠% من إجمالي صكوك الزواج للسعوديين في المملكة عموما، ومن الجدير بالذكر ارتفاع معدلات الطلاق في منطقة مكة المكرمة، حيث بلغ عدد صكوك الطلاق للأزواج من السعوديين بها في ذاك الشهر ١٠٦٥ بينما كان إجمالي صكوك الزواج ١٩٩٠، أي أن نسبة الطلاق في ذاك الشهر بمنطقة مكة المكرمة كانت حوالي ٥٤% من إجمالي حالات الزواج، بمعنى في مقابل كل مائة حالة زواج نجد ٥٤ حالة طلاق، وهي نسبة تعلق على متوسط نسب حالات الطلاق في عموم المملكة في ذاك الشهر (حوالي ٤٠%)

وتستنبط الباحثة من تلك الإحصائيات ان الارتفاع الكبير لمعدلات الطلاق والذي نتج عن تفكك في الروابط الأسرية مؤشرا على وجود مشكلات في العلاقة الزوجية، وعلى فشل عملية الاتصال بين الزوجين في حل تلك المشكلات. وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من (David & Jack, 2007) (Parlina, 2006) (Faulkner et al., 2005) من حيث أن طبيعة التفاعلات بين الزوجين وأن الاتصال المضطرب وانماط الاتصال العدائية وسوء المعاملة الزوجية هي اقوى منبئ بالصراعات بين الأزواج وبالكره في العلاقات الزوجية والطلاق

كما أظهرت نتائج دراسة (معوض وعويس، ٢٠٠١) أن الأزواج والزوجات الذين يعانون من حالة من عدم التواصل الإيجابي والتفاهم نجد الزوج يسيء معاملة الزوجة ويقلل من شأنها، كما ان الزوجة تهمل مشاعر زوجها مما يؤدي إلى الفتور العاطفي بين الزوجين فيقل تقدير الزوج لزوجته (ما يؤثر على مشاعرها) وغياب المودة والرحمة تجاهها ما يؤثر سلبيًا على توافقهما وعلاقتهم الزوجية، ودراسة (Skaldeman, 2006) إلى أن الرجال والنساء المطلقين قد عبروا عن حب وعاطفة أقل نحو الشريك السابق، وأفادوا بوجود مشكلات في الاتصال.

مما سبق يتبين أن نقص مهارات التواصل هو السبب الرئيسي في حدوث الخلاف مع الآخرين بشكل عام ومع الشريك بشكل خاص، ومن هذا المنطلق فقد بات من الضروري على المختصين بشؤون الأسرة على وجه الخصوص الإسهام بتدريب الزوجين على مهارات تواصل فعالة، واستبدال المهارات القديمة التي تسبب خلافا متزايدا بأخرى مفيدة .

وهنا تبرز فاعلية برامج الإرشاد الجمعي في كونها قد تكون وقائية تساعد الأفراد في التغلب على الصعوبات قبل أن تصبح مشكلة حقيقية، أو علاجية تساعد الأفراد الذين يعانون من مشاكل حقيقية تتطلب تغيير السلوك والتوافق مع الآخرين، كما يتميز الإرشاد الجمعي بفاعليته وتأثير الأعضاء بعضهم على بعض، نتيجة الحوار والمناقشة الهادفة والموجهة نحو مشكلات أعضاء الجماعة الإرشادية، ومن خلاله يتعلم الأعضاء السلوك الاجتماعي المقبول من مهارة التواصل الاجتماعي الديناميكي بأسلوب سهل، ويتقبل الأعضاء آراء الآخرين ويحققوا الشعور بالانتماء للجماعة.

ولذا ترى الباحثة أن استخدام برامج إرشادية تدريبية في تحسين مهارات التواصل من المحتمل ان يكون له أثر في علاج الضعف الحاصل في مهارات التواصل الزوجي الفعال، وما يترتب على ذلك من خلل في الحياة الزوجية تطل الأسرة والمجتمع.

ومن هنا يأتي هذا البحث لتلبية التوصيات التي قدمتها الدراسات التي دعت إلى تقديم تدخلات إرشادية وخدمات نفسية لمساعدة الزوجات للتعامل مع عدد من المتغيرات النفسية مثل الاتصال الزوجي وفحص فعاليتها والعمل على محاولة تحسينها. خاصة وأنه لا

توجد دراسة-في حدود علم الباحثة- عن استخدام برنامج تدريبي إرشادي جماعي قائم على برنامج (Scuka, 2005) في تحسين مهارات الإتصال الزوجي للزوجات بأزواجهن.

مشكلة البحث

تحددت مشكلة البحث الحالي في سوء التواصل بين الزوجين بسبب افتقاد مهارات التواصل والإستماع الجيد بين الطرفين، مع شيوع بعض مظاهر ضعف أساليب الإتصال الزوجي الفعالة التي تؤدي إلى نشوء مشكلات أسرية تؤثر في الأسرة ككل، لذا فهما بحاجة إلى برامج إرشادية تحسن مهارات التواصل الفعال بينهما قائم على أسلوب الإرشاد الجماعي، حتى يتمكن الأزواج من المضي قدماً في العلاقة الزوجية ضمن إطار نفسي صحي وإيجابي، وهذا يستوجب البحث عن برامج إرشادية تحسن مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات، وللتصدي لهذه المشكلة يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات؟

وينفرد من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات بعد تطبيق البرنامج؟
- ٢- ما فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات في أثناء فترة المتابعة؟

أهداف البحث

هدف البحث الحالي هو التعرف على:

- ١- فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات بعد تطبيق البرنامج
- ٢- فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات في أثناء فترة المتابعة.

أهمية البحث

ترجع أهمية البحث إلى :

- استجابة للتوصيات التي قدمتها الدراسات التي دعت إلى تقديم تدخلات إرشادية وخدمات نفسية لمساعدة الزوجات للتعامل مع مهارات الاتصال الزوجي وفحص فعاليتها والعمل على محاولة تحسينها، للتخفيف من المشكلات الزوجية والأسرية وكذلك زيادة التوافق لديهم مما يؤدي إلى السعادة الزوجية وانعكاس ذلك على السلوك الإنفعالي لدى الأبناء
- اعداد برنامجاً إرشادياً يستند إلى برنامج سكاكا (2005) From Scuka، الذي من المؤمل أن يكون له تطبيقاته الواضحة والمهمة في مجال الاتصال الأسري والزوجي.
- توفير أداة لقياس الاتصال الزوجي (ترجمته وتقنيته)، حيث يعد هذا المقياس من المقاييس العالمية في الاتصال الزوجي الذي يقيس انماط وخصائص ووسائل واساليب الاتصال ومضمون الاتصال من توافق ونزاع وكرب زوجي، والذي يمكن أن تكون له استخدامات مستقبلية من قبل المرشدين الأسريين والزوجيين والباحثين.

حدود البحث

- حدود مكانية وبشرية: مجموعة من الزوجات بمركزين للتدريب (مركز المهاجرات- مركز التنمية الاجتماعية بمكة المكرمة) اللاتي قبلن الإشتراك في البرنامج، واللواتي تراوحت اعمارهن ما بين (٢٧ - ٥٨) سنة
- حدود زمانية: تم تطبيق البرنامج التدريبي الإرشادي في ٢٣ / ٦ / ١٤٣٦ هـ واستمر إلى ٢٤ / ٨ / ١٤٣٦ هـ وكان التطبيق التتبعي في ١ / ١ / ١٤٣٧ هـ
- حدود موضوعية: اقتصر البحث على تصميم برنامج إرشادي لتحسين بعض مهارات الإتصال التي يقوم المقياس بفحصها .

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية لمقياس الإتصال الزوجي في القياسين القبلي والبعدي في إتجاه القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية لمقياس الإتصال الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور أربعة اشهر من إنتهاء تطبيق البرنامج).

مصطلحات البحث

برنامج إرشادي Counseling Program

يُعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً في البحث الحالي بأنه: إطار يتضمن مجموعة من الخبرات والتعليمات والفنيات والجلسات الإرشادية وعددها ٢٢ جلسة المصممة بطريقة متكاملة ومتتابعة تخضع لمدة زمنية محددة ويطبق فيها إجراءات وأساليب إرشادية مستمدة من برنامج (2005) Scuka بهدف تحسين مهارات التواصل لدى الزوجات مما ينعكس بالإيجاب على تدعيم وتوطيد وتحسين العلاقة بينهن وبين أزواجهن.

الإتصال الزوجي Marital Communication

يُعرف الإتصال الزوجي في البحث الحالي بأنه: عملية رمزية تفاعلية بين الزوجين يتم خلالها تبادل للمعاني والأفكار والآراء والمشاعر القائمة بين الزوجين عبر رسائل لفظية أو غير لفظية (كالإصغاء-الصمت- تعابير الوجه- الإيماءات).

اما اجرائيا يعرف بانه مايقيسه مقياس الإتصال الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية

مهارات الإتصال الزوجي Marital Communication Skills

تعرف مهارات الإتصال الزوجي في البحث الحالي بأنها: مجموعة المهارات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الزوجان في تواصلهما مع بعضهما البعض بقصد الإقناع والتأثير على السلوك ومعالجة الامور الأسرية . ومن الناحية الاجرائية فان مهارات الإتصال الزوجي هي مايقيسه مقياس مهارات الإتصال الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية والذي تبين من التحليل العاملي انه يشتمل على الابعاد الثلاثة التالية: (مساحة الحوار وموضوعاته ومعوقاته ومهاراته-سلوك ومهارات الإتصال لدى الشريكين وتأثير ذلك على التواصل والعلاقة بينهما-معوقات التواصل)، ويستدل عليها من خلال الدرجة التي تحصل عليها الزوجة المشاركة في البرنامج الإرشادي عند تطبيق مقياس الإتصال الزوجي المعد لهذا الغرض.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أساليب الإتصال الزوجي:

تصنف أساليب الإتصال الزوجي إلى عدة أساليب منها (سليمان، ٢٠٠٥، ٤٠) (كفافي، ٢٠١٢، ١٦٩) (أبو زيد، ٢٠١١، ٥٠-٥٢) (بلميهوب، ٢٠١٠، ١٧٠) (أبو العينين، ٢٠١٠، ٧٩):

١- الأسلوب اللوام أو الهجومي:

ينمو في ظل المناخ الزوجي الذي يتميز بالتفكك والتباعد والصراع الدائم بين الزوجين، فيصبح أحدهما أو كلاهما كثير النقد والسخرية من الآخر، ويتميز أسلوب الاتصال بالقسوة مع الشريك والنقد والتعالي عليه، وصاحب هذا الأسلوب يثبت ذاته دائماً على حساب مشاعر وحقوق الطرف الآخر، حيث يتيح له هذا الأسلوب بالتنفيس الانفعالي والإحساس بالقوة. ولا يخفي ما لهذا الأسلوب من نتائج سلبية حيث يساعد على زيادة الإحساس بالتباعد وعدم التوافق بين الزوجين.

٢- الأسلوب التوكيدي:

يطلب الفرد الذي يلتزم بهذا الأسلوب دائماً بحقوقه ويعبر عن مشاعره وأفكاره بشكل مباشر وأمين وصريح، حيث تتطابق سلوكياته مع أقواله وينم هذا الأسلوب عن احترام الفرد لذاته وللآخرين، إن الهدف الأساسي من الاتصال مع الآخرين خلق علاقات حميمة ومتوافقة وصحية، وعلى الرغم من أن الالتزام بهذا الأسلوب لا يضمن لصاحبه دائماً الحصول على ما يريد، وأن يشق طريقه كما رسمه لنفسه، إلا أن له نتائج إيجابية على المدى الطويل، حيث يخلق لديه شعوراً عاماً بالثقة بالنفس والارتياح والصدق والأمانة مع الآخرين، وعندما يتبع الزوجان هذا الأسلوب تتميز علاقات الاتصال بينهما بالترابط وتسود المحبة والتفاهم الجو الأسري، وتناقش المشكلات والقضايا الأسرية بأسلوب ديموقراطي

٣- الأسلوب غير التوكيدي:

يتصف سلوك من يلتزم بهذا الأسلوب من الأفراد بكثرة الاعتذار بطريقة تقلل من شأنه ومن احترام الآخرين له، ويحاول تجنب المشكلات والصدام مع الآخرين؛ لأنه في حاجة دائمة لموافقتهم ورضاهم عن تصرفاته، ومن أجل ذلك يتنازل ببساطة عن بعض حقوقه واحتياجاته ومشاعره؛ لأن مبدئه تجنب الصراع والصدام

٤- الأسلوب العقلاني؛

يعتمد مستخدم هذا الأسلوب على العقلانية والتروي في مواقف التفاعل، فهو يؤمن بضرورة كتمان المشاعر والأحاسيس والانفعالات حتى يستطيع الإنسان أن يحتكم عقله فقط، وهذا هو السبيل للتخلص من الصراعات والمشكلات مع الآخرين، لذلك يحاول الفرد من خلال هذا الأسلوب تجنب الاحتكاك والصدام المباشر مع الآخرين لأنهم لا يحتكمون إلى العقل بقدر كاف، وعلى ذلك لا يمكن التنبؤ بردود أفعالهم وسلوكهم ويصعب على الزوج أو الزوجة الذي يلعب هذا الدور ان يعبر عن مشاعره وأحاسيسه بشكل صحيح، وهذا من شأنه خلق مناخ يتميز بالتباعد وعدم الدفاء العاطفي مع الزوجان؛ لأنهما قد يتعاملان بطريقة تقلل من شأنهما.

٥- الأسلوب المناور؛

يعتبر المبدأ الأساسي للفرد الذي يلتزم بهذا الأسلوب هو تجنب المواقف المهددة، حيث يعمل على استخدام كل أنواع الاستراتيجيات والطرق للتخلص من المواقف غير السارة، وعندما لا يتمكن من ذلك يتسم أسلوبه بالمناورة، ويعتمد أحياناً على إثارة مشاعر الذنب لدى الآخرين.

٦- الأسلوب التكافؤي؛

ينصف بوجود اتساق في أسلوب تفاعل واتصال الزوجان ولا يختلف هذا الأسلوب باختلاف المواقف لكنه يتسم بخصائص ثابتة نسبياً، حيث يشترك كل من الزوجين في اتخاذ القرارات، وقد يحدث أحياناً تعارض في الأفكار والآراء ولكنه لا يهدد العلاقة بينما، حيث إن هذه الخلافات سرعان ما تنتهي وتحل ببساطة ومرونة، وبالتالي يسود جو من الديمقراطية والمشاركة والتفاهم الأسرة.

٧- الأسلوب الاحتكاري؛

هذا الأسلوب يعبر عن علاقة سيطرة وخضوع، ولا تخرج عملية الاتصال داخل هذا الجو الأسري عن كونها أوامر ونواهي، غالباً ما تأتي من جانب الزوج، ويقابلها من جانب الزوجة استكانة واستسلام، ويصبح الصراع الدائم والمناقشات الحادة هما سمة هذا الجو، وإن كان الطرف الآخر يغلب عليه الاستسلام في نهاية كل جدال، وفي هذا الجو المضطرب تتميز

العلاقات الأسرية بالترفة والتباعد، حيث لا يستطيع الزوجان حل مشاكلهما بتراض وديموقراطية.

٨- الأسلوب التكاملي:

إن العلاقة الزوجية التي يسود فيها هذا الأسلوب تتوزع فيها الأدوار بين الزوجين، حيث إنه من المؤكد أن لكل منهما سلطته وخبرته في بعض النواحي الزوجية والأسرية ولا يعني هذا انفصال الزوجان بعضهما عن بعض، بل العكس فإنه يوجد من التكامل والاتساق بين تلك الأدوار والمهام بحيث لا يسمح بوجود أي خلاف. وترى الباحثة أن الأسلوب التكاملي هو أفضل هذه الأساليب لأن الزواج في ظل شرع الله هو علاقة تكاملية تجمع بين الرجل والمرأة، ويتم على أساسه تكوين أسرة سوية قائمة على حفظ حقوق وواجبات جميع أفرادها و تحقيق التواصل والاتصال الجيد بين الزوجين.

أنماط الإتصال الزوجي :

تصنف أنماط الإتصال الزوجي إلى نمطين رئيسين هما (Kalantarkousheh,

(2011) (Holley et al., 2013):

١. الإتصال الإيجابي: تظهر أنماطه من خلال فهم كل من الزوجين للآخر، بالإضافة إلى الاتفاق، وإظهار الاهتمام، والتعاطف، والحب، والوضوح، وروح الفكاهة، والابتسامة، إضافة إلى اللمس الجسدي والضحك، ويعد هذا النمط في الإتصال حجر الزاوية في نوعية الحياة الزوجية.

٢. الإتصال السلبي: وتكون العلاقة بين الأزواج في هذا النمط على شكل أنماط عدائية وتجنبيه، وصراع، واتصال قائم على الازدراء، إضافة إلى النقد، ويعتبر النمط الإنسحابي/ المتطلب من أكثر الأنماط السلبية الشائعة التي تستخدم في الإتصال الزوجي.

وقد برز نمط في الإتصال الزوجي وهو النمط المنسحب، المتطلب، حيث يميل أحد الزوجين في هذا النمط إلى مناقشة المشكلات بأسلوب ناقد، أو أنه يقوم بتوجيه اللوم للطرف الآخر أو يقوم بالضغط المتواصل/الإلحاح على الطرف الآخر من أجل التغيير، بينما يقوم الطرف الآخر في العلاقة الزوجية بتجنب هذا النقاش أو القيام بالانسحاب من هذا النقاش. ويعد هذا النمط من الإتصال من الأنماط الهدامة للعلاقة بين الزوجين وأكثرها شيوعا عند

وقوع المشكلة، وقد وصف هذا النمط بأنه من أكثر الأنماط صعوبة ومن أكثر الأنماط هدما للعلاقة بين الزوجين، وقد وضحت دراسة (Christensen et al, 2006) أن نمط المرأة المتطلبة والرجل المنسحب الأكثر شيوعاً

وقد حدد (Gurman, 2008) أربعة أنماط للتواصل وقد أطلق عليها لقب الخيالات الأربعة الآتية من الإيحاء، وفيما يلي توضيح لهذه الأنماط:

١. الناقد: حيث يركز الزوج على المشكلة لدى شريكه ويستمر بتوجيه اللوم والانتقاد، ويشتمل النقد على توجيه أي عبارة تدل على أن هناك شيئاً خاطئاً لدى الطرف الآخر، ويمكن أن يكون النقد منهكاً جداً للعلاقة وبالأخص الرضا عن العلاقة، لأن النقد المتعدد والمضاعف يخلق تأثيراً من الشعور بالرفض الكلي الشامل لشخصية الطرف الآخر

٢. الدفاعي: شكلاً من أشكال حماية الذات التي يقوم بها احد الزوجين من خلال محاولة صد الهجوم والنقد وإنكار المسؤولية عن المشكلة .

٣. الاحتقار/الازدراء: وتبرز في هذا النمط أساليب مثل السخرية، الشتائم المباشرة، والتهمك، والاستهزاء، إضافة إلى التعابير الوجيهة ويكون استخدام هذه الطرق في الاتصال ناجماً عن أن احد الزوجين أو كلاهما يضع نفسه في موضع أعلى من شريكه، ويعد هذا النمط من الاتصال من أكثر الأنماط إنهاكاً للعلاقة.

٤. رفض التعاون: هو انتهاء الارتباط العاطفي بين الزوجين، حيث يقوم الطرف المستمع في أثناء الاتصال بالانسحاب الكامل من التفاعل، ويكون هذا الانسحاب على شكل ترك المكان، وتكون تعبيرات الوجه غير موجهة للشخص الذي يتم الاتصال معه.

أشكال الاتصال الزوجي:

للاتصال شكلان رئيسيان هما (Brehem et al., 2002):

١. الاتصال غير اللفظي: يعد ذا أهمية بالغة في تقوية العلاقة الزوجية وإثرائها، ومن المتنبئات بالرضا عن العلاقة، ويكون الاتصال غير اللفظي لدى الأزواج غير السعداء في أدنى درجاته، ويتضمن الاتصال غير اللفظي استخدام جميع الأنماط السلوكية التي يمارسها

الأفراد في أثناء تفاعلهم باستثناء الكلمات المنطوقة، حيث تؤدي هذه السلوكيات غير المنطوقة إلى تأدية الوظائف الحيوية في العلاقة، ومن الأمثلة على هذه السلوكيات تعبيرات الوجه، والاتصال البصري وسلوك التحديق، ولغة الجسد، واللمس، والمسافة بين الأفراد والأصوات غير اللغوية (تحمل معنى الاستهجان أو الاستنكار أو السخرية أو الاحتقار - التقليل من القدر).

٢.الاتصال اللفظي: يعد الجزء الحيوي في العلاقات الوثيقة والقوية، كما أنه عامل مهم في تطور العلاقات بين الأفراد وفي تطور الحميمية بين الأزواج، ويقصد بالاتصال اللفظي استخدام اللغة المنطوقة التي تستخدم لإرسال الرسائل إلى الطرف المقابل، ويعد كشف الذات من أهم المفردات التي تدل على الحميمية في الاتصال اللفظي وذلك من خلال مشاركة المعلومات الشخصية بين الأزواج ،ومن الجدير بالذكر أن النساء يملن إلى التحدث أكثر من الرجال .

وترى الباحثة أنه حتى يكون الاتصال الزوجي في أعلى درجاته، فقد اهتم العلماء والباحثون في قضايا تتعلق بنجاح هذا الاتصال، وبدأ كثير من الباحثين باستخدام الأساليب والفنيات الخاصة بالنظريات الأسرية والزوجية لمحاولة تطبيقها على شكل برامج إرشادية، وقد برز برنامج (Scuka, 2005) كأحد هذه النماذج.

أهمية التواصل في الحياة الزوجية :

نوعية التواصل في الزواج لها دور في تحقيق السعادة والصحة النفسية والاجتماعية ويرفع من رفاهية الزوجين، بالإضافة إلى أن التواصل الزوجي الجيد عندما يكون مرتفع بين الزوجين فهو يقلل من حدة الصراعات وعدم التوافق الزوجي بحيث يسهل طريقة التفاعل بينهما وعليه ينعكس بتحقيق الرضا والاستقرار في العلاقة الزوجية حيث أن غياب التواصل بين الزوجين أو انخفاضه أو اضطرابه يعد من المشكلات الكبرى للأزواج غير السعداء وقد سعى المتخصصون النفسيون والمعالجون بالاهتمام بموضوع تدريب الأزواج على مهارات التواصل الفعال وتحسينه(قوارح والشرع، ٢٠١٨، ٣٣٣-٣٣٤).

ويعتبر الاتصال غير الفعال من سمات المعاناة الزوجية، حيث يكون الزوجان غير قادرين على إدارة الصراع والاتصال بشكل فعال، ويفشلان في الاستماع لبعضهما، ولا يميلان لاقتراح حلول ممكنة للمشكلات التي تواجههما، وقد يميل احد الزوجين او كلاهما إلى الانسحاب من التفاعل والتواصل ، مما يبقي المشكلة معلقة، وقد يتعامل الزوجان او احدهما مع المشكلات أو الصراعات الزوجية بعنف، مما يفاقم المشكلة ويبتتر الاتصال بين الزوجين (بلحسيني ونوبيات، ٢٠١٣).

كما أن انخفاض مستوى التواصل الزوجي ينعكس سلبا على نفسية الزوجين وبدوره ينعكس على الأبناء ويؤدي إلى زيادة في حدة النقاشات المتضاربة أو تؤدي إلى نقص تام في التواصل بين الزوجين والنفور ويثر مشاعر العداوة وهذا ما يسمى بالتواصل السلبي (الهنائية، ٢٠١٣، ١٥).

تستنتج الباحثة أن الاتصال الناجح والمنظم بين الزوجين يولد بيئة تتسم بالحنان والفهم، ويساعد الزوجين على تحقيق التوافق الناضج، وإنشاء علاقة دافئة بينهما، وانعدام الاتصال او اضطرابه بين الأزواج يؤثر سلبا على تطور العلاقة، ويحدث أجواء مضطربة داخل البيت تؤثر على الزوجين والأبناء.

وفي ضوء ما سبق يظهر واضحا أهمية التواصل الزوجي الإيجابي لذا اهتمت العديد من الدراسات بتناول التواصل الزوجي، وبتناول فاعلية التدريب على مهارات الاتصال في زيادة الرضا والتوافق الزوجي وتحسين العلاقة الزوجية وجودة الحياة الزوجية ومن هذه الدراسات: دراسة (Pio, 2001) التي هدفت إلى تحسين المهارات الذاتية والشخصية وتحسين مهارات الاتصال لدى (٢٤) زوجة تايوانية ممن لديهن رغبة في التغيير، ومن اللواتي يواجهن صعوبات في الاتصال وضعف المهارات الشخصية مما انعكس بشكل سلبي على علاقتهن الأسرية والزوجية، وقد تم تطبيق برنامج تعليمي يستند إلى نظرية ساتير. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الزوجات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما قام (Gorgey, 2001) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر تدريب الزوجات على مهارات الاتصال في تحسين التفاعل والمناخ الأسري، وقد أظهرت نتيجة مهمة وهي أن الزوجات في نجحن في تعليم وتدريب أزواجهن على مهارات الاتصال والمشاركة في الحياة الزوجية والأسرية، مما انعكس على تحسن التفاعل والجو الأسري.

وأوضح (Gottman, 2004) أن الأزواج المشاركين في برامج مهارات الاتصال لديهم شعور أعلى بالرضا عن حياتهم الزوجية، حيث نتج عن المشاركة في برامج مهارات الاتصال زيادة مستوى التعاطف والرضا عن العلاقات الزوجية، كما أثر التدريب على أساليب الاتصال وجودة الحياة الزوجية. كما كان لبرامج مهارات الاتصال تأثيرات إيجابية على مدركاتهم وتقييمهم الذاتي لحياتهم الزوجية.

وفي دراسة أخرى أجرت (بنات، ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى قياس أثر التدريب على مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف وتقليل العنف الأسري وقد أشارت الدراسة إلى فعالية التدريب على مهارات التواصل وحل المشكلات لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسين تقدير الذات ومستوى التفكير وتقليل العنف.

كما بحثت دراسة (Karahana, 2009) في تأثير برنامج للاتصال الزواج (من عشر جلسات) على النزعة للصراع السلبي بين الأزواج وقد توصلت النتائج إلى أن الميل للصراع السلبي بين الأزواج الذين شاركوا في برنامج الاتصال الزوجي كان أقل مقارنة بالأزواج الذين لم يشاركوا في برنامج الاتصال الزوجي، حيث أظهرت النتائج أن لبرنامج التواصل الزوجي تأثيرات إيجابية (مستمره نسبيا) في خفض النزعة للتواصل السلبي بين الأزواج.

وقد قام (Yalchin, 2007) بتدريب (١٤) زوجاً على مهارات الاتصال وقد كان التدريب فعالاً في تحسين مستوى التوافق الزوجي، كما كشفت النتائج عن أن التدريب على مهارات الاتصال أدى إلى زيادة الرضا وتحسين الاتصال مع الزوج وكذلك مهارات حل المشكلات.

ويبحث (Khojastemehr et al., 2008) تأثير التدريب على مهارات الاتصال على أنماط الاتصال والمشاعر الإيجابية نحو الأزواج، وقد كشفت النتائج عن أن التدريب

على مهارات الاتصال أدى إلى زيادة المشاعر الإيجابية نحو الزوج وتحسين نمط الاتصال المتبادل (البناء) ونقصان أنماط التجنب والانفصال.

وقام (Karahan, 2009) بإجراء دراسة 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 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 وذلك بعد ٣ و ٦ أشهر من انتهاء البرنامج، مما يدل على نجاح البرنامج العلاجي القائم على تحسين مهارات الاتصال بين الزوجين.

ودراسة (Li & Vivian, 2010) وكان من بين أهدافها تحسين مهارات الزوجين مثل: (مهارات الاتصال، وإبطال التوقعات من الطرف الآخر، وإكسابهم مفهوم ذات مناسب لهم وغير مشوه، والقدرة على اتخاذ القرارات، والتصرف بشكل متطابق، وإكسابهم القدرة على التعبير عن المشاعر)، وقد تم استخدام إحدى أدوات ساتير وهي الجبل الجليدي، حيث أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج المبني على نموذج ساتير لإحداث التغيير وقدرته على مساعدة الأفراد على اكتساب مفهوم ذات عالٍ، وتحسين الصحة النفسية للأزواج.

كما بحثت دراسة (أبو أسعد، ٢٠١١) في الكشف عن فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجشطلتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي بين الأزواج من الرجال وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) زوجاً ممن مضى على زواجهم (٣-١٠) سنوات واستمر التدريب للتجريبية مدة ١٠ جلسات إرشادية ومما أظهرته النتائج وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعه التجريبية في تحسن مهارات الاتصال على الاداة عموماً وفي الابعاد: مهارة الاستماع والتحدث التحكم في الانفعالات.

كما بحثت دراسة (Kalantarkousheh & Hassan, 2011) في فعالية التدريب على الاتصال على الاتصال الزوجي لدى النساء وتكونت العينة من (٥٠) من النساء المتزوجات، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على (٣) جلسات، وقد أظهرت نتائج الدراسة زيادة واضحة في الاتصال الزوجي لدى أفراد العينة.

وقام (Aghdam et al., 2012) بدراسة للتحقق من فعالية تأثير التدريب على مهارات الاتصال على الصراعات الزوجية وجودة الحياة لدى (٣٢) طالبة من الطالبات

المتزوجات، وقد أوضحت النتائج فعالية برنامج تدريس مهارات الاتصال في خفض الصراعات الزوجية، كما كان للبرنامج تأثير إيجابي على جودة الحياة.

كما قام (Askari et al. 2012) بدراسة تأثير التدريب على التواصل ومهارات حل الصراع على الرضا الزوجي على عينة مكونة من (٥٤) زوجاً جميعهم مترددون على مركز الإرشاد النفسي الجامعي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تحسن مهارات التواصل وحل المشكلات أيضاً كان للبرنامج تأثير فعال في تحسين الرضا الزوجي بين الأزواج.

ودراسة (العارف، ٢٠١٤) التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد التكاملي في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج. وقامت الباحثة بعمل برنامج إرشادي، وقد طبق البرنامج على عينة قوامها (٢٠) بواقع (١٠) أزواج، و(١٠) زوجات، وقد اظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي وفي تحسين التوافق الزوجي .

ودراسة (العمارين، ٢٠١٤) التي هدفت إلى التعرف على أثر نموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والإنسجام والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مهارات التواصل الزوجي تحسن الرضا الزوجي.

ودراسة (بني سلامة، ٢٠١٤) التي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جماعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشاد الجماعي في تحسين التواصل الزوجي. وتهدف دراسة (بشير، ٢٠١٦) إلى قياس فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة بين مفهوم الذات لدى الزوجين وطريقة الاتصال بينهما، حيث ظهر أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات و كذا طريقة الاتصال بين الزوجين.

منهجية البحث وإجراءاته :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على التصميم القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية

مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من من الزوجات اللواتي يراجعن مركزين للتدريب(مركز المهاجرات- مركز التنمية الاجتماعية بمكة المكرمة) والقاطنات في مكة المكرمة.

أما عينة البحث فقد تم الوصول إلى عينة البحث المبدئية عن طريق تسجيل الزوجات من خلال الإعلان الذي وُضع في المركزين وفي مراكز التواصل الإجتماعي، وبداية كان اجمالي عدد من استجاب وحضر في مركز المهاجرات ٧ مشاركات فقط اعتذرت منهن ٢ اثنتان لظروف عائلية كما استبعدت ثلاثة لعدم حضورها للقياس التتبعي فأصبح العدد الكلي المتبقي ٤ مشاركات، اما عدد المشاركات من مركز التنمية الاجتماعية، كان اجمالي عدد من استجاب وحضر (٨) مشاركات فقط استبعدت واحدة لاعتذارها فبقى ٧ مشاركات. وعليه فان العدد الفعلي للمشاركات احدى عشر مشاركة عشر منهن سيدات متزوجات سعوديات وواحدة غير وقد وصل العدد النهائي لعينة البحث (١١) وهن الزوجات اللواتي كان لديهن الرغبة في المشاركة في البحث.

خصائص العينة على النحو التالي :

١. المستوى التعليمي :- تراوح ما بين شهادة الكفاءة والشهادة الجامعية (٦ حاصلات على الشهادة الجامعية- ٣ حاصلات على الثانوية العامة- ٢ حاصلات على شهادة الكفائة).
٢. العمل :- عاملات وغير عاملات (عدد العاملات ٧ وغير العاملات ٤).
٣. العمر :- أن لا يقل العمر عن ٢٥ سنة ولا يزيد عن ٦٠ سنة (تراوحت اعمارهن من ٢٧ - ٥٨ سنة).

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الاتصال الزوجي

من اعداد (Pienuvenu 1970 بيان فينيه)، والمقياس تقرير ذاتي يختار فيه الشخص واحدة من اربعة استجابات (غالبا- احيانا- نادرا- لا على الاطلاق)، وتعطى الاستجابات درجات من (صفر - ٣) وتكون الدرجات الاعلى للاستجابات المرغوبة والايجابية، والمقياس ليس المقصود منه قياس مضمون الاتصال وانما يهتم بانماط وخصائص ووسائل واساليب الاتصال وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس باللغة العربية وقامت بالتأكد من صدقه وثباته وقد تبين للباحثة بعد مراجعة المقياس ان هناك عدد من العبارات تقيس مضمون الاتصال من توافق ونزاع وكرب زوجي، وهذا مايدته نتائج التحليل العاملي

جدول (١)

تشبعات المفردات على عوامل مقياس الاتصال الزوجي والجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل

| العوامل | | | م | العوامل | | | م |
|---------|--------|-------|----|---------|--------|-------|----|
| الثالث | الثاني | الأول | | الثالث | الثاني | الأول | |
| ٠.٤٢٢ | | | ٢٤ | | | ٠.٦٣١ | ١ |
| | | ٠.٥٥١ | ٢٥ | | | ٠.٤٦٣ | ٢ |
| ٠.٣٨١ | | | ٢٦ | | ٠.٣٧٥ | | ٣ |
| | ٠.٥١٣ | | ٢٧ | ٠.٤٦٢ | | | ٤ |
| | ٠.٤٧٤ | | ٢٨ | | | ٠.٥٢١ | ٥ |
| ٠.٥١٤ | | | ٢٩ | | ٠.٣٩٠ | | ٦ |
| | ٠.٤٥٢ | | ٣٠ | ٠.٤٨٥ | | | ٧ |
| | | ٠.٣٧٧ | ٣١ | | ٠.٤٨٨ | | ٨ |
| | | ٠.٤٥٧ | ٣٢ | | ٠.٥٢٤ | | ٩ |
| | ٠.٤٦٤ | | ٣٣ | | | ٠.٥٧٨ | ١٠ |
| | ٠.٤٨٩ | | ٣٤ | ٠.٣٩٤ | | | ١١ |
| | | ٠.٤١٥ | ٣٥ | | ٠.٤٨٣ | | ١٢ |
| | | ٠.٤٥٥ | ٣٦ | | ٠.٤٤٠ | | ١٣ |
| | | ٠.٥٤٢ | ٣٧ | | ٠.٥٢٠ | | ١٤ |
| | ٠.٤٧٥ | | ٣٨ | | | ٠.٤٦٨ | ١٥ |
| | | ٠.٦٢٨ | ٣٩ | ٠.٤٥٩ | | | ١٦ |
| | | ٠.٦١٨ | ٤٠ | | ٠.٦٠٦ | | ١٧ |
| | | ٠.٣٧٠ | ٤١ | | ٠.٥٢٤ | | ١٨ |
| | | ٠.٣٧٩ | ٤٢ | ٠.٤٠٥ | | | ١٩ |
| | | ٠.٤٨٩ | ٤٣ | ٠.٦١١ | | | ٢٠ |

- يتضح من الجدول (١) ان التحليل العاملي اظهر العوامل الثلاثة التالية :-
- ١- العامل الاول وكانت مفرداته تقيس حالة الاتصال(الحوار)وموضوعاته وبعض العوائق التي تمنع حدوث حوار ايجابي بين الطرفين وبعض المهارات التي تساهم في المزيد من الحوار والتواصل الايجابي بين الزوجين،والمفردات:(٧)منها خاص بالزوجين معا و(٨)تخص الزوج و(٥)تخص الزوجة ولذلك تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بـ(مساحة الحوار وموضوعاته ومعوقاته ومهاراته).
 - ٢- العامل الثاني تدور مفرداته حول تأثير شخصية وسلوك ومهارات كل شريك على الاخر والتي بدورها تؤثر على التواصل بينهما وتلعب دورا هام في تطور العلاقة من عدمه،مع ملاحظة ان عدد المفردات الخاصة بالزوج بلغت(٩) وبالزوجة(٥)وبكلاهما معا(٢)مفردة.ولذلك تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بـ(سلوك ومهارات الاتصال لدى الشريكين وتأثير ذلك على التواصل والعلاقة بينهما).
 - ٣- العامل الثالث تدور مفرداته حول(معوقات التواصل)ذات الصلة بخصائص الشخصية والمهارات السلوكية وطبيعة العلاقة الزوجية لكلا الشريكين مع ملاحظة ان عدد المفردات الخاصة بالزوج بلغت(٣)وبالزوجة(٥)وبكلاهما معا(٢) مفردة.ولذلك تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بـ(معوقات التواصل).

أولا:صدق المقياس:

- ١- صدق المحكمين:
قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد(١٠)من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس بجامعة سعودية ،ونالت كل العبارات على الموافقة بالإجماع
- ٢- الاتساق الداخلي:
تم حساب الاتساق الداخلي لمعرفة قوة الارتباط بين درجات بنود المقياس ، والدرجة الكلية عليه،بتطبيق معادلة بيرسون من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من(٢٢٢)طالبة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى بمكة المكرمة،والجدول(٢)يوضح ذلك :

جدول(٢) معاملات ارتباط الدرجة على بنود المقياس بالدرجة الكلية عليه

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ١ | **٠.٣٩٦٩ | ١٣ | **٠.٤٢٠١ | ٢٥ | **٠.٤٢٥٤ | ٣٧ | **٠.٥٧٥٩ |
| ٢ | **٠.٤٥٤١ | ١٤ | **٠.٦٥٧٦ | ٢٦ | **٠.٣٨٣١ | ٣٨ | **٠.٥٦١٧ |
| ٣ | **٠.٢٨٢٨ | ١٥ | **٠.١٩٨٦ | ٢٧ | **٠.٤٦٢٩ | ٣٩ | **٠.٢٧٨٥ |
| ٤ | **٠.٥٤٢١ | ١٦ | **٠.٤١٢٢ | ٢٨ | **٠.٥٧٥٠ | ٤٠ | **٠.٦١٧٤ |
| ٥ | **٠.٣٢٦٣ | ١٧ | **٠.٣٩١٥ | ٢٩ | **٠.٥٤٤٢ | ٤١ | **٠.٤٥٢٥ |
| ٦ | **٠.٤٩١٠ | ١٨ | **٠.٦٢٣٠ | ٣٠ | **٠.٥٧١٦ | ٤٢ | *٠.١٥٣٩ |
| ٧ | **٠.٢٦٨٧ | ١٩ | **٠.٣٦٨٦ | ٣١ | **٠.٥٢١٧ | ٤٣ | **٠.٤٨٥٤ |
| ٨ | **٠.٧٣٦٠ | ٢٠ | **٠.٤٥٧٦ | ٣٢ | **٠.٥٨٦٧ | ٤٤ | **٠.٣٨٩٧ |
| ٩ | **٠.٦٢٠٩ | ٢١ | **٠.٢٧٣٢ | ٣٣ | **٠.٦٢٢٢ | ٤٥ | **٠.٤٧٠٣ |
| ١٠ | **٠.٦٠١٩ | ٢٢ | **٠.٥٠٩٦ | ٣٤ | **٠.٦٥٣١ | ٤٦ | **٠.٥٢٠٦ |
| ١١ | *٠.١٣٧٧ | ٢٣ | **٠.٣٣٧٦ | ٣٥ | **٠.٥٦٢٩ | | |
| ١٢ | **٠.٥٨٤٥ | ٢٤ | **٠.٣٢٤٤ | ٣٦ | **٠.٤٩١٣ | | |

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

ينضح من الجدول(٢) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي ذات دلالة مناسبة عند مستوى ٠.٠١ وعند مستوى ٠.٠٥، وهذا يشير الى أن المقياس على درجة عالية من اتساق بنوده، مما يطمئن الى صلاحيته

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون، وقد وجد أن قيمة معامل الثبات(٠.٩١٧) وهي قيمة عالية تؤكد على ثبات المقياس، وبذلك أصبح جاهز في صورته النهائية وبلغ عدد بنوده(٤٦) بند، والجدول التالي(٣) يوضح ذلك :

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا للدرجات الفرعية (على العوامل الثلاثة) والدرجة الكلية لمقياس الإتصال الزوجي

| الدرجة الكلية | العامل الثالث | العامل الثاني | العامل الاول | العدد الكلي للبنود |
|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| ٠.٩١٧ | ٠.٦١٨ | ٠.٨٥٨ | ٠.٨١٧ | ٤٦ |

ثانياً: برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج وفقاً لبرنامج سكاكا (Scuka, 2005)

الهدف العام للبرنامج: تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات

الأهداف الخاصة للبرنامج:

١. ادراك معنى الامباتئية(التعاطف) والملاحظة الذاتية لها
٢. التدريب على مهارات الامباتئية(التعاطف)
٣. ادراك معنى قيم واخلاقيات الحوار البناء والملاحظة الذاتية لها.
٤. التدريب على قيم وأخلاقيات ومهارات الحوار

صدق البرنامج:

قامت الباحثة بعرض جلسات البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على عدد(٩) من المحكمين والاختصاصيين في مجال الإرشاد النفسي، إذ التزمت الباحثة بإجراء التعديلات التي أقرها معظم المحكمين على جلسات البرنامج الإرشادي خاصةً فيما يتعلق بتسلسل جلسات البرنامج ومسوغاتها ومناسبة عددها وتوقيت كل جلسة، كما التزمت الباحثة بما أجمع عليه المحكمون من آراءٍ متعلقةً بمحتوى كل جلسة من حيث الأهداف، والأنشطة المتبعة لتحقيق تلك الأهداف، والواجبات المنزلية الخاصة بكل جلسة إلى أن أصبح بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق .

محتوى البرنامج:

تكون البرنامج من (٢٢) جلسة تدريبية على مدار ثلاث اسابيع بواقع ستة ايام في الاسبوع الاول والثاني واربعة ايام في الاسبوع الاخير وقد استغرقت الجلسة التدريبية الواحد ساعتين واستجابة لرغبة المشاركات ومراعاة لظروفهم وظروف مكان التدريب فقد تم عقد جلستان من كل يوم تدريبي يتخللهما استراحة قصيرة وحسب راي الباحثة ان هذا الامر لن يخل بفاعلية البرنامج، وبذلك يكون البرنامج في شكله النهائي مكون من ٤٤ ساعة تدريب وارشاد.

المهارات الأساسية بالبرنامج:

١- الامبائية (التعاطف):

هي أن يحاول الفرد أن يدرك ويفهم أفكار الشخص الآخر ووجهات نظره ومشاعره وانفعالاته وصراعاته ويتعاطف معه وذلك بأن يتخيل نفسه في موقف وحالة الشخص الآخر، والامبائية المهارة الأساسية في عملية الحوار الزوجي وهي مفتاح التفاهم والتقبل والمودة في العلاقة الزوجية، وهي أساس الكثير من عمل المدربة في البرنامج الحالي.

وللامبائية مكونان رئيسيان: الأول: هو محاولة الشخص أن يصبح امبائيا مع شخص آخر بواسطة تخيل خبرته واستنتاجها من واقع ما حدث بينهما ومن واقع ما تحدث به الشخص الآخر وعبر عنه، والثاني: هو التعبير اللفظي عن فهم الشخص الآخر بطريقة مناسبة وجيدة.

والامبائية لها طريقتان: الطريقة الأولى: طريقة "أنت" ويحذر سكاكا من هذه الطريقة ويستشهد بكارل روجرز (١٩٦٢) الذي ينكر أن تكون الامبائيه مجرد تكرار لما قاله الطرف الآخر ومن ثم يرفض سكاكا أيضا مفهوم الإنصات ثم تكرار ما نسمع، ويتحفظ أيضا على مصطلح "التعبير عما قاله المتكلم بكلمات وعبارات مختلفة"، وعلى مفهوم الإنصات الناشط الفعال فعلى الرغم من التعبير عن فهمنا لخبرة الشخص الآخر بكلمات وعبارات تختلف عن كلماته وعباراته هو أفضل من مجرد تكرارها، تظل هذه المفاهيم وتطبيقاتها غافلة عن المعنى

العميق للامباتئية الا وهو انها عملية جوهرية خبراتية نتوحد او نتقمص فيها خبره الشخص الآخر فاكون هو / هي ويكلمات اخرى تتقمص الزوجه خبرة زوجها وهذه هي الطريقة الثانية التي يسميها(سكاكا ٢٠٠٤) طريقة "أنا" أو طريقة "التعيين الذاتي" أي الصيرورة وهي واحدة من الفنيات النوعية في ارشاد تحسين العلاقة الزوجية ، وفي هذا السياق تساعد المرشدة المشاركات على التعبير عن خبرة الزوج بطريقة اكثر عمقا حيث تلعب مع كل واحدة منهن دور المنصت الامباتئي وتعبّر عن خبرة المشاركة بطريقة اكثر عمقا لاتقدر عليه في اللحظة الراهنة . وعادة ما يتضمن ذلك التعبير عن الخبرة أوالمشاعر أوالهموم (المشاغل) أوالرغبات التي لم تعبّر عنها صراحة .

وتستعين المرشدة بفنية(التعين الذاتي) من أجل مساعدة المشاركة في التغلب على صراعاتها ،كما ان الحديث نيابة عنها يساعدها في التعبير عن الانفعالات المحتبسة داخليا مايؤدي الى مزيد من نمو بصيرتها وفهمها.وبالتالي تصبح قادرة على تطبيق (الطريقة الثانية) مع زوجها .

وتستعين الباحثة بثلاث فنيات نوعية لتطوير الامباتئية وهي :

١ . حل المشكلات أو التغلب على الصعوبات التي تواجهه (المشاركة) اثناء التدريب والتي تكون في نفس الوقت مشكلات تواجهه المدربة حيث تقف عقبة امام تطور(المشاركة)، وتستخدم هذه الفنية عندما تعترض المشاركة على فنية او مهارة من مهارات التدريب او تجد صعوبة في تطبيقها حيث تكون في حالة انفعالية عالية تمنعها من المشاركة مايتطلب تدخل المدربة بأسلوبين:الاول استخدام الامباتئية من قبل المدربة للتعبير عن فهمها واحساسها بما تشعر به المشاركة ويقف عقبة امامها،والاسلوب الثاني ان تتحدث المدربة عن وجهة نظرها فيما تشعر به المشاركة،وتظل المرشدة متفاهمة متعاطفة بالقدر الكافي حتى تشعر المشاركة ان المرشدة فهمتها وحينها تصبح قادرة على الانصات لما تقوله المدربة دونما اضطرار للدفاع عن نفسها .

٢ . التعيين الذاتي:فنية ان يكون المستمع في حالة المتكلم فيعيش مشاعره وافكاره ويتفهمها.

٣ . استخدام فنية التنظيف أو الغسيل:ربما تستخدم بعض المشاركات أثناء حديثها الأول عن حياتها الزوجية كلمات أو تعبيرات قاسية حادة.مثل هذه التعبيرات تفتقد المهارة ولا يسمح بها فيما بعد ويجب استبدالها بوسائل التعبير السليمة الماهرة التي لا تغفل عن التعبير

عن المشاعر السلبية ولكن تعبر عنها بطريقة بناءة، وذلك حتى تتعود المشاركة على التفكير والتعبير بالطريقة البناء وتصبح قادرة على تطبيقها في حياتها الزوجية، وان لم تستطع استخدام تعبير مخفف ننصحها بان تتوقف عن التعبير حتى تهدأ. وهناك مبدأ أو فنية اخرى ذات صلة وهي البحث عن الايجابيات الضمنية واستخراجها من حديث المشاركات عن علاقتهن الزوجية والتعبير عنها.

٢- التعبيرية:

وهناك ثلاثة أهداف اساسية للتعبير الماهر، الاول هو الحث على روح التعاون من أجل تيسير الاتصال المفتوح وحل المشكلات، والثاني هو التعبير عن كل خبراتك ومشاعرك ومشاعلك ورغباتك للطرف الثاني بوضوح وأمانة وشفافية، والثالث هو التعبير عن النفس بأسلوب يقلل الميل للدفاع عن النفس لدى الطرف الثاني ويزيد من استقباله لما يسمع منك عن وجهة نظرك (Scuka, 2005).

إرشادات المهارات التعبيرية:

١. دع الطرف الثاني يعرف أنك تود الحديث عن أمر ما ومناقشته معه واطلب موافقته للانضمام إلى حوار حسن بناء . هذا الاعداد للحوار ومايتضمنه من احترام للطرف الثاني يقلل من الميول الدفاعية لأنه يقلل من عنصر المفاجأة، ومن أجل تطوير روح التعاون، ابدء كلامك بذكر أمر ايجابي: دع شريك حياتك يعرف مقدار اهميته لك، او اذكر شيئاً ايجابياً فعله فيما يخص الامر الذي تود مناقشته.

٢. المزيد من الامباتية كي تعبر عن فهمك لمشاعر شريك حياتك وهمومه ومشاكله ذات الصلة بموضوع الحوار.

٣. عبر عن كل مشاعرك وهمومك ورغباتك ذا الصلة بموضوع الحوار.

٤. تكلم وأنت مدرك تماما أنك إنما تتكلم عن وجهة نظرك فأنت تعبر عن خبرتك الذاتية، وابتعد عن أي إدعاء أن عندك العلم بما حدث أو بما هو صحيح أو دقيق أو طبيعي. وابتعد أيضا عن الإيحاء أو التصريح بأن تفكيرك وذاكرتك وفهمك وقيمك وأخلاقك هي أرقى من تفكير وذاكرة وفهم وقيم وأخلاق شريك حياتك.

- ٥ . تجنب الإيحاء أو التصريح بأن هناك عيب أو خطأ" في شخصية شريك حياتك لأنه تصرف بطريقة أثارت استيائك أو حزنك أو غضبك.ركز بدلا من ذلك على وصف تأثير ما فعله شريك حياتك عليك.
- ٦ . كن محددا ودقيقا عندما تشير إلى سلوك وتصرف شريك حياتك. ابتعد عن التعميم في حديثك عن شخصيته وطباعه فلا تقل مثلا:"ارى أنك كسول" ولا في حديثك عن سلوكه فلا تقل مثلا "انت دائما تصرخ" او "عمرك لم تقل كلمة حلوة" ولا تتكلم عن دوافعه وكأنك على يقين منها فلا تقل "لقد فعلت ذلك لكي تجرح مشاعري" أو "أنت لاترغب بي".
- ٧ . لك أن تطلب من شريك حياتك أن يغير من سلوكه وتصرفاته،واشرح له منافع هذا التغيير التي سوف تعود عليك وعليه وعلى العلاقة الزوجية.

قيم تحسين العلاقة الزوجية :

- ١ . العلاقة الزوجية تعلق الزوجين نسبيا،وهو مبدأ الكل أكبر او اهم من عناصره وهي تخلق روح من تقبل الآخر والتواؤم معه.
 - ٢ . احترام الطرف الثاني والعلاقة والاحترام يكون من خلال الاحساس بالقيمة والقدر والادراك الايجابي للشريك،وسوء الفهم والادراك السلبي له يقلل من الاحترام والتقدير.
 - ٣ . تقبل الطرف الثاني دونما نقد وإصدار أحكام وفيها نتقبل رغبات الطرف الاخر والاعتراف بوجودها والتعامل معها بحكمة على الرغم من عدم رضانا عنها.
 - ٤ . الامانة والشفافية والعناية والرحمة.
 - ٥ . المساواة فتلعب دورا هاما في عملية الحوار حيث:(١) تحث على المساواة في التعبير والإرسال وفي الاستقبال والامباثية(٢)تلتزم الطرفين بقواعد وإرشادات الحوار الفعال.
- عناصر محددة تكون هي أساس بناء الجلسات وهي:

- ١ . تحديد أهداف للجلسة ذات صلة باهداف البرنامج الأساسية .
- ٢ . أن كل جلسة تبدأ بعرض ملخص لما تم بالجلسة السابقة ثم البدء بالجلسة الجديدة، ومراجعة الأنشطة والواجبات المنزلية للتأكد من مدى استيعاب المشاركين لما تم مناقشته خلال الجلسات والصعوبات التي واجهتهم في فهم واستيعاب بعض الفقرات أو المفاهيم المحتواة بالجلسة.

٣. تستخدم في كل جلسة استراتيجيات لتحقيق الأهداف وتعميق المفاهيم وروعي فيها التنوع مراعاة للفروق الفردية.
٤. تحتوي كل جلسة على مواقف (أنشطة) وتدريبات لتدريب المتدربين على ممارسة المهارات والاستراتيجيات واستخلاص المفاهيم داخل الجلسة
٥. تحديد الواجبات والأنشطة المنزلية.
٦. تحتوي كل جلسة على ملخص او موجز لما دار بها.

الفنيات الأساسية في البرنامج الإرشادي

١. إدارة عملية التدريب أو الإرشاد أو ورشة العمل وإعطائها شكلا وبنينا وتحريكها للأمام، واقتراح موضوعات للحوار الزوجي ومناقشتها والاتفاق عليها، واقتراح الواجبات البيتية ومناقشتها والاتفاق عليها، وتحديد الفنيات التي يتم الاستعانة بها.
٢. شرح منطوق واهداف وإرشادات تطبيق مهارات الامباثية والتعبير ومهارات الحوار واستخدام تمارين لعب الدور والإجابة على أسئلة المشاركين.
٣. تعزيز مشاركة افراد العينة باستخدام التعبيرات اللفظية: "أحسنت"، "ممتاز"، "جميل" " رائع" أو التعبيرات البدنية الحركية: علامة رفع الإبهام، هز الرأس بما يفيد الموافقة، كي تدرك المشاركة أنها أحسنت القيام بالأداء المرغوب ويكتسب التعزيز أهميته ليس فقط من الحث على الأداء المستمر للمهارة المكتسبة حديثا، ولكن للمساعدة في التخفيف من قلق الاداء الذي يحتمل أن تشعر به المشاركين عندما يحاولون لأول مرة أداء مهارة جديدة. وللتعزيز أهمية كبيرة في بداية التدريب، ولكنه يظل هاما ومطلوبا كلما صدر عن المشاركة تعبيراً جيداً ماهراً أو استجابة أمباثية حسنة أو ضبط للذات وتصحيح لها.
٤. التعلم بملاحظة النموذج: وهي تتضمن أن تقوم المدربة بإعادة ما قالتها "المعبرة" أو "المتفهمة المتعاطفة" وتظهر كيف يمكن إعادة ما قيل بحيث يصبح أكثر دقة. او ربما تحث المدربة المشاركة على أن تخطو خطوة للأمام وذلك بأن تقترح أفكاراً أو مشاعر إضافية تقوي المعنى الذي تقصده المعبرة أو تعمق من التفهم والتعاطف.
٥. النمذجة الاستباقية: وتتضمن توقع المدربة أن المعبرة ربما تقول شيئاً ما دون مهارة أو براعة أو ربما تحذف عناصر إيجابية في بداية جملة تعبيرية، أو أن المتفهمة المتعاطفة

ربما لا تكون قادرة على الامباتية بصورة جيدة أو تحذف أمرا هاما. وفي تلك الحالات، على المدربة أن تسبق وتعطي نموذجا لما تود من المعبرة أو المتعاطفة القيام به أو قوله. النمذجة الاستباقية أفضل من التصحيح.

٦. التوجيه والحث: ويتضمن إعطاء مقترحات بخصوص أسلوب البدء في الجمل التعبيرية أو الاستجابة الامباتية والاستمرار فيها أو تصحيحها، مثال: أن نقول للمتفهمة المتعاطفة "كيف تتخيلين تأثير ذلك على مشاعره." أو نقول للمتكلمة المعبرة "فضلا قولي ذلك بطريقة شخصية ذاتية وليس مجرد سرد وقائع أو احداث." على المعاجة أن تكون واثقة أن المشاركة قادرة على تطبيق ما تقترحين القيام به وإلا عليك استخدام النمذجة الاستباقية.
٧. التدريب: ويتضمن ملاحظة ومتابعة وتيسير تحسن الأداء. ويتم عبر مساعدة المشاركات على التعبير الواضح والكامل عن أنفسهن وعلى الامباتية العميقة، باستخدام النمذجة والنمذجة الاستباقية والتوجيه والحث .
٨. مراجعة إكمال الواجبات البيتية التي تمت مناقشتها والموافقة عليها.

خطوات الإرشاد والتدريب في البرنامج:

١. في الجلسة الأولى والثانية: تم عرض مختصر (مقدمة) لبرنامج الارشاد والتدريب ومدته وخطواته واهدافه وإجراءاته وما وماهو المتوقع من المشاركات(الحضور والمشاركة في المناقشة، والواجبات من نوعين قراءة المطويات وتسجيل محاولات التطبيق والممارسة)، وعرض منافع الحضور والمشاركة، وكذلك مناقشة توقعات المشاركات، والإجابة على أية أسئلة تراودهن، تعطي الباحثة كل مشاركة الرقم الكودي الخاص بها وتطلب منها ضرورة كتابته على أي استمارة أو مقياس تسلمه للباحثة. يمكن استخدام الاسم الأول بدل الرقم الكودي ،كما تم توزيع عدد من الاستبيانات الخاصه ببيانات اولية عن المشاركة وايضا استبنات خاصة(بمقياس الاتصال الزوجي) وطلب من كل عضوه تعبئة البيانات والاجابة على الاستبيانات.
٢. في الجلسات من الثالثة الى الثامنة عشر تم شرح وتطبيق البرنامج.
٣. الجلسة التاسعة عشر والعشرون اشتملت على مراجعة عامة للبرنامج والتاكيد على الاستمرار في تطبيق مهارات الاتصال، ثم سؤال المشاركات بالاجابة على(مقياس الاتصال

الزوجي) التطبيق البعدي، وبعد إتمام التطبيق اكدت الباحثة على ضرورة حضور المشاركات للقياس التتبعي وتحديد اليوم والساعة والمكان .
٤ . الجلسة الحادية والعشرون والثانية والعشرون تم فيها مراجعة ماسبق والسؤال عن احوالهم وطريقة تواصلهم مع ازواجهم واي صعوبات واجهتهم ومن ثم تطبيق القياس التتبعي متبوعا بانهاء اللقاء .

تقويم فاعلية البرنامج:

تم تقويم فاعلية البرنامج باتباع المنهج الشبه تجريبي لمجموعة واحدة على اساس من مقارنة درجات المشاركات على مقياس الاتصال الزوجي قبل البدء في البرنامج(القياس القبلي)وبعد الانتهاء منه مباشرة(القياس البعدي)وعقب مرور ثلاثة اشهر من الانتهاء من البرنامج(القياس التتبعي).

خطوات التقويم:تمت من خلال التالي:

- ١ . تطبيق مقياس الاتصال الزوجي على اعضاء العينة (المشاركات) قبل البدء في البرنامج.
- ٢ . تطبيق البرنامج على اعضاء العينة(المشاركات).
- ٣ . اعادة تطبيق مقياس الاتصال الزوجي على اعضاء العينة(المشاركات)بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج .
- ٤ . للتأكد من استمرار التحسن تم اعادة تطبيق مقياس الاتصال الزوجي على اعضاء العينة(المشاركات)بعد ثلاثة اشهر من التطبيق البعدي.

نتائج البحث وتفسيرها وتعليلها :

للإجابة علي السؤال الأول للبحث والذي ينص علي: "ما هي فاعلية البرنامج التدريبي الإرشادي الجماعي المستخدم في الدراسة الحالية في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة؟"وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث،والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة

التجريبية على مقياس الإتصال الزوجي في القياسين القبلي والبعدي في إتجاه القياس البعدي".

تم استخدام اختبار ويلكوكسون للعينات المترابطة لحساب دلالة الفرق بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الإتصال الزوجي. جدول (٤) قيمة (ز) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الإتصال الزوجي

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ز) | مجموع الرتب | متوسط الرتب | العدد | مقياس الإتصال الزوجي | |
|--------------------|----------|-------------|-------------|-------|----------------------|---------------|
| دال عند مستوى ٠.٠١ | ٢.٩٣٧ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السالبة | العامل الأول |
| | | ٦٦ | ٦ | ١١ | الرتب الموجبة | |
| | ٢.٩٣٧ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السلبية | العامل الثاني |
| | | ٦٦ | ٦ | ١١ | الرتب الإيجابية | |
| | ٢.٩٣٧ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السلبية | العامل الثالث |
| | | ٦٦ | ٦ | ١١ | الرتب الإيجابية | |
| | ٢.٩٣٦ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السلبية | المقياس الكلي |
| | | ٦٦ | ٦ | ١١ | الرتب الإيجابية | |

يتضح من الجدول (٤) ان الفرق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي دال احصائيا عند مستوى ٠.٠١ لصالح القياس البعدي مما يشير إلى أنه تختلف متوسطات درجات القياس البعدي على مقياس مهارات التواصل على الأداة ككل وعلى الأبعاد الثلاثة باختلاف القياسين (القبلي والبعدي) وهذا يشير إلى تحسن في مهارات التواصل في المقياس ككل وفي الأبعاد الثلاثة، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي مع المجموعة التجريبية من خلال الفرق بين القياسيين في الأداء ككل وفي هذه الأبعاد.

للإجابة على السؤال الثاني للبحث والذي ينص على: "ما هي فاعلية البرنامج التدريبي الإرشادي الجماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات في أثناء فترة المتابعة؟" وللتحقق من صحة الفرض الثاني للبحث، والذي ينص على: "لا توجد فروق دالة

إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الإتصال الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي".

تم استخدام اختبار ويلكوكسون للعينات المترابطة لحساب دلالة الفرق بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الإتصال الزوجي. جدول (٥) قيمة (ز) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الإتصال الزوجي

| الدلالة الإحصائية | قيمة (ز) | مجموع الرتب | متوسط الرتب | العدد | مقياس الإتصال الزوجي | |
|-------------------|----------|-------------|-------------|-------|----------------------|---------------|
| غير دالة | ٠.٨٩٣ | ٤٣ | ٧.١٧ | ٦ | الرتب السالبة | العامل الأول |
| | | ٢٣ | ٤.٦٠ | ٥ | الرتب الموجبة | |
| | ١.٧٤٣ | ٥٢.٥٠ | ٦.٥٦ | ٨ | الرتب السالبة | العامل الثاني |
| | | ١٣.٥٠ | ٤.٥٠ | ٣ | الرتب الموجبة | |
| | ١.٨٤٦ | ٥٣.٥٠ | ٥.٩٤ | ٩ | الرتب السالبة | العامل الثالث |
| | | ١٢.٥٠ | ٦.٢٥ | ٢ | الرتب الموجبة | |
| | ١.٦٩٢ | ٥٢ | ٦.٥٠ | ٨ | الرتب السالبة | المقياس الكلي |
| | | ١٤ | ٤.٦٧ | ٣ | الرتب الموجبة | |

يتضح من الجدول (٥) ان الفرق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط رتبها في القياس التتبعي غير دالة احصائياً مما يشير إلى عدم اختلاف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات التواصل ككل وعلى الأبعاد الثلاثة باختلاف القياسين البعدي والتتبعي. بعد مرور (اربعة اشهر) من انتهاء البرنامج مما يدل على ان فعالية البرنامج تتمتع بثبات معقول مع مرور الزمن ويدل على اكتساب المشاركات لمهارات التواصل اكتساباً فعلياً مما يشجع على استخدامه وتطويره والى التأكد من فعاليته بعد مرور وقت أطول.

تفسير النتائج:

بالنسبة للسؤال الاول فقد تبين وجود فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي على الأداة وعلى الأبعاد الثلاثة وتبين النتائج أنفة الذكر أن البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض قد ساعد في تحسين مهارات التواصل لدى الزوجات.

وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى طبيعة التدريبات والمهارات والقيم والأنشطة التي دار حولها البرنامج الإرشادي؛ والمستند إلى برنامج سكاكا (Scuka,2005) حيث أتاحت للزوجات فرصة لتنمية مهارات التواصل لديهن، وظهر ذلك في المجموعة التجريبية نفسها، والتي تحسن أداؤها عما كانت قبل التدريب من حيث مهارات التواصل، ويعزى ذلك للبرنامج التدريبي الإرشادي، ويبدو أن الإستراتيجيات المستخدمة في هذا البرنامج والتي ركزت على زيادة وعي الأعضاء بأنفسهم أثناء تواصلهم مع الآخرين، وتحميلهم مسؤولية سلوكهم وأفكارهم ومشاعرهم، قد ساعدت هذه الإستراتيجيات في تحسن أفراد المجموعة التجريبية عما كانوا سابقاً في مهارات تواصلهم وبشكل ذي دلالة.

ويمكن تفسير ذلك أيضاً من خلال تفاعل الزوجات معاً، فالإرشاد الجمعي يسمح للأعضاء بأن يتفاعلوا معاً، وهذا الأمر قد يكون انعكس على طريقة تواصلهم، وتغيرت مهاراتهم التواصلية سواء ما تعلق بها بالاستماع أو التحدث أو فهم الآخرين أو التحكم والسيطرة على انفعالاتهم، ويعتقد أن يساعد ذلك لاحقاً في حسن تعاملهم مع أزواجهن، وفي استخدام أساليب تواصلية أكثر فعالية من السابق. ويمكن القول من خلال إجابة هذا السؤال فقط أن البرنامج الإرشادي قد حقق الهدف منه في تحسين مهارات التواصل لدى الزوجات.

وبشكل عام فإن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسات كل من (Pio, 2001) (Gorgey, 2001) (عارف، ٢٠٠٢) (Gottman, 2004) (بنات، ٢٠٠٤) (Karahan,2007) (Yalchin, 2007) Khojastemehr et (Li&Vivian,2010) (ابو اسعد، ٢٠١١) (al.,2008) (Kalantarkousheh & Hassan,) (Aghdam et al.,2012) (Askari et al.2012) (العارف، ٢٠١٤) (بني سلامة، ٢٠١٤) (بشير، ٢٠١٦) والتي أشارت كلها إلى فعالية التدريب على مهارات التواصل.

وبالنسبة للسؤال الثاني فقد تبين عدم وجود فروق في المجموعة التجريبية بعد تطبيق المقياس مباشرة وبعد فترة (٤٥) يوماً من انتهاء البرنامج أي التطبيق المؤجل، سواء على الأداة ككل وعلى الأبعاد الثلاثة، وكان هدف السؤال هو معرفة مدى التغير في مهارات التواصل بعد فترة من الزمن،

وتعزي الباحثة استقرار مستوى مهارات التواصل لاستفادة الزوجات من البرنامج التدريبي واكتسابهن مهارات فعلية وليس مجرد معلومات، وتقتصر الباحثة متابعة فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية لمدة اطول فيما يقارب ستة شهور او اكثر ، للتأكد من استمرار الأفراد في امتلاك مهارات التواصل حيث أشارت العديد من الدراسات إلى الثبات النسبي لنتائج التدريب على مهارات التواصل ومنها دراسة (أبو أسعد، ٢٠١١) (بشير، ٢٠١٦).

وتفسر الباحثة هذه النتائج إلى أنها ترجع للأسباب الآتية :

- البرنامج يكسب الزوجات العديد من المهارات ما كان له الاثر في متعة الحديث وزيادة رغبة الزوجيين في استمرار التواصل والمزيد من الانفتاح على بعضهما وتشارك الحوار حول مسائل متعددة (طرق الانفاق - والحديث عن الاشياء ذات الاهتمام المشترك - والحديث عن الاشياء السارة) وايضا ازدادت مساحة المشاركة بين الازواج وزوجاتهم في الاهتمامات والانشطة الخارجية وزيادة تكرار القيام بهذه الامور يشير الى النتائج الطيبة المترتبة عليها من احساس بالالفة والراحة والمودة والدعم .
- فنيات مهارات التواصل المستخدمة في لبرنامج كان لها الاثر الجيد في خفض انفعال الغضب وزيادة الرغبة في التواصل لكلا الزوجين مع ملاحظة ان التدريب كان معد فقط للزوجات.
- يساعد البرنامج كل من الزوج والزوجة أن يصبحوا اكثر تفهما لبعضهما فالزوجه تحاول من خلال ما اكتسبته من مهارات ان تتحدث مع زوجها بتودد ومحبة واحترام) رغم غضبها اوخلافها معه)وتعبر عن افكارها ومشاعرها ومخاوفها وترتكز على جعله يفهمها ويعيش ما تشعر به وتعانيه دون القاء التهم او استفزازه واعطائه الفرصة للحديث والتعبير عن افكاره ومشاعره وهمومه ومخاوفه دون هجوم ومحاولة التركيز على

مايقوله، كل ذلك اكسب الطرفين مهارة ادارة الحوار بهدوء وقلل من الغضب وجعل الطرفين يفهمان بعضهما البعض.

- أتاح البرنامج للزوجة فرصة اكتساب وسائل تواصل ايجابية من البرنامج منها المهارة التعبيرية والامبائية والرحمة خصوصا في اوقات الازمات واختلاف الراي ومناقشة المشكلات متمثلة في ادارة الحوار بضبط للانفعالات وتحكم في الغضب وسيطرة على الاندفاعية والبعد عن اصدار الاحكام والقاء اللوم والاتهام واستبدال ذلك بالاستماع الايجابي القائم على محاولة فهم مشاعر وافكار ورغبات وهموم الطرف الاخر(الزوج) ورحمته والتركيز على ايجاد حل للمشكلة كان له اثر في تعامل الزوج معها بالمثل(مع العلم انه لم يحضر البرنامج)حيث ان عدد من الازواج اصبحوا اكثر ايجابية في الاصغاء للزوجة واكثر تفهم ومدحا واكثر تحكم في الانفعال واقل صمتا وقت الاختلاف في الرأي معهن

توصيات البحث

١. اعتماد البرنامج التدريبي الذي أسفر عنه هذا البحث في المراكز الإرشادية، التي تقدم خدمات للأزواج وللأسر.
٢. فتح مراكز إرشادية أسرية متخصصة لتطوير الإرشاد الزوجي قبل الزواج وبعده وكذلك لتطوير الارشاد الأسري.
٣. العمل على متابعة الأزواج في جميع المهارات قبل الزواج وأثناءه وعلى فترات مختلفة وحسب المرحلة التي يمر بها الأزواج.
٤. عقد ورش عمل ودورات تدريبية لإكساب الزوجات مهارات التواصل الزوجي اللازمة لإنجاح العلاقة الزوجية بينهم.
٥. عمل منهج خاص بالإرشاد الزوجي وتضمينه داخل المناهج في الجامعات

البحوث المقترحة

- ١- دراسة فاعلية البرنامج التدريبي الإرشادي الجماعي المستخدم في الدراسة الحالية في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الأزواج من الرجال .
- ٢- إجراء بحث مماثل للبحث الحالي نستخدم فيه فنيات وأساليب مختلفة وفقا لبرنامج(Scuka,2005)
- ٣- إجراء بحث مماثل للبحث الحالي على فئات مختلفة (ما قبل الزواج- حديثي العهد بالزواج-المطلقات)
- ٤- إجراء أبحاث مماثلة للبحث الحالي على مهارات أخرى مثل(مهارات التعامل مع الضغوط ومهارات ادارة الغضب وغيرها من المهارات الاجتماعية)

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو أسعد، احمد عبد اللطيف.(٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جماعي يستند إلى العلاج الجشتالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي عند الأزواج من الرجال. *المجلة التربوية، الكويت*، ٢٥ (٧٩)، ١٠٠-١١٦.
- أبو زيد، نبيلة أمين.(٢٠١١). *علم النفس الأسري*. القاهرة: عالم الكتب.
- أبو العز، إبتسام عبد الرازق سليمان.(٢٠٠٧). *علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية والتوافق الزوجي* (رسالة دكتوراه). جامعة عمان العربية، عمان.
- أبو العينين، عطيات.(٢٠١٠). *الزواج واختيار شريك الحياة*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أبو مسامح، نور محمد.(٢٠٠٩). *تقديرات الزوجات العاملات لمستوى التواصل الزوجي المؤذي وعلاقته بالرضا الزوجي*. (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- بالميهوب، كلثوم.(٢٠١٠). *الاستقرار الزوجي دراسة في سيكولوجية الزواج*. المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، مصر.
- بشرى، أمل محمد المهذب.(٢٠١٨). *مهارات التواصل وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج بولاية الخرطوم*. متاح في: khartoumspace.uofk.edu/handle/123456789/26717?show=full
- بشير، سامية، جمعي.(٢٠١٦). أثر برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الإتصال بين الزوجين، *مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرياح، الجزائر*، ١٦٤، ١٣-٢٩.
- بلحسيني، وردة ونوبيات، قدور.(٢٠١٣). *أشكال التواصل الأسري اللاتوافقية كمنبتات أساسية للاضطراب النفسي للزوجين*. جامعة قاصدي مرياح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / قسم العلوم الاجتماعية، الملتقى الوطني الثاني حول: الإتصال وجوده الحياة في الأسرة، في الفترة من ١٠/٠٩ أبريل، ١٠-١٠٠.
- بنات، سهيلة محمود صالح.(٢٠٠٤). *أثر التدريب على مهارات التواصل وحل المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسري*. (رسالة دكتوراه). الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.
- بني سلامة، محمد طه محمود.(٢٠١٤). *أثر برنامج إرشاد جماعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء*. (رسالة دكتوراه). كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- جان، نادية سراج محمد.(٢٠١٦). *الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء*. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*. المجموعة الدولية للاستشارات والتدريب، الأردن، مج ٥، ٩٤، ٤٠٢-٤٢٤.
- حمود، محمد الشيخ.(٢٠١٠). *أساليب التواصل بين الزوجين وعلاقتها بتوافقهم الزوجي: دراسة ميدانية على عينة من الأزواج والزوجات في محافظة حلب*. *مجلة بحوث جامعة حل، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية والتربوية*، جامعة حلب، سوريا، ٧١ (٧٢)، ٣١-٤٩.
- سليمان، سناء محمد.(٢٠٠٥). *التوافق الزوجي واستقرار الأسرة*. القاهرة: عالم الكتب.

- العارف، ليلي محمد. (٢٠١٤). برنامج تكاملي لتنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج كمدخل لتحسين التوافق الزوجي. (رسالة دكتوراه). جامعة عين شمس، كلية البنات، قسم علم النفس.
- عارف، نجوى. (٢٠٠٢). برنامج إرشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الأزواج في المجتمع الأردني في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. (رسالة دكتوراه). جامعة القاهرة، القاهرة: مصر.
- العمارين، آلاء إسماعيل سالم. (٢٠١٤). أثر نموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والإنسجام والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج. (رسالة ماجستير). الجامعة الهاشمية، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الأردن.
- قوارح، محمد والشراع، رباب. (٢٠١٨). طبيعة التواصل الزوجي لدى عينة من الأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١١ (٢)، ٣٢٥-٣٣٨.
- كفافي، علاء الدين. (٢٠١٢). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري: المنظور النسقي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- معوض، زينب وعويس، ناصر. (٢٠٠١). دور الخدمة الاجتماعية في التعف على الضغوط التي تدفع الزوجة لممارسة العنف نحو الزوج. المؤتمر العلمي الرابع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- موسى، انشراح. (٢٠٠٩). درجة جودة التواصل وعلاقتها بالتكيف الزوجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان. (رسالة ماجستير)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الهنايية، ميمونة. (٢٠١٣). بعض العوامل المساهمة في سوء التوافق الزوجي كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المتدربين عليها بمحافظة مسقط. (رسالة ماجستير)، جامعة نزوى، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aghdam, G. F., Ahadi, H. & Jamehri, F.(2012). A comparison of the effectiveness of communication skills training for marital conflicts and quality of life in female students of Islamic Azad University. *Science and Research Branch. Annals of Biological Research*, 3(4), 1994-2000.
- Askari, M., Noah, S., M., Hassan, S., A. & Baba, M.(2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 5 (1).
- Brehm, S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S.(2002). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Brogan, V. A.(2008). *The missing link: Marital virtues and their relationship to individual functioning, communication* .University of Kentucky

- Christensen, A., Eldridge, K. A., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R.(2006). Cross-cultural consistency of the demand–withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1029-1044.
- David, W. C. & Jack, C., W. (2007). The impact of divorce on family. *Journal of Child Psychiatry and Human*, 2, 78-83.
- Esero, M. O. (2010). *Influence of spousal communication on marital stability: implication for conducive home environment*. (PhD dissertation). Department of Counsellor Education University of Ilorin, Nigeria.
- Faulkner, R. A., Davey, M. & Davey, A.(2005). Gender related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *American Journal of Family Therapy*, 33, 61-83.
- Estephan, S. A.(2005). *The relationship between marital humility, marital communication, and marital satisfaction*. (Unpublished Doctoral Thesis). USA: Texas Southern University.
- Gottman, J. M.(2004). *The social psychophysiology of marriage: Perspective on marital interaction*. Clevedon, Multilingual matters.
- Gorgey, D.(2001). *Following the training of mothers on the communication skills to improve interaction within the family climate*. Psychological and Skills Communication Abstract, 77-85.
- Gurman, S. A.(2008). *Clinical handbook of couple therapy*. 4th ed. New York: Guilford Press.
- Hamid, S., Stephenson, R., & Rubenson, B.(2011). Marriage decision making, spousal communication, and reproductive health among married youth in Pakistan. *Global Health Action*, 4, 1-8.
- Holley, R. S., Haase, M. C., & Levenson, W. R.(2013). Age-related changes in demand-withdraw communication behaviors. *Journal of Marriage and Family*, 75, 822-836.
- Kalantarkousheh, M. S.(2011). *Psycho-educational training on existential issues and its effects on marital satisfaction and communication*

- among married Iranian women*. (Doctoral dissertation). University of Putra, Malaysia.
- Kalantarkousheh, M. S., & Hassan, S., A.(2011). *Effectiveness of the I-Thou communication training on the marital communication of the Iranian women*. Procedia-Social and Behavioral Sciences.
- Karahan, F. T (2009). The effects of couples communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 35, 220-229.
- Khojastemehr, R., Attari, Y. & Shiraninia, K (2008). The effect of communication skills on communication patterns and positive feeling toward the spouse in the couples of Ahwaz City. *Journal of Counseling Novelties and Res*, 27, 81-97.
- Li, Y. & Vivian, L.(2010). Applying the Satir model of counseling in mainland China: Illustrated with case studies. *The Satir Model*, 4 (1): 24-52.
- Olson,D.,Olson,A.(2000). *Empowering couples building on your strengths*. Life Innovations Inc., Minnosota.
- Parlina,S.(2006). *Understanding family relationship problems divorce*. New York: Wiley.
- Pio,Y.(2001). *From caterpillar to butterfly an action research of educational program based on the Satir model for women in Taiwan*. (Doctoral dissertation), University of New York, USA.
- Sidhu,R.(2009). *Marital communication behavior, the role of marital satisfaction, depressive, symptoms and proximal appraisals of marital problem solving ability*. (Master's thesis),University of Waterloo, Canada.
- Rose,F.S.(2013).*Couples marital communication and satisfaction during an economic recession*. (Unpublished doctoral thesis). USA: Walden University.
- Sadeghi, M., Hezardstan, F., Ahmadi, A., Bahrami, F., Etemadi, O., & Fatehizadeh, M. (2011). The effect of training through transactional

analysis approach on couples communication patterns. *World Applied Sciences Journal*, 12 (8), 1337-1341.

Scuka, R.F.(2005) *Relationship enhancement therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue*. New York: Routledge.

Skaldeman, P. (2006). Converging or diverging views of self and judgment of relationship quality in married and divorced couples. *Journal of Divorced and Remarriage*, 44, 145-146.

Usoroh,C.,Ekot,U.C.&Inyang,E.S.(2010).Spousal communication styles and marital stability among civil servants in Akwa Ibom State. *JHER*, 13, 74-84.

Yalchin,M.,B (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44.