

فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات
- دراسة ميدانية بمدينة المسيلة

Family guidance program to modify the communication skills of wives

-A field study in the city of M' sila

سعاد ولد محي الدين*

جامعة محمد بوضياف المسيلة

Souad Ould Mahieddine

Mohamed Boudiaf University- M' sila

omds154@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/10/05 تاريخ القبول: 2021/04/29 تاريخ النشر: 2021/09/20

- الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات -دراسة ميدانية بمدينة المسيلة- وللتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام المنهج الشبه تجريبي بالاعتماد على تصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي، من خلال تطبيق برنامج إرشادي أسري يتكون من (11) جلسة إرشادية على مدار شهرين ونصف على عينة تطوعية قوامها (11) زوجة مدة زواجهن من 3-10 سنوات، بناء على الإعلان عن البرنامج بجمعية اسرتي لتنمية المجتمع -بمدينة المسيلة- أين تم تطبيق البرنامج، وذلك بتطبيق مقياس مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج (مقياس التواصل الزوجي من اعداد الباحثة) وللتحقق من خصائصه السيكومترية وللتأكد من صحة الفروض واختبارها استخدمنا برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار (25)، ولقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

2- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج.

4- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الحوار الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

*- المؤلف المرسل

5- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في إدارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي الأسري، مهارات التواصل، الزوجات.

Abstract: This field work study conducted in the city of M'sila aimed at revealing the effectiveness of a family counselling program to enhance wives' communication skills. In order to verify the hypotheses of the study, we adopted the quasi-experimental method on one group with pre and post-tests. The treatment that consisted of (11) counselling sessions was applied over (10) weeks on a sample of (11) volunteer wives married for a period between 3 to 10 years. They were chosen after the announcement of the program in the Community Development Association called «My Family»- in the city of M'sila - where the program was implemented. To check the psychometric properties of the program and to verify and test the hypotheses, the marital communication skills test prepared by the researcher was applied before and after the application of the program and was analysed using SPSS version 25. We reached the following results:

- 1- There are differences between the mean scores of the sample in marital communication skills before and after the treatment.
- 2- There are differences between the mean scores of the sample in listening skills before and after applying the program.
- 3- There are differences between the mean scores of the study sample in speaking skills before and after the treatment.
- 4- There are differences between the mean scores of the study sample in marriage dialogue before and after the treatment.
- 5- There are differences between the mean scores of the study sample in managing emotions before and after the treatment.

Key Words: Family Counselling Program, Communication Skills, Wives.

مقدمة:

الأسرة هي اللبنة الأولى في المجتمع، والزواج الذي يجمع بين رجل وامرأة مدة حياة كاملة تقريباً له قيمة في حياة الإنسان، فمساعدة الزوجين تثمر أسرة مستقرة وبالتالي مجتمعاً مزدهراً، والأسرة الجزائرية ليست في معزل عن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والنفسية التي أثرت بطريقة مباشرة وغير مباشرة على استقرارها ونجاحها في تحقيق هدفها الأول من الزواج وهو تشكيل أسرة يسودها المودة والرحمة والسكينة، ولكي يحقق الزواج هدفه الأول يجب أن يسود بين الزوجين أسلوب تواصل سليم وفعال على المستوى الفكري والنفسي والجسدي والعاطفي فالتواصل هو العلاج الفعال والبناء لعدم الرضى والسعادة الزوجية، فقد بينت البحوث منها دراسة كيرديك (Kurdik، 1991) أن الأزواج الغير سعداء يرون أن مشاكل التواصل من أهم العوامل التي ساهمت في تحطيم علاقاتهم، وغالباً ما يضاعفون مشاكلهم باتصال خاطئ مثل التعبير عن شعورهم بطريقة غير مباشرة ولا يقدمون رسائل واضحة مفهومة كاملة ويفشلون في الاسترجاع (حسن، 2001، ص. 51).

ونتيجة للتغيرات الاجتماعية السريعة والتطور الحضاري الذي أدى إلى تغيير في وظائف الأسرة، ووظائف كل من الزوجين في الأسرة وتبادل الأدوار التي يحتمها الوضع الاقتصادي في الأسرة في كثير من الأحيان اضحى موضوع الإرشاد الأسري من التخصصات الهامة في هذا العصر، أين أصبح الإنسان في حاجة إلى من يأخذ بيده ويساعده،

لذا كان من الضروري أن يتم الاعتماد على جملة من الخدمات الإرشادية الممنهجة والموجهة للأسرة وعلى رأسها الزوجين، فتصب أهدافها في حماية الأسرة من التفكك والانحيار من خلال تدعيم قوى التماسك والاستقرار والتدخل الرشيد لتفكيك الإزمات وحلها وتوثيق العلاقات الزوجية وتنميتها لتواصل أكثر فعالية، في إطار تفعيل الوظائف الحقيقية للأسرة لتحقيق سعادة أكثر.

كما أن الكثير من الدراسات التي ركزت على الأزواج والأسرة والطلاق وجدت أن التواصل الزوجي يعد صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة مما ينعكس على الطمأنينة النفسية والاجتماعية للزوجين والأبناء معاً، كما يضمن التواصل الإيجابي بين الزوجين واستمرار الحياة الزوجية، ويؤكد (Bornstein and Bornstein, 1986) هذه الحقيقة، حيث ذكر أن الفشل في التواصل الجيد بين الزوجين يعتبر من أهم الأسباب الجوهرية التي تخلق المشكلات الحادة التي يعجز عن حلها أي منهما، فالتواصل يتم بمشاركة متبادلة بين الزوجين في كثير من الأمور، وهذا ما أكده غوتمان وليفيسون في بحث آخر بعنوان: *stable is marital interaction*

"how over time" أن طبيعة التفاعل والتواصل الوجداني بين الزوجين يعتبر العامل الحاسم في التغلب على المشكلات الزوجية، بحيث أوضح الباحثان في هذا البحث أن استمرار التعارض والخلاف الزوجي عبر الزمن ليس بسبب درجة القدرة على حل المشكلات وطرق حل المشكلات بقدر ما هو -وبصورة جوهرية أساسية- بسبب طبيعة التفاعل الوجداني الذي لم يستطع أغلب الأزواج في إطاره حل مشكلاتهم الدائمة (غسيري، 2013، ص.156)، وعليه فإنّ تعليم الزوجين مهارات تواصلية وزيادة شعورهما بالقيمة والأهمية نحو بعضهما البعض (الشعور بالانتماء) من شأنه أن يحقق نوعاً من الرضا والاستقرار بين الزوجين، وكلما ارتفعت طبيعة التواصل بين الزوجين ساهمت في تحسين جودة العلاقة بينهما والحد من الخلافات والمشكلات الزوجية، وقد أكدت دراسة مارغولين وآخرون (1988) بأنّ العنف قد يبدأ بالفهم الخاطئ للرسائل اللفظية وغير اللفظية والسلبية والعدائية والانسحاب بين الزوجين (قوارح والنشر، 2018، ص.300).

كما أكدت بلمهوب (2006، ص. 262) أن مجموعة الأزواج الذين يتفوقون في الأمور العاطفية والجنسية ولكن يختلفون في بعض مواضيع الحياة والتي قد تعتبر أموراً ثانوية في العلاقة الزوجية ولكن على المدى البعيد تعكر صفو الحياة الزوجية هم بحاجة إلى الإرشاد الزوجي حتى يلتحقوا بفئة المتوافقين تماماً، وحتى لا يصبحوا من فئة غير المتوافقين، بمساعدتهم من خلال تدريبهم على مهارات الاتصال وحل المشكلات، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة انشراح يوسف موسى (2009) وجود تأثير للطريقة التي يتواصل بها الأزواج مع بعضهم البعض على مستوى التكيف الزوجي لديهم، مما يشير إلى ضرورة إيلاء طريقة التواصل أهمية كبرى في الإرشاد الأسري وحل النزاعات.

ومن خلال كلّ ما سبق جاء هذا البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات للحد من الخلافات الزوجية والطلاق العاطفي وتحقيقاً للتوافق الأسري والسعادة الزوجية ولما لا، ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل للبرنامج الإرشادي الأسري فاعلية في تعديل مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات؟

التساؤل الرئيسي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

2- هل توجد فروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

3- هل توجد فروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في الحوار الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

4- هل توجد فروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في إدارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

1-أهمية الدراسة:

تكتسي الدراسة أهميتها من مجال الموضوع المتمثل في "فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات" من حيث:

- تصميم البرنامج إرشادي أسري يعتبر اضافة في مجال الارشاد الاسري للدراسات اللاحقة.
- الأسرة اللبنة الأساسية للمجتمع فكلما كانت مستقرة تتواصل بصورة سوية وتحل مشكلاتها برزانة كلما انعكس ذلك على الأزواج أولاً والأبناء ثانياً على عدة أصعدة (التربوي، الأكاديمي، العلائقي، الاجتماعي....) وبالتالي خلق أفراد مثرين إيجابيين فاعلين في المجتمع.
- تحقيق التواصل الجيد ينعكس على الأزواج فالأسرة، فتتخفف درجة مشاكل الأزواج وحالات النزاع والطلاق وبالتالي يعم الاستقرار والرضاء والنماء في المجتمع.

2- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري في تعديل مهارات التواصل لدى الزوجات في ضوء بعض المتغيرات كمهارة الاستماع ومهارة التحدث ومهارة الحوار الزوجي ومهارة إدارة العواطف كمحاولة لتجاوز السلبيات وتحفيز الإيجابيات.

3-تعريف مصطلحات الدراسة:

3-1- البرنامج الإرشادي الأسري:

تعرفه عارف (2003، ص. 249) أنه: "برنامج يعمل وفق نظريات الارشاد النفسي لمساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم التي تؤدي إلى سوء التوافق، ويعمل البرنامج على تبصير وحل المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين، بحيث يصل الفرد إلى أعلى مستوى من التوافق والرضى والصحة النفسية". ويتحدد اجرائيا في الدراسة: على أنه مجموعة من الخبرات صممت وفق خطة عمل لتعديل مهارات التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات حتى يتطور أداؤهن ويكن أحسن تواصلًا مع أزواجهن ويحققن سعادة زوجية في بيوتهن.

2-3- مهارات التواصل الزوجي:

التواصل الزوجي: هو القدرة على إرسال واستقبال الرسائل اللفظية التي تعبر عن المشاعر والأفكار والإفصاح عن الذات مع شريك الحياة الزوجية والقدرة على إقامة حوار ومناقشة هادئة وفعالة (عارف، 2003، ص. 249).

ويعرف بيفينيو (1970، Bienvenu): التواصل بين الزوجين بأنه تبادل للمشاعر والمعاني عندما يحاول الزوج والزوجة فهم الآخر ورؤية مشاكلهم واختلافاتهم من وجهة نظر كل من المرأة والرجل، وهذا الاتصال غير محدود بالكلمات وإنما يحدث أيضا من خلال الاستماع والصمت وتعابير الوجه والإيماءات.

ويعرفه مرسى (2008) بأنه هو " لغة التفاهم التي تنقل لأفكار كل من الزوجين ومشاعره ورغباته وهمومه إلى آخره، ويجعله توافقا حسنا أو سيئا " (فرج، 2017، ص. 45).

ويتحدد إجرائيا في الدراسة: على أنه التواصل الزوجي الذي سيتم قياسه على أساس الدرجة التي تحصل عليها الزوجات من خلال الأبعاد الأربعة مهارة الاستماع، مهارة التحدث، مهارة الحوار الزوجي، إدارة العواطف والمعرفة كما يلي:

(أ) مهارة الاستماع: الاستماع الفعال: " وهو قدرة الفرد على سماع ما يقال ويرسل إليه من الآخرين، دون أن يكون السلوك محملا بالانفعالات الشخصية (عارف، 2003، ص. 249).

ويعرف كذلك على أن الاستماع الجيد يسمح لك بسماع الكلمات والأفكار والأحاسيس وحتى سماع الأمور التي قد يكون المرسل غير واع بها وهذا ما يسمى بالاستماع العميق، وهذا من شأنه أن يساعد على معرفة المعاني المخفية للرسائل القادمة من الآخرين ويسمح بتواصل مع الآخرين توأصلا إيجابيا حيث يفهمها لما يدور في ذهن الآخرين يجعلنا قادرين على بناء وإرساء تواصل إيجابي فعال (كفافي، 1999، ص. 95، 60).

(ب) مهارة التحدث: تعرف مهارة التحدث بأنها: " القدرة على توظيف اللغة والألفاظ والصوت للتواصل مع الآخرين سواء على مستوى الاستيعاب أو التعبير " (أبا حسين، 2011، ص. 20).

(ج) مهارة الحوار الزوجي: الحوار الزوجي هو عبارة عن فن وعلم له أسسه وقواعده، والحوار الزوجي هو الحديث الذي يدور بين كل زوجين يعيشون حياة مشتركة ويواجهون حياتهم معا دون تدخل الآخرين بينهم وقد يكون الحوار (الشيخلي، 1993، ص. 12).

عرفه البستاني (1987) بأنه تفاعل لفظي بين اثنين أو أكثر من البشر يهدف إلى التواصل الإنساني وتبادل الأفكار والخبرات المتكاملة.

(د) مهارة إدارة العواطف: ويعرفها " steiner " بانها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فعال وقدرته على ادارتها او ضبطها. كما عرفت بانها القدرة على التعامل مع الانفعالات وادارتها بشكل مناسب وتهيئة النفس والتخلص من القلق وسرعة الاستئثار وعدم الانجراف والغرق في الانفعالات السلبية (جثير وعبد الرزاق، 2014، ص. 238).

3-3) الزوجات: زَوْجَة جمع زُوجات، مذ زوج :امرأة مرتبطة برجل عن طريق الزواج، ويقال لها كذلك: قرينة وحرَم وعقيلة. الزَّوْجَة أو العَقِيلَة أو القَرِينَة هي النصف الآخر لبناء الأسرة، وهي الأنثى التي هيأت للإنجاب وهي شريكة حياة الزوج.

قانونيا: لا تسمى المرأة زوجة لفلان و فلان زوجا لفلانة إلا إذا تم عقد زواج رسمي بينهما في الأطر القانونية المعترف بها في بلد الزواج، ويعتبر اي ارتباط بين رجل وامرأة زواجا ولو لم يتم الاعتراف به من قبل الجهات الرسمية. وهذا العقد يحمل كلا الطرفين واجبات ومسؤوليات مادية ومعنوية كل تجاه الآخر، حيث من واجبات الرجل إعالة الزوجة والأبناء. وفسخ هذا العقد يسمى طلاقا لا يتم إلا حسب إجراءات قانونية تعتمد أيضا على طبيعة عقد الزواج الأصلي. يسمى طرفي العقد زوجان، وتعرف العلاقة بينهما بالزواج.

4- الدراسات السابقة:

- دراسة بدر (2019) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات بمكة المكرمة، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات بعد تطبيق البرنامج وفاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات أثناء فترة المتابعة، تم تطبيق هذا البرنامج على عينة قوامها احدى عشر زوجة كان لديهن الرغبة في المشاركة في البحث ، طبق علمهن مقياس الإتصال الزوجي والبرنامج التدريبي الارشادي الجماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي . وكشفت 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 والتبقي.

- دراسة العارف (2014) التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية الارشاد التكاملي في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج، وقامت الباحثة بعمل برنامج ارشادي

- وقد طبق على عينة قوامها (20) بواقع (10) أزواج و(10) زوجات، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي في تحسين التوافق الزوجي.
- دراسة بني سلامة (2014) التي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعي في تحسين التواصل الاجتماعي.
- دراسة أبو أسعد (2011) هدفت الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجشطالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي بين الأزواج من الرجال، وتكونت عينة الدراسة من 24 زوجا ممن مضى على زواجهم (3-10) سنوات واستمر التدريب للعينة التجريبية (10) جلسات إرشادية حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارات الاتصال على الأداة عموما وفي الأبعاد: مهارة الاستماع والتحدث والتحكم في الانفعالات.
- دراسة Kalantarkousheh & Hassan (2011) في فاعلية التدريب على الاتصال الزوجي لدى النساء وتكونت العينة من (50) زوجة، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على (3) جلسات، وقد أظهرت نتائج الدراسة زيادة واضحة في الاتصال الزوجي لدى أفراد العينة.
- دراسة Khojastemehr et al, (2008) هدفت إلى معرفة تأثير التدريب على مهارات الاتصال على أنماط الاتصال والمشاعر الايجابية نحو الأزواج، وقد كشفت النتائج عن أن التدريب على مهارات الاتصال أدى إلى زيادة المشاعر الايجابية نحو الزوج وتحسين نمط الاتصال المتبادل (البناء) ونقصان أنماط التجنب والانفصال.
- دراسة Gottman (2004) خاصت إلى أن الأزواج المشاركين في برامج مهارات الاتصال لديهم شعور أعلى بالرضا عن العلاقات الزوجية، كما كان لبرامج مهارات الاتصال تأثيرات إيجابية على مدركاتهم وتقييمهم الذاتي لحياتهم الزوجية.
- دراسة Pio (2001) التي هدفت إلى تحسين المهارات الذاتية والشخصية وتحسين مهارات الاتصال لدى (24) 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 احصائية في مهارات الزوجات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- دراسة Bektas M.Y, Teufik F,K (2007) في تركيا اهتمت هذه الدراسة بالبحث في تأثير برنامج تدريبي للتواصل الزوجي على التكيف الزوجي للمشاركين. هدفت هذه الدراسة إلى تزويد الأزواج

بالمهارات الرئيسية للتواصل وحل الصراعات. وتكونت عينة الدراسة من (67) زوج تقدموا إلى مقياس التكيف الزواجي لسباينر، ومن ثم تم أخذ الأزواج (14) الذين حصلوا على أقل الدرجات في المقياس وتم توزيعهم بشكل عشوائي لمجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة الدراسة (التجريبية) حيث أعطي لها برنامج التواصل الزواجي، مكون من (10) جلسات تتضمن إعطاء مهارات ولعب الأدوار وعرض تجارب من الحياة وإعطاء واجبات بيتية فتيين أن نتائج المجموعة الضابطة على المقياس القبلي والبعدي لم تختلف، بينما نتائج مجموعة الدراسة ارتفعت في المقياس البعدي للتكيف. وكان الاستنتاج الرئيسي من الدراسة أن برنامج التواصل الزواجي كان له تأثير إيجابي على التكيف الزواجي فتحسين مهارات التواصل قد يؤدي إلى تحسين سلوكيات الأزواج.

- دراسة جودة (2009) بعنوان: برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات الحوار، رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية بالجامعة الإسلامية غزة. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات، واستخدمت المنهج التجريبي لعمل برنامج إرشادي يتكون من 21 جلسة إرشادية منها 12 جلسة مشتركة وجلسات منفردة وقد تضمن البرنامج العديد من الفنيات منها: الحوار، السيكودراما، التنفس الانفعالي، المساندة الاجتماعية، التعزيز، حل المشكلات، استغرق البرنامج شهر ونصف كتطبيق بعدي وشهر آخر لمعرفة أثر بقاء البرنامج في التطبيق التبعي، على عينة من الأزواج بلغت 30 زوج منها 15 زوج و15 زوجة على التساوي، اختيروا بطريقة قصدية من واقع سجلات المحاكم الشرعية بعد تطبيق استبانة التوافق الزواجي عليهم وقد تم اختيار الأزواج الذين حصلوا على أدنى درجات التوافق المقياس، وطبقت الباحثة البرنامج على مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية وقد قامت الباحثة من التأكد من الخصائص السيكومترية عن صدق وثبات مقياس التوافق الزوجي فكانت النتائج التالية:

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية بين متوسطات التوافق الزواجي بين الأزواج والزوجات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وجود فروق دالة إحصائية في البعد الأول والثاني وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والفروق لصالح الزوجات في الاستقرار الزواجي ولصالح الأزواج في المعاملة الإنسانية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد بين التطبيقين القبلي والبعدي وهذا يدل على وجود أثر من أفراد المجموعة التجريبية البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع

الأبعاد بين التطبيقين القبلي والبعدي وهذا يدل على وجود أثر على الزوجات من أفراد المجموعة التجريبية البعدية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتبعي، ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي في الرضا والسعادة الزوجية وهذا يدل على انحصار أثر البرنامج العلاجي على أفراد المجموعة التجريبية في هذا البعد، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للتوافق الزوجي مما يدل على بقاء أثر البرنامج العلاجي على الأزواج من أفراد المجموعة التجريبية يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد بين التطبيقين البعدي والتبعي ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي في الرضا والسعادة الزوجية ولصالح التبعي في تحمل المسؤولية، وهذا يدل على انحصار أثر البرنامج في الرضا والسعادة الزوجية، وزيادة أثره في تحمل المسؤولية، ولم تظهر فروق في الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي مما يدل على بقاء أثر البرنامج العلاجي على الزوجات من أفراد المجموعة التجريبية.

5- توظيف الدراسات السابقة:

أعطت الدراسات السابقة دعماً منهجياً وفكرياً وبحثياً للباحثة للسير في الدراسة الحالية وقد تم الاعتماد على نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية، وكذا استخدام بعضها في بناء وتصميم أدوات الدراسة، كما استفدنا من بعضها في الجانب النظري.

6- فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات قبل وبعد تطبيق البرنامج وبعده.

الفرضيات الفرعية:

1- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج.

2- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الحوار الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

4- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في إدارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج.

7- مجالات الدراسة:

- 1-7- المجال المكاني : تم إجراء هذه الدراسة في جمعية أسرتي لتنمية المجتمع المعتمدة تحت رقم 18 بتاريخ : 22 ديسمبر 2014م الواقعة بحي 5جويلية بمدينة المسيلة -الجزائر باعتبارها من الجمعيات التي تهتم بتنمية الأسرة ومعالجة قضاياها.
- 2-7-المجال البشري : طبق البرنامج الإرشادي الأسري على مجموعة بحث تتكون من الزوجات اللواتي توجهن الى الجمعية بعد الاعلان عن البرنامج رغبة منهن في تعلم مهارات التواصل الزوجي وتطوير العلاقة الزوجية الى الاحسن مما هي عليه.

جدول رقم (01) يبين خصائص عينة الدراسة (من إعداد الباحثة)

الرقم	السن	الوظيفة	مدة الزواج	عدد الأولاد
1	29	مربية بالروضة	7	2
2	30	أستاذة ثانوي	5	2
3	29	مهندسة وقاية وأمن صناعي	4	1
4	29	أستاذة ثانوي	3	1
5	29	في إطار عقود ما قبل التشغيل	4	1
6	34	أستاذة ثانوي	4	2
7	29	مهندسة معمارية	5	2
8	30	استاذة ثانوي	7	2
9	31	في إطار عقود ما قبل التشغيل	8	2
10	47	في إطار عقود ما قبل التشغيل	10	5
11	41	استاذة ثانوي	6	3

3-3-المجال الزمني: انقسم المجال الزمني للدراسة لمرحلتين:

أ-المرحلة الأولى:

الدراسة الاستطلاعية: دامت فترة الدراسة الاستطلاعية ما يقارب الشهر حيث خصصت في البداية بإجراء التطبيق الأولي لمقياس مهارات التواصل الزوجي على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (52) زوجة، في مناطق مختلفة من مدينة المسيلة بهدف تأكيد مدى قدرته على جمع البيانات وملائمته لعينة البحث وظروفهم، واتضح أن هناك بعض الأسئلة غير مفهومة وأخرى لم تتم الإجابة عليها ولذلك أجرينا بعض التعديلات اللازمة لتفادي الغموض وتسهيل فهمه من طرف المبحوثات.

ب- المرحلة الثانية:

تطبيق البرنامج الإرشادي: استمرت هذه المرحلة مدة شهرين تم فيها الاتصال برئيسة الجمعية بصفتها المسؤول المباشر لعرض وشرح فكرة تطبيق البرنامج بالجمعية والتنسيق معها، وقد سمحت لنا هذه الزيارة بتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على ميدان الدراسة وحصر الصعوبات الممكنة.
- التعرف على عينة الدراسة والتمهيد لبناء علاقة إرشادية معها.
- تجريب أدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية.
- توفير التجهيزات والوسائل المناسبة لإجراء الدراسة (جهاز عرض البيانات - السبورة الورقية - الكمبيوتر المحمول...).

وبعد التأكد من سلامة المقياس وخلوه من الغموض قمنا بتوزيعه على عينة البحث ثم جمعه وترتيبه. وقمنا بتطبيق الدراسة الميدانية في يوم: 2019/04/16م حيث بدأت الاجراءات التجريبية وامتدت إلى غاية يوم 2019/06/15م بمجموع (11) جلسة.

8- منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات :

1-8- المنهج: تم استخدام المنهج شبه تجريبي "وهو المنهج الذي يعنى في ادخال تعديلات وتغييرات معينة من أجل ملاحظة أثرها على شيء آخر، والغرض النهائي من التجربة هو التعلم، أي تعلم نتيجة أو أكثر" (أبو علام، 2001، ص. 179) وقد طبق البرنامج على مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية حيث وجدت الباحثة أنه ليس هناك داعي للتطبيق على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وذلك لأنها قامت بتطبيق قبلي وبعدي للبرنامج الإرشادي الأسري المتمثل في الجلسات الإرشادية على المجموعة التجريبية من أجل تعديل مهارات التواصل الزوجي، ويعد تطبيق البرنامج الإرشادي الأسري على مجموعة واحدة من أبسط أنواع المنهج التجريبي .

2-8- أدوات جمع البيانات : اعتمدت الدراسة على الادوات التالية :

أولاً: البرنامج الإرشادي الأسري: تم تدريب الباحثة في إطار دورة تدريبية للمستشار الأسري والمختص النفسي "مصطفى أبو السعد" بمدينة الجزائر من يوم 2014/04/25م الى 2014/04/27م بواقع (20) ساعة تدريبية وحصولها على شهادة المرشد في العلاقات الزوجية من مركز ابداع الاعلامي بالجزائر وبعد الاطلاع على التراث الأدبي العربي والأجنبي والذي تعامل مع التواصل الزوجي، تم تصميم وبناء البرنامج الإرشادي الاسري لتعديل مهارات التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات تطوعن لتطبيقه.

1- أهمية البرنامج: ترى الباحثة أن فاعلية استخدام البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات تكمن في:

- أن يكون له أثر في علاج الضعف الحاصل في مهارات التواصل الزوجي.
- ضمان التماسك الداخلي لبنان الأسرة وخفض المشكلات الزوجية.
- تحقيق الطمأنينة النفسية والاجتماعية للزوجين والأبناء معا.
- ضمان التواصل الايجابي بين الزوجين واستمرار الحياة الزوجية.

2- أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام: تقديم خدمات ارشادية أسرية للزوجات بإكسابهن مهارات التواصل الزوجي (مهارة التحدث، والاستماع، الحوار الزوجي، إدارة العواطف) ليحققن حياة زوجية أكثر سعادة واستقرارا.

ب- الأهداف الخاصة:

- التعرف على الفروق بين الجنسين.
- تدريب الزوجات على مجموعة مهارات التواصل الزوجي (مهارة التحدث، مهارة الاستماع، الحوار الزوجي، ادارة العواطف).
- تعزيز استخدام أسلوب حوار الصداقة بين الأزواج.
- بناء جوانب ايجابية لدى الزوجات من خلال البرنامج الإرشادي.
- ترسيخ قيم الحب والصبر والتفاهم والتعاون... وأهميتها في الحياة الزوجية.
- الخروج ببرنامج أسبوعي يتناول نشاطات الزوجات لتفعيلهن أكثر في الاتجاه الايجابي، لتحقيق ذواتهن والقيام بالإنجازات التي تزيدهن ثقة وقوة نفسية لمواجهة المشاكل وحسن تسييرها.
- حسن تواصل الآباء يؤثر إيجابيا على حسن التواصل مع الأبناء.
- جدول يوضح جلسات البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات:

(المصدر: من إعداد الباحثة) أنظر الى الملحق رقم (01).

ثانيا- مقياس مهارات التواصل الزوجي: (أنظر الملحق رقم 02)

أ- مصادر بناء المقياس:

- المقاييس والاختبارات التي تقيس التواصل عامة والزواجي بصفة خاصة.
- الدراسات السابقة وكتابات المتخصصين في هذا المجال.

ب- خطوات بناء المقياس:

- قامت الباحثة بتصميم صورة اولية للمقياس مكون من (61) عبارة في أبعاده الثلاثة: مهارة التحدث ب (14) عبارة، ومهارة الاستماع مكونة من (15) عبارة، وبعد الحوار مكون من (13) عبارة وبعد إدارة العواطف مكون من (19) عبارة.
- عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولى على (07) محكمين، من أساتذة مختصين في علم النفس والتوجيه والارشاد النفسي، وبعض المختصين في الارشاد الأسري.
- قامت الباحثة بعد ذلك بإجراء التطبيق الأولي لمقياس مهارات التواصل الزوجي بناء على توجيهات وآراء المحكمين كل حسب تخصصه وخبرته على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (52) زوجة في مناطق مختلفة من مدينة المسيلة بهدف جمع الملاحظات المختلفة عن المقياس.
- بناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية تم وضع المقياس في صورته النهائية بعد تعديل بعض العبارات من حيث: الوضوح او المعنى او الصياغة او اللغة، وكذا بعض المصطلحات.
- التعريف بأبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي:
- المقياس في صورته النهائية يضم (61 عبارة) موزعة كالآتي:

- ✓ مهارة التحدث ب 14 عبارة
- ✓ مهارة الاستماع ب 15 عبارة
- ✓ مهارة الحوار ب 13 عبارة
- ✓ مهارة إدارة العواطف ب 19 عبارة

ج- تصحيح المقياس:

- توزع الأوزان التي تعطى للاستجابات على عبارات المقاييس حسب طريقة ليكرت وهي (دائما، أحيانا، أبدا) حيث تأخذ العبارات (1-2-3) في العبارات الإيجابية و(1-2-3) في العبارات السلبية على الترتيب. أخيرا قامت الباحثة بتطبيق مقياس التواصل الزوجي المكون من واحد وستون (61) عبارة بأبعاده الأربعة على عينة تطوعية تتوفر فيهن شروط التعريف الإجرائي للزوجات حجمها (52) زوجة بهدف حساب الصدق والثبات.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق:

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالمحور الذي تنتمي اليه، وبعدها تم تقدير الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

• الارتباط بين العبارات والدرجات الكلية للمحاور التي تنتمي إليها:

1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة التحدث: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الأول (مهارة التحدث) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة التحدث مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
0.459**	العبارة 23	0.415**	العبارة 3
0.509**	العبارة 24	0.324*	العبارة 4
0.408**	العبارة 32	0.578**	العبارة 5
0.408**	العبارة 43	0.485**	العبارة 8
0.280*	العبارة 44	0.508**	العبارة 12
0.016	العبارة 60	0.481**	العبارة 17
0.504**	العبارة 61	0.586**	العبارة 18
**الارتباط دال عند (0.01)			
*الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائيا فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (11) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,58) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,40) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (32، 43) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك عبارتان كانتا دالتين عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وهما (4، 44) في حين أن هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي العبارة رقم (60)، وعموما يمكن القول بأن المحور الأول (مهارة التحدث) صادق

2. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة الاستماع:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (مهارة الاستماع) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة الاستماع مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
0.361**	العبارة 22	0.274*	العبارة 1
0.399**	العبارة 25	-0.054	العبارة 2
0.575**	العبارة 26	0.406**	العبارة 9
0.450**	العبارة 29	0.423**	العبارة 10
0.519**	العبارة 31	0.323*	العبارة 11
0.311*	العبارة 36	0.541**	العبارة 15
0.512**	العبارة 37	0.673**	العبارة 16
الارتباط دال عند (0.01)**		0.428**	العبارة 19
الارتباط دال عند (0.05)*			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائيا فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (11) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,67) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (16) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,36) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك ثلاث عبارات كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وهي (1، 11، 36)، في حين نجد أن هناك عبارة واحدة فقط وهي (2) كانت غير دالة، وعموما يمكن القول بأن المحور الثاني (مهارة الاستماع) صادق

3. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة الحوار:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (مهارة الحوار) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة الحوار مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
0.599**	العبارة 35	0.686**	العبارة 20
0.642**	العبارة 40	0.562**	العبارة 21
0.567**	العبارة 42	0.569**	العبارة 27
0.635**	العبارة 45	0.628**	العبارة 28
0.680**	العبارة 46	0.553**	العبارة 30

0.538**	العبارة 57	-0.055	العبارة 33
**الارتباط دال عند (0.01)		0.331*	العبارة 34
*الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائيا فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (11) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,68) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (20) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,53) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (57) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك عبارة واحدة كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وهي رقم (34) في حين نجد أن هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي رقم (33)، وعموما يمكن القول بأن المحور الثالث (مهارة الحوار) صادق

4. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة إدارة العواطف: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الرابع (مهارة إدارة العواطف) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة إدارة العواطف مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
0.400**	العبارة 50	0.674**	العبارة 6
0.592**	العبارة 51	0.402**	العبارة 7
0.581**	العبارة 52	0.551**	العبارة 13
0.532**	العبارة 53	0.708**	العبارة 14
0.484**	العبارة 54	0.355**	العبارة 38
0.408**	العبارة 55	0.111	العبارة 39
0.464**	العبارة 56	0.588**	العبارة 41
0.542**	العبارة 58	0.414**	العبارة 47
0.538**	العبارة 59	0.401**	العبارة 48
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01). **		0.619**	العبارة 49

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الرابع مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (18) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيما ما بين (0,70) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,35) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (38) والدرجة الكلية للمحور ككل، في حين نجد أن هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي رقم (39)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الرابع (مهارة إدارة العواطف) صادق

-الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي ككل: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس مهارات التواصل الزوجي مع درجته الكلية

المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
مهارة التحدث	0.829**	مهارة الحوار	0.757**
مهارة الاستماع	0.686**	مهارة إدارة العواطف	0.933**
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات كلها جاءت دالة إحصائياً فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الأول (مهارة التحدث) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.82)، وبالنسبة لارتباط المحور الثاني (مهارة الاستماع) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.68)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (مهارة الحوار) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.75)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع (مهارة إدارة العواطف) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.93)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق.

- الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها لكل محور وللمقياس ككل، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس مهارات التواصل الزوجي عن طريق ألفا كرونباخ

المحاور	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المحور الأول	0.641	14

15	0.633	المحور الثاني
13	0.779	المحور الثالث
19	0.827	المحور الرابع
61	0.899	المقياس ككل

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ قدر بالنسبة للمحور الأول (0.64) وبالنسبة للمحور الثاني (0.63) وبالنسبة للمحور الثالث (0.77) وبالنسبة للمحور الرابع (0.82) وبالنسبة للمقياس ككل (0.89) وهي قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت.

9- عينة الدراسة: لقد استخدمنا عينة تطوعية من خلال نشر إعلان عن البرنامج الإرشادي الأسري في الصفحة الخاصة بالتواصل الاجتماعي (الفييس بوك) لكل من جمعية اسرتي لتنمية المجتمع بمدينة المسيلة و صفحة الباحثة وصفحات بعض الأصدقاء، وتم تسجيل (30) زوجة وافقت على المشاركة في البرنامج الإرشادي الأسري، إلا أنه تم الموافقة فقط على الزوجات اللواتي تتوفر فيهن شروط عينة البحث والتي تتمثل في:

- مدة الزواج من 03 الى 10 سنوات.
- عدد مرات الزواج مرة واحدة.
- الزوجات اللواتي لديهن درجات منخفضة على مقياس مهارات التواصل الزوجي.
- الاستعداد للالتزام بمواعيد الجلسات وكذا محتواها وواجباتها.

وكان حجم العينة (11) زوجة.

10- المعالجة الإحصائية: بعد جمع البيانات تم ادخالها في الحاسوب لتجميعا وتحليلها إحصائيا مستخدمين في ذلك برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V25) وذلك باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات عبارات المقياس.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس لمعرفة صدقه.
- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي.
- الانحراف المعياري
- اختبار "T. test" للدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على عبارات محاور المقياس.

11- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً- التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمعطيات الدراسة: قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة يجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			المتغيرات	
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات		
غير دال	0.976	11	0.982	0.200	11	0.139	ق.ق	مهارات
غير دال	0.576	11	0.945	0.200	11	0.143	ق.ب	التواصل

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا اختبار شبيرو ويلك أن أغلب القيم لمقياس مهارات التواصل وبالنسبة لمقياس المشكلات محل الدراسة في القياسين القبلي والبعدي جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجزنا إلى القول بأن بيانات المتغيرات تتوزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في معالجة فرضيات الدراسة هي أساليب بارامترية كما هو موضح في الملحق رقم (04).

ثانياً- عرض وتفسير ومناقشة البيانات الميدانية ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة:

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية: نصت الفرضية الرئيسية على أنه: "توجد فروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين لقياس الفرق بين قياسين أحدهما قبلي والآخر بعدي لنفس المقياس (مهارات التواصل)، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (09) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في

مهارات التواصل الزوجي

القرار	مربع إيطا	القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مقياس مهارات التواصل	
أثر كبير	0.764	دال	0.000	- 5.694	10	9.217	143.81	11	ق.ق.	الدرجة
						8.938	161.09		ق.ب.	الكلية
المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS. V 25										

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي في القياس القبلي جاء منخفضا (143,81) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (161,09) مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T. test) التي بلغت كما هو موضح في الجدول ب (-5,69) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، كما أن قيمة حجم الأثر باستخدام معامل مربع إيطا والتي بلغت (0.76) تبين أن حجم الأثر عال جدا حيث نجد أن نسبة التباين المفسر للعامل التجريبي (البرنامج) قد فاق 20%، وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الرئيسية التي مفادها أنه توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى تحسن في مهارات التواصل في المقياس ككل وفي أبعاده الأربعة. وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح مع المجموعة التجريبية من خلال الفرق بين القياسين في الأداء ككل وفي هذه الأبعاد، وتفسر المدربة الباحثة هذا التحسن إلى ما يلي:

- إذ أن إتقان مهارات التواصل ليس موهبة أو هبة من السماء بل هو فن ومهارة تعلمتها المجموعة التجريبية من الزوجات بالتدريب كغيرها من الفنون وهذا ما دلت عليه نتائج هذا الجدول، إذ أن المهارات يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والممارسة والتدريب، وأن البرنامج الإرشادي سمح للزوجات بالتدرب على مواقف محددة وطلب منهن أن يطبقن مهارات التواصل على هذه المواقف من خلال التفاعل مع بعض وباستخدام استراتيجيات البرنامج من تدريبات ومهارات وقيم وأنشطة والتي تركزت على زيادة وعي الزوجات بأنفسهن أثناء تواصلهن مع الآخرين وتحميلهن مسؤوليات سلوكهن وأفكارهن ومشاعرهن.

- إستراتيجيات البرنامج الإرشادي ساعدت في تنمية مهارات التواصل لدى أفراد عينة البحث من الزوجات وتحسنها بأبعاده الأربعة (الاستماع، التحدث، الحوار الزوجي، إدارة العواطف) عما كن

عليه سابقا في مهارات تواصلهن الزوجي، ويعتقد أن يساعد ذلك في استخدام أساليب تواصلية أكثر فعالية من السابق، مما يؤدي إلى تحقيق السعادة والصحة النفسية والاجتماعية لأفراد عينة البحث، إذ أن نوعية التواصل الزوجي أكثر أهمية بالنسبة لرفاهية الزوجات وسعادتهن من الزواج بحد ذاته.

- إلى طبيعة الجلسات الإرشادية والفنيات المستخدمة في كل جلسة من حيث الإعداد والاختيار للوسائل التعليمية والتدريبية المستخدمة في تنفيذ البرنامج ودورها الفعال، حيث أدل إلى تفاعل المجموعة التجريبية من الزوجات مع أنشطة البرنامج التي تم من خلالها استخدام العديد من الأدوات التي تشتمل على الكثير من الألعاب والأشياء، مما أدى لإثارة دافعية مجموعة البحث ورغبتهم في تنفيذ الأنشطة أثناء التدريب، أو في البيت مع أزواجهن واستجابتهن للتعليمات المقدمة لهن.

- التحضير الجيد لكل جلسة لأفراد المجموعة التجريبية والتنوع في المواضيع فالمدربة الباحثة لم تقتصر على فنية الحوار بل حاولت أن تتناول فنيات إرشادية عديدة من ضمنها المحاضرة والتعبير الحر مع المدربة الباحثة والمناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي (التدعيم والمكافأة وتمثل في تقديم مدعمات إيجابية مادية ومعنوية لأعضاء المجموعة التجريبية عند قيامهن بسلوكيات مرغوبة)، العلاج العقلاني للأفكار (تبديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية إيجابية)، السيكودراما ولعب الأدوار، الاسترخاء وفوائده العلاجية التي مستها المدربة الباحثة فعليا في أفراد عينة البحث من الزوجات وخاصة اللواتي يعانين توترا ومشاكل مع أزواجهن، وكان الهدف من هذه الفنيات أو الأساليب المستخدمة هو تعزيز مفاهيم مهارات الاستماع والتحدث وإدارة العواطف والحوار الزوجي لدى المجموعة التجريبية وجعلهن قادرات على التعامل بها في حياتهن اليومية، حيث كانت المدربة الباحثة تركز وتذكر دائما أفراد عينة البحث من الزوجات بأهمية مهارات التواصل الزوجي مع أزواجهن مما جعل البرنامج ثريا وفعالاً.

- كما كان لجلسة التعارف قبل تطبيق البرنامج الإرشادي أثر في إزالة الحواجز وبناء الألفة مع الزوجات حيث عرفت الباحثة بالبرنامج (أهدافه، مضمونه، فوائده، مدته...) مينة في ذلك أهمية الحياة الزوجية ودعائم السعادة الزوجية، وكيف يمكن أن يكون التواصل الزوجي من أحد الأسس في تحقيق السعادة الزوجية وأن غيابه أو سوء التواصل يكون سببا في سوء التوافق الزوجي أو حتى الطلاق والانفصال، لذا لفتت المدربة الباحثة انتباه المجموعة التجريبية لمهارات قوانين العقل التي يغفل عنها الكثير ومن بينها قانون التركيز والتدرب عليه، وهي أن يركز أفراد عينة البحث على إيجابياتهن وإيجابيات وحسنات في أزواجهن بدلا من التركيز على العيوب

والأخطاء، وأن يدربن أنفسهن على التعبير عن هذه الحسنات والميزات ومدح أزواجهن بإيجابياتهم وسلبياتهم والثناء عليهم بعبارات حب ايجابية حتى تتعزز هذه السلوكيات وبالتالي تزيد وتنمو، وحتى تكون مراسلاتنا ايجابية ونتوقع ما هو ايجابي منهم، وهذا ما كان له الأثر في تغير مفاهيم المجموعة التجريبية من الزوجات اتجاه أزواجهن وأقبلن على التدريب على باقي جلسات البرنامج الإرشادي لمهارات التواصل الأسري بكل حب وفعالية رغبة منهن بأن يغيرن ما لديهن من سلبيات في مهارتهن الاتصالية بأزواجهن، مما جعلهن يلتزمن بالمواعيد المحددة للجلسات الارشادية وحضورهن المستمر لمقر الجمعية .

- طبيعة النشاطات والتكاليف البيئية التي كانت المدربة الباحثة تحت المجموعة التجريبية أن يقمن بها أثناء وبعد جلسات البرنامج.

- التفرغ الانفعالي لأفراد العينة التجريبية الذي كانت تقوم به المدربة الباحثة يومياً أثناء فترة تطبيق البرنامج وبعده، وذلك من خلال فتح موقع مجموعة تواصل اجتماعي خاص بهن وبإشراف المدربة الباحثة سمي "بمجموعة السعادة الزوجية" الهدف منه، عرض واجباتهن اليومية المسطرة في البرنامج الارشادي وحل بعض المشاكل غير المتوقعة التي تتعرض لها المجموعة التجريبية مما أصبح الموقع مصدراً لتخفيف الضغط وزيادة الاطمئنان لدى الزوجات، وهذا ما جعلهن يشعرن بالراحة والرضا ولا يشعرن بالكبت.

- نتيجة اجتهاد الباحثة وبذل كل مجهوداتها من إطلاع مكثف على مختلف المصادر العربية والمترجمة والأجنبية التي يمكن الاعتماد عليها في إعداد البرامج الارشادية وما يلزم من مراعاة للخصائص الاجتماعية لعينة البحث.

- إلى طبيعة شخصية المدربة الباحثة وتكوينها الأكاديمي في مجال الإرشاد الأسري وخبرتها في التعامل مع المشاكل الأسرية التي تخص الأزواج والأبناء، وذلك من خلال الدورات التدريبية التي كانت تقوم بها في هذا المجال في الكثير من الجمعيات الخيرية والمراكز التدريبية والتربوية (متوسطات وثانويات) كان لها الأثر في تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لتعديل مهارات التواصل الزوجي.

إن نتائج هذا الجدول تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة (بدر، 2019) حيث كان من بين نتائج دراستها أن البرنامج الإرشادي قد حقق الهدف منه في تحسين مهارات التواصل لدى الزوجات.

كما تتوافق كذلك مع دراسة (بني سلامة محمد، 2014) حيث ظهر أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات وكذا طريقة اتصال الزوجين. وتتوافق أيضاً مع دراسة (Kalantarkousheh et Hassan 2011) التي أظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريب على الاتصال الزوجي زيادة واضحة في الاتصال الزوجي لدى أفراد عينة البحث. كما تتوافق نتائج هذا الجدول كذلك مع ما توصلت إليه

دراسة (Bektas M.Y, Tevfik F, K2007) أن البرنامج التدريبي للتواصل الزوجي كان له تأثير إيجابي، على التكيف الزوجي مما أدى إلى تحسن مهارات التواصل التي لها الأثر على تحسين سلوكيات الأزواج. وتتوافق نتائجه أيضا مع دراسة (PIO، 2001) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الزوجات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية:

الجدول رقم (10) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في الأبعاد الأربعة لمقياس مهارات التواصل الزوجي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	الفرق بين القياسين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	القياس	الدرجة الكلية للأبعاد
دال	0.007	-3.417	-3.64	2.969	34.72	11	القبلي	مهارة الاستماع
				2.802	38.36		البعدي	
دال	0.000	-7.187	-6.46	3.188	32.81	11	القبلي	مهارة التحدث
				2.370	39.27		البعدي	
دال	0.000	-5.946	-3	2.343	31.09	11	القبلي	مهارة الحوار الزوجي
				3.015	34.09		البعدي	
دال	0.007	-3.348	-4.18	3.842	45.18	11	القبلي	مهارة إدارة العواطف
				3.828	49.36		البعدي	
دال	0.000	-5.694	-17.28	9.217	143.81	11	القبلي	المقياس ككل
				8.938	161.09		البعدي	

تفيد بيانات الجدول أعلاه أن الأبعاد الأربعة للمهارات تغيرت قيمها في القياس البعدي وهذا ما يفسر إدراك الزوجات أفراد المجموعة التجريبية لمثل هذه المهارات أثناء التعامل مع المدربة الباحثة الأمر الذي أدى إلى تغير مفاهيمهن حول هذه المهارات وتنميتها من خلال ما قدم لهن في البرنامج الإرشادي التدريبي.

وتبين نتائج الجدول أن أعلى الأبعاد تأثرا بالبرنامج هو بعد "مهارة التحدث" حيث جاء بمتوسط حسابي بعدي قيمته (39.27) وهو أعلى المتوسطات البعدية بينما كان قياسه القبلي (32.81) ويؤكد ذلك ما بينته قيمة (T. test) حيث كانت أعلى القيم وهي (-7.18) وهي دالة إحصائية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي للزوجات أكثر من الأبعاد الأخرى وتفسر المدربة الباحثة ذلك إلى ما يلي:

- اعتبار مهارة التحدث أهم أشكال التواصل الزوجي حيث تظهر في السلوك اللفظي، أي في الكلمات والعبارات التي يستخدمها الأزواج في الحديث مع بعضهم البعض، فمهارة التحدث هي وسيلة الزوجة إلى التعبير عن رغباتها واحتياجاتها وأفكارها وضرورة اشباعها.

- في جلسة مهارة التحدث قامت المدربة الباحثة في البداية بتعريف أفراد عينة البحث من الزوجات معنى العلاج العقلاني وإحلال الأفكار العقلانية بدل الأفكار غير العقلانية بكل ما هو متعلق بالتواصل الزوجي، ثم التعريف بمهارة التحدث وأهميتها وأهدافها والأفكار الخاطئة في طرق التحدث التي تعتنقها المجموعة التجريبية حتى تكتشف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، وتتعلم طرق جديدة في التحدث مع الزوج، حيث استعانت المدربة الباحثة في ذلك على فنيات المحاضرة والحوار والمناقشة والحديث الذاتي، السيكودراما... وفي خطوة ثانية قامت المدربة الباحثة بتدريبات عملية للزوجات أفراد المجموعة التجريبية بتطبيق تمارين وأمثلة في صيغ التحدث مع الزوج وذلك من خلال فنية السيكودراما والواجب المتزلي بالتكرار والمداومة ليصبح عادة وخاصة دائمة فيهن، وأخيرا حفزت المدربة الباحثة أفراد المجموعة التجريبية وعززت لهن الثقة بالنفس بأنهن يستطعن تغيير أفكارهن وأساليبهن في الحديث إلى الأحسن، وهذا ما لمستته المدربة الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح هذه المهارة حيث تمكنت الزوجات من اكتسابها.

هذه النتيجة من الجدول أعلاه تتوافق مع ما ذكرناه في التراث النظري في دراسة (نجوى العارف، 2003) بعنوان برنامج إرشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية في المجتمع الأردني فكان من بين نتائجها أن الزوجات أكثر إهتماما في محاولة تحسين أسلوب التواصل اللفظي (التحدث) مع أزواجهن، وأكثر إهتماما بنجاح الحياة الزوجية.

وبين الجدول كذلك أن البعد الثاني تأثرا بالبرنامج هو بعد مهارة إدارة العواطف حيث جاء بمتوسط حسابي بعدي قيمته (49.36) بينما كان قياسه القبلي (45.18) ويؤكد ذلك ما بينته قيمة (T. test) حيث كانت (-3.348) وهي دالة إحصائيا وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي لمجموعة البحث من للزوجات وتفسر المدربة الباحثة ذلك إلى:

- إن التعبير عن المشاعر يقصد به الإفصاح عن المشاعر (الإيجابية والسلبية) التي يحملها الزوج أو الزوجة نحو الطرف الآخر، أو نحو سلوك أو موقف معين يتعرض له الزوجان في حياتهما معا ويسبب لهما أو لأحدهما التوتر والاضطراب في المشاعر، هناك عدة طرق للتعبير عن المشاعر بين الزوجين يأخذ بعضها شكل السلوك اللفظي وبعضها الآخر السلوك غير اللفظي، وبمأن أغلبية أفراد عينة البحث تعاني من ضعف في مهارة التحدث في القياس القبلي فمن الطبيعي أن يكون

هناك اضطراب في إدارة العواطف والمشاعر، وهذا ما لمستته الباحثة في نتائج هذا الجدول في القياس القبلي، ولتحسين هذه المهارة عنونت المدربة الباحثة جلسة البرنامج بالحب الزوجي الذي يحقق الراحة والمودة والسكينة والتجاذب والقرب الجسدي والجنسي وتلبية الحاجات الإنفعالية والرغبة في البقاء مع الزوج.

- قامت المدربة الباحثة في هذه الجلسة بعرض وشرح معنى الحب الزوجي، وأنواعه ولغاته وأهميته وكيفية بنائه لأفراد المجموعة التجريبية، كما قامت المدربة بمساعدة الزوجات على تحديد مواقع الحب الزوجي لديها ومناقشتها وذلك باستعمال فنيات المحاضرة والحوار والمناقشة مع الاسترخاء والتعزيز، ثم قامت المدربة الباحثة بالعمليات التالية:

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على اكتشاف لغة الحب لديهم ولغة الحب عند شريك حياتهم، من خلال فنية المناقشة والعصف الذهني.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن الحب الزوجي وذلك من خلال (الكلمات، لغة الحب الزوجي الخاصة بهم، تعزيز لغة الحب عند الزوج) باستعمال تقنية السيكدراما كأسلوب تدريبي.

- وكواجب منزلي تدريبي اقترحت المدربة الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية ترديد وتكرار 70 كلمة وعبارة حب زواج في اليوم، والحرص على تعزيز لغة الحب لديها ولدى زوجها.

وفي الأخير حفزت المدربة الباحثة أفراد المجموعة التجريبية وعززت لهم الثقة بالنفس بأنهم يستطيعون تغيير أفكارهم وأساليبهم في هذه المهارة وهذا ما لمستته الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس حيث تمكنت الزوجات من تحسين مهارتهن في إدارة العواطف.

هذه النتيجة تتوافق مع بحث (Khojastemehr et al...2008) حيث كشفت نتائج دراسته أن التدريب على مهارات الاتصال أدى إلى زيادة المشاعر الإيجابية نحو الأزواج وتحسين نمط الاتصال المتبادل (البناء) ونقصان أنماط التجنب والانفصال. وتتوافق هذه النتيجة أيضا مع دراسة (Gottman 2004) حيث نتج عن دراسته شعور أعلى للمشاركين بالرضا عن حياتهم الزوجية وزيادة مستوى التعاطف والرضا عن العلاقات الزوجية. ومن الجدول أعلاه نلاحظ كذلك أن بعد مهارة الاستماع جاء بمتوسط حسابي بعدي قيمته (38.36) بينما كان قياسه القبلي (34.72) ويؤكد ذلك ما بينته قيمة (T. test) حيث كانت (-3.417) وهي دالة إحصائيا وهذا يدل على فاعلية البرنامج للزوجات وتفسر الباحثة ذلك إلى:

- أن مهارة الاستماع مكملت مهارتي التحدث والتعبير عن المشاعر، إذ يعتبر الاستماع والتحدث من فنون اللغة وذات صلة وثيقة ببعضهما من حيث تأثيرهما على بعضهما البعض، فالاستماع هو

وسيلة الزوجة لسماع الكلمات من الزوج وفهم رسالته التي تتضمن المشاعر والأفكار والمواقف والانفعالات المختلفة التي يعيشها الزوجان، ولتحسين هذه المهارة لأفراد مجموعة البحث قامت المدربة الباحثة بالخطوات التالية:

- قدمت عرض تفصيلي لمهارة الاستماع (تعريفها، أنواعها، أهميتها، مظاهر الاستماع البطيء... إلخ) بواسطة فنيات عرض شرائح البوربونت، وفيديوهات... الخ.

- تفعيل وإثارة أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات مع المحتوى من خلال الأسئلة والمناقشة وطرح أمثلة ونماذج عن مواقف للاستماع الجيد والمقبول والسيء، وكان رأي أغلب أفراد مجموعة البحث من الزوجات أن أغلب الأزواج لا يحسن الاستماع، وهذا ما جعل المدربة الباحثة تذكرهن بالفروق بين الجنسين في كل من التحدث والاستماع عند المرأة والرجل مستندة في ذلك على مطوية بعنوان "الفروق بين الجنسين" وكتاب لـ"جون قرين" بعنوان "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" كانت المدربة الباحثة قد وزعتها على أفراد عينة البحث في جلسة التعارف ليطلعن عليها.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على هذا النوع من التدريب السمعي باستخدام "لوحة دائرة الاستماع" (التواجد/الحضور-إدراك/المعرفة-الدعوة-الايجاز/التلخيص الأسئلة المفتوحة) واستخدام قوانين "المستمع/المتحدث"، مستخدمة فنية أسلوب لعب الدور وتبادل الأدوار للتدريب على هذه الخطوات في مهارة الاستماع ميدانيا، كما يتم اختيار المواقف والمشاهد من طرف أفراد المجموعة التجريبية للمواضيع المشتركة بينهم.

- إعطاء واجب منزلي تقوم به أفراد المجموعة التجريبية بالتدريب على مواضيع لا تسبب توترا بينهم وبين أزواجهم باستعمال لوحة "دائرة الاستماع" حيث عززت المدربة الباحثة تفاعل أفراد المجموعة التجريبية على أدائهم، وعززت لهم الثقة بالنفس بأنهم يستطيعون تغيير أفكارهم وأساليبهم في هذه المهارة، وهذا ما تبين في التطبيق البعدي للمقياس حيث تمكنت الزوجات من تحسين مهارتهن في الاستماع.

هذه النتيجة تتوافق مع دراسة (أبو أسعد، 2011) حيث توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارات الاتصال على الأداة عموما وفي الأبعاد: مهارة الاستماع والتحدث والتحكم في الانفعالات.

كما تتوافق هذه النتيجة أيضا مع دراسة (العارف، 2014) حيث أظهرت نتائج دراسته فعالية البرنامج في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي وفي تحسن التوافق الزوجي. وتظهر نتائج الجدول أعلاه أن بعد مهارة الحوار الزوجي جاء بمتوسط حسابي بعدي قيمته (34.09) بينما كان

قياسه القبلي (31.09) ويؤكد ذلك ما بينته قيمة (T. test) حيث كانت (-5.946) وهي دالة إحصائياً وهذا يدل على فاعلية البرنامج للزوجات وتفسر الباحثة ذلك إلى:

- أن الحوار يعد من أهم المقومات والعوامل التي تساعد الزوجين على التفاهم والانسجام والتوافق في حياتهما ويجعلهما أكثر اقتراباً من بعضهما في جميع النواحي الفكرية والنفسية والاجتماعية، لذلك قامت المدربة الباحثة بتدعيم وتمكين المجموعة التجريبية من هذه المهارة وذلك وفقاً لما يلي:

- قامت المدربة الباحثة في البداية بتقديم محاضرة حول الحوار الزواجي تعريفه وأهميته بين الزوجين وأثره على التوافق بينهما وفنيات الحوار بين الزوجين، كما عرض نماذج الحوار الزواجي من طرف عينة البحث سواء كانت ايجابية أم سلبية للمناقشة والمقارنة.

- ثمّ دربتهم على أسلوب الحوار الايجابي المناسب باختيار مشكلة من المشاكل التي يعانون منها، ثمّ قام بعض أفراد المجموعة التجريبية بتمثيلها وحلها عن طريق أسلوب الحوار وذلك بتعزيزهم معنوياً ليلتزم به.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على فنية "حوار الصداقة" "للمستشار لطفي أبو السعد" وضرورة التزامهم به لمدة 20 دقيقة يومياً مع أزواجهن في المواضيع البسيطة والتي لا تسبب انفعالات بينهما.

- وكواجب منزلي وزعت المدربة الباحثة جدول على الزوجات لتسجيل، مدى تبقيهم للحوار الايجابي وحوار الصداقة، والمدة الزمنية المستغرقة، وتسجيل أي ملاحظات عن مدى تفاعل الزوج وردود أفعاله لمناقشتها في الجلسة القادمة، وهذا ما لمسته الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح هذه المهارة حيث تمكنت الزوجات من اكتسابها.

خاتمة:

إن نتائج هذه الدراسة أكدت استفادة جميع أفراد العينة التجريبية من هذا البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين مهارات التواصل الزواجي بصفة عامة، وأن طبيعة البرنامج الذي أعدته الباحثة من حيث المحتوى والمضمون كان له الأثر على أفراد المجموعة التجريبية وأن طبيعة الجلسات لم تكن روتينية وعادية حيث عامل الجذب والتشويق كان قوياً، وأتاح للزوجات فرص كبيرة في التعبير عن ذواتهن وأنفسهن وما بداخلهن فالبرنامج الإرشادي المقترح تناول بالفعل ودرس المشكلة التي يعاني منها أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات.

- توصيات الدراسة: في هذا الموضوع دعوة لفتح مجال الإرشاد الأسري على الصعيد الميداني (الجامعات والمجتمع) وإبراز لأهميته في المجتمع وضرورته الملحة في عصرنا الحالي الذي تضاربت فيه الأفكار والمفاهيم والثقافات والحضارات لذا في هذه الدراسة نقدم التوصيات التالية:
- تقديم هذا البرنامج الإرشادي المقترح الذي يهتم بتعديل مهارات التواصل الزوجي لكلا الزوجين لتصير فاعليته أكثر وأعمق.
- زيادة عدد جلسات برنامج مهارات التواصل الزوجي المقترح للتدريب أكثر على التمارين والواجبات وبالتالي ضمان إتقانها والتعود عليها.
- كدراسة أخرى إجراء قياس تتبعي للبرنامج الإرشادي لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات.
- تقديم البرنامج المقترح في الجمعيات والمراكز بصفة دائمة ومستمرة لعلاج ضعف التواصل الزوجي في مهارات التواصل.
- تقديم برامج إرشادية بمضامين مختلفة تعالج قضايا الساعة التي تعاني منها الأسرة.
- إعداد وتقديم برامج إرشادية تدريبية للمقبلين على الزواج تخص مختلف المواضيع الزوجية.

- قائمة المراجع:

- أبا حسين، عبد الرحمن بن سعد (2011). مهارات الاتصال لدى الدعاة ودورها في تحقيق الأمن الفكري، رسالة ماجستير في العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- أبو علام، رجاء محمود (2001). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط2، مصر: دار الشر للجامعات.
- البستان، المعلم (1997). محيط المحيط قاموس مطول، بيروت: مكتب لبنان.
- الشبخلي، محمد (1993). الحوار الأسري، د-ط، لبنان: دار ابن حزم للنشر.
- الكفاني، علاء الدين (1999). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، مصر: دار الفكر العربي.
- جثير، سعدون حمود وعبد الرزاق، آلاء نبيل (2014). إدارة العواطف لدى الإدارة التسويقية وأثرها في تحديد الانماط السلوكية للزبائن -دراسة تحليلية لآراء عينة من وكلاء شركات الاتصالات في بغداد، مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة، العدد 39، ص ص231-258.
- عارف، نجوى عبد الجليل (2003). برنامج إرشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الأزواج في المجتمع الأردني في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، (مستخلص من رسالة دكتوراه)، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي. العدد 17. ص ص247-280.
- غسييري، يمينة (2013). سيكولوجيا الزواج والأسرة في المجتمع الجزائري..، ط1، الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- فرج، نجلاء راضي (2017). الحب كمتغير معدل للعدالة. من المشكلات الجنسية وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجات اللبيين، رسالة دكتوراه في علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.
- قوارح، محمد والشرع رباب. (2018). طبيعة التواصل الزوجي لدى عينة من الأزواج في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية، دراسات نفسية وتربوية. مخبر علم النفس العصبي والاضطرابات المعرفية والسوسيوعاطفية. جامعة ورقلة الجزائر، المجلد 11، عدد2، أكتوبر 2018. ص ص313-299.
- موسى، انشراح يوسف (2009). درجة جودة التواصل بين الزوجين وعلاقتها بالتكيف الزوجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان، رسالة ماجستير، علم النفس، كلية الدراسات العليا الجامعة، الأردن.

بلمهوب، كلثوم (2006). الاستقرار الزوجي دراسة في علم النفس، ط2، الجزائر: منشورات الحبر.
-حسن، عايدة شكري (2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات. دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب. جامعة عين شمس، مصر.

- BektasM.Y, Toufik F, K, (2007) Effects of a couple communication program on Marital Adjusment, The journal of the American Board of Family Médicine VOL :20No :1, pp (36-44).

- Bienvenu, Millard, J. (1970). Mesurement of Marital communication. The familycoordinator - vol : No1. Pp26-31.

الملاحق:

الملحق رقم (01) جدول يوضح جلسات البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات: (المصدر: من إعداد الباحثة).

مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة	أهداف الجلسة	موضوعها	الجلسة
90 د	النقاش الجماعي - التعزيز. عرض الشرائح	1- بناء علاقة بين الباحثة والمجموعة التجريبية، وبين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم البعض من ناحية أخرى. 2- تبادل بعض المعلومات والبيانات الشخصية بين الباحثة والزوجات. 3- خلق جو من الانسجام والثقة والأمن النفسي (بناء الألفة) 4- التعريف بالبرنامج الإرشادي (أهدافه، مضمونه، فائدته...) 5- الاتفاق على خطة عمل البرنامج والالتزام بها من طرف الجميع. 6- أداء الاختبار القبلي الواجب المنزلي: قراءة او الاستماع لكتاب جون قرابين المسموع "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" بعد تسليمهم نسخة الكترونية من طرف الباحثة.	التعارف	01
90 د	- المناقشة - الحوار - التعزيز - الإرشاد	1- مناقشة الزوجات المشكلات التي يعانينها على ضوء الفروق بين الجنسين " في كتاب جون قرابين المسموع "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" 2- إتاحة الفرصة للزوجات لعرض مشكلاتهم من خلال	عرض بعض المشكلات الزوجية	02

	الجماعي	السيكو دراما. 3- فتح الحوار بين أفراد المجموعة التجريبية لمعرفة النقاط المشتركة فيما يعايننه من مشاكل مرتبطة بسوء التواصل مع أزواجهن. 4- تطبيق تقنية " أفرغ كوبك " من طرف الباحثة كمسيرة لجلسة الإرشاد الجماعي.		
90 د	- المحاضرة - المناقشة - التعزيز - لعب الدور	1- إبراز أهمية التواصل في الحياة الزوجية لتحقيق السعادة والاستقرار الزوجي. 2- التعرف على مهارات التواصل الزوجي المستهدفة من البرنامج (التحدث، الاستماع، الحوار، إدارة العواطف) وأهميتها.	مهارات التواصل الزوجي	03
90 د	الحديث الذاتي، تعديل الأفكار، المحاضرة، المناقشة عصف ذهني السيكو دراما، التعبير الحر	- أن تقوم الزوجات بإحلال الأفكار العقلانية بدل الأفكار الغير عقلانية بكل ما هو متعلق بالتواصل الزوجي.	- مهارة التحدث (العلاج العقلاني)	04
90 د	التخيل، التعزيز، التعبير الحر، السيكودراما، المناقشة	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التركيز كقانون من قوانين العقل. تركيز أفراد المجموعة التجريبية على ايجابياتهن والايجابيات والحسنات في أزواجهن بدلا من التركيز على العيوب والأخطاء. أن يدربوا أنفسهم على التعبير عن هذه الحسنات والميزات ومدح أزواجهن بايجابياتهم وسلبياتهم.	قوانين العقل	05
90 د	المناقشة، لعب الدور	1- التعرف على مهارة الاستماع الفعال وفائدتها. 2- التدريب على مهارة الاستماع.	مهارة الاستماع	06
90 د	المناقشة، العصف الذهني، الاسترخاء،	1- التعرف على الحب الزوجي ولغاته ومواقفه، وكيف يبني. 2- التدريب على التعبير عن الحب الزوجي، وكيفية بنائه. 3- اكتشاف لغة الحب الزوجي الخاصة بكل من الزوجات والأزواج لأفراد المجموعة التجريبية وتعزيزها.	ادارة العواطف	07

	التعزيز	4- احياء لغة المشاعر.		
90 د	المحاضرة، الحوار، عرض الفيديو، لعبة الدور، التخيل	1- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالحوار وأهميته في تحسين العلاقة الزوجية. 2- التدريب على حوار الصداقة مع الأزواج لزيادة توطيد العلاقة الزوجية.	الحوار الزواجي	08
90 د	المحاضرة، القصص، التخيل، المناقشة	1-تعريف السعادة الزوجية 2-التعرف على أسرار السعادة الزوجية وكيف تبني. 3-التعرف على شجرة السعادة الزوجية.	أسرار السعادة الزوجية	09
90 د	المناقشة	1- توصيات عملية شاملة للتواصل الزوجي 2-الاسترخاء	برنامج متعتي	10
90 د	الحوار والنقاش	أداء الاختبار البعدي تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الاسري.	جلسة التقييم	11

الملحق رقم (02) مقياس التواصل الزوجي

في إطار انجاز دراسة علمية والموسومة بـ "فاعلية برنامج ارشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات" نضع بين أيديكم استمارة مهارات التواصل الزوجي. نرجو منكم ملاً الاستمارة بوضع العلامة (x) أمام الإجابة المناسبة وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة:

1-البيانات الشخصية:

- السن:
- الوظيفة:
- مكان الإقامة:
- مدة الزواج:
- عدد الأولاد:
- البيئة الجغرافية: الريف المدينة
- المستوى التعليمي: متوسط ثانوي جامعي
- دخل الأسرة: كافي متوسط غير كافي
- نوع السكن: مع الأهل مستقل

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتحدث مع زوجي بعيدا عن التهكم والسخرية			
02	أستخدم الحركات والإشارات الجسمية التي تعزز طريقي في الحديث			
03	أستمع لزوجي حتى ينهي كلامه قبل أن أصدر حكما على قوله			

04	لا أستمع للمناقشات التي لا تهمني وأحاول إنهاءها بسرعة
05	أشجع زوجي على إكمال حديثه باستخدام تعابير مختلفة (أكمل، حقا، نعم، أفهمك، أهه، جج...)
06	أحضن زوجي في مواقف عديدة
07	أفاجئ زوجي بالهدايا
08	أستمع لزوجي لفهم ما يقوله لا من أجل الهجوم
09	أتجنب الجدل مع زوجي
10	أعطي فرصة لزوجي بالتحدث
11	أعلق حول مالم يعجبني في حديث زوجي بدون مقدمات مثل: " أفكارك غير مناسبة"
12	أثناء الاستماع لزوجي أستخدم الابتسامة وتعابير الوجه
13	يفهم كل منا الآخر ويشعر به
14	يغلب على حديثنا كلام المحبة والصدقة
15	أتحدث بلغة سليمة وصوت مسموع مع زوجي
16	أبتسم عندما أتحدث مع زوجي
17	أستمع لزوجي وهو يتحدث فأتواصل معه بحركات العينين
18	أعطي انتباهي الكامل لزوجي أثناء حديثه
19	عندما أكون مع زوجي أنتقي العبارات بعناية لأتمكن من جذب اهتمامه
20	أتحدث مع زوجي في المواضيع السارة والمؤلمة التي تحدث خلال يومياتنا
21	أتحدث وزوجي عن الأشياء التي نختلف حولها ولدينا صعوبات فيها
22	اختتم حديثي مع زوجي بتعابير مختلفة (استمتعت بالحديث معه، حديثك لا يمل، سررت بالحديث معك...)
23	أطلب من زوجي توضيح الأمور الغامضة في حديثه أثناء استماعي له
24	أرتاح أثناء الاستماع لزوجي
25	عند حديثي مع زوجي أكرر عبارات للمساندة مثل: طبعاً، مثلاً، بالتأكيد..
26	أستخدم عبارات الهجوم والانتقاد واللوم أثناء حديثي مع زوجي
27	أتحدث مع زوجي في شؤونه واهتماماته
28	أتحاور وزوجي أثناء وجبات الطعام بمودة وراحة
29	أضفي جو من المرح خال من التوترات النفسية في الحديث مع زوجي
30	أتناقش مع زوجي في طريقة إنفاق الدخل
31	أبدأ حديثي مع زوجي دائماً باستخدام ضمير " أنت" لتحميله المسؤولية
32	أقبل وجهات النظر المختلفة لزوجي أثناء مناقشته

		حواراتي مع زوجي لملاحظة أخطائه وزلاته	33
		يتصف حوارني مع زوجي بالهدوء والبساطة	34
		أتبادل مع زوجي المشاعر والأفكار من خلال حواراتنا	35
		أراعي أن تكون نبرة صوتي ملائمة لموضوع الحديث	36
		أخاطب زوجي أثناء حديثي معه باسمه المحبب	37
		أسامح زوجي إن أخطأ في حقي	38
		أنتظر حتى يهدأ زوجي لمعاتبته إن كان غاضبا	39
		أتحاور مع زوجي في مشاكلنا الشخصية (الجنسية، العاطفية، الأسرية)	40
		أمدح زوجي على كل إنجازاته ولو بسيطة	41
		يرفع زوجي معنوياتي إذا كنت محبطة من خلال حواراته الراقية	42
		أفهم زوجي من خلال طريقة كلامه ورنين صوته	43
		أشعر بأني أعرف ما يريد زوجي قوله	44
		أشارك زوجي في اتخاذ القرار	45
		أتشاور وزوجي في كل المواضيع	46
		أستمتع أنا وزوجي سوية وقت الفراغ	47
		أحاول أن أكون مرحة وبشوشة في البيت حتى وإن كان هناك ما يضايقني	48
		المرح والضحك جزء أساسي من علاقتنا الزوجية	49
		أغتنم الفرصة لأمتدح ذوق زوجي في اللباس والطعام	50
		تتسم المعاملة بيني وبين زوجي بعدم التفاهم والانسجام	51
		يصعب علي تقبل زوجي كما هو	52
		لا أستطيع التعبير لزوجي عن عواطفي اتجاهه	53
		أفتقد فهم زوجي لمشاعري	54
		أقابل زوجي بالابتسامة	55
		يفهم أحدنا لغة الآخر الخاصة - الاماءات والإيحاءات-	56
		أتجاذب أطراف الحديث مع زوجي حول اهتماماته ومشاريعه	57
		أقول لزوجي أشياء لطيفة وأمازحه	58
		أقبل زوجي كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك	59
		أجد صعوبة في الاحتفاظ برأيي قبل انتهاء زوجي من الحديث	60
		أصغي لحديث زوجي بشكل جيد	61