

جامعة البحرين

قسم علم النفس

كلية الآداب



فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات في مملكة البحرين

أطروحة مُقدّمة كجزء من مُتطلّبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد

رباب أحمد محمد مطر

الرقم الجامعي: 20162335

إشراف

د. توفيق عبد المنعم

أستاذ بقسم علم النفس / جامعة البحرين

مملكة البحرين

فبراير 2025

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم

نموذج رقم (2)

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

قسم علم النفس

برنامج الماجستير في الإرشاد الاسري

ناقشت الطالبة / رباب احمد محمد مطر (20162338) الاطروحة التي استكملت بها متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الاسري

وعنوان الاطروحة: فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جذلي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات في مملكة البحرين

وذلك يوم الخميس 15 مايو 2025 م الموافق 16 ذي القعدة 1446 هـ

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير في الإرشاد الاسري بتقدير: Pass

(لجنة المناقشة)

التوقيع

الاسم

د. توفيق عبد المنعم

مشرفاً

أ.د. شيخة احمد الجنيدي

ممتحناً داخلياً

أ.د. محمد السيد منصور

ممتحناً خارجياً

الختم

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات في مملكة البحرين. وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وقياس قبلي وبعدي وتتبعي. تضمنت عينة الدراسة (10) نساء متزوجات. اشتمل البرنامج التدريبي على (12) جلسة إرشادية بالإضافة إلى جلستي التمهيد والختام وأربع جلسات عبر المنصة الإلكترونية زووم، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تتراوح مدة كل جلسة ما بين (60) و (120) دقيقة، وتم تنفيذه على مدى شهرين، ومجموع جميع الجلسات (١٨) جلسة تدريبية.

استخدمت الباحثة مقياس الرضا الزوجي (من إعداد الباحثة)، حيث تم التحقق من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية وقياس الثبات الداخلي لأبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

وتم تطبيق البرنامج الإرشادي الخاص برفع مستوى الرضا الزوجي، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي والقياس البعدي، تمت المعالجة الإحصائية للنتائج باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS. كما تم استخدام اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي للمجموعة، ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين استجابات المجموعة على مقياس الرضا الزوجي في القياس القبلي والبعدي في الجانب العاطفي، والجانب الترفيهي، والجانب الحميمي، والجانب الاقتصادي، والجانب الأخلاقي والديني. تُعزى إلى تطبيق برنامجاً إرشادياً لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات.

كما أكدت النتائج وجود تقارب في الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرضا الزوجي البعدي، واستجاباتهم على مقياس الرضا الزوجي التتبعي، ما عدا الجانب الترفيهي، ارتفعت نسبة الدلالة الإحصائية؛ مما يشير إلى فاعلية برنامج إرشادي مستنداً إلى العلاج الجدلي السلوكي وبعض نظريات الإرشاد الأسري في رفع مستوى الرضا الزوجي وتعزيز التوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات في مملكة البحرين.

وأوصت الباحثة بضرورة تصميم برامج إرشاد أسري مماثلة، للمتكررين على مكاتب التوفيق الأسري، واعتمادها من قبل المحكمة الشرعية والعاملين في مجال الإرشاد الأسري.

الكلمات المفتاحية: الرضا الزوجي، التوافق الزوجي، برنامجاً إرشادياً.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي

ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (21)

سورة الروم، الآية 21

الإهداء

إلى من ينشد الرضا والتوافق الزوجي
إلى القائمين والمعدّين لبرامج الإرشاد والتوفيق الأسري
إلى جميع المهتمين بشؤون الزواج
إلى كل زوجة تتوق إلى حياة كريمة ملؤها الرضا
أهدي هذا العمل؛ ليكون مرجعًا ومنازًا للأزواج

الباحثة

الشكر والتقدير

الشكر والثناء لله عزّ وجل الذي وهبني القوة والعزيمة، وسهّل لي درب المثابرة، وأعانني لإتمام هذا العمل، وفتح لي أبواب العلم، وأمدني بالصبر والإرادة لإتمام هذه الرسالة. فله الحمد والشكر حمداً طيباً مباركاً يليق بجلاله، ومن باب قول النبي المصطفى "لا يشكر الله من لا يشكر الناس"، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه الطاهرين.

فالوفاء يقتضي أن يُرد الفضل لأهله، لذلك أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان لأستاذنا الفاضل الدكتور توفيق عبد المنعم أطال الله أطلال عمره، وأمده بموفور الصحة والعافية، والذي شرفني بقبول الإشراف على بحثي. فقد وجدت فيه الأستاذ الفاضل المعطاء الذي بذل جهده وقدم التوجيه السليم والرأي السديد الذي ساعدني في تخطي الكثير من الصعاب، حيث لم يدّخر معلومة ولم يتوانَ عن تقديم النصح والتوجيهات السديدة والإرشادات القيّمة، التي من خلالها وبِعون الله أنجزت هذا العمل. كما لا أنسى كلماته المحفّزة والداعمة وعباراته التي تحرّك عزيّمتي في كل لقاء ومناقشة، والتي كان لها وقعاً عميقاً لشحذ همّتي وإنجاز العمل. فجزاه الله خير الجزاء وأعلى مقامه في الدارين.

كما أشكر الأساتذة الأفاضل أعضاء قسم علم النفس الذين قدموا لي النصح والتوجيه منذ بداية المشوار، والذين لم يألوا جهداً في تقديم آرائهم السديدة، وتزويدي بالمصادر والمعرفة.

وأقدم بالشكر الجزيل إلى فقيدة قلبي... والدتي، التي فارقتني بجسدها ولكن مازالت روحها ترفرف في سماء حياتي، ذات الصدر الحنون والابتسامه اللطيفة، والدعوات الطاهرة، والتي مازال صداها يتردد في مسامعي، ويمدني بالقوة... إلى من أفقدت وجودها معي لتشاركني فرحة الإنجاز بإتمام العمل.

إلى والدي الحنون منبع الخير والتضحية... أطال الله في عمره ليظل عوناً لي، إلى من شرفني بحمل اسمه وأفتخر به جداً.

إلى أخواتي زهراء وأمنه اللتان أمدّتاني بالقوة والصبر للعمل من أجل المستقبل الزاخر، ولهنّ الفضل في شحذ همّتي، ولكلماتهن الرقيقة التي تلامس أعماق قلبي، لهنّ جزيل الشكر لتحمل الظروف الصعبة ومشاعر الإجهاد ونفاذ الصبر. لا عدمتكن وأبقاكن الله ذخراً وعوناً وسنداً.

وأحمل الكثير من المشاعر الجميلة لجميع أفراد أسرتي الذين كانوا نعم الداعم والمساند، وإيمانهم بثمرة المجهود الذي بذلته، والذي سوف يثمر يوماً.

كما أخص بالشكر عينة الدراسة اللاتي كان لهن دورًا بارزًا في إنجاح هذه الدراسة من خلال الالتزام بحضور البرنامج الإرشادي، وعمل الأنشطة التفاعلية والواجبات المنزلية، وتقديم التغذية الراجعة. فقد كُنَّ مبادرات للتطوُّر، ومثالًا طيبًا للتعاون وحب الإنجاز.

وفي الختام أتقدم بالشكر الجزيل لكل من شملني بالدعاء أو قدم لي نصيحة أو مساعدة في إنجاز هذا العمل.

لجميع خالص الشكر والتقدير

الباحثة

قائمة المحتويات

ز	قائمة الجداول
ش	قائمة الملاحق
1	الفصل الأول
2	أولاً: مقدّمة الدّراسة
4	ثانياً: مشكلة الدّراسة
7	ثالثاً: أسئلة الدّراسة
7	رابعاً: أهداف الدّراسة
7	خامساً: أهمّية الدّراسة
8	سادساً: حدود الدّراسة
9	سابعاً: مُصطلحات الدّراسة
12	الفصل الثاني:
13	الإطار النظريّ
27	نظريّات الإرشاد الأسريّ
35	مهارات الإرشاد الجدليّ السلوكيّ
55	فنيّات الإرشاد الأسريّ
58	البرامج الإرشادية للمتزوجين
62	الدّراسات السّابقة حول الرّضا الزوجيّ
63	الدّراسات السّابقة التي اهتمّت بتصميم برامج إرشاديّة لتحسين الرّضا الزوجيّ
64	الدّراسات السّابقة التي اهتمت بالبرامج الإرشاديّة بعد الزّواج
65	التّعقيب على الدّراسات السّابقة
66	مدى الاستفادة من الدّراسات السّابقة في الدّراسة الحاليّة

67	فروض الدِّراسة
68	الفصل الثالث
69	أولاً: منهج الدِّراسة
69	ثانياً: مُجتمع الدِّراسة
70	ثالثاً: عَيِّنة الدِّراسة
70	رابعاً: مُتغيِّرات الدِّراسة
70	خامساً: أدوات الدِّراسة
72	الخصائص السيكمترية للمقياس
83	برنامج إرشادي لرفس مُستوى الرِّضا الزَّواجي (من إعداد الباحثة)
96	تنفيذ البرنامج الإرشادي
106	سادساً: إجراءات تنفيذ الدِّراسة
106	سابعاً: الأساليب الإحصائية المُستخدمة
108	الفصل الرابع:
109	أولاً: نتائج الدِّراسة
115	ثانياً: مُناقشة وتفسير النِّتائج
121	ثالثاً: توصيات الدِّراسة
122	رابعاً: الدِّراسات المُقترحة
123	قائمة المراجع
123	أولاً: المراجع العربيّة
132	ثانياً: المراجع الأجنبيةّة
136	الملاحق
216	مُلخّص الدِّراسة

قائمة الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	تصميم المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قياس قبلي/ بعدي/ تتبُّعي).	69
2	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب العاطفي من مقياس الرِّضا الزوجي.	73
3	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الترفيحي من مقياس الرِّضا الزوجي.	74
4	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الحميمي من مقياس الرِّضا الزوجي.	75
5	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الاقتصادي من مقياس الرِّضا الزوجي.	76
6	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الاجتماعي والتَّواصل داخل الأسرة من مقياس الرِّضا الزوجي.	77
7	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات لجانب المُشاركة وتوزيع المهام من مقياس الرِّضا الزوجي.	78
8	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الأخلاقي من مقياس الرِّضا الزوجي.	79
9	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الثقافي من مقياس الرِّضا الزوجي.	80
10	قيم معامل الارتباط بيرسون بين مكوّنات مقياس الرِّضا الزوجيه.	81
11	مؤشرات ثبات الاتّساق الدّاخلي لمقياس الرِّضا الزوجي.	82
12	التّقييم العام للبرنامج الإرشادي حسب أفراد مجموعة الدِّراسة.	105
13	المُتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية لاستجابات مجموعة الدِّراسة على مقياس الرِّضا الزوجي في القياس القبلي والقياس البعدي.	110
14	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسّطي استجابات المجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الرِّضا الزوجي.	111

113	المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لاستجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ بشقيّه البعدي والتّتبّعّي.	15
114	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين استجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ ومُتوسّط استجاباتهنّ على مقياس الرّضا الزّواجيّ التّتبّعّي.	16

قائمة الملاحق

الرقم	المُلحق	الصفحة
1	مقياس الرِّضا الزَّواجي.	137
2	البرنامج الإرشادي التدريبي بعنوان: فاعليّة برنامج إرشادي جدلي سلوكي لرفع مستوى الرِّضا الزَّواجي لدى عَيِّنة من النساء المتزوِّجات.	143
3	سيرالجلسات الإرشادية من الجلسة التّمهيدية إلى الجلسة الختامية.	162
4	إعلان البرنامج الإرشادي.	197
5	نموذج العقد الإرشادي.	198
6	صور للمجموعة أثناء تنفيذ الجلسات.	199
7	نموذج استمارة تقييم الجلسات الإرشادية.	200
8	الحقيبة التدريبية / العروض التقديمية للبرنامج الإرشادي.	201
9	الحقيبة التدريبية/ ملف الأنشطة والواجبات المنزلية.	204
10	أسماء السادة المحكمين لمقياس الرِّضا الزَّواجي.	212
11	أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي.	212
12	استمارة تحكيم مقياس الرِّضا الزَّواجي.	213
13	استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي.	214
14	استمارة ملاحظات السّادة المُحكِّمين.	215

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة

ثانياً: مشكلة الدراسة

ثالثاً: أسئلة الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: أهمية الدراسة

سادساً: حدود الدراسة

سابعاً: مصطلحات الدراسة

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:

يعدُّ الزواج علاقة ذات قدسية خاصة، وهي علاقة طويلة الأمد وتستمر بفضل التفاهم والرضا إلى مدى الحياة. لأن الزواج عبارة عن تنظيم مؤسسة، ومشاركة في العديد من أمور الحياة، فيتشارك الزوجان اللحظات السعيدة، كما ويتشاركان إنجازاتهما وسعادتهما وفرحهما معاً. هذا من الجانب الإيجابي، وفي المقابل هناك جوانب ليست مليئة بالسعادة ولكن الزوجان أيضاً يتقاسمانها من أجل تحقيق السعادة الزوجية، وهذه الجوانب قد تكون ضغوطات تعصف بالحياة الزوجية أو بعض الهموم المختلفة. وظهور المشكلات الزوجية وتنوعها يجعلها تنعكس سلباً على مستوى التوافق بين الزوجين، وإذا بقيت هذه المشكلات دون العمل على حلها قد تؤدي إلى انهيار العلاقة الزوجية، ولا سيما إذا كان ذلك في السنوات الأولى من الزواج. (حسين، 2008).

وعندما تمتاز الحياة الزوجية بالاستقرار العاطفي، فإن ذلك بالطبع سوف ينعكس إيجاباً على نفسية الزوجين ويساعدهم على وضع قوائم الحياة الزوجية وبنائها بناءً صحيحاً، وبالتالي تربية الأبناء تربية سليمة. فيتحقق الهدف المنشود من الزواج وهو السكن والمودة والرحمة والتي هي تكون أعمق من الحب، كما جاء في قوله تعالى:

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ". (الروم 21).

فالله سبحانه وتعالى حدد مقومات الزواج الناجح بأن يسكن كل من الزوجين للآخر ليطمئن ويشعر كلاهما بالمحبة والرضا. فالهدف الأول للزواج هو العمل على تكوين وتشكيل أسرة تسودها المحبة والرحمة. ولتحقيق هذا الهدف يجب أن تتوافر مقومات الزواج ووجود أسلوب تواصل سليم وفعال على مختلف المستويات النفسية، والعقلية، والجسدية، والاجتماعية. وعلى العكس تماماً فإنه مع انخفاض مستوى الرضا الزوجي يؤدي إلى اضطرابات وضغوطات نفسية مثل القلق والإحباط والتوتر والاكتئاب، فيؤثر سلباً على الأسرة؛ لأن الزواج في الواقع عملية قبول وإيجاب بين الطرفين وجهود مشتركة يبذلها الزوجان في مواجهة الضغوطات وصعوبات الحياة، فيعتبر الزواج ناجحاً إذا توفرت فيه عوامل التماسك والاستمرارية (حقّي وأبو سكيّنة، 2018).

فالزواج يوفر علاقة شراكة حميمية بين الزوجين، وتمثل هذه العلاقة أقدس العلاقات وأطهرها وأفضل وسيلة لإشباع الحاجات العاطفية والحميمية والاجتماعية. إذ تعتبر الحياة الزوجية من أقدس العلاقات التي يجب المحافظة عليها من أجل صحة نفسية للأزواج ولالأبناء. وقد اهتمت العديد من الدراسات والأبحاث بالحياة الزوجية ومحاولة التعرف على أهم مؤشرات والمتغيرات ذات العلاقة بها؛ لأنها ذات أهمية نفسية، اجتماعية، دينية، وأخلاقية. (بن غذفة والفص، 2018).

ويعتبر الرضا الزوجي حالة نفسية لا تتحقق بشكل تلقائي؛ لأنها تتطلب جهود الزوجين المستمرة لتحقيقها. فالزواج رباط بين شخصين بشخصيتين مختلفتين تمامًا، ويشعر الزوجين بالرضا الزوجي عندما تتوافق علاقتهما معًا. كما أنه ناتج عن المشاعر والانفعالات والسلوكيات التي تحدد رضا كلا الزوجين نحو الطرف الآخر ورضاهما وارتياحهما لهذه العلاقة الزوجية (عبد، 2022).

ويمثل كل من الرضا بين الزوجين ونوعية الحياة الزوجية هدفًا رئيسًا ومهمًا، وذلك لتحقيق الحياة الأسرية المستقرة، والتي يسعى الأفراد والمختصون في الإرشاد النفسي والأسري إلى المساعدة في تحقيقها. (الشمسان، 2004).

ومن خلال هذا البحث توجه الباحثة الجهود إلى فهم الحياة الزوجية، ورفع مستوى الرضا الزوجي قبل أن يصل الزواج إلى مرحلة الطلاق العاطفي؛ بسبب عدم إشباع الحاجات، ومن ثم الوصول إلى الطلاق الفعلي. ويقصد بالطلاق العاطفي وصول العلاقة بين الزوجين إلى أسوأ وضع لهما، حيث تسود العلاقة البرود العاطفي، وتخلو من الألفة والسكينة، وينقطع حبل الوصل بينهما، مما يؤدي إلى نتائج سلبية على جميع أفراد العائلة. (هادي، 2012).

وقامت الباحثة من خلال هذه الدراسة رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات في مملكة البحرين. وذلك من خلال التأكد من فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات. حيث يمكن الاستفادة من معطيات الدراسة في حال أثبتت فاعلية البرنامج، في تطبيقه في مراكز التوفيق الأسري في المحكمة أو المراكز الإرشادية في وزارة التنمية الاجتماعية، والمجلس الأعلى للمرأة، بالإضافة إلى الجهات المهتمة بالإرشاد الأسري والزواج.

ثانيًا: مشكلة الدراسة:

يواجه المجتمع المحلي في الآونة الأخيرة الكثير من التغيرات والضغوطات على جميع الأصعدة: الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والتعليمية، وتطور وسائل التواصل الاجتماعي، والكثير من التغيرات، ومن أهمها المستوى الأخلاقي ومستوى الرضا، وجودة الحياة الأسرية. فبسبب كثرة التطلعات ومواكبة العصر أصبحت متطلبات بعض الزوجات أكبر بكثير من طاقة الزوج على توفيرها، فبعضها يتعلق بالمستوى المادي، وبعضها بالمستوى الثقافي، أو العاطفي، أو الأخلاقي. ومن البديهي أن تتأثر الأسرة في ظل هذا التغير، وتحدث بعض المشكلات التي تسهم في انخفاض مستوى الرضا الزوجي بين الزوجين. وهذا ما تم ملاحظته من قبل الباحثة لشكاوى النساء في المجتمع.

ومن اللافت للنظر في الآونة الأخيرة ارتفاع نسبة الطلاق، وتُرجح معظم الأسباب إلى عدم الرضا الزوجي. وتعدُّ ارتفاع نسبة الطلاق مؤشراً سلبياً على عدم الرضا الزوجي، وسوء أساليب التواصل القائمة بين الأزواج. فقد أظهرت نتائج الإحصاء التي رصدها هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية أن نسبة الطلاق لدى البحرينيين قد وصلت إلى ٣٤٪، وهو ما يبعث على القلق ويهدد استقرار المجتمع. وقد ارتفعت عدد حالات الطلاق إلى ١٩٨٦ حالة في العام ٢٠٢٣، بينما كانت ١٧٢٤ في العام ٢٠٢٢. ومن هنا تنصح الباحثة بضرورة السعي قدماً من أجل تطبيق البرامج العلاجية لحل هذه المشكلة، بشكل يمكن الأسر من الوقاية من هذا النوع من المشاكل، وبالتالي الوصول إلى التوافق والرضا الزوجي.

فالرضا الزوجي يتمثل بالشعور العام بالارتياح والسعادة الناتجة عن إشباع كل طرف في العلاقة الزوجية لاحتياجاته واحتياجات الطرف الآخر، والقدرة على التغلب على العقبات والمشكلات التي تواجه هذه العلاقة، واحتواء الطرف الآخر وتقبله بكل اختلافاته مما ينتج عنه الشعور العام بالرضا عن الزواج والرغبة في استمرار الحياة معه.

ويعتبر الرضا الزوجي محصلة المشاعر، والاتجاهات، والسلوك الذي يحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية، ومدى إشباعهما لحاجتهما وتحقيقهما لأهدافهما من الزواج، وذلك على نحو يستخلص من الزوجان شعوراً بالسرور والارتياح، تنشأ عنه حالة إيجابية مصاحبة لحسن التوظيف لإمكاناتهما، ويرى عواودة (2019) بأن الرضا الزوجي هو حالة من الشعور بالهناء النفسي والسعادة الداخلية الناجمة عن إشباع جميع الحاجات في العلاقة الزوجية، والتي تؤدي بدورها إلى الوصول إلى الرضا الزوجي. بالإضافة إلى

أنه " شعور الزوجين بالرضا عن حياتهما الزوجية وتقبلهم لها بشكل منطقي نتيجة توافر مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية بما يبعث السكينة والاحترام بين الزوجين " (إبراهيم، 2021).

وتكمن أهمية الرضا الزوجي في تقوية العلاقة الزوجية، وحمايتها من التدهور، والقدرة على مقاومة ومواجهة التأثيرات السلبية الناجمة عن الأحداث الحياتية الضاغطة، والحفاظ على الصحة النفسية للزوجين. علاوة على ذلك فإن انخفاض الرضا الزوجي يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية للمرأة في ضوء ما يسببه من ضغوط نفسية قد تجعل المرأة في صراع دائم بين الاستمرار في حياة تنعدم فيها مقومات السعادة الزوجية، وبين طلب الطلاق وتحمل تبعاته النفسية والاجتماعية، وحين تعجز الزوجة عن مواجهة تلك الضغوط تصل إلى هاوية القلق والاكتئاب. بينما زيادة الرضا الزوجي قد يترك بصماته الإيجابية على الصحة النفسية للمرأة؛ نظرًا لما يثمره من شعور بالراحة والأمان والاستقرار النفسي. الأمر الذي يجعل الزوجة تبذل كل ما بوسعها في سبيل إسعاد زوجها وأبنائها (سمكري، 2016).

كما وضّحت بعض الدراسات بأنه عندما تكون العلاقة الزوجية مستقرة ومرضية، يكون الأزواج أكثر صحة وسعادة وتستمر علاقتهما لفترة أطول. فالرضا الزوجي مهم لتقوية العلاقة الزوجية، وتوصلت جان (2016) إلى أن الرضا الزوجي يتنبأ بالسعادة، والرفاهية النفسية، والصحة البدنية. ويمكن أن يكون بمثابة حاجز ضد أحداث الحياة المجهدة. ويلخص كل من طه وعطايا (٢٠١٧) أهمية الرضا الزوجي فيما يلي:

1. يجعل كلا الزوجين يعيش في سعادة، فحينما يرضى كل منهما عن حياته مع الآخر، يجد أنه لا ينقصه شيء في حياته الزوجية، بل يشعر دائماً أنه وُفِّق في اختياره لشريك حياته، وبالتالي فهو دائماً سعيد، وذلك من شأنه أن يُبعد الخلافات بين الزوجين، وتخلو بعدها الحياة الزوجية من المشاكل الزوجية.
2. يفتح باب السلامة بينهما، بمعنى أنه يجعل كلاً منهما سليماً نقيّاً من الغش والغل تجاه الآخر، فسلامة القلب قرين الرضا.
3. يؤدي إلى الشعور بالراحة الفردية لكل طرف منهما ولنسلهما، مما يساعدهما على التكيف مع ضغوط الحياة.

وتكمن مشكلة البحث في أن الرضا الزوجي مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر بحسب النظرة للذات. كما أن للظروف الاجتماعية والثقافية والأسرية التي يعيش فيها الأفراد دوراً بارزاً في نشأة المشكلات الزوجية. لذلك فإن الباحثة ترى أن الرضا الزوجي لدى النساء المتزوجات أمر مهم للغاية؛ من أجل تحقيق التوافق

النفسي والانسجام مع الذات. وإن تزايد مشكلة عدم الرضا الزوجي وما يكمن وراء المشكلة الزوجية قد يترك آثاراً نفسية في نفوس الزوجين على المدى البعيد، إن لم يتم توفير برامج لرفع مستوى الرضا الزوجي. وقد أشارت لينهان (Linehan, 1993) إلى أن العلاج الجدلي السلوكي صمم في البداية لمساعدة الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، نتيجة لنقص كفاءة المداخل السلوكية السابقة في التصدي لبعض المشكلات الانفعالية التي يعانون منها. كحالات الانتحار، بالإضافة إلى تركيزه على تعديل التعامل مع الأحداث المؤثرة. إلا أنه حظي بعدها باهتمام كبير من الباحثين والمعالجين النفسيين وذلك ما دفعهم إلى محاولة دراسته. حيث أثبت فاعليته في خفض كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية، وتنمية بعض السلوكيات والمهارات والمشاعر الإيجابية (العاسمي، 2015)، بحيث أصبح يستخدم بشكل واسع في علاج كثير من المشكلات النفسية والسلوكية.

وتتضح الإشكالية البحثية لهذه الدراسة في كونها تحاول عرض برنامجاً علاجياً تدريبياً يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي كمدخل علاجي جديد توضيح مفهومه ونشأته، والاستراتيجيات والمهارات المستخدمة عند تطبيقه مع النساء المتزوجات، ومدى فاعليته في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من النساء. وبالرجوع إلى نسب الطلاق في مملكة البحرين، اتضح أن تلك النسب في ازدياد منذ سنة (2018) إلى سنة (2021)، حيث بلغت أقصاها (161) حالة في شهر مايو (2021). وفي تقرير نُشر في جريدة البلاد (مايو 2021) أظهر أن نسبة الطلاق بلغت 34% في مملكة البحرين وهذا الرقم يبعث على القلق. كما أن عدد الطلبات الشرعية في لجان التوفيق الأسري والمصالحة في ارتفاع مستمر على مستوى المملكة منذ سنة (2019) إلى سنة (2021) كما بينتها هيئة المعلومات والإحصائيات في وزارة العدل سنة (2021) حيث بلغت (3918) حالة. فظهرت الحاجة إلى دراسة الرضا الزوجي ومعرفة الجوانب التي تؤثر على الرضا الزوجي؛ لزيادة رفاهية المجتمع من جهة عن طريق استغلال النتائج المخصصة لرفع نسبة الرضا الزوجي، ولحل بعض المشاكل من جهة أخرى، كمشكلة ارتفاع نسبة الطلاق، والزيادة في نسب الدعاوى الشرعية في المحاكم ولجان التوفيق الأسري والمصالحة.

وقد تم التعبير عن مشكلة الدراسة بالتساؤل التالي:

ما أهمية العلاج الجدلي السلوكي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من النساء المتزوجات؟
إن تناول موضوع الرضا الزوجي، عن طريق تطبيق برنامجاً تدريبياً مستنداً إلى العلاج الجدلي السلوكي يعد أمراً في غاية الأهمية، لما في ذلك من ارتباط مباشر بحياة الزوجين والمجتمع، كما رأت الباحثة. وأما سبب ربط الباحثة موضوع الرضا الزوجي بالإرشاد الجدلي السلوكي، فيعود إلى فاعلية هذا النوع من العلاج مع الأفراد؛

لأنه يخفف من حدة الاضطرابات السلوكية التي تنشأ في حياتهم. وفي ذلك إشارة واضحة الى تزايد اهتمام المجتمع بهذه الأنواع من الدراسات. بناء على ما تقدم تبرز أهمية هذه الدراسية من الناحيتين النظرية والعملية.

ثالثاً: أسئلة الدراسة:

يمكن بلورة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

1. ما مدى فاعلية برنامج علاجي إرشادي مستنداً إلى العلاج الجدلي السلوكي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات؟
2. ما مدى استمرارية فاعلية البرنامج في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات؟

رابعاً: أهداف الدراسة:

1. الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي علاجي تدريبي مستنداً إلى العلاج الجدلي السلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات.
2. تقدير مستوى الرضا الزوجي وفاعلية البرنامج التدريبي العلاجي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي للمجموعة التدريبية بعد فترة من المتابعة.

خامساً: أهمية الدراسة:

من الناحية النظرية:

تقدم الدراسة إطلالة على الجانب الأخلاقي والعاطفي والنفسي المرتبط بالرضا الزوجي وتقدير الذات. كونها تضيء على عدد مهم من الدراسات التي أجريت بمنهجيات مختلفة لأهداف تصب في خدمة هذا البحث.

من الناحية العملية:

إضافة إلى أن الباحثة لم تقف على أية دراسة مماثلة في المجتمع المحلي، لذا عمدت إلى إجراء برنامج علاجي تدريبي باستخدام الإرشاد الجدلي السلوكي؛ لبيان مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى

عينة من النساء حديثات الزواج. فهذه الدراسة تعتبر حاجة ملحة وضرورية لإلقاء الضوء على الجانب النفسي والأخلاقي والعاطفي وعلاقة هذه المتغيرات بمستوى الرضا الزوجي.

فتركز هذه الدراسة على المبادئ النظرية والفلسفية للعلاج السلوكي الجدلي، ومراحل ومهارات واستراتيجيات وأشكال العلاج السلوكي الجدلي. وكذلك بيان مدى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في رفع مستوى الرضا الزوجي، عن طريق برنامج علاجي تدريبي ينمي مهارات الرضا الزوجي.

من الناحية التطبيقية:

1. إلقاء الضوء على نوع حديث من أنواع العلاجات النفسية لمساعدة الزوجات، واللاتي لديهن سلوكيات ومفاهيم خاطئة عن أنفسهن والآخرين.
2. إثراء المجتمع علمياً حول موضوع الرضا الزوجي وذلك لندرة الدراسات حول هذا الموضوع.
3. دراسة بعض الجوانب المهمة التي تؤثر على الرضا الزوجي.
4. تسليط الضوء على موضوع الرضا الزوجي باعتباره من أهم المواضيع التي تعني المجتمع.
5. توفير برنامج علاجي تدريبي لتدريب النساء حديثات الزواج لرفع مستوى الرضا الزوجي.
6. يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في تصميم برنامج إرشادي للمتزوجات.

سادساً: حدود الدراسة:

1. الحدود البشرية: طُبِّقت الدراسة على مجموعة من المتزوجات اللاتي تطلبن الإرشاد في الحياة الزوجية.
2. الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج في قاعة خاصة (قاعة الأمل).
3. الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الفصل الأول للعام الدراسي 2024-2025.
4. الحدود الموضوعية: تتمثل في مقياس الرضا الزوجي، والبرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي، لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى النساء المتزوجات.

سابعاً: مصطلحات الدراسة:

1- البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة الجلسات الإرشادية المنظمة والمخططة في ضوء أسس علمية، وتستخدم فيها العديد من الأساليب الإرشادية ومنها الندوات، والمحاضرات، والمقابلات الفردية والجماعية، والمناقشات والتوضيح والتفسير والتدعيم وغيرها من الأساليب، وذلك عن طريق الإرشاد الفردي والجماعي. (أحمد، 2021).

وتعرفه الباحثة بأنه مجموعة من الجلسات التي تحتوي على الفنيات والمهارات، والأنشطة والإجراءات، كل ذلك مستنداً إلى إحدى النظريات الإرشادية، ويكون ذلك وفق خطة زمنية محددة بهدف تحقيق التوافق النفسي، وبالأخص التوافق الزوجي. ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية المرتكزة على الإرشاد الجدلي السلوكي، بهدف التدخل العلاجي، ولتحسين مستوى الرضا الزوجي، وفهم المشاعر والتعبير عنها بكل صراحة للطرف الآخر.

2- الرضا الزوجي:

هو إشباع الحاجات المتوقعة من الزواج بجميع مستوياتها، وأبعادها لدى الزوجين. بمعنى إشباع الحاجة إلى الجانب الاقتصادي والاجتماعي، والجنس، وغريزة الأمومة عند المرأة، والحاجة إلى الأمان، والحاجة إلى الحب، والتقدير والاحترام، وغيرها من أشكال الحاجات النفسية التي يحتاجها كل من الزوجين. (Lippitt, 2005)

ويُعرف الرضا الزوجي بأنه شعور الزوجين بالفرح والسعادة في العيش معاً، ويمكن القول بأنه الدرجة التي يدرك بها الزوج أن شريكه يلبي احتياجاته ورغباته وأكد أحمد وآخرون (2021) بأن الرضا الزوجي يتمثل بالشعور العام بالارتياح والسعادة الناتجة عن إشباع كل طرف في العلاقة الزوجية لاحتياجاته واحتياجات الطرف الآخر، والقدرة على التغلب على العقبات والمشكلات التي تواجه هذه العلاقة، واحتواء الطرف الآخر وتقبله بكل اختلافاته مما ينتج عنه الشعور العام بالرضا عن الزواج والرغبة في استمرار الحياة معه.

ويعتبر الرضا الزوجي محصلة المشاعر والاتجاهات، والسلوك التي يُحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية، ومدى إشباعهما لحاجتهما وتحقيقهما لأهدافهما من الزواج، وذلك على نحو يستخلص من الزوجان شعورًا بالسرور والارتياح، تنشأ عنه حالة إيجابية مصاحبة لحسن التوظيف لإمكاناتهما.

ويرى عواودة بأن الرضا الزوجي هو حالة من الشعور بالهناء النفسي والسعادة الداخلية الناجمة عن إشباع جميع الحاجات في العلاقة الزوجية، والتي تؤدي بدورها الوصول إلى الرضا الزوجي. بالإضافة إلى أنه شعور الزوجين بالرضا عن حياتهم الزوجية، وتقبلهم لها بشكل منطقي نتيجة توافر مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية بما يبعث السكينة والاحترام بين الزوجين. (إبراهيم، 2021).

ويكون شعور الأفراد برضاهم عن العلاقة الرومانسية والثيقة ناتجًا عن حالة عقلية تعكس الفوائد والتكاليف المتصورة للزواج من شخص معين. وهذا ما يشرحه جورج هومانز مؤسس نظرية التبادل الاجتماعي، في أن التفاعل الاجتماعي ينطوي عليه مبدأ الربح والخسارة، فالفرد يستمر في تفاعله مع الآخر، إذا كانت المكافآت التي يحصل عليها مساوية أو تفوق في قيمتها لما بذله من سلوك من أجل الحصول عليها؛ وهنا يتحقق معنى الربح النفسي. فيما يتوقف الفرد عن التفاعل، أو يتفاعل تفاعلاً سلبياً إذا حصل على مكافأة أقل من التكلفة أو القيمة السلوكية التي بذلها، ففي هذه الحالة يتحقق معنى الخسارة النفسية. (مرسي، 1995).

ويعرّف روزبليت (Rusbult, 1980) الرضا بأنه مجمل التقييم العاطفي للعلاقة بجوانبها الإيجابية والسلبية. فهو يقيس طبيعة المشاعر التي تعترى الأفراد، وتُحدد بموجها انجذاب الفرد للعلاقة وللشريك. فيما أشار فاووز وألسون (Fowers & Alson, 1993)، أن الرضا هو إشباع احتياجات الشريك العاطفية والجسدية والنفسية. فكلما ارتفع مستوى هذا الإشباع حظي الشريكان برضا زواجي أعلى.

ويعرف الرضا الزوجي إجرائيًا: هي الدرجة التي تحصل عليها المشاركة في المقياس المستخدم لهذا الغرض.

3- الإرشاد الزوجي:

يعرف الإرشاد الزوجي بأنه عملية مساعدة الأزواج في اختيار شريك الحياة المناسب، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها، وتحقيق الاستقرار والسعادة، والتوافق والرضا الزوجي، وحل ما قد يطرأ من مشكلات زوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (زهران، 2010).

كما يعرف بأنه تقديم مساعدة متخصصة من قبل المعالج الأسري للزوجين، وتقديم الخدمات والبرامج التي تقدم للمقبلين على الزواج والمتزوجين، بهدف مساعدتهم على البناء السليم للحياة الزوجية والمحافظة على استقرارها، عبر مجموعة من الأهداف التي تختلف حسب المرحلة التي يقع في دائرتها المسترشد، ويقوم عليها مجموعة من المرشدين والمتخصصين في مراكز الإرشاد والاستشارات الأسرية، في إطار المعايير الأخلاقية، والدينية، والقيم السائدة في المجتمع. (السمري وآخرون، 2016).

الرضا:

حسب ما يعرفه كارل روجرز Carl Rogers في موسوعة التربية الأسرية، أن الرضا هو التوافق والتقبل، وهو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذاته. والعمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته. وحسب زهران (2010) فإن الرضا هو التقبل وهو حالة وقتية، تتزن فيها قوى المجال، بما فيه الشخص ذاته. فكل مجال إنساني يتضمّن العديد من القوى المتنافرة. ويتضمن الإنسان الذي سينجو بسلوكه نموًا خاصًا حسب نظام هذه القوى (Fowers, B & Olson, D. 1993).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: الإطار النظري:

- الرضا الزوجي.
- نظريات الإرشاد الأسري والزواجي.
- البرامج الإرشادية والعلاجية للمتزوجين.

المحور الثاني: الدراسات السابقة:

- الدراسات السابقة حول الرضا الزوجي.
 - الدراسات السابقة التي اهتمت بتصميم برامج إرشادية لرفع مستوى الرضا الزوجي.
 - الدراسات السابقة التي اهتمت بالبرامج العلاجية والإرشادية بعد الزواج.
- #### المحور الثالث: التعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً نظرياً مرتبطاً بمتغيرات الدراسة الحالية، حيث يتناول المحور الأول مفهوم الرضا الزوجي والإرشاد الأسري، ثم يستعرض نظريات الإرشاد الأسري والزوجي. كما يتناول أيضاً البرامج الإرشادية والعلاجية للمتزوجين. أما المحور الثاني فيتضمن عرضاً للدراسات السابقة حول الرضا الزوجي، والدراسات السابقة التي اهتمت بتصميم برامج إرشادية لتحسين الرضا الزوجي. بالإضافة إلى الدراسات السابقة التي اهتمت بالبرامج العلاجية والإرشادية بعد الزواج. ويتم تخصيص المحور الثالث للتعقيب على تلك الدراسات.

المحور الأول: الإطار النظري:

اهتم العلماء والباحثون بفهم العوامل التي تسهم في نجاح الزواج والعوامل التي تؤدي إلى فشل الزواج، ونلاحظ أن هناك مصطلحات يشيع استخدامها في الدراسات المرتبطة بالزواج ويتم من خلالها الحكم على نجاح الزواج أو فشله، مثل: السعادة الزوجية، والرضا الزوجي والجودة الزوجية، والتكيف أو التوافق الزوجي. إلا أنه من المرجح وجود اختلافات كبيرة بين هذه المفاهيم، فمثلاً مصطلح "السعادة" يبدو أنه يستحضر بشكل رئيسي عاطفة مطلقة، في حين أن "الرضا" يشير إلى حكم معرفي أكثر للوضع الحالي. أما "التوافق الزوجي" فيعرف أحياناً على أنه عملية ديناميكية، ويتم إدراج الرضا الزوجي كأحد نتائج عملية التوافق (العاسمي، ٢٠١٥).

ففي المراحل الأولى من الزواج يمر الزوجان بحالة الهيام والحب والعشق، وتتميز هذه المرحلة بالتقارب والاتكال. وبعد فترة تنتاب هذه الحياة مرحلة الفتور، وقد تبدأ بعض الخلافات، وقد يشعر أحد أو كلا الطرفين بأن الشريك قد بدأ بالتخلي عنه، أو بدأ يشعر بالملل. أما المراحل المتأخرة فتتميز بالمناقشة والمواجهة والتفاوض. وبعض الدراسات أثبتت أن عدد سنوات الزواج والرضا عبارة عن علاقة طردية، فكلما زادت عدد سنوات الزواج زادت نسبة الرضا الزوجي بين الزوجين. وتفسير ذلك هو أنه بزيادة عدد سنوات الزواج، يكون الزوجان قد فهم بعضهما البعض، وازدادت نسبة التفاهم بينهما وأصبح التفاعل قوياً. حيث يصبح الزوجان على علم ودراية بكل التصرفات التي تصدر من الطرف الآخر، بل وقد يتنبأ كل طرف بما سيحدث، وما هي تبعات بعض الأمور، وما هي تفسير بعض الإيماءات والنظرات. وبالتالي يزداد الرضا الزوجي.

وبسبب تزايد المشكلات الانفعالية والاجتماعية التي يتعرض لها الأفراد، لما تخلفه الضغوطات الحياتية والنفسية التي يعيشونها، يعد الإرشاد النفسي من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر، ويرجع ذلك إلى حاجة جميع فئات المجتمع إلى يد العون والمساعدة.

ويركز المرشد الأسري والزواجي في عمله مع الأسر والأزواج على مجموعة من النظريات الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في علاج الاضطرابات السلوكية والمعرفية لدى الأفراد، ويقوم المرشد بتوظيف فئات هذه النظريات، مثل: النظرية المعرفية، ونظرية العلاج الأسري البنائي لمنوشين، ونظرية العلاج الأسري الاستراتيجي، ونظرية العلاج الأسري عبر الأجيال لبوين، ونظرية العلاج المعرفي السلوكي للأزواج. إضافةً إلى المنهج الأسري الخبراتي، والتي تهدف جميعها إلى مساعدة الأزواج والأسر على تجاوز مشكلاتهم وصعوباتهم الحياتية؛ للوصول إلى التوافق والتكيف. (بنات، 2013).

ويُعرف برنامج الإرشاد الزواجي بأنه: عملية مساعدة الأزواج في اختيار شريك الحياة المناسب؛ وذلك بناءً على فهم أنفسهم ومعرفتها، وقدراتهم وإمكاناتهم، وظروفهم الاجتماعية والاقتصادية؛ وذلك للدخول إلى الحياة الزوجية وتحقيق الاستقرار والتوافق والسعادة فيها، والمساعدة في حل المشكلات التي قد تعرقل الحياة الزوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (الخالدي، 2009).

ويهتم الإرشاد الزواجي بالزوجين فقط، وذلك من حيث مساعدة الزوج أو الزوجة في اختيار شريك الحياة، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها والاستقرار والسعادة وتحقيق التوافق الزواجي، وحل ما قد يطرأ من مشكلات زواجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (الداهري، 2007).

ويسعى الأزواج للحصول على المساعدة في الغالب بسبب الهموم والمخاوف المتعلقة بالعلاقات، مثل: الانفصال العاطفي، والصراعات على السلطة، وصعوبة الاتصال، وحل المشكلات، والغيرة، وصراعات القيم والدور، وعدم الرضا الجنسي، والعنف. ويعد هذا النوع من التماس المساعدة ليست ظاهرة حديثة، بل ما يثير الانتباه والاهتمام أن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة من المعالجين المتولين ممارسة العلاج الفردي، يقومون بذلك لعلاج المشكلات الزوجية. فعلى سبيل المثال: في أوائل الستينات توصل عدد من الباحثين إلى أن أكثر من أربعين في المائة (40%)، من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة النفسية، يعتبرون أن طبيعة المشكلة زوجية، وهذه المخاوف وحدها تكفي لتبرير التدخلات الفعالة للأزواج (زهران، ٢٠٠٥).

فظهور الطلاق العاطفي في الحياة الزوجية لا يؤدي إلى انفصال الزوجين بشكل رسمي، إلا أن له تداعيات خطيرة تؤثر على البناء الأسري والمجتمعي السليم، لا سيما أن الأطفال سيكونون أول الضحايا لتلك الإفرازات السلبية القاسية لذلك التباعد النفسي الذي يؤسس لهم مستقبلاً غير محمود العواقب، فيسود مناخ وجداني غير سوي، يوحى سطحيًا بالهدوء والاستقرار، إلا أنه أقرب إلى الجمود منه إلى الهدوء. (هادي، 2012).

وتشير العديد من الدراسات إلى أضرار وتبعات الطلاق على الأسرة والأبناء، ولذلك ازدادت الدراسات في مجال العلوم الاجتماعية، والزوجية حول بيان العواقب الوخيمة للطلاق على الأسرة. وقد ذكرت (غيث، ٢٠١٢) أن العديد من الدول على المستوى العالمي والمحلي التفتت إلى خطورة هذه الظواهر على الصحة النفسية للأفراد وانعكاسها على نظام الأسرة والمجتمع. ومن بين الجهود التي بذلت على صعيد العالم في مجال الإرشاد الأسري والزواجي: الاهتمام بإعداد برامج تأهيل الخاطبين والمقبلين على الزواج باعتبارها خطوة وقائية من شأنها أن تحد من الخلافات والصراعات التي قد تظهر لاحقاً عبر مراحل تطور العلاقة الزوجية (الخزاعلة وبني يونس، 2017).

ويأتي الاهتمام بالعلاقة الزوجية لتأثيرها البالغ على المجتمع من حيث تماسكه وازدهاره. فوجود مجتمع مترابط يعتمد بشكل أو بآخر على العلاقات الأسرية الموجودة فيه، ومدى إدراك الناس بأن لديهم علاقات زوجية جيدة يسعون للاستمرار فيها والحفاظ عليها، ومعرفة مدى خطورة وأهمية هذا الأمر، دفع الكثير من المفكرين والباحثين إلى تركيز جهودهم في دراسة العوامل التي تساعد في تحقيق الاستقرار الأسري، والكشف عن الأسباب المؤدية إلى تراجعها وانهيائه.

وبالإشارة إلى إحصائيات مكتب التوفيق الأسري لسنة 2021 بلغ مجموع الحالات 3918 حالة منها: 452 حالة تم الصلح فيها، و83 حالة تم فيها الطلاق، و2696 حالة أُرجعت إلى المحكمة المختصة، و687 حالة أُلغيت.

لذا فقد أولت مملكة البحرين اهتماماً كبيراً في الفترات الأخيرة بشؤون الأسرة، من خلال تفعيل مكاتب التوفيق الأسري، لذا تجلّى هذا الاهتمام في إقامة مبادرات وبرامج إرشادية وتثقيفية للمتزوجين في مجالات مختلفة، وتبرز فاعلية هذه البرامج الإرشادية في كونها وقائية وعلاجية، تساعد الأفراد وتطور من أدائهم في التغلب على العقبات والصعوبات قبل أن تصبح مشكلة حقيقية (أبو عيطة، 2019).

1- مفهوم الزواج:

يُعرّف الزواج لغةً بأنه الاقتران. أما في الاصطلاح فهو عقدٌ يفيد الاستمتاع بين الزوجين بعضهما ببعض على الوجه المشروع، ويجعل لكل منهما حقوقًا وواجبات تجاه الآخر، وتكوين أسرة صالحة ومجتمع سليم. ويعرف أيضًا بأنه علاقة بين بالغين رجل وامرأة، وهو التزام قانوني وعاطفي للعيش معًا، وهي علاقة تعتمد على التساوي والتشارك والالتزام المتبادل (عبدالله، 2016).

كما ورد تعريفه في قانون الأسرة البحريني رقم 19 لسنة 2017: هو عقد شرعي بين رجل وامرأة لتكوين أسرة بشروط وأركان مع انتفاء الموانع. غايته السكن والإحصان، تترتب عليه حقوق وواجبات شرعية متبادلة (هيئة التشريع والرأي القانوني، 2017).

وأيضًا عند تعريف الزواج نجد أنه يتضمن أبعادًا اجتماعية وجنسية وبيولوجية ونفسية، وهذه الأبعاد في مجملها تشكل ماهية الزواج باعتباره علاقة جنسية بين رجل وامرأة، وهذه العلاقة يشرعها ويبررها المجتمع (الرشيدي، الخليفة، 2011).

فالزواج نظام اجتماعي يتصف بقدر من الاستمرارية والامتثال للمعايير الاجتماعية وهو الوسيلة التي يعتمد عليها المجتمع لتنظيم المسائل الجنسية بين البالغين. ويعكس الزواج العلاقة الاجتماعية بين الرجل والمرأة، والتي تحكمها مجموعة من الضوابط والمعايير الدينية والاجتماعية. وتعبر العلاقة الزوجية عن أقوى وأصدق العلاقات الانسانية لما تحتويه من مشاعر دافئة، وتواصل صادق، وأهداف وطموحات مشتركة، وهي علاقة دائمة ومتصلة لها متطلبات متبادلة، تتطلب إشباع الحاجات العاطفية، والجسمية، والاقتصادية، والثقافية (مرسي، 2005).

ويؤكد كل من بن غدفة والفص (2018) والمناحي (2018) على اعتبار التوافق الزوجي مطلبًا أساسيًا وهامًا للسعادة الزوجية ونجاح واستمرار الزواج لما له من أهمية في إدارة العلاقة الزوجية، وحمايتها من التدهور والحفاظ على الصحة النفسية للزوجين والأبناء بما يحقق الأمن النفسي وذاتية الفرد ونجاحه في الحياة.

2- مفهوم الرضا الزوجي:

هو إشباع الحاجات المتوقعة من الزواج بجميع مستوياتها، وأبعادها لدى الزوجين. بمعنى إشباع الحاجة إلى الجانب الاقتصادي والاجتماعي، والجنس، وغريزة الأمومة عند المرأة، والحاجة إلى الأمان، والحاجة إلى

الحب، والتقدير والاحترام، وغيرها من أشكال الحاجات النفسية التي يحتاجها كل من الزوجين. (Lippitt, 2005)

ويعرّف الرضا الزوجي بأنه شعور الزوجين بالفرح والسعادة في العيش معًا، ويمكن القول بأنه الدرجة التي يدرك بها الزوج أن شريكه يلبي احتياجاته ورغباته وأكد أحمد وآخرون (2021) بأن الرضا الزوجي يتمثل بالشعور العام بالارتياح والسعادة الناتجة عن إشباع كل طرف في العلاقة الزوجية لاحتياجاته واحتياجات الطرف الآخر، والقدرة على التغلب على العقبات والمشكلات التي تواجه هذه العلاقة، واحتواء الطرف الآخر وتقبله بكل اختلافاته مما ينتج عنه الشعور العام بالرضا عن الزواج والرغبة في استمرار الحياة معه.

ويعتبر الرضا الزوجي محصلة المشاعر والاتجاهات، والسلوك الذي يحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية، ومدى إشباعهما لحاجتهما وتحقيقها لأهدافها من الزواج، وذلك على نحو يستخلص من الزوجان شعورًا بالسرور والارتياح، تنشأ عنه حالة إيجابية مصاحبة لحسن التوظيف لإمكاناتهما.

ويرى عواودة بأن الرضا الزوجي هو حالة من الشعور بالهناء النفسي والسعادة الداخلية الناجمة عن إشباع جميع الحاجات في العلاقة الزوجية، والتي تؤدي بدورها الوصول إلى الرضا الزوجي. بالإضافة إلى أنه شعور الزوجين بالرضا عن حياتهم الزوجية، وتقبلهم لها بشكل منطقي نتيجة توافر مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية بما يبعث السكينة والاحترام بين الزوجين. (إبراهيم، 2021).

والرضا الزوجي هو حالة وجدانية، تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية، ويعتبر محصلة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عدة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه، والثقة فيه، والاتفاق على الأساليب في تنشئة الأطفال وأوجه إنفاق الميزانية. إضافة إلى الشعور بالإشباع والرضا الجنسي.

كما يُعرّف الرضا الزوجي بأنه نمط من التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج. كما يعني أن كل من الزوج والزوجة يجد في العلاقة الزوجية ما يُشبع ويُرضي حاجتهما الجسمية والعاطفية والاجتماعية مما ينتج عنه حالة من الرضا عن الزواج.

في حين يشير العاسمي (٢٠١٥) إلى أنه درجة التعاون المشترك بين الزوجين لمواجهة الصعوبات والاختلافات التي تطرأ على تفاعلهما اليومي ومدى رضاهما عن طريق تلك العلاقة وفقًا للأدوار الأساسية الواجب القيام بها لكل منهما. ولا شك أن الرضا الزوجي يعدّ ضربًا من المستحيل، فلا بدّ من أن تكون هناك لبعض

الصراعات التي تبدو في صورة خلافات خفيفة لا تباعد بين الزوجين بل تُقَرِّب بينهما، وذلك إذا كانت غاية كل فرد هي إسعاد الآخر، وذلك عندما تحل هذه الخلافات عن طريق الحوار الهادئ (كفاي، ٢٠٠٨).

ويتم الحكم على التوافق الزوجي أو سوء التوافق من خلال النظر إلى ثلاث زوايا:

زاوية الزوج: ويُقصد بها ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة، وما يتحقق له من أهداف، وما يتعرض له من صعوبات، وما تُشَبَّع له من حاجات.

زاوية الزوجة: ويُقصد بها ما تقوم به من سلوكيات في تفاعلها مع الزوج، وما يتحقق لها من أهداف، وما تتعرض له من صعوبات، وما يشبع لها من حاجات.

زاوية الزواج: ويُقصد بها ما يتحقق من أهداف للزوجين والأسرة، في ضوء قيم المجتمع ومعايير الدينية والقانونية (الختاتنة، 2014).

ومن أساسيات الرضا الزوجي:

الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية: وتشمل قيام الزوج بمسؤوليته الزوجية والأسرية والزوجية على حد السواء.

المواءمة: أي قدرة الزوجين على التوفيق بين دورهما الأسري والزوجي.

الاقناع والاقتران: ويشمل وجود المهارة والقدرة على الإقناع وكذا القابلية للاقتران.

الاكتشاف والتعزيز: وذلك من خلال معرفة أحد الزوجين المزايا والإيجابيات للطرف الآخر والعمل على تعزيزها.

التكامل: وهو محاولة أن تكتمل جوانب النقص للطرف الآخر.

التلاقي: وهو وجود أهداف وأساليب التفكير المشتركة والاهتمامات الأسرية وخارج إطار الأسرة.

الإرادة: وهو وجود الإرادة الذاتية لدى الزوجة.

حجم التواصل الزوجي وأساليبه: ويقصد به حجم التفاعل بين الزوجين (صالح الداهري، 2008).

3- التوافق الزوجي:

يُعرّف التوافق في علم النفس بأنه عملية تعديل الاتجاهات والسلوك لكي تُوفي بمطالب الحياة الضاغطة بشكل فعّال مثل إقامة علاقات شخصية بناءً مع الآخرين، والتعامل الكفء مع المواقف الضاغطة، وتحمل المسؤولية وتحقيق الحاجات، والأهداف للشخص (جابر عبد الحميد وعلاء كفاي، 1988).

ويُعدّ التوافق الزوجي أحد أبعاد التوافق العام، حيث لا يتحقق مثل هذا التوافق في حالة غياب التوافق الزوجي، ولا سيما لدى الأفراد المتزوجين وحيث أن التوافق كمصطلح في علم النفس يستخدم لوصف العملية السلوكية التي يقيم بها الإنسان توازنًا بين حاجاته المختلفة، أو بين حاجاته والعقبات التي تعترضه في محيطه، وبالتالي فإن التوافق عملية مستمرة لتحقيق التوازن بين الحاجات الداخلية للفرد والظروف البيئية والخارجية، وهذا المفهوم يهتم بالنواحي النفسية والمهنية والتربوية والشخصية والزوجية بصفة عامة، وهو أشمل وأعم من التكيف الذي يهتم بالنواحي الفسيولوجية مثل التكيف مع الحرارة والرطوبة والجوع والعطش وهكذا، وقد اتفق علماء علم النفس على أن الجوانب المختلفة للتوافق تتركز في بعدين رئيسيين هما: التوافق النفسي (الشخصي) والتوافق الاجتماعي (الخولي، 2020) (القيسي، 2006) (السيد، 2020).

ويُعرّف شوقي وعبدالله (1999) التوافق الزوجي بأنه محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم، واحترام أهداف وحاجات ومزاج الطرف الآخر، والتعبير العفوي عن المشاعر، وتوضيح المهام والمسؤوليات والتعاون في اتخاذ القرار وتربية الأبناء والإشباع الجنسي لكلا الطرفين (سليمان، 2015). ويرى مرسى (1991) أن التوافق الزوجي هو قدرة كل من الزوجين على التواءم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ويستدل عليه من أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج، وفي مواجهة الصعوبات الزوجية، وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره وفي إشباع حاجاته من تفاعله الزوجي (أبو أسعد، 2011).

والتوافق الزوجي Marital Adjustment نمط من التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، والتوافق الزوجي يعني أن كل من الزوج والزوجة يجدان في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجتهما الجسمية والعاطفية والاجتماعية، مما ينتج عنه حالة الرضا عن الزواج أو الرضا الزوجي Marital Satisfaction وهو التعبير أو المصطلح الذي يستخدم أحياناً كبديل لمصطلح التوافق الزوجي، ولكن مصطلح الرضا يشير إلى المحصلة النهائية، أما مصطلح التوافق فيشير إلى العوامل والأسباب المؤدية إلى تحقيق التوافق أيضاً (كفاي، 1999).

فالمراد من التوافق الزوجي هو الصحة النفسية للحياة الزوجية، وقدرة الزوجين على تكييف نفسيهما للحياة، أي قدرة كل منهما على تغيير سلوكه، وتكوين العلاقات المرضية مع شريك الحياة، وبذلك يحدث التوافق بين الزوجين، وعند الحديث عن التوافق الزوجي فإننا نتحدث عن التوافق العاطفي النفسي، والاجتماعي، والثقافي، والاقتصادي، والتي تجمع معظم مجالات الحياة (سليمان، 2005).

ويُعرّف كارل روجرز (Carl Rogers, 1972) التوافق الزوجي بأنه عبارة عن قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة التي إذا تُركت لتخطّت دعائم الأسرة (العاسي، 2015).

ويتمثل التوافق الزوجي أيضًا في قدرة كل من الزوجين على إدارة حياتهما الزوجية بكفاءة تُمكنهما من التعامل بإيجابية وحُسن تدبير لما يواجههما من مشكلاتٍ خلال دورة الحياة الزوجية. ويمكن القول أن الأصل في العلاقة الزوجية هو إشباع حاجات الزوجين كالحاجة للحب والانتماء والأمن والمودة والاحترام المتبادل والتقدير. وتحقيق هذه الحاجات يصل الزوجين إلى الشعور بالرضا والسعادة الزوجية مما يدفعهما إلى تحقيق نجاحات عديدة خلال مسيرة حياتهما. وتقع مسؤولية نجاح الحياة الزوجية على عاتق الزوجين باعتبارهم علاقة تشاركية (سليمان، 2005).

فالزواج علاقة شراكة حميمية مابين الزوج والزوجة، وينظر إلى هذه العلاقة على أنها أفضل وسيلة لإشباع حاجات الأفراد للشراكة والمودة الانفعالية والجنسية، حتى بالنسبة لأولئك الذين اختبروا علاقات زواجية سلبية (بنات، 2013). والهدف الأول للزواج هو تشكيل أسرة يسودها الوئام والمودة والرحمة، ولتحقيق هذا الهدف يجب أن يسود بين الزوجين أسلوب تواصل سليم وفاعل على جميع المستويات الفردية، والنفسية، والجسدية، والعقلية (الخالدي، 2004).

ويُمثّل كل من الرضا والتوافق الزوجي، ونوعية الحياة الزوجية هدفًا رئيسًا ومهمًا، وذلك لتحقيق الحياة الأسرية المستقرة، والتي يسعى الأفراد والمختصون في الإرشاد النفسي والأسريّ إلى المساعدة في تحقيقها (الشمسان، 2004).

كما أن الرضا الزوجي والتوافق الزوجي يميل إلى التغير خلال دورة الحياة الزوجية، فقد يقل الرضا الزوجي بمرور الوقت، وهو يعبر عن حالة وجدانية، تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية ويعتبر محصلة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عدة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه والثقة فيه، والاتفاق على الأساليب في تنشئة الأطفال وأوجه إنفاق الميزانية، إضافة إلى الشعور بالإشباع والرضا الجنسي.

فالمرحلة الأولى من الزواج تتميز بالتقارب الشديد والاتكال، بينما المرحلة المتأخرة تتميز بالمواجهة والنقاش والتفاوض فيما يتعلق بالسلطة والقوة، وهناك دراسات ترى أن الرضا الزوجي يزداد كلما زادت فترة الزواج، أي أنه كلما زادت فترة الزواج كان التفاعل والتفاهم بين الزوجين أقوى. حيث يصبح الزوج على علم كامل بالزوجة، وبالتالي يزداد الرضا الزوجي (العبيدي، 2015). وبالاعتماد على ما تمت مناقشته جاءت هذه الدراسة من أجل محاولة الكشف عن مستوى الرضا الزوجي لدى عينة الزوجات.

من جهة أخرى يعدُّ الإرشاد الأسري من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر، ويرجع ذلك إلى حاجة جميع فئات المجتمع لل عون والمساعدة؛ وذلك بسبب تزايد المشكلات الانفعالية والاجتماعية التي تتعرض لها هذه الفئات، بسبب الضغوطات الحياتية والنفسية التي تعيشها.

ويُركّز الإرشاد الأسري والزواجي على مجموعة من النظريات الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في علاج الاضطرابات السلوكية والمعرفية لدى الأفراد. ويقوم المرشد الأسري بتوظيف فنيات هذه النظريات، مثل: النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية والمتمركزة حول المسترشد، والوجودية والتكاملية، وغيرها. بينما يقوم البعض الآخر من المرشدين بتطبيق فنياتٍ للنظريات الإرشادية الأسرية والزواجية، والتي تم تطويرها أصلاً للعمل ضمن النطاق الأسري والزواجي مثل: نظرية النظم الأسرية، ونظرية العلاج الأسري البنائي لمنوشين، ونظرية العلاج الأسري الاستراتيجي، ونظرية العلاج الأسري عبر الأجيال لبوين، ونظرية العلاج المعرفي السلوكي للأزواج، إضافةً إلى المنهج الأسري الخبراتي. والتي تهدف جميعها إلى مساعدة الأزواج والأسر على تجاوز مشكلاتهم وصعوباتهم الحياتية للوصول إلى التوافق والتكيف (بنات، 2013).

4- الإرشاد الزوجي:

يُعرّف الإرشاد الزوجي بأنه عملية مساعدة الأزواج في اختيار شريك الحياة المناسب، وذلك بناءً على فهم أنفسهم ومعرفتها، وقدراتهم، وإمكاناتهم، وظروفهم الاجتماعية والاقتصادية. وذلك للدخول إلى الحياة الزوجية وتحقيق الاستقرار والتوافق والسعادة فيها، والمساعدة في حل المشكلات التي قد تعرقل الحياة الزوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (الخالدي، 2009).

ويهتمُّ الإرشاد الزواجي بالزوجين فقط وذلك من حيث مساعدة الفرد (الزوجة/ الزوجة) في اختيار شريكه، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها، والاستقرار والسعادة، وتحقيق التوافق الزواجي، وحلُّ ما قد يطرأ من مشكلاتٍ زواجيةٍ قبل الزواج وبعده وأثناءه (الداهري، 2007).

ويسعى الأزواج للحصول على المساعدة في الغالب بسبب الهموم والمخاوف المتعلقة بالعلاقات، مثل: الانفصال العاطفي، الصراعات على السلطة، وصعوبات الاتصال، وحل المشكلات، والغيرة، وصراعات القيم، والدور، وعدم الرضا الجنسي والعنف. وهذا النوع من التماس المساعدة ليست ظاهرة حديثة، بل ما يثير الانتباه والاهتمام أن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة من المعالجين المتولين ممارسة العلاج الفردي، يقومون بذلك لعلاج المشكلات الزوجية، على سبيل المثال: في أوائل الستينات توصّل عدد من الباحثين إلى أنّ أكثر من أربعين في المائة (40%) من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة النفسية، يعتبرون أن طبيعة المشكلة زوجية، وهذه المخاوف وحدها تكفي لتبرير تطور التدخلات الفعّالة للأزواج. ويُعدُّ الإرشاد الزواجي من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر، ويرجع ذلك إلى حاجة جميع فئات المجتمع للعون والمساعدة؛ وذلك بسبب تزايد المشكلات الانفعالية والاجتماعية التي تتعرّض لها هذه الفئات؛ بسبب الضغوطات الحياتية والنفسية التي تعيشها.

5- مجالات الرّضا الزواجي:

أشار العديد من علماء النفس الأسريّ إلى أن الرّضا الزواجي يحدث في عدّة مجالات حياتية ترتبط بالشريكين ويمكن تلخيصها كما حدّدّها (زهران، 2010) في مجالات التّكيّف الزواجي، والرّضا عن الحياة الزوجية على النحو التالي:

- التّكيّف الشخصي: ويتضمن الرضا عن النفس وسعادتها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والثانوية المكتسبة، والتعرف على القدرات والإمكانات الشخصية وعدم الصراع، والتكيف مع مطالب النمو في المراحل النمائية المختلفة.
- التّكيّف الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومُسايرة المعايير الاجتماعية، والامتنال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتكوين الصداقات، وتحمل المسؤولية الاجتماعية. ويدخل ضمن التّكيّف الاجتماعي، كذلك التّكيف الأسريّ والتّكيف الزواجي، وإقامة

علاقات المودة والرضا مع الآخرين، بحيث تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، بعيداً عن العدوانية والشك وعدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

- **التكثيف المهني:** ويقصد به قدرة الفرد على الاستجابة لمطالب المهنة أو الوظيفة، وتوافق قدراته وإمكاناته مع مطالبيها، ويشتمل كذلك الرضا عن العمل والدخل والقدرة على التعامل مع الأدوار المختلفة للمهنة أو الوظيفة.

وحصر الرشدي والخليفي (2011) أساسيات الرضا الزوجي في عشرة مبادئ رئيسية، هي:

- **حجم التواصل الزوجي وأساليبه:** بمعنى هل يتحدث كلا الطرفين إلى الآخر ويهتم بحديثه، ويبدى من ردود الفعل ما يُعبر عن الاستجابة المطلوبة.
- **الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية:** بمعنى هل يقوم الزوج بمسؤولياته الزوجية والأسرية على النحو الذي تتوقعه الزوجة، وهل تقوم الزوجة بمسؤولياتها الزوجية والأسرية على النحو الذي يتوقعه الزوج.
- **المساندة المتبادلة:** هل يساند كل طرف الطرف الآخر في القيام بمسؤولياته ويبيء له الظروف الأسرية المناسبة لذلك، ويؤدي دوره عند الضرورة.
- **المسايرة والتعاطف:** إلى أي مدى يمتلك طرفا الزواج القدرة على مسايرة كل منهما للآخر، بمعنى تقبُّل رأيه، والتعاطف معه بالقول والفعل، وتقدير موقفه وظروفه.
- **الإرادة:** إلى أي مدى توجد الإرادة الذاتية لدى الزوجة لطاعة زوجها وقبول قوامته وراثته للأسرة، وإلى أي مدى توجد الإرادة الذاتية لدى الزوج لحماية الزوجة والمحافظة عليها.
- **المواءمة:** إلى أي حدّ يوجد لدى طرفي الزواج القدرة والإرادة على التوفيق بين دوريهما الأسري والزواجي من ناحية، وغير ذلك من الأدوار من ناحية أخرى.
- **التلاقي:** إلى أي حد يمكن لكل من الزوجين أن يكمل جوانب النقص في الآخر بما يساعد على الأداء الوظيفي الجيد للأسرة.
- **الاكتشاف والتعزيز:** إلى أي حدّ يوجد لدى الزوجين القدرة على معرفة المزايا والإيجابيات في بعضهما البعض وتعزيز هذه المزايا والإيجابيات.
- **الإقناع والإقتناع:** إلى أي حدّ يوجد لدى الزوجين المهارة والقدرة على الإقناع، وكذلك القابلية والاستعداد للإقتناع.

6- مجالات الرّضا الزّواجي:

دَرَسَ العلماء على نطاق واسع العوامل التي تشكّل الرّضا عن الحياة الزّوجيّة، وقد حدّد سبانير Spanir

(1976) أربعة مجالات للرّضا الزّواجي، وهي:

- التماسك الزّواجي **Dyadic Cohesion**: ويشير إلى تكاتف الأزواج وتضامنهم معاً رغم التحدّيات التي قد تواجههم، والتعاون في إنجاز الأعمال وتوزيع المسؤوليات، والمشاركة بالاهتمامات الشائعة والعمل معاً على حل المشكلات، ومواجهة الصّعوبات.
- الرضا الزّواجي **Dyadic Satisfaction**: ويتعلّق بالالتزام في الاستمرار بالعلاقة الزوجية، والرضا بما يتطلبه الزواج من مهام ومسؤوليات، والثقة والطمأنينة تجاه الشريك الآخر في العلاقة الزوجية.
- الانسجام الزّواجي **Dyadic Consensus**: ويشير إلى درجة من الاتفاق الزّواجي بين الزوجين حول قضايا مثل: التمويل العائلي، وأمور التسلية والدين، وفلسفة الحياة، ومهام البيت.
- التعبير عن المحبة والعطف **Affectional Expression**: ويشير إلى التعبير عن الود والحنان والعطف نحو الشريك، وإقامة علاقات جنسية متماز بالحميمية تستند إلى هذه المحبة.

7- عوامل تحقيق الرضا الزّواجي:

- شخصية الزوجين: أهم الخصائص ذات التأثير الإيجابي على التوافق الزّواجي هي النضج الانفعالي، والقدرة على مواجهة التوترات، بصورة بناءة وفعّالة، وكذلك القدرة على نقل المشاعر والأفكار. أما الخصائص ذات التأثير السلبي فإنها تدور حول الأنانية والخداع والعناد وعدم الشعور بالمسؤولية.
- طفولة الزوجين: إن الطريقة التي عُومل بها الزوجين أثناء الطفولة، ومدى العقاب أو الثواب، لها تأثير على الحياة الزوجية. فالأطفال الذين كانوا سعداء في طفولتهم، ولم يتعرضوا للعقاب والذين تمتعوا بإشباع أو إحباط حاجاتهم الأساسية والأولية، كالحاجة للطعام والتقبل والانتماء النفسي، ولم يكونوا مكبوتين كانت لهم علاقات زواجية سعيدة، والعكس صحيح. بمعنى أن الأزواج غير المتوافقين عانوا في طفولتهم (الختاتنة، 2014).
- الخبرات المرتبطة بالزواج: تتأثر العلاقة الزوجية بالخبرات السابقة لكليهما. فالأزواج الذين عاشوا في أسر سعيدة، غالباً ما يكونوا أزواج سعداء، حيث ارتبطت السعادة الزوجية للوالدين بمدى توافق الأبناء زواجياً. كما أشار "دسوقي" إلى أنه غالباً ما يستقي الأبناء توقعاتهم من تجربة والديهم في الزواج.

- **العمر عند الزواج:** من العوامل المساهمة في التوافق الزوجي هو العمر. فقد أشار (عبد العزيز، 2008) أن فارق السن بين الزوجين يؤثر على التوافق الزوجي، كما يؤثر على الجانب العاطفي والجنسي. فكلما كان فارق السن كبيراً، كلما زادت المعاناة بين الزوجين، والعكس. كما أن التقارب في العمر يؤدي إلى التقارب في الفكر، والاتجاه والميول. وبالتالي يزيد من فرصة التوافق الزوجي (عبد العزيز، 2008).
- **الإشباع الجنسي:** إن الفشل في التكيف الجنسي قد يكون تعبيراً عن انعدام التوافق في مجالات أخرى من الحياة الزوجية. كما يتطور الانسجام الجنسي فيظل الحب المتبادل والمترجم إلى ممارسة. ورغم ذلك فقد تقل أو تزداد تبعاً لمدى الرضا الزوجي.
- **الحب:** كما تحدّث عنه العالم النفسي "أدلر" فيقول أنها خليط من القوة والذات؛ لأن كلاً من الرجل والمرأة يريد أن يحيط الآخر بعنايته، كما يريد أن يسكن إليه ويتلقّى منه العطف والرعاية (حقي وأبو سكيّنة، 2018).
- ومن المشاهد السلبية التي تظهر في مجتمعنا، هي وقوف أحد الزوجين في طريق نجاح الطرف الآخر، وكيف يتفنن في وضع عراقيل وكأن نجاح الشريك الآخر يحط من قدره هو. وفي الطرف المقابل نرى صوراً جميلة للتعاون بين الزوجين فكل منهما يعاون الآخر ليدفعه قدماً للأمام.
- **عدد سنوات الزواج:** أشارت دراسة (راوية دسوقي، 1986) التي توصلت إلى أن التوافق الزوجي يتأثر بمدة الزواج. في حين توصلت إليه دراسة سوزانا هيريك (1992) Susana, Herik أن الزيجات الأكثر من 16 عاماً بها توافق عن الزيجات الأقل من 11 عاماً، أي أنه كلما زادت المدة الزوجية قل التفاعل والحوار بين الزوجين، وزاد الشعور بالراحة والهدوء مع النفس. ويرجع ذلك إلى أن كل شخص يعرف ويفهم الطرف الآخر، وما يفعله وما لا يفعله (الداهري، 2008).
- **التدين والعقيدة:** يعد التدين عاملاً مهماً في التوافق الزوجي؛ لأن وجود عامل مشترك بين الزوجين بدرجة مشابهة من الالتزام الديني يعد عاملاً إيجابياً في التوافق الزوجي.
- **المستوى الاجتماعي والثقافي للزوجين:** قد يساعد التقارب بين المستوى الاجتماعي والثقافي في تقليل من الاحتكاكات بين الزوجين. حيث يرى Michael Botwin أن الأشخاص يميلون إلى الارتباط أو الزواج بمن يماثلونهم في المكانة الاجتماعية والمركز والتعليم والعقيدة.

- الاختيار الزوجي: يتفق علماء النفس أن من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، هو قرار اختيار الزوجة لما له من دور أساسي في تنمية الصحة النفسية والمحافظة على جودتها. وحتى يكون الاختيار سليماً لا بد من أن تتوافر في الفرد: الحرية، النضج والإرادة الكاملة.
- وجود أطفال: يعتبر الإنجاب أحد العوامل التي تحقق التقارب والحب بين الزوجين، وينشئ رابطة بالغة العمق بينهما، فهو يساهم في تحقيق توافقهم النفسي والزوجي، حيث تعدُّ الوالدية كمرحلة انتقالية تؤدي إلى إحداث تغييرات هامة في أدوار الزوجين. فيتحوّل دور الزوج إلى دور الأب، ودور الزوجة إلى دور الأم. ومما لا شك فيه أن وجود الأطفال غالباً ما يجعل كلا الزوجين يخفف من حدة التوتر الذي يشوب علاقتهما الزوجية، وقد يكون الخلاف بين الزوجين حول عدد الأطفال أو الرغبة في إنجاب الذكور (Chaaban, Zora, 2010).
- كما يرى حسين (2008) أن ثمة عوامل كثيرة تتضافر معاً في تحقيق الرضا الزوجي، وتعمل على تماسك الحياة الزوجية وترابطها وتزايد قوتها، وتتمثل هذه العوامل في:
- التواصل العاطفي والوجداني بين الزوجين: ويلعب هذا العامل دوراً هاماً في مدى النجاح أو الفشل في الحياة الزوجية. ويتحقق هذا التواصل إذا توفرت الثقة بين الزوجين والاحترام المتبادل، وكشف كل منهما للآخر عن أسرارهِ وأتْمَانِهِ عِليْهَا، وأيضاً من خلال التشاور المتبادل بين الزوجين وعدم التصرّف بانفراد، ويتضمن ذلك أيضاً إحساس كل من الزوجين بمشاعر الآخر وإدراك كل منهما للأعباء التي يتحملها بالنسبة للآخر.
- تحقيق الرضا الاقتصادي: ويقصد بذلك أن يعمل الزوج على إشباع وتحقيق مطالب الزوجة في ضوء ما لديهم من دخل وعدم تكليف الزوج بأعباء اقتصادية فوق مستوى دخله.
- ضرورة التقارب بين الزوجين: ويتمثل ذلك في القيم والاهتمامات والاتجاهات والعادات، وفي المستوى التعليمي والثقافي، والمستوى العمري.
- تحقيق التوافق الجنسي: ويعني ذلك الوصول في العلاقات الجنسية بين الزوجين إلى حالة من التوافق للطرفين. فالرضا الجنسي عامل مهم وضروري في تدعيم وتقوية التفاعل الزوجي، في حين أنّ انعدام هذا التوافق يُعتبر مؤشراً واضحاً على بداية الصراعات والخلافات الزوجية.

ثانيًا: نظريات الإرشاد الأسري والزواجي:

يعتبر الإرشاد الأسري واحدًا من أهم الأساليب الأكثر فعالية في علاج المشاكل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على العلاقات الأسرية. حيث يهدف هذا النوع من الإرشاد إلى تحسين الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية وتحسين جودة الحياة للأفراد والأسرة بشكل عام. وتلعب النظريات دورًا هامًا في الإرشاد، فهي تمدنا بفهم مُلائم عن الطبيعة الإنسانية وفهم السلوك السوي والسلوك المضطرب ومعرفة سبب اضطرابه، كما تمنحنا طرقًا وأساليب لتعديل هذا السلوك، والتنبؤ بعلاجه. وتُشكّل النظريات السلوكية أحد الأساليب العلاجية التي تستخدم مبادئ ونظريات التعلّم التي تم إثبات فعاليتها في حل المشكلات والاضطرابات. والتطوّر الأحدث للنظريات السلوكية تبلور في نظرية العلاج الجدلي السلوكي لمارشال لينهان القائم على الحوار وخفض التوتر القائم على الوعي، حيث طبقت الباحثة فنيات واستراتيجيات العلاج الجدلي السلوكي في جلسات البرنامج، بالإضافة إلى مجموعة من النظريات التي استخدمت فنياتها بشكل جزئي في بعض جلسات البرنامج.

أولاً: النظريات النظامية:

(1-1) نظرية بوين ماين الأجيال Bowen Intergenerational System:

يرى بوين Bowen أن الوحدة العائلية هي التي تشكّل الموضوع الأساسي للعلاج وليس الأفراد الذين تتكون منهم. حيث تمتد جذور الأعراض سواء كانت خاصة بالفرد أو مرتبطة بالعلاقة إلى عمليات تحدث في العائلة. فالأعراض لا تعكس اضطرابًا أو خللاً فرديًا أو داخل علاقة، ولكنها تدل على حدوث تغيير في كامل الوحدة، أو محيطها. مما يؤثر على ظروف عمل مختلف أجزاء النظام ففي نفس العائلة يرث كل جيل من مستوى القلق المزمّن للأجيال السابقة، والبعض الآخر بصفة أقل. والبعض يذوب إلى أقصى حد في أوقات التوتر، وبصفة أقل في الأوقات الأخرى. (بلمهيوب، 2010).

وحسب بوين، هناك متغيران اثنان أكثر تأثيرًا على نشاط النظام الانفعالي الإنساني، هما: درجة القلق، وتمايز الذات. ويؤثر القلق المزمّن على طريقة إدراك الفرد للكون وكيفية تفسيره. وهذا القلق المزمّن قابل للانتقال عبر الأجيال، بتشكيل الحساسيات والإدراكات والتفسيرات وردود أفعال الأفراد. فهي بمثابة برمجة، أو تعديل النظام العاطفي الذي يخضع الحاضر للماضي القريب أو البعيد.

ويبرز مفهوم تمايز الذات Self Differentiation، عندما يتقرب شخص آخر أو عدة أشخاص، لإحداث ذات مشتركة. وعندما تحدث هذه الظاهرة في العائلة، يسميها بوين الوحدة الانفعالية العائلية أو الكتلة الأنوية العائلية غير المتميزة. حيث يعتبر أنا كل فرد من العائلة كعنقود متداخل لديه حدود تشكّل أنا مشتركة.

وتتمثل أهداف العلاج لدى بوين Bowen في:

- خفض قلق العائلة مما يسمح لأفرادها بتطوير قدراتهم على التصرف باستقلالية.
- رفع المستوى القاعدي من التمايز الذاتي لكل فرد قادر على الاستجابة بفعالية للمواقف العاطفية الصعبة.

(2-1) نظرية النظم العامة System Theory:

تعتمد أغلب مناهج العلاج الأسري على نظرية النظم، في كل من صياغة الفروض حول الكدر وتخطيط التدخلات. ويتفق المعالجون النظاميون على وضع خريطة تحدد المؤسسة والأدوار والقواعد الخاصة بالأسرة والزوجين الذين يعالجان. وتتبع نظرية النظم العامة للمعالج أن يفحص السياق أو المحيط الذي يشكل معنى الحياة للأفراد والأزواج ولأفراد الأسرة. ويتم النظر إلى الطّفّل في علم النفس الذي يفكر على الفرد على أنه السبب في حصول المرض النفسي، بينما في نظرية النظم يتم التركيز على أن نظام الأسرة هو المسؤول أو مصدر السلوك المشكل (أبو عيطة، 2019). وتتضمن نظرية المبادئ الأساسية التالية:

أي نظام هو كلّ منظّم.

الكل هو أكبر من مجموع الأجزاء.

الأنماط في النظام هي دائرة أكثر من كونها خطيّة.

الأنظمة لها ميكانزمات متوازنة تحافظ على ثبات أنماطها.

النمو والتغيّر يظهران في الأنظمة المفتوحة. (المجلس الوطني لشؤون الأسرة، 2013).

ثانيًا: نظرية العلاج الأسري والزواج السلوكي المعرفي: Cognitive Behavioral Marital and Family Therapy

(1-2) العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي عند "ألبرت أليس" Elis:

يرى "أليس" Elis أن الأسرة عندما تتعرض لأزمة أو مشكلة فإن واحدًا أو أكثر من الأفكار غير العقلانية قد تكون جزءًا من طريقة تفكيرهم، مما يعقد المشكلة. ويؤكد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الأسري أن الخبرة الداخلية لعضو الأسرة الفرد تتغير في الوقت الذي يتغير فيه النظام الأسري الذي يعيش فيه، وكذلك فإن النظام الأسري يتغير في الوقت الذي تتغير فيه الخبرة الداخلية لعضو الأسرة الفرد (أبو عيطة، 2019).

(2-2) العلاج المعرفي عند "آرون بيك" Aaron. Beck:

يرتكز العلاج المعرفي عند "بيك" على الافتراض بأن المعرفة هي الجانب الرئيس المؤثر في مشاعرنا وأفعالنا، وبأن ردود الأفعال هي التي تؤدي إلى تشوش الموقف أو مسار التفكير، لذا يكون الهدف هو تغيير طريقة تفكير المسترشد. ويفسر النظرية المعرفية الأفكار المشوهة بوجود خلل وظيفي داخل العمليات المعرفية، والتي تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات. واعتبر "بيك" بأن الفرد المضطرب نفسيًا لديه أخطاء في طريقة التفكير تظهر أخطاء التفكير على شكل تشوهات معرفية. ويرى "بيك" بأن هذه التشوهات المعرفية يمكن تعديلها أو تغييرها من خلال البرامج الإرشادية (أبو عيطة، 2019).

(3-2) النظرية المعرفية السلوكية عند "ميكنبوم" Meicnbuam:

تميزت الأساليب المعرفية لعلاج السلوك عند ميكنبوم بالجمع بين الأساليب السلوكية عند جوزيف ويلي والأبنية المعرفية المعتمدة على النمو المعرفي عند جان بياجيه، والأساليب والأفكار المعرفية عند آرون بيك. وذلك في إطار تحقيق الصحة النفسية وتغيير الأفكار السلبية واكتساب مهارات التوافق النفسي، من خلال عدة أساليب (أبو عيطة، 2019).

أساليب تطبيق الإرشاد المعرفي السلوكي لميكنبوم (أبو عيطة، 2019):

- التوكيد الذاتي Assertiveness.

- ضبط الانفعال Emotional Management . ويتضمن المهارات التالية: الاسترخاء، حل المشكلة، مهارات التواصل.
- إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring.
- التحصين ضد التوتر Stress Inoculation.

(4-2) النظرية المعرفية السلوكية في الإرشاد الزوجي والأسري:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الأبنية المعرفية التي تطوّرت باكراً في حياة الفرد ولم يتم التأقلم معها تميل إلى أن يكون لها تأثيراً سلبياً دائماً، وتصبح معتقدات تتعلق به كشخص وبالآخرين، وتستمر المعلومات والخبرة في التأثير في تطوّر الأبنية المعرفية؛ حتى يتكون لدى الفرد نموذج لرؤية نفسه والآخرين والعالم، والعلاقة في بعض الأحيان، وقد تصبح هذه النماذج جامدة صارمة وثابتة، ويكون من الصعب تعديلها والحفاظ عليها. حيث يكتسب الفرد الأبنية المعرفية السوية وغير السوية المشوّهة، وهي تتضمن عدداً من المواقف المعرفية التي تتمثل بالآتي (أبو عيطة، 2019):

- الأفكار التلقائية: وهي أفكار أو خيالات تحدث تلقائياً لدى الفرد أو الزوج، وتصاحبها عادة تأثيرات ومشاعر سلبية وأبنية معرفية مشوّهة، مثال: (لقد فات الأوان لإنقاذ زواجنا).
- افتراضات لا تكيفية: وهي مجموعة من القواعد التي يتبعها الزوج أو أحد أفراد الأسرة لتوجيه وتقييم تصرفاتهم، أو تصرفات الآخرين، مثال: (يجب ألا أجعل أحداً مقرباً مني أبداً لأن ذلك خطر).
- التشوهات المعرفية: تتمثل بمعتقدات الكل أو العدم، وتتمثل بعدد من الأفكار المشوّهة التي قدمها (بيك) واعتمد عليها (ميكنبوم) في علاج الاضطرابات الانفعالية على مستوى الفرد والأزواج والأسر. وللمرشد دوراً فعالاً في العلاج الأسري السلوكي المعرفي؛ لأنه ينظر إلى عمله كأداة لإحداث تغييرات في السلوك لدى أفراد الأسرة. ويهتم المرشد بالمعارف والأبنية المعرفية الموجودة لدى الأزواج وأفراد الأسرة، وكذلك يساعد المسترشدين على الوعي بالتشوهات المعرفية الموجودة لديهم، ويساعدهم على فحص مدى واقعيتها ومنطقيتها (أبو عيطة، 2019).

(5-2) العلاج الزوجي السلوكي المتكامل (IBCT):

يرى Karrol (2003) أن هناك مبررًا واحدًا للاتجاه ناحية العلاج التكاملي، وهو أن التّعريف على نظرية واحدة لتفسير السلوك لم يعد كافيًا لفهم السلوك الإنساني المُعقّد، وخاصة عندما يكون مُعدّل أنماط المسترشدين ومشكلاتهم الخاصّة تؤخذ بعين الاعتبار، وثمة سبب آخر هو أنه لا توجد نظرية واحدة حازت إعجاب الجميع وفُسّرت السلوك بشكل كامل، كما أنه لا توجد واحدة من الفنيات الإرشادية تكون دائمًا أكثر تفسيرًا في العمل مع مسترشدين مجتمعين في أماكن مختلفة (حجازي، 2014).

وقد قام جاكبسون وبابكوك Jacobson & Babcock (1978) بتطوير طريقة جديدة للعلاج الزوجي السلوكي سمّيت بطريقة "العلاج الزوجي المتكامل" تقوم على دمج الاستراتيجيات لتطوير التقبل العاطفي مع الاستراتيجيات التقليدية لتطوير التغيير (العاسمي، 2015). ويهدف الإرشاد التكاملي بحسب إيرلند (2006) إلى استخدام أساليب متنوعة من العلاج النفسي في شكل إبداعي متصل متعدد الأبعاد. وهو نظام يهدف إلى الجمع بين مبادئ عامة لعدة نظريات لإحداث التكامل وتشخيص الاضطرابات (حجازي، 2014).

ثالثًا: العلاج الأسري التجريبي:

(3 – 1) نظرية التواصل لساتير Virginia Satir:

بحسب أبو أسعد (2008) تؤكد نظرية ساتير على أهمية الترابط الأسري في نموذج أطلقت عليه الإرشاد الأسري المشترك، وتركّز على التواصل ومهاراته لمساعدة أعضاء الأسر ليصبحوا أكثر وعيًا، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أعضاء الأسرة يتم من خلال تحليل عملية التواصل بين أعضاء الأسرة، ويركّز المرشد الأسري على:

- كيفية إرسال واستقبال أعضاء الأسرة الرسائل.

- طرق التواصل داخل النسق الأسري ذاته.

ولتعلّم الاتصال قامت ساتير بتعليم الأسرة سلسلة من التفاعلات عن أثر الاتصال، وخاصة عند عدم النّظر أو اللمس أو التكلّم بانسجام ومع المرحلة الأخيرة يتعرّف الزوجان على أهمية الاتصال الجيّد، وكذلك فائدة هذا التكتيك في زيادة احترام الذات وتحرك العائلة من الانغلاق إلى نظام مفتوح (اللواتي، 2018).

وترى ساتير أن أسلوب التّواصل يتطوّر من خلال مشاعر الفرد نحو نفسه، أو من حالة الدفاع عن الذات أو الحب المتبادل مع الآخرين، ويجب مراعاة ما يجب وما ينبغي، والاعتقاد بأن الآخرين أهم من ذاتنا وهم سبب بقاءنا، يصبح لدينا أسلوب تواصل غير سليم، وتواصل عاطفي غير مناسب. وتصبح أنماط التّواصل مواقف للبقاء. وغالبًا ما يتم تعزيز هذه الأنماط من السلوكيات؛ لأنّ الناس يخلطون بين الاسترضاء Placating، والتّلقُف Niceness، وبين اللّوم Blaming، والتوكيديّة Assertiveness، وبين العلاقة المتطرّفة Super Reasonable، والحياديّة Objectivity، وبين اللامبالاة Being Irrelevant، والتلقائيّة Spontaneity (أبو عيطة، 2019).

وطوّرت ساتير مفهوم التّواصل Communication Stances للحكم على المشاعر الداخلية نحو قيمة الذات Self- Worth بشكل مبالغ، وتُمثّل أربعة أساليب للبقاء، وهي:

- أسلوب الاسترضاء (Placating).
- أسلوب اللوم (Blaming).
- العقلانيّة المتطرّفة (Being Super Reasonable).
- اللامبالاة/ المشتّت (Being Irrelevant).
- وتضيف إليها الأسلوب الخامس المتمثل في: التواصل المنسجم (Congruent Communication) (أبو عيطة، 2019).

ويُركّز نموذج ساتير على ربط الآباء مع الأبناء عند مستوى الحنان والتّوقُّعات والإدراكات والمشاعر. ويظهر ذلك في نظام التّقبُّل والاحترام بين أعضاء الأسرة، وهذا يقدِّم تغييرًا داخليًا لكل أفراد الأسرة وبشكلٍ أساسيٍّ يغيّر احترام الشخص لذاته. حيث ترى أن العلاج يحدث من خلال المواجهة وتعلُّم كيفية التوافق مع الآخرين (أبو عيطة، 2019).

(3 – 2) العلاج المُركّز على الانفعال Emotion – Focused Couples Therapy:

يُعَدُّ العلاج الأسريّ والزواجي بالتركيز على الانفعال توجُّهًا جديدًا في العلاج الأسريّ التجريبيّ ومجال العلاج الأسري بشكلٍ عام. وقد حظي بقاعدة بحثية ذات فاعليّة كبيرة ومتنامية، وتأثرت بالعلاج التجريبيّ مع شعور متجدّد في هذا المجال في العلاج الأسريّ.

وذكرت جونسون Johnson (2003) بأن هذا النهج يركز عاطفياً على الحميمية لدى الكبار، ويركّز على إعادة هيكلة الاستجابات والتفاعلات العاطفية التي تعد المفتاح لبناء حياة ودعم أكثر أماناً بين الأزواج. وترى أن الأزواج الذين يعانون من صعوبات في العلاقة الزوجية غالباً ما يُخَبِّتُونَ انفعالاتهم الفعلية مثل الخوف أو الحاجة إلى التعلُّق والتعبير عن العواطف كرد فعل، وتكون ردودهم دفاعية أو قسرية، وبحسب Greenberg & Johnson (1988، 1986) سيكون رد الفعل بالانفعالات الثانوية، وعلى التوالي تتطوّر هذه التفاعلات السلبية إلى أنماط، ويصبح الأزواج يعانون من فقدان الثقة أو زيادة الخوف في العلاقة بينهما، ومن ثم مزيد من دفن العواطف والانفعالات الأولية داخلهم.

وتشير كل من Johnson & Denton (2002) إلى أن "جونسون" تتفق مع "ساتير" بالتفاؤل العلاجي الذي يبحث بالموارد والعواطف الإيجابية، وتعتقد أن لدى الناس في داخلهم كل الموارد التي يحتاجونها للنمو الإيجابي والتطوّر في العلاقة. وأن أنماط التفاعل السلبية أساليب تكيف أو تأقلم يمكن أن تتحوّل إلى تفاعلات إيجابية وصحية. إذ يسعى العلاج المركّز على الانفعال (EFT) لتعزيز التجارب وتحويلها إلى الإيجابي (أبو عيطة، 2019).

إن أساليب التعلُّق التي يستخدمها الأزواج في تفاعلهم مع أساليب التعلق للآخرين ترتبط بأنماط تعلق محمية في المراهقة ومرحلة الرشد، والتي يمكن ربطها ببعدين: "نموذج الذات" و "نموذج الآخر"، وفي العلاقات الزوجية الصحية، كل زوج له القدرة على التحرك بشكل متبادل بين المواقف ودرجة الاعتماد على الآخر، وفي أساليب التعلُّق غير الآمنة يثبت الأزواج في وضعية واحدة، ولا يستطيعون طلب الدعم أو تقديمه بالتبادل بطريقة ما (أبو عيطة، 2019).

وبحسب نظرية العلاج المرتكز على العاطفة يتم العلاج من خلال التّمعّن في كيفية بناء الخبرة العاطفية بين الأزواج، وما يتعلّق بهما باستخدام أساليب "كارل روجرز Rogers" في التدخّل، ويبحث في كيفية مشاركة الأزواج مع بعضهم بعضاً من خلال استخدام أساليب ومهام التدخّل المنظّم؛ لكي تتم إعادة تشكيل البناء وزيادة الاستجابات الانفعالية، وخلق أنواع جديدة من التفاعلات، وتبيّن أساليب ترابط آمنة بين الزوجين (أبو عيطة، 2019).

(3 – 3) كارل ويتكر Whitaker:

يرى كارل ويتكر أن السلوك المختل والضارّ داخل الأسرة هو السبب في عرقلة النمو الشخصي الخاص بأفراد الأسرة، وأنه لكي تنمو الأسرة هناك حاجات يجب تلبيتها وإشباعها، وهي: الحاجة للتواصل المفتوح بين أفراد

الأسرة، وتعبير الأفراد المنفتح عن الذات داخل الأسرة، بشرط الوضع في الاعتبار الفروق بين أفراد الأسرة وتقدير عوامل التّفرد (أبو عيطة، 2019).

وتُسمّى نظرية ويتكر بالعلاج الأسريّ التجريبيّ الرّمزيّ، وقد ركّز فيها على القلق الطّبيعيّ والقوى المتنافسة والتّرباط والانفصال لبناء سياق للعلاج. ويؤكّد أولوية الخبرة العاطفية. لذا غالبًا ما يوجّه الانتباه إلى محتوى الصّراع والعملية العاطفية: ويعتقد أن أي شيء تقريبًا يركّز الزّوجان عليه معًا ويجلب الخلاف يكون بسبب خبرة عاطفيّة سابقة، ويبدو الأمر أشبه بالخوف من الصّراع الذي يمثل مشكلة الخبرة العاطفيّة، وليس الوقت الحاضر لأكثر من قضية واختلاف (أبو عيطة، 2019).

ويتّجه مسار العلاج عند ويتكر ويتحرّك نحو الجديّة، بما يؤدّي إلى إحساس متزايد بالكفاءة والرّفاهية، وتطوّر الرّحمة والشّغف، واحترام الذات، ومرونة الأدوار، والوعي، والمسؤولية الذاتيّة، وحساسيّة أكبر، وتعلّم الاعتراف والتّعبير عن العواطف، وتحقيق العلاقة الحميمة مع الشريط (أبو عيطة، 2019).

رابعًا: نظرية العلاج الأسريّ والزواجيّ السلوكيّ المعرفيّ Cognitive Behavioral Marital and Family Therapy

يقوم هذا المنهج العلاجيّ على أساس أن الأفكار التي يحملها الفرد هي التي تقود نحو المشاعر التي يشعر بها، والسلوك الصادر عنه. فالمسؤولية هنا تقع على ما يعتقد الفرد ويؤمن به (Beliefs) وليس على الأحداث الحياتية (Accident) التي ينظر إليها على أنها محايدة. وما النتائج السلوكية والانفعالية (Consequences) إلا نتيجة لطريقة تفكير الفرد (أبو عيطة، 2019).

فقد تطور العلاج الزواجيّ السلوكيّ المعرفيّ على يد ريتشارد ستيوارت (1969) من خلال أعماله مع الأزواج الذين لديهم معاناة زوجية، وتم إيجاد العديد من التدخلات العلاجية فيما يتعلق بتدريب الآباء والعلاج الزواجيّ، وكذلك تم إجراء العديد من البحوث التطبيقية حول هذه التدخلات من قبل العديد من الباحثين. ويقوم العلاج الأسريّ السلوكيّ المعرفيّ على افتراض أساسيّ هو أن السلوكات والإدراكات المرضية أو المشكلة متعلّمة وتستمر من خلال تكرار أنماط من التفاعل، هذه الأنماط من التفاعل قد تشتمل على: التقليد، والإشراف الإجرائي، والإشراف الكلاسيكيّ، أو اشتراك هذه الأنماط معًا. مما يساعد المعالج الأسريّ السلوكيّ المعرفيّ العملاء على عرقلة عمل أنماط التفاعل التي تحافظ على المشكلة من خلال تدريبهم على المهارات المطلوبة لتشكيل أو تعزيز السلوكات المشكلة لدى أفراد الأسرة الآخرين، وتحدي الأفكار والمعارف السلبية لديهم (المجلس الوطني لشؤون الأسرة، 2013).

بالإضافة إلى إعطاء واجب منزلي لأعضاء الجلسة ومناقشته في الجلسة التالية. مما سبق، يتضح أن الإرشاد الأسري وفنيات المتعددة من أكثر أنواع المداخل الإرشادية التي تتيح للأسرة وأعضائها ككل فرصة التنفيس الانفعالي عن المشاعر المكبوتة التي يعاني منها أعضاؤها، سواء بالتلميح أو التصريح (لفظياً أو غير لفظي)، ولا يغيب عن ذهن المرشد الأسري أن كشف الأسرة وتعريضها وتعريض العلاقات والتفاعلات والصراعات فيها للملاحظة المباشرة للفحص والتشخيص ليس أمراً سهلاً، كما أنه محفوف بالكثير من المحاذير والأخطار. وفي ضوء اتخاذ الإرشاد الأسري كاستراتيجية وقائية للحد من مشكلات الأسرة، فإن التدخل الأسري يهدف إلى ما يلي:

- 1- تحسين التواصل الأسري، وتهيئة المناخ لنجاح عمليات التواصل.
 - 2- إعادة تنظيم نسق الأسرة، لإزالة العناصر المرضية، وتدريب أفراد الأسرة على طرق جديدة للتعامل مع الاضطرابات الأسرية الحالية.
 - 3- تشجيع كل فرد من أفراد الأسرة على إحداث التوازن بين قطبي المعية والتفرد.
 - 4- تغيير السلوك الأسري، وتدريب أعضاء الأسرة على كيفية التعامل معاً.
- ولتحقيق الأهداف السابقة، يلعب المرشد عدة أدوار منها دور المدرب، والملاحظ، والمسهل للتواصل، ويقوم بمنح أعضاء الأسرة الفرصة للتفاعل والحوار، حتى يمكن ملاحظتهم، حيث يلعب دور المساعد لإحداث التغير الأسري.

خامساً: مهارات الإرشاد الجدلي السلوكي Dialectical Behavioral Therapy

مهارات الإرشاد الجدلي السلوكي:

إن العلاج الجدلي السلوكي عبارة عن علاج سلوكي معرفي واسع النطاق تم تطويره في الأصل للأفراد ذوي الميول الانتحارية المزمنة الذين تم تشخيصهم باضطراب الشخصية الحدية. ولكونه يتألف من مزيج من العلاج النفسي الفردي، والتدريب الجماعي على المهارات، والتدريب عبر الهاتف، وفريق استشاري للمعالج. وكان العلاج الجدلي السلوكي أول علاج نفسي يثبت من خلال تجارب مُحكمة مضبوطة على أنه فعال مع اضطراب الشخصية الحدية. ومنذ ذلك الحين، تم إجراء العديد من التجارب العيادية الإكلينيكية لإثبات فعالية العلاج الجدلي السلوكي. ليس فقط في اضطراب الشخصية الحدية، ولكن أيضاً مع مجموعة واسعة من الاضطرابات والمشكلات الأخرى، بما في ذلك كل من التَّحكُّم المُفرط في المشاعر والأنماط المعرفية السلوكية المرتبطة بها. علاوة على ذلك، تُشير أعداد متزايدة من الدِّراسات إلى أن التدريب على المهارات وحده هو تدخُّل

واعد لمجموعة متنوعة من الفئات المرضية وغير المرضية، مثل الأشخاص الذين يعانون من العنف الأسري وغيرهم.

ومن وظائف العلاج الجدلي السلوكي هو تعزيز قدرة الفرد من خلال زيادة السلوك الماهر، وتحسين والحفاظ على دافع الفرد للتغيير والمشاركة في العلاج، والتحقق من أن تعميم التغيير يحدث طوال العلاج، وتعزيز دافعية المُعالج لتقديم علاج فعال، ومُساعدة الفرد في إعادة هيكلة أو تغيير بيئته بطريقة تدعم وتحافظ على التّقدُّم نحو الأهداف.

ويعتمد العلاج الجدلي السلوكي - بما في ذلك التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي - على نظرية دياكتيكية وبيولوجية اجتماعية للاضطراب النفسي التي تؤكد على دور الصعوبات في تنظيم المشاعر، سواء ضعف التحكم أو التحكم المفرط، والسلوك. وقد تم ربط عدم تنظيم المشاعر (Dysregulation emotion) بمجموعة متنوعة من مشكلات الصحة النفسية والتي تنبع من أنماط عدم الاستقرار في تنظيم المشاعر (Instabiling in emotion regulation)، والتحكم في المشاعر، والعلاقات الاجتماعية، وصورة الذات. وتستهدف مهارات العلاج الجدلي السلوكي هذه الأنماط المختلفة مباشرة. وأما الهدف العام للتدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي فهو مساعدة الأفراد على تغيير السلوكات والمشاعر والتفكير وأنماط المهارات الاجتماعية المرتبطة بالمشكلات في الحياة. لذلك، فإن فهم فلسفة العلاج والأسس النظرية للعلاج الجدلي السلوكي ككل ضرورية للاستخدام الفعال لهذا الدليل. هذا الفهم مهم أيضاً؛ لأنه يحدد موقف هؤلاء المعالجين تجاه العلاج وتجاه عملائهم. هذا الموقف بدوره هو عنصر مهم في علاقات المعالجين مع عملائهم، والتي غالباً ما تكون أساسية للعلاج الفعال، ويمكن أن تكون مهمة بشكل خاص مع الأفراد ذوي الطابع المضطربة بدرجة كبيرة.

وكنظرة عامة على الجدلية للعالم والافتراضات الأساسية فإن "الديالكتيك" أو الجدلي كما هو مُطبَّق في العلاج الجدلي السلوكي له معنيان: معنى الطبيعة الأساسية Fundamental للواقع، ومعنى الحوار الإقناعي والعلاقة. وكوجهة نظر عالمية أو موقف فلسفي، فإن الديالكتيك يُشكِّل أساس العلاج الجدلي السلوكي. وغير ذلك في شكل الحوار والعلاقة، ويشير الديالكتيك إلى نهج العلاج أو الاستراتيجيات المُستخدمة من قبل المُعالج لإحداث التغيير. كما يوضِّح مفهوم الجدلية بأن فكرتين على حد سواء يمكن أن تكونا متواجدين وصحيحتين في نفس الوقت، وقد تبدو على أنهمل أضداد. ومثال ذلك، أنت على حق والشخص الآخر على حق، أنت تفعل أفضل ما تستطيع لكنك قد تكون بحاجة إلى بذل جهد أكبر، ويمكنك القيام بأمور كثيرة لكنك أيضاً بحاجة إلى الدّعم والمُساندة من الآخرين (Dimeff & Linehan, 2011).

وتشترك وجهات النظر الجدلية حول طبيعة الواقع والسلوك البشري في ثلاث سمات أساسية: أولاً: بقدر ما تفعل منظورات الأنظمة الديناميكية، تؤكد الديالكتيك على الترابط الأساسي أو كليّة الواقع. وهذا يعني أن المدخل الجدلي يرى تحليلات الأجزاء الفردية من النظام باعتبارها ذات قيمة محدودة ما لم يتم التحليل بوضوح بربط الأجزاء بالكل الكامل. ومن ثم فإن الديالكتيك يوجه الانتباه إلى الأجزاء الفردية من النظام، وكذلك إلى الترابط بين الجزء والأجزاء الأخرى، وإلى الكل الأكبر. وفيما يتعلق بالتدريب على المهارات، يجب على المُعالج أن يأخذ في الاعتبار أولاً التداخل بين جوانب القُصور في المهارات. وتعلّم مجموعة جديدة من المهارات أمرٌ صعبٌ للغاية دون تعلّم المهارات الأخرى ذات الصلة في وقت واحد، وهي مهمة أكثر صعوبة. ووجهة النظر الجدلية مُتوافقة أيضاً مع وجهات النظر السيّاقية والنسوية لعلم النفس المرضي. ويُعدّ تعلم المهارات السلوكية أمراً صعباً بشكل خاص عندما لا تدعم بيئة الشخص المباشرة أو الثقافة الأكبر مثل هذا التعلّم. وبالتالي ليس على الفرد أن يتعلّم فقط مهارات التنظيم الذاتي والمهارات اللازمة للتأثير على بيئته، ولكن أيضاً متى يجب تنظيمها.

ثانياً: لا يُنظر إلى الواقع على أنه ثابت، بل يتكوّن من قوى داخلية متعارضة (الفرضية والتّقيض Thesis and Antithesis) والتي من تركيبها تنشأ مجموعة جديدة من القوى المتعارضة. وهناك فكرة جدليّة مُهمّة للغاية وهي أن جميع الافتراضات تحتوي في داخلها على معارضاتها الخاصّة. وعلى حد تعبير غولدرغ، "أنا أفترض أن الحقيقة مُتناقضة، وأن كل مقال في الحكمة يحتوي في داخله على تناقضاته الخاصّة، وأن الحقائق تقف جنباً إلى جنب". الديالكتيك بهذا المعنى، متوافق مع نماذج الصراع النفسي الديناميكيّ لعلم النفس المرضي. ويُنظر إلى التفكير المُنقسم ثنائياً والمتطرّف والسلوك والمشاعر المُقابلة على أنها فشل ديالكتيكي. الفرد يكون عالماً في القطبية، غير قادر على الانتقال إلى التوليفات. وفيما يتعلّق بتدريب المهارات السلوكيّة، هناك ثلاثة أقطاب مُحدّدة يمكن أن تجعل التقدّم صعباً للغاية. يجب على المُعالج الانتباه لكل قطبية ومساعدة كل عميل في التحرك نحو توليفة عمليّة ما.

أول هذه الأقطاب هو الجدلية بين الحاجة إلى قبول العملاء لأنفسهم كما هم في الوقت الحالي وحاجتهم إلى التّغيير، هذه الجدليّة هي نقطة الشد الأساسية في أي علاج نفسي، ويجب على المُعالج أن يتفاوض حولها بمهارة إذا كان التّغيير سيحدث.

والثاني هو الشد بين حصول العملاء على ما يحتاجون إليه ليصبحوا أكثر كفاءة، وفقدان ما يحتاجون إليه إذا أصبحوا أكثر كفاءة.

وهناك قطبية ثالثة بالغة الأهمية تتعلق بحفاظ العملاء على الكرامة الشخصية (Personal integrity)، وتصديق وجهة نظرهم الخاصة بصعوباتهم مقابل تعلّم مهارات جديدة والتي ستساعدهم على الخروج من معاناتهم. إذا تحسن العملاء من خلال تعلم مهارات جديدة، فإنهم يؤكدون صحة وجهة نظرهم بأن المشكلة طوال الوقت كانت أنهم لم تكن لديهم المهارات الكافية لمساعدة أنفسهم. هم لم يكونوا يحاولون التلاعُب بالنّاس كما اتهمهم الآخرون بذلك. هم ليس لديهم الدافع لإيذاء الآخرين، ولا يفتقرون إلى الحافز الإيجابي. ولكن قد يبدو أيضًا أن تعلم العملاء مهارات جديدة يؤيد آراء الآخرين بطرائق أخرى: قد يبدو أنه يثبت أن الآخرين كانوا على حق طوال الوقت (وكان العميل مُخطئًا)، أو أن العميل هو المشكلة (وليس البيئة). ولا يُركّز الديالكتيك على اهتمام العميل على هذه القطبية فحسب، بل يقترح أيضًا طرائق للخروج منها.

والسمة الثالثة للديالكتيك: هي الافتراض الناتج عن السمتين السابقتين، وأن الطّبيعة الأساسية للواقع هي التّغيير والعملية، وليس المُحتوى أو البنية. والمعنى الأكثر أهمية هنا هو أن كلاً من الفرد والبيئة يمرّان بمرحلة انتقالية مستمرة. وبالتالي لا يُركّز العلاج على الحفاظ على بيئة مستقرة ومُتّسقة، بل يهدف إلى مساعدة العميل على الشّعور بالراحة مع التّغيير. مثال على ذلك هو أننا نُثبّت الأشخاص عن الجلوس في نفس المقاعد بالضبط في مجموعة تدريب المهارات طوال الوقت الذي يكونون فيه داخل المجموعة. وضمن التدريب على المهارات، يجب أن يكونوا على دراية ليس فقط بكيفية تغيّر عملائهم، ولكن أيضًا كيف يتغيّرون هم أنفسهم، وكيف يتغيّر العلاج الذي يطبّقونه بمرور الوقت.

نموذج العلاج الجدلي السلوكي العاطفي:

لفهم اضطراب تنظيم المشاعر، يجب فهم أولاً ما هي المشاعر حقًا. ومع ذلك فإن اقتراح أي تعريف لبنية الانفعال محفوف بالصعوبات، ونادرًا ما يكون هناك اتفاق حتى بين باحثي المشاعر على أي تعريف ملموس واحد. بتحديد ذلك، فإن تعليم المشاركات حول فهم المشاعر وتنظيمها يتطلب بعض المحاولات لوصف المشاعر، إن لم يكن تعريفًا دقيقًا. ويستند العلاج الجدلي السلوكي بشكل عام، ومهارات العلاج الجدلي السلوكي بشكل خاص، إلى وجهة النظر القائلة بأن المشاعر عبارة عن استجابات مُختصرة، لا إرادية، ذات منظومة كاملة، نمطية للمحفّزات الداخلية والخارجية. وعلى غرار آراء الباحثين، يؤكد العلاج الجدلي السلوكي على أهمية القيمة التكيفية التطورية للانفعالات في فهمها.

وعلى الرغم من أن الاستجابات العاطفية هي استجابات مُنظمة، يمكن اعتبارها مكونة من الأنظمة الفرعية التفاعلية التالية:

- عُرضة العاطفة للإشارات.
 - الأحداث الداخلية و/أو الخارجية التي عند حضورها تعمل بمثابة إشارات عاطفية (أي إشارات محفزة).
 - تقدير وتفسير الإشارات.
 - ميول الاستجابة، بما في ذلك الكيمياء العصبية والاستجابات الفسيولوجية، والاستجابات الخبرائية، والدوافع للقيام بالفعل.
 - الاستجابات والأفعال التعبيرية غير اللفظية واللفظية.
 - الآثار اللاحقة للقدرة العاطفية الأولية، بما في ذلك المشاعر الثانوية.
- ويعتبر من المفيد النظر إلى الأفعال النمطية المرتبطة بالاستجابات العاطفية كجزء لا يتجزأ من الاستجابات العاطفية بدلاً من كونها نواتج العواطف. ومن خلال الجمع بين كل هذه العناصر في نظام تفاعلي واحد، يؤكد العلاج الجدلي السلوكي على أن تعديل أي مُركَّب للمنظومة العاطفية من المحتمل أن يغير عمل النظام بأكمله. باختصار، إذا أراد المرء تغيير عواطفه، بما في ذلك الأفعال العاطفية، فيمكنه القيام بذلك عن طريق تعديل أي جزء من النظام.
- ومن خلال هذا البحث تعمل الباحثة على تغيير العواطف والمشاعر المرتبطة بجانب مهم في الحياة الزوجية، ألا وهو الرضا الزوجي. فعندما تتغير نظرة الزوجة أو المشاركة عن طريقة فهم المواقف فحينها تتغير طريقة تفاعلها مع الموقف، ولذلك تعمل الباحثة على زيادة وعي المشاركات من أجل رفع مستوى الرضا الزوجي، وبالتالي الوصول إلى النتيجة المرجوة وهو التوافق الزوجي.

عدم التنظيم العاطفي Emotion Dysregulation:

الاضطراب في تنظيم المشاعر هو عدم القدرة حتى عند بذل أقل مجهود، على تغيير أو تنظيم الإشارات العاطفية والخبرات والأفعال والاستجابات اللفظية و/أو التعبيرات غير اللفظية في ظل الظروف الطبيعية. ويُلاحظ اضطراب التنظيم العاطفي أو السائد Pervasive emotion dysregulation عندما تحدث عدم القدرة على تنظيم المشاعر عبر مجموعة واسعة من المشاعر، ومشكلات التطفُّف والسيقات الموقفية. ويُعزى

اضطراب تنظيم المشاعر الشامل إلى الضعف تجاه العاطفة العالية إلى جانب عدم القدرة على تنظيم الاستجابات الشديدة المرتبطة بالمشاعر.

وتتضمن خصائص اضطراب التنظيم العاطفي زيادة في الخبرات العاطفية المؤلمة، وعدم القدرة على تنظيم الإثارة الشديدة، ومشكلات تشتت الانتباه عن الإشارات العاطفية، والتشوهات المعرفية والفشل في معالجة المعلومات، وسيطرة غير كافية على السلوكيات الاندفاعية المتعلقة بالمشاعر الإيجابية والسلبية القوية، وصعوبات في تنسيق وتنظيم الأنشطة لتحقيق أهداف لا تعتمد على الحالة المزاجية أثناء الاستثارة العاطفية، والميل إلى التجمّد أو الانفصال تحت الضغط الشديد للغاية. وهو يمكن أن يظهر أيضًا في صورة تحكم وقمع مفرط في الانفعال، مما يؤدي إلى تأثير سلبي عالٍ وتأثير إيجابي منخفض، وعدم القدرة على تنظيم المشاعر وصعوبة في التواصل العاطفي. وينتج اضطراب تنظيم المشاعر المستمر عن ضعف التكيف العاطفي واستراتيجيات تعديل المشاعر غير التكيفية وغير الملائمة. ويتم تحديد العُرضة للمشاعر من خلال هذه الخصائص:

- مشاعر سلبية عالية جدًا كخط أساسي (للمشاعر).
- الحساسية للمحفّزات العاطفية.
- الاستجابة الشديدة للمثيرات العاطفية.
- العودة البطيئة إلى الخط القاعدي العاطفي متى حدثت الإثارة العاطفية. ومن خلال هذا البحث وعندما تتمكن المشاركة من تطبيق استراتيجيات تعديل المشاعر وكيفية الاستجابة، فإنه يرتفع لديها مستوى الرضا الزوجي.

تنظيم المشاعر Emotion Regulation:

تنظيم المشاعر في المقابل هو القدرة على كبح السلوك الاندفاعي وغير المناسب المرتبط بالمشاعر السلبية القوية، وتنظيم الذات للعمل المُنسّق في خدمة هدف خارجي ما (أي التصرف بطريقة لا تعتمد على الحالة المزاجية عند الضرورة)، وهي كذلك التهدئة الذاتية لأي استثارة فيسيولوجية والتي يكون الانفعال القوي قد ولّدّها. كما أنه إعادة تركيز الانتباه في وجود الانفعال القوي. ويمكن أن يكون تنظيم المشاعر أليًا كما يمكن التحكم فيه بوعي. وفي العلاج الجدلي السلوكي، ينصب التركيز أولاً على زيادة التحكم الواعي، وثانيًا تحفيز الممارسة الكافية لزيادة تعلم المهارات بحيث تصبح في النهاية آلية وتلقائية. وهذا ما تعمل عليه الباحثة، وهو زيادة وعي المشاركات من خلال رفع مستوى التحكم بالانفعالات؛ من أجل رفع مستوى الرضا الزوجي.

كما أن الميول للعاطفة السلبية، والحساسية العالية للإشارات العاطفية والاندفاعية هي بمثابة سوابق بيولوجية لاضطراب تنظيم المشاعر. وتشمل التأثيرات البيولوجية: الوراثة والعوامل داخل الرحم وإساءة المعاملة الجسدية في الطفولة أو البلوغ والتي تؤثر على الدماغ. وتأثيرات خبرات التعلّم المبكر على نمو الدماغ وعمله. ويمكن أن يوفر الخلل الوظيفي في أي جزء من جهاز تنظيم المشاعر البشرية المعقدة الأساس البيولوجي للضعف في المشاعر الأولية والصعوبات اللاحقة في التعديل العاطفي. وبالتالي قد يختلف الميل البيولوجي باختلاف الأشخاص.

وتشمل مساهمات البيئة الاجتماعية ولا سيما في الأسرة: الميل إلى عدم تصديق المشاعر وعدم القدرة على نمذجة التعبيرات المناسبة عن المشاعر، وأسلوب تفاعل يعزز الاستثارة العاطفية. والتوافق السيء بين مزاج المرأة أو الرجل وأسلوب التعامل داخل الأسرة. ويتم التأكيد على هذه النقطة الأخيرة هنا؛ لأنها تسلط الضوء على التفاعل التبادلي بين البيولوجيا والبيئة التي تشكل سلوكيات الأفراد. ومن الناحية النظرية قد يكون الرجل أو المرأة ذوو الضعف البيولوجي المنخفض معرضًا لخطر الإصابة باضطراب الشخصية الحدية و/أو اضطراب التنظيم العاطفي إذا كان هناك تناقضًا شديدًا بين خصائص الفرد وخصائص مقدم الإرشاد، أو إذا كانت موارد الأسرة تخضع لتقييد شديد (على سبيل المثال، بسبب إدمان أحد أفراد الأسرة للكحول أو وجود شقيق مصاب بالسرطان، أو عدم القدرة على تنظيم المشاعر أو التنظيم الانفعالي). مثل هذه المواقف لديها القدرة على إدامة عملية عدم التصديق؛ لأن متطلبات الفرد غالبًا ما تتجاوز قدرة البيئة على تلبية تلك المتطلبات.

والعكس مُرَجَّح أيضًا، فقد يكون الفرد أو أحد الزوجين الضعيف بيولوجيًا ساكنًا في بيئة مناسبة تمامًا، حيث يوجد دعمًا أسريًا قويًا. وتقودنا هذه النتائج التفاضلية إلى اقتراح ثلاثة أنواع أساسية من العائلات التي تزيد من خطر الإصابة باضطراب الشخصية الحدية، وهي:

- الأسرة غير المنظّمة (على سبيل المثال: الأسرة التي تكون شديدة الإهمال أو سيئة المعاملة).
- الأسرة المثالية (مثل الأسرة التي يكون فيها التعبير عن المشاعر السلبية من المحرّمات).
- العائلة العادية (مثل الأسرة التي تتميز بالأساس بضعف الملاءمة).

والأهم من ذلك كله أن خصائص مقدم الرعاية ليست بالضرورة ثابتة أو موجودة مسبقًا.

دور الإبطال (غير المُصدِّقة) The Role of the Invalidating Environment:

إن دور الإبطال في تطوير اضطراب تنظيم المشاعر منطقي للغاية، وبمجرّد أن تتفكّر في الوظيفة الأساسية للانفعالات لدى الأفراد، هي أن تكون بمثابة اتصال سريع. وإبطال المشاعر يرسل رسالة مفادها أن الاتصال لم يتم استلامه، وعندما تكون الرسالة مهمة، يقوم المرسل بتصعيد الاتصال بشكل مفهوم عن طريق تصعيد المشاعر. وعندما لا يفهم المتلقّي الاتصال أو لا يصدقه، فإنه يقوم بشكل مفهوم بزيادة جهوده لإيقاف الاتصال، عادة عن طريق بعض وسائل الإبطال. ويستمر الأمر ويدور ويتصاعد على كلا الجانبين؛ حتى يتراجع أحد الجانبين. وغالبًا ما يكون المتلقّي هو الذي يتوقّف أخيرًا ويستمع أو يستسلم لمطالب المرسل العاطفي للغاية. وبالتالي، يكون التصعيد قد تم تعزيزه. وعندما يستمر هذا بشكل مُتقطّع، يتم ترسيخ نمط اضطراب التنظيم العاطفي المُتصاعد. وهذا ما يحدث تمامًا بين الزوجين، فعندما لا تُفهم المشاعر قد يؤدي ذلك إلى توقّف التّواصل، وقد يُفهم خطأً كلا الطّرفين وتوضع مبررات غير منطقية للأحداث فيؤدي إلى عدم الرّضا عن جودة الحياة الزوجية (أبو عيطة، ٢٠١٩).

مثل هذه البيئة مُدْمِرة بشكل خاص للزوجين اللذان يبدآن حياتهما بضعف وحساسية عاطفية شديدة. والسّمة المميزة للبيئة المُبْطلة هي الميل إلى الاستجابة بشكل غير منتظم وغير لائق للخبرة الداخلية (كمثال على ذلك: المُعتقدات والأفكار والمشاعر والأحاسيس). وعلى وجه الخصوص أن تكون غير حسّاسة للخبرة الداخلية التي ليس لديها مكونات خارجية مُصاحبة. وتميل البيئات المُبْطلة أيضًا إلى الاستجابة بطريقة مُتطرّفة (مثل الإفراط في رد الفعل أو عدم رد الفعل) للخبرات الدّاخلية التي لها مكونات خارجية مُصاحبة. والمكونات الظاهرة والفسولوجية والمعرفية للانفعالات هي خبرات داخلية نموذجية تؤدي إلى الإبطال في هذه الظروف. ولتوضيح مُساهمة البيئة المُبْطلة في الأنماط السلوكية المُختلّة عاطفيًا، نقوم بعمل مُقارنة بينها وبين البيئات التي تعزز مهارات تنظيم المشاعر الأكثر تكيّفية.

وبالإضافة إلى الفشل المُبكر في الاستجابة على النحو الأمثل، فإن البيئة المُبْطلة بشكل عام تزيد من التّحكّم في التعبير العاطفي، ولا سيما التعبير عن العاطفة السلبية. وغالبًا ما يتم التقليل من أهمية الخبرات المؤلمة وتُنسب إلى السمات المُعْطلة، مثل الافتقار إلى الحافز ونقص الانضباط والفشل في تبني موقف إيجابي. والمشاعر الإيجابية القوية وما يرتبط بها من تفضيلات قد يتم نسبتها إلى سمات سلبية أخرى، مثل الافتقار إلى الحكم والتأمل أو الاندفاع. وتشمل الخصائص الأخرى للبيئة المُبْطلة تقييد المطالب التي يُقدّمها الزوجين. وتُساهم البيئة غير المُصدِّقة في اضطراب تنظيم المشاعر بالفشل في تعليم الأفراد وعلى وجه التحديد الزوجين، تسمية وتعديل الإثارة، أو تحمل المحن، أو الثّقة في الاستجابات العاطفية كتفسيرات صحيحة

للأحداث. كما أنها تُعلِّم الأزواج إبطال الخبرات الداخلية بأن تجعل من الضروري أن تقوم الزوجة أو الزوج بعمل مسحًا للبيئة بحثًا عن إشارات حول كيفية التصرف والشعور. ومن خلال التبسيط المفرط لسهولة حل مشكلات الحياة، فإنها تفشل في تعليم الأفراد أو الأزواج كيفية تحديد أهداف واقعية. علاوة على ذلك، من خلال معاقبة التعبير عن المشاعر السلبية وتعزيز التواصل العاطفي بشكل غير متنسق وفقط بعد التصعيد من قبل الفرد، تُشكّل الأسرة أسلوبًا للتعبير العاطفي يتأرجح بين التثبيط الشديد والإقصاء الشديد. بعبارة أخرى فإن استجابة الأسرة المعتادة للانفعال تقطع الوظيفة التواصلية للانفعالات العاطفية.

كما أن الإبطال العاطفي لا سيّما للانفعالات السلبية، هو أسلوب تفاعلي مميّز للمجتمعات التي تضع أفضلية للفلسفة الفردية، بما في ذلك التحكم الذاتي الفردي والإنجاز الفردي. وبالتالي فهي سمة مميّزة تمامًا للثقافة الغربية بشكل عام. كما أن قدرًا معينًا من الإبطال ضروري بالطبع في الحياة الزوجية وتعليم ضبط النفس. ولا يمكن الرد على جميع عمليات تواصل المشاعر أو التفضيلات أو المعتقدات بطريقة معززة. والزوجة العاطفية للغاية والتي تجد صعوبة في التحكم في السلوكات العاطفية سوف تُستثار من البيئة خاصة من الزوج. ويمكن أن يكون الإبطال فعالاً جدًا في تثبيط التعبير العاطفي بشكل مؤقت. ومع ذلك فإن البيئات المبطلّة لها تأثيرات مختلفة على الأزواج المجهزين بشكل جيد من الناحية الفسيولوجية لتنظيم عواطفهم، أو قد تكون مفيدة لبعض هؤلاء الأزواج، ومع ذلك هناك افتراض أن يكون لمثل هذه الاستراتيجيات تأثيرًا مُدمرًا على الأزواج الضعفاء عاطفيًا.

ووجهة نظر التبادلات هذه لتطوّر اضطراب تنظيم المشاعر السائدة لا ينبغي استخدامها بشكل عام لتقليل أهمية الصدمة في مسببات اضطراب الشخصية الحدية والخلل في تنظيم المشاعر. فقد قدّر الباحثون أن ما يصل إلى 60-75% من الأفراد المُصابين باضطراب الشخصية الحدية لديهم تاريخ من صدمات الطفولة. وهناك آخرون يُعانون من صدمات أخرى خلال مرحلة البلوغ. ففي إحدى الدِّراسات وجد الباحثون أن 90% من المرضى الداخليين المُصابين باضطراب الشخصية الحدية، ذكروا بعض الخبرات من الإساءة اللفظية والعاطفية والجسدية و/أو الجنسية وهم بالغون، وأن مُعدّلات إساءة معاملة البالغة هذه أعلى بكثير من تلك التي تم الإبلاغ عنها عن طريق المُشاركين في مجموعات المقارنة الذين يعانون من اضطرابات المحور الثاني بخلاف اضطراب الشخصية الحدية. ومن غير الواضح مع ذلك ما إذا كانت الصدمة في حدّ ذاتها تسبّب تطوّر اضطراب الشخصية الحدية وأنماط خلل عاطفيّ عالية، أو ما إذا كانت الصدمة وتطوّر الاضطراب كلاهما ناتجان عن الخلل الوظيفيّ الأسريّ والإبطال. بمعنى آخر قد تنشأ حدوث مشكلات الإيذاء ومشكلات تنظيم المشاعر من نفس مجموعة الظروف النمائية. (شواش، 2024).

وكتلخيص لتطوُّر عدم التَّنظيم العاطفيّ، فإن اضطراب تنظيم المشاعر بشكل عام، بالإضافة إلى اضطراب التنظيم الذي تتم مواجهته في اضطراب الشخصية الحديّة على وجه التحديد هو نتيجة للميل البيولوجي، والسياق البيئي والمبادلة بين الإثنين أثناء عملية النّمو. ويقترح النّمودج النمائي الحيوي الاجتماعيّ ما يأتي: فيعتمد على تطوُّر التذبذب العاطفيّ الشّديد على خصائص الفرد أو أحد الزّوجين، على سبيل المثال الحساسية العاطفية الأساسيّة والاندفاع في التّبادل مع السّياق الاجتماعيّ الذي يُشكّل ويحافظ على التّقلقل، وتزيد تفاعلات التّعزّيز المُتبادل بين عوامل الخطر البيولوجية وعوامل الخطر البيئية من اضطراب تنظيم المشاعر وخلل التّحكّم السلوكي مما يُساهم في النّتائج المعرفيّة والاجتماعية السّليبيّة، وتتطوّر مجموعة من السّمات المميزة واستراتيجيات المُواجهة غير التّكيّفيّة بمرور الوقت، وقد تُؤدّي هذه السّمات والسلوكات إلى زيادة مخاطر حدوث اضطراب تنظيم المشاعر عبر النّمو، بسبب التّأثيرات المُثيرة للذكريات على العلاقات بين الأفراد والأداء الاجتماعي، ومن خلال التّدخل مع النّمو العاطفيّ الصّحيّ. ومن عواقب عدم التنظيم الانفعالي كما قال Maccoby أن كبح الفعل هو الأساس لتنظيم كل السلوك، وبخاصة القدرة على التثبيط والسيطرة على الوجدان، هي واحدة من أهم جوانب النّمو العاطفيّ، كما أن القدرة على تنظيم الخبرة والتعبير عن المشاعر أمر بالغ الأهمية؛ لأن غيابها يؤدي إلى اضطراب السلوك، وخاصة السلوك الموجه نحو الهدف والسلوك الاجتماعيّ الإيجابيّ الآخر. بدلاً من ذلك يعمل الانفعال القوي على إعادة تنظيم السلوك أو إعادة توجيهه، وإعداد الفرد للأفعال التي تتنافس مع الذخيرة السلوكية غير العاطفيّة أو السلوكية الأقل توجيهًا بالمشاعر. كما أن عدم القدرة على تنظيم الاستثارة العاطفية يتعارض أيضًا مع تطوير الحفاظ على الإحساس بالذات. وبشكل عام يتشكّل الإحساس بالذات لدى المرء من خلال ملاحظاته عن نفسه وردود فعل الآخرين على أفعاله. والاتساق العاطفيّ والقدرة على التنبؤ عبر الزّمن وعبر المواقف المُماثلة، هي متطلّبات أساسية لتطوير الهوية. ويؤدي التّأرجح العاطفيّ غير المتوقّع إلى سلوك غير مُتوقّع وتضارب معرفي، وبالتالي يتعارض مع تطوّر الهوية. وقد يُساهم ميل الأفراد غير المنظمين إلى كبت الاستجابات العاطفيّة أيضًا في غياب وجود إحساس قوي بالهويّة. والشعور بالخجل المرتبط بالوجدان المثبط غالبًا ما يتم الشعور به على أنه فراغ، مما يُساهم في إحساس بالذات غير كفاء، وغيابه تمامًا في بعض الأحيان. وبالمثل، إذا لم يكن إحساس الفرد بالأحداث صحيحًا بشكل لا يمكن التنبؤ به – وهو الوضع في البيئة المُبطلّة – فقد يُتوقّع أن هذا الفرد سيُطوّر اعتمادًا مفرطًا على الآخرين.

وتعتمد العلاقات الزوجية الفعّالة على كل من الإحساس المستقر بالذات والقدرة على العفوية في التعبير العاطفي. وتتطلب العلاقات الزوجية الناجحة أيضًا القدرة على التنظيم الذاتي للانفعالات وتحمل المحفزات المؤلمة عاطفيًا. دون هذه القدرات، من المنطقي أن يُطوّر الأفراد بشكل عام والأزواج بشكل خاص علاقات فوضوية. وعندما يكون اضطراب التنظيم العاطفي سائدًا أو شديدًا، فإنه يتعارض مع وجود إحساس ثابت بالذات ومع التعبير العاطفي الطبيعي. ويمكن للصعوبات في التحكم بالسلوكيات الاندفاعية والتعبير عن المشاعر السلبية الشديدة أن تدمر العلاقات بعدة طرائق؛ على وجه الخصوص، فإن الصعوبات مع الغضب ومع التعبير عن الغضب يحولان دون الحفاظ على العلاقات المستقرة.

وبالنسبة إلى علاقة عدم تنظيم المشاعر بمهارات العلاج الجدلي السلوكي

Relationships of Emotion Dysregulation to DBT Skills Training

يمكن تصوّر العديد من الاضطرابات النفسيّة كاضطرابات في تنظيم المشاعر، مع وجود نواحي قصور في كل من التنظيم التصاعدي والتنازلي، وبمجرّد أن تدرك أن المشاعر تشمل كلّاً من الأفعال والميول للفعل، يمكنك أن ترى الرابط بين اضطراب تنظيم المشاعر والعديد من الاضطرابات التي تم تعريفها على أنها اضطراب في التحكم في السلوك، وتهدف مهارات العلاج الجدلي السلوكي مباشرة إلى علاج هذه الأنماط المختلّة. أولاً: يُعدّ اضطراب تنظيم الإحساس بالذات أمرًا شائعًا لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب شديد في المشاعر. في كل من الاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية، على سبيل المثال ليس من غير المعتاد للأفراد تقرير عدم وجود إحساس بالذات على الإطلاق، والشعور بالفراغ وعدم معرفة من يكونون. فالشعور بالانفصال عن الآخرين وازدراء الذات والبطلان أو انعدام القيمة كلها أمور شائعة أيضًا. بالإضافة إلى ذلك غالبًا ما ينظر الأفراد المصابون باضطراب تنظيم المشاعر إلى الواقع من خلال عدسة انفعالاتهم، بدلًا من ضوء الواقع كما هو. وبالتالي فإن كلّاً من استجابات الأحكام والاستدلالات والافتراضات والمعتقدات المشوهة هي نتيجة شائعة (أبو عيطة، 2019). ولمعالجة اضطراب تنظيم الإحساس بالذات يتم تعليم المشاركات مجموعة أساسية من مهارات اليقظة "Mindfulness" أي المهارات التي لها علاقة بقدرة الزوجة أو المشاركة على الشعور الواعي بالذات والأحداث المحيطة ومراقبتها بفضول ودون إصدار حكم، ورؤية الواقع والتعبير عنه كما هو، والمشاركة في تدفق اللحظة الحالية بفعاليّة. ولمعالجة تأثير القابلية إلى عدم تنظيم المشاعر، تركز مهارات اليقظة الذهنية أيضًا على مراقبة الأحداث الحالية الداخلية والخارجية ووصفها بدقة دون إصدار حكم أو تشويه للواقع. وتعتبر مهارات اليقظة الذهنية أساسية لجميع المهارات.

ثانيًا: غالبًا ما يعاني الأفراد المصابون باضطراب تنظيم المشاعر من اضطراب في التنظيم الاجتماعي. على سبيل المثال تكون لديهم علاقات فوضوية وحادة تتسم بالصعوبات، وهذا ماتمت ملاحظته مع عدد من الزوجات. ومع ذلك هم قد يجدون صعوبة بالغة في التخلي عن مثل هذه العلاقات. وبدلاً من ذلك قد ينخراطون في جهود مكثفة ومجموعة لمنع الأفراد المهمين من تركهم. ويبدو أن هؤلاء الأفراد أكثر من معظم الآخرين يبلون بلاءً حسنًا عندما يكونون في علاقات إيجابية مستقرة، ويكون أداؤهم ضعيفًا عندما لا يكونون في مثل هذه العلاقات. فمشكلات الغضب والغيرة يمكن أن تدمر العلاقات الحميمة والصداقة، ويمكن أن يؤدي الحسد والشعور بالخزي إلى تجنب الآخرين، وقد تحتاج الزوجة شديدة القلق إلى أن يكون لديها شريك طوال الوقت كسلوك أمان. في المقابل قد يسبب الاكتئاب الحاد صعوبات في التواصل أو الانخراط في العلاقات. وبالتالي تم تخصيص جلسة تدريبية للتدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي تهدف إلى تعليم مهارات الفعالية البيئية الشخصية.

ثالثًا: إن الصعوبات المتعلقة باضطراب تنظيم المشاعر شائعة في العديد من الاضطرابات، وتتضمن هذه الصعوبات مشكلات في التعرف إلى المشاعر، ووصف المشاعر وتسميتها، ومع التجنب العاطفي، ومع معرفة ما يجب فعله عندما تكون المشاعر في المشهد.

رابعًا: غالبًا ما يعاني الأفراد المصابون بخلل في التنظيم العاطفي الشديد من أنماط اضطراب في التنظيم السلوكي، مثل سلوكيات الاندفاعية. ويُنظر إلى السلوكيات الاندفاعية والانتحارية في العلاج الجدلي السلوكي على أنها سلوكيات غير تكيفية لحل المشكلات ناتجة عن عدم قدرة الفرد على تحمل الاضطرابات العاطفية لفترة كافية لمتابعة حلول أكثر فعالية.

وتفترض الباحثة من خلال الجانب النظري الذي يستند إليه هذا البحث أن مزيجًا من جوانب القصور في القدرات ومشكلات الدافعية تكمن وراء الخلل في تنظيم المشاعر، حيث أن: أولاً: الزوجات اللاتي يعانين من اضطراب شديد في تنظيم المشاعر، وبما في ذلك الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية، يفتقرون إلى المهارات المهمة للتنظيم الذاتي، والمهارات الاجتماعية، ومهارات تحمل المحن. وعلى وجه الخصوص فهم غير قادرين على كبح السلوكيات غير التكيفية المعتمدة على الحالة المزاجية، و/ أو بدء سلوكيات مستقلة عن الحالة المزاجية الحالية والضرورية لتحقيق أهداف بعيدة المدى.

ثانيًا: تُشكّل المشاعر القوية والمعتقدات غير الفعّالة المرتبطة بها التي تم تعلمها في البيئة المبطلّة الأصلية جنبًا إلى جنب مع البيئات المبطلّة الحالية سياقًا تحفيزيًا يمنع استخدام أي مهارات سلوكية يمتلكها الشخص. وغالبًا ما يتم تعزيز الشخص في السلوكات غير المناسبة والمختلة وظيفيًا. لذلك يجب الانتباه إلى زيادة كل من ذخيرة الشخص من المهارات ودافعيّته لتوظيف تلك المهارات. وقد أصبح واضحًا أن التدريب على المهارات السلوكية بالقدر الذي نعتقد أنه ضروريٌّ صعب للغاية، إن لم يكن مستحيلًا في سياق العلاج المُوجّه إلى خفض الدافعية للانتحار و/أو التصرف بطريقة تفاعليّة حادّة المشاعر، والاهتمام الكافي بقضايا الدافعية لا يمكن إعطاؤه في علاج له أجندة علاجية مضبوطة بدقّة لازمة للتدريب على المهارات. ومن هذه الفكرة تولدت فكرة تقسيم العلاج إلى مكونين أساسيين: أحدهما يركّز بشكل أساسي على تدريب المهارات السلوكية، والآخر يُركّز بشكل أساسي على قضايا الدافعية.

وتمثّل دور الباحثة في هذا البحث الذي استخدم العلاج الجدليّ السلوكيّ، في الممارسة الخارجيّة مع الزوجات اللاتي يعانين من درجة عالية من اضطراب التنظيم في زيادة قدرات الزوجات المشاركات من خلال تعليم مهارات العلاج الجدليّ السلوكيّ وتشجيع الممارسة. وتمثّل دور الباحثة في إدارة الأزمات ومساعدة المشاركات على تطبيق المهارات التي يتعلّمنها لاستبدال السلوكات الخاطئة.

كما أن العلاج الجدليّ السلوكيّ يطبق ككل والتدريب على مهارات العلاج الجدليّ السلوكيّ على وجه الخصوص مجموعة واسعة من استراتيجيات العلاج المعرفيّ والسلوكيّ. ومثل برامج العلاج السلوكيّ المعرفيّ المعياريّ (CBT)، يؤكّد العلاج الجدليّ السلوكيّ على التقييم المستمر وجمع البيانات حول السلوكات الحاليّة، وتحديد واضح ودقيق لأهداف العلاج، والتعاون النشط بين المعالج والعميل. وفي هذا البحث تُركّز الباحثة على الاهتمام بتوجيه الزوجات المشاركات نحو التدخّل والحصول على الالتزام المُتبادل بأهداف البرنامج. ومكونات العلاج الجدليّ السلوكيّ (على سبيل المثال حل المشكلات والتدريب على المهارات، وإدارة الطوارئ، والتعرّض، والتّعديل المعرفيّ).

ويتم سرد مكونات العلاج التي أضافها العلاج الجدليّ السلوكيّ إلى العلاج المعرفيّ أدناه. والعديد منها إن لم يكن معظمها شائع الآن في كثيرٍ من تدخّلات العلاج المعرفيّ السلوكيّ:

1. التوليف والتّركيب Synthesis بين القبول والتّغيير.
2. إدراج اليقظة الذهنية كممارسة للمعالجين وكمهارة أساسية للعملاء.
3. التّركيز على معالجة السلوكات التي تتداخل مع العلاج لكل من العميل والمعالج.
4. التأكيد على العلاقة العلاجية والكشف عن الذات من قِبَل المعالج كأساسيات لهذه العلاقة.

5. التأكيد على العمليّات الجدليّة.
6. التأكيد على مراحل العلاج، وعلى توجيه السلوكات حسب الخطورة والتهديد.
7. إدراج بروتوكول محدد لتقييم مخاطر الانتحار وإدارته.
8. إدراج المهارات السلوكية المستمدّة بشكل أساسي من التدخلات الأخرى المسندة بالبيّنات.
9. فريق العلاج كجزء لا يتجزأ من العلاج.
10. التركيز على التقييم المستمر لنتائج متعدّدة من خلال بطاقات اليوميات. (شواش، 2024).

إن التركيز على تكامل السلوكات لإنتاج استجابة ماهرة أمر مهم. وفي كثير من الأحيان عادة ما يمتلك الفرد السلوكات المكونة لمهارة ما ولكن لا يمكنه تجميعها معًا بشكل متماسك عند الضرورة. على سبيل المثال تتطلب الاستجابة الماهرة بين الأزواج وضع كلمات يعرفها الزوج أو الزوجة بالفعل في جمل فعّالة، جنبًا إلى جنب مع لغة الجسد المناسبة، ونبرة الصوت، والتواصل البصري وما إلى ذلك. ونادرًا ما تكون الأجزاء جديدة. ومع ذلك فإن تجميعها في كثير من الأحيان يكون كذلك. وبمصطلحات العلاج الجدليّ السلوكيّ يمكن اعتبار أي سلوك مرغوب فيه مهارة. وبالتالي فإن التعامل بفعاليّة وكفاءة مع المشكلات، وتجنّب الاستجابات غير التكيفية أو غير الفعّالة، تظهر باستخدام مهارات الفرد. والهدف هو استبدال السلوك غير الفعّال أو غير التكيّفيّ أو غير الماهر بردود ماهرة. فالهدف من التّدريب على مهارات العلاج الجدليّ السلوكيّ هو مساعدة الزوجات المشاركات على اكتساب المهارات المطلوبة.

وتهدف إجراءات اكتساب المهارات إلى مُعالجة أوجه القصور في المهارات. ولا يفترض العلاج الجدليّ السلوكيّ أن جميع أو حتى معظم المشكلات التي يعاني منها الشخص المُصاب باضطراب تنظيم المشاعر هي دافعية في طبيعتها. وبدلًا من ذلك ينصب التّركيز على تقييم مدى قدرات الشخص في منطقة معينة ما، ثم يتم استخدام إجراءات اكتساب المهارات في حالة وجود عجز في المهارات. ومع ذلك قد يكون من الصّعب للغاية تحديد ما إذا كانت المُشاركات اللاتي يُعانين من اضطراب تنظيم المشاعر العالي غير قادرات على القيام بشيء ما، أو أنهن قادرات ولكن مكبوتات عاطفيًا أو مُقيّدات بالعوامل البيئية. على الرغم من أن مسألة التقييم تكون مُعقّدة مع أي مجموعة من المشاركين، إلا أنها قد تكون صعبة بشكل خاص مع هؤلاء الأفراد بسبب عدم قدرتهم على تحليل سلوكهم وقدراتهم. على سبيل المثال هم غالبًا ما يخلطون بين الخوف من فعل شيء وعدم القدرة على القيام به. بالإضافة إلى ذلك غالبًا ما تكون هناك عوائق قويّة تُخفّف من اعترافهم بأن لديهم أي قدرات سلوكيّة. وقد تقول المُشاركات أنهن لا يعرفن ما يشعُرْنَ به أو ما يُفكّرْنَ به، أو أنهن لا يستطعن العثور على

الكلمات، بينما هن في الواقع خائفات أو يخجلن من التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن. وكما يقول كثير من العملاء من قبل عائلاتهم والمعالجين أن ينظروا إلى جميع مشكلاتهم على أنها قائمة على أساس الدافع، وهم إما يُصدّقون هذه القصّة بالكامل وبالتالي يعتقدون أنهم يستطيعون فعل أي شيء، ولكنهم لا يريدون، أو يتمردون عليه تمامًا وبالتالي لا يُفكّرون أبدًا في احتمال أن تكون العوامل الدافعية مهمّة مثل العوامل المرتبطة بالقدرة.

ويختلف الأفراد في أساليب التنظيم الذاتي، وهناك الكثير منهم من الذين يعانون من عدم انتظام كبير في المشاعر والأفعال والأفكار المرتبطة هم بالقرب من القطب البيئي. ويبدو أن العديد من المعالجين يعتقدون أن قطب التنظيم الذاتي الداخلي للمتصل أفضل بطبيعته أو أكثر نضجًا، ويقضون قدرًا لا بأس به من وقت العلاج في محاولة جعل الأفراد الذين يعانون من اضطراب تنظيم المشاعر أكثر تنظيمًا ذاتيًا. وعلى الرغم من أن العلاج الجدلي السلوكي لا يشير إلى العكس أن أساليب التنظيم البيئي هي الأفضل، إلا أنه يشير إلى أن التعامل مع قوة العملاء من المرجح أن يكون أسهل وأكثر فائدة على المدى الطويل. وبالتالي بمجرد توفر المهارات السلوكية يجب تعليم المشاركات كيفية تعظيم ميل بيئاتهم الطبيعية لتعزيز المهارة على السلوكات غير الماهرة. وقد يشمل ذلك تعليمهم كيفية إنشاء التنظيم، وكيفية الإعلان عن الالتزامات الخاصة، وكيفية العثور على المجتمعات وأنماط الحياة التي تدعم سلوكياتهم الجديدة، وكيفية استخلاص التعزيز من الآخرين للسلوكات الماهرة بدلًا من السلوكات غير الماهرة. وهذا لا يعني أنه لا ينبغي تعليم المشاركات مهارات التنظيم الذاتي، بالإضافة إلى ذلك يجب أن تكون أنواع مهارات التنظيم الذاتي التي يتم تدريبهن عليها مرتبطة بنقاط قوتهم. كما أن المراقبة الذاتية المكبوتة باستخدام صيغة المذكرات المعدة مسبقًا على سبيل المثال يُفضّل أن تكون محاولة مراقبة السلوك كل يوم وتكوين ملاحظة ذهنية.

وهناك حاجة إلى نقطة مهمة وهو أنه في بعض الأحيان لا يتم تعميم مهارات العملاء المكتسبة حديثًا لأن العملاء في العالم الحقيقي يعاقبون سلوكهم. هذا عادةً لأن توقعاتهم السلوكية لأنفسهم عالية جدًا لدرجة أنهم لا يصلون أبدًا إلى معايير التعزيز.

جلسات الأسرة والزوجين Family and couple sessions

من أفضل الطرق لتحقيق أقصى قدر من التعميم هو أن يتعلّم أفراد المجتمع مهارات العلاج الجدلي السلوكي، وعادة سيكون هؤلاء أفرادًا من أسر العملاء أو أزواجهم أو شركائهم. على سبيل المثال يمكن إعطاء نسخًا من نشرات المهارات ليأخذوها إلى المنزل لتعليم أفراد أسرهم أو أزواجهم المهارات. وبالتالي يمكن لجميع أفراد الأسرة تعلّم نفس مجموعات المهارات، ويمكن التدرّب معًا وتدريب بعضهم البعض. ونود الإشارة إلى نقطة مهمة، وهو أنه في بداية التدريب على المهارات قمنا بنمذجة وإرشاد وتعزيز وإعطاء وتدريب المشاركات على استخدام المهارات في كل من جلسات العلاج وفي البيئة الطبيعية. وإذا كان السلوك الماهر في البيئة اليومية يجب أن يصبح مستقلًا عن تأثير المرشد، كما يجب على المرشد أن ينقص تدريجيًا استخدام هذه الإجراءات، وخاصة التعليمات والتعزيزات. والهدف هنا هو تلاشي إجراءات التدريب على المهارات لجدول زمني متقطع، بحيث تقدم الباحثة تعليمات وتوجيهات أقل تواترًا مما يمكن للمشاركات توفيره لأنفسهن، ونمذجة وتعليقات وتعزيزًا أقل مما تحصل عليه المشاركات من بيئاتهن الطبيعية. ومن المهم أن نتذكر أن العلاج الجدلي السلوكي يركّز على المشكلة مع استراتيجيتي تدخّل أساسيتين: التصديق وحل المشكلات. وكلاهما مهم في إدارة مراجعة الواجبات المنزلية. فعندما تقوم الباحثة بمراجعة الواجبات المنزلية فإن الاستراتيجية هي التصديق عندما تتم ممارسة المهارات المخصصة بشكل صحيح وفعال، وحل المشكلات عند عدم القيام بأداء واجب منزلي، أو عدم ممارسة المهارات بشكل صحيح وفعال، أو مشكلات باستخدام المهارات المحددة. وحتى بالنسبة للمشاركات اللاتي يتقن للتعليم، واللاتي يقرأن كتاب المهارات في المنزل، ويمارسن المهارات الدينية، يمكن أن تنشأ مشكلات في استخدام المهارات بشكل صحيح وفعال. وبالتالي فمن المهم عدم اختصار وقت المراجعة هذا لصالح مزيد من الوقت لتدريب مهارات جديدة في النصف الثاني من الجلسة.

وحل المشكلات هو عملية من مرحلتين:

١- فهم المشكلة المطروحة (التحليل السلوكي).

٢- محاولة إنشاء تطبيق جديد وفعال للمهارات (تحليل الحلول).

ويتطلّب فهم المشكلة المطروحة تحديد المشكلات في استخدام المهارات وتبسيط الضوء على أنماط وآثار استخدام المهارات الحالية، وتطوير فرضيات حول العوامل التي تتداخل مع الاستخدام الفعال للمهارات. كما تتطلّب المرحلة الثانية وهي مرحلة استهداف التغيير، تقديم تغذية راجعة عند الحاجة، وتطوير حلول

للمشكلات التي نشأت في استخدام المهارات، وتشجيع الجهود على ممارسة المهارات من خلال توفير الأساس المنطقي لاستخدام المهارات واستكشاف الأخطاء وإصلاحها في تنفيذ الحلول. والهدف من هذا التركيز على حل المشكلات ليس فقط حث المشاركات على البدء في استخدام المهارات بشكل فعال، ولكن أيضاً لجعل المشاركات يبدأن في استخدام استراتيجيات حل المشكلات مع أزواجهن وفي النهاية مع أنفسهن.

ويعتبر التدريب على المهارات حالة عامة لتحليل الحلول، ويتم تقديم المهارات كحلول عملية لمشكلات الحياة، والفعالية المحتملة لمختلف المهارات في مواقف معينة تتم مناقشتها خلال كل جلسة. وربما أكثر من أي مجموعة أخرى من الاستراتيجيات، يستخدم تحليل الحلول قوة سياق المجموعة. ويتم تشجيع كل مشاركة على تقديم أفكار الحلول للمشاركات وبقية المجموعة الأخريات وللمساعدة في تطوير استراتيجيات لحل المشكلة المطروحة. على سبيل المثال، المشاركة التي تواجه صعوبة في الانتباه أثناء الجلسات الجماعية، يمكن مساعدتها بوضع الواجبات المنزلية في الذاكرة قصيرة المدى أثناء التفكير في طرائق للانتباه عن كذب. ويمكن دائماً الاعتماد على المجموعة ككل للتوصل إلى العديد من الحلول لعدم تذكر التدريب خلال الأسبوع.

والصعوبات في اختيار المهارة المناسبة لاستخدامها في تطبيق مهارة في موقف معين، هناك المزيد من الفرص لتحليل الحلول الجماعية. ودائماً ما يكون شخص ما قد حلّ بالفعل المشكلة المطروحة بنفسه، وبالتالي يجب أن يكون قادة المجموعة حريصين بشكل خاص في مرحلة تحليل الحل على عدم القفز إلى الحلول قبل استنباط الحلول الممكنة من أعضاء المجموعة الآخرين. ومع ذلك يجب ألا يترددون في تقديم حل أو تطبيق معين لمهارة ما، حتى لو قدمت المشاركات أفكاراً أخرى.

وتتضمن الخطوة الأولى في المشاركة العملية هي أن تُشارك المُشاركة مع المجموعة المهارات الخاصة التي استخدمتها (ونجاح أو فشل هذه الجهود)، بالإضافة إلى المواقف التي تم استخدام المهارات فيها خلال الأيام الفائتة. وبالطبع تقدم المشاركات مواقفهن أو استخدامهن للمهارات بعبارات عامة وغامضة جداً في البداية. وكثيراً ما يصف استنتاجاتهن لدوافع الآخرين أو مشاعرهن أو معتقداتهن الحكيمة، كما لو كانت هذه الاستنتاجات والمعتقدات حقائق. وتتمثل مهمة الباحثة في هذه المرحلة في إشراك المشاركات في استراتيجيات التحليل السلوكي. بعبارة أخرى في جعل المشاركات يصفن وباستخدام اليقظة الذهنية ومهارة الوصف الأحداث البيئية والسلوكية التي أدت إلى حالة المشكلة وإلى المحاولة الناجحة أو غير الناجحة لاستخدام المهارات.

وقد تم التركيز على جعل كل مشاركة تصف بالتفصيل استخدام المهارات في المواقف الإشكالية. وتم إعطاء نفس القدر من الاهتمام بالتفاصيل لنجاحات الأسبوع والصعوبات التي واجهتها.

وتتم أيضاً استخدام استراتيجيات الاستبصار. وأثناء مشاركة الواجبات المنزلية، تم البحث بعناية عن أنماط المشكلات الظرفية، بالإضافة إلى الاستجابات النموذجية لمثل هذه المشكلات. ويمكن أن تكون الأنماط الخصوصية عالية الدقة مفيدة بشكل خاص في التحليلات السلوكية المستقبلية. وهذا مهم بشكل خاص إذا كانت المشاركة تقدم باستمرار استراتيجية مهارة واحدة فقط. على سبيل المثال في إحدى الجلسات كان لدى إحدى المشاركات استراتيجية تنطوي على تغيير الموقف من أجل حل المشاكل كطريقة أساسية لتنظيم المشاعر. وعلى الرغم من أن مهاراتها في حل المشكلات كانت ممتازة، إلا أنها كانت من المهم أيضاً بالنسبة لها أن تتعلم طرائق أخرى مثل: تحمل الموقف.

ولا يمكن تغيير كل موقف مشكل. ولذلك عندما تُمنح المشاركات مقداراً محدوداً من الوقت للمشاركة، فإن المشاركات اللاتي يعانين من اضطراب في تنظيم المشاعر سيشاركن دائماً في نجاحاتهن في استخدام المهارات، ونادراً ما يرغبن في وصف مشكلاتهن وإخفاقتهن. وبالتالي فإن الاستماع بعناية إلى النجاحات أكثر أهمية مما قد يكون عليه الحال مع الآخرين.

ومن الاستراتيجيات الجدلية الأكثر شيوعاً في العلاج الجدلي السلوكي هي سرد القصص والحكايات. فعلى سبيل المثال في بداية التدريب على المهارات تظهر الفرصة للدخول في مفارقة كيف يمكن أن تفعل كل مشاركة أفضل ما في وسعها وفي نفس الوقت يحتاج الجميع إلى القيام بعمل أفضل. فالدخول في المفارقة هنا يتطلب من الباحثة الامتناع عن تقديم تفسيرات منطقية، ومن أجل تحقيق الفهم والانتقال نحو توليف القطبية، تحتاج كل مشاركة إلى حل المعضلة بنفسها.

كما أن لعب دور "محامي الشيطان Devils Advocate" هو استراتيجية رئيسة أخرى. حيث يقدم المدرب بياناً افتراضياً يمثل نسخة متطرفة من أحد معتقدات العميل المختلة وظيفياً، ثم يلعب دور محامي الشيطان لمواجهة محاولات العميل لدحض البيان أو القاعدة المتطرفة. وهذه استراتيجية مهمة لتخليص العملاء من الخرافات غير الفعالة حول المشاعر وحول استخدام المهارات الشخصية، تقريباً أي كارثة أو أزمة هي فرصة لممارسة ليس فقط مهارات معينة، ولكن لاستراتيجية "صنع عصير الليمون من الليمون". (الكيلاني، ٢٠٢٤) وللديالكتيك أهمية حاسمة في أهم سمتين للتدريب على المهارات، وهما: تقييم استخدام المهارات، وتعليم مهارات جديدة. ويتضمن التقييم الجدلي الانفتاح على الخطأ في تحليل المرء وفهم الصعوبات التي يواجهها العملاء في المهارات. وهو يطرح دائماً السؤال "ما المفقود هنا؟" ويوفر وضع المجموعة، على وجه الخصوص،

بيئة غنية لإثبات عدم جدوى التعامل مع حل المشكلات بمجموعة معرفية من "الصح مُقابل الخطأ". بغض النظر عن مدى براعة حل مشكلة مُعينة، فمن الممكن دائماً لعضو المجموعة أن يتوصّل إلى استراتيجية أخرى قد تكون فعّالة بنفس القدر. ولكن حل مشكلة مجموعة من القيود الخاصّة به، وهذا يعني أن هناك دائماً "جانب آخر من القصة". ومن المهم للغاية لقادة المجموعة ألا يتورّطوا في محاولة إثبات أن المهارات التي يتم تدريبها هي الطريقة الصحيحة الوحيدة للتعامل مع كل حالة، أو حتى أي موقف معين. وعلى الرغم من أن المهارات قد تكون فعّالة جداً لبعض الأغراض، إلا أنها ليست "صحيحة" أكثر من الأساليب الأخرى. وبالتالي فإن مهمّة القادة هي طرح هذا السؤال بشكل متكرر: "كيف يمكننا أن نكون جميعاً على حق، وكيف يمكننا اختبار فعالية استراتيجيتنا؟" (التمييزي، ٢٠٢٤).

التوترات الجدلية الاعتيادية Typical dialectical Tensions

المشاعر والمعتقدات مُقابل العقل الحكيم Feeling and Beliefs Versus Wise Mind

استراتيجية "العقل الحكيم Wise Mind" هي أول مهارة ذهنية أساسية يتم تدريبها ويجب بعد ذلك تشجيعها خلال التدريب على المهارات. عندما يُدلي العميل ببيان يمثل حالة عاطفية أو شعوراً، وقد يكون من المناسب أحياناً مجرد سؤال العميل: "أنا لست مهتماً الآن بما تعتقده أو تصدق فيه. أنا مهتم بما تعرف أنه صحيح في عقلك الحكيم. ما الذي تعرف أنه صحيح؟ ماذا يقول الحكيم أنه صحيح؟". كما أن التوتر الجدليّ هو بين ما يؤمن به العميل في "عقله العاطفيّ Emotion Mind" وما يعتقد أنه حقيقي "العقل العقلانيّ Reasonable Mind" هو ما تعرف أنه صحيح في العقل الحكيم. ويمكن بسهولة إساءة استخدام مدخل العقل الحكيم، خاصةً عندما يخلط المدرب بين العقل الحكيم وما يعتقد أنه هو الحال. وقد يكون هذا صعباً بشكل خاص عندما يبلغ المدرب في تقدير حكمة معرفته أو آرائه. ولا يمكن إنكار قيمة التواضع العلاجيّ. عندما تظهر مثل هذه الاختلافات، فإن مهمّة المدرب هي أن يسأل: "ما الذي تركته خارج منصبي؟" بينما يبحث في نفس الوقت عن التوليف (التمييزي، ٢٠٢٤).

الرغبة مُقابل العناد Willing Versus Willfulness

يعتبر التوتر بين "الرغبة" و "العناد" عاملاً مهماً في التدريب على المهارات، فالتوتر الأساسي هو بين الاستجابة للموقف من حيث ما يحتاجه الموقف (الاستعداد) والاستجابة بطريقة تقاوم ما يحتاجه الموقف أو الاستجابة من حيث احتياجات الفرد بدلاً من احتياجات الموقف (العناد). وهكذا فإن العناد يشمل كلاً من محاولة "إصلاح" الموقف والجلوس بشكل سلمي، ورفض الاستجابة على الإطلاق. ومشكلة العناد مقابل الاستعداد لا تظهر في أي مكان أكثر مما تظهر عندما يقوم مدرب المهارات بالتوفيق بين احتياجات أعضاء المجموعة الفردية واحتياجات المجموعة ككل. ويحدث هذا بشكل شائع عندما يرفض أحد الأعضاء التفاعل، أو يتصرف بعدائية أو بطريقة تؤثر على الحالة المزاجية والراحة والتقدم للمجموعة بأكملها. وعندما يصبح مزاج المجموعة متوتراً أو ميؤوساً منه بشكل متزايد، من الطبيعي أن يريد مدرب المهارات تغييره، وبالتالي فإن محاولة السيطرة على العضو الذي بدأ الصراع تكون هي النتيجة. في المقابل يمكن لمدرّب المهارات أن يكون عنيداً بنفس القدر من خلال تجاهل الصراع والمزاج المتوتر والاستجابة بطريقة سلبية. السلبية في هذه الحالة تنكر في الواقع كنشاط، لأن تجاهل التوتر يتجلى بشكل عام من خلال استمرار المدرب في دفع الصراع وتصعيده (التمييز، ٢٠٢٤).

الرجل الجيد مُقابل الرجل السيئ Good Guys Versus Bad Guy

في بيئة المجموعة غالباً ما يكون إبقاء أعضاء المجموعة يعملون معاً بشكل تعاوني عملاً شاقاً للغاية بالنسبة للقادة. ويمكن أن تكون الاختلافات في الحالة المزاجية للأفراد عند وصولهم لحضور جلسة، وكذلك ردود الفعل تجاه الأحداث داخل الجلسة، مما له من تأثير هائل على رغبة أي فرد في العمل بشكل تعاوني خلال اجتماع مجموعة معينة. وليس من غير المعتاد أن تكون مجموعة بأكملها "ليست في حالة مزاجية" للعمل في اجتماع معين. وعندما يحدث هذا، يجب على القادة الاستمرار في التفاعل مع أعضاء المجموعة في محاولة لجعلهم يعملون بشكل تعاوني مرة أخرى. ومع ذلك غالباً ما ينظر الأعضاء إلى محاولة التفاعل على أنها دافعة، والقائد الذي يقوم بالعمل عادة ما يكون قائد المجموعة الأساسي يُنظر إليه على أنه "الرجل السيئ" من قبل أعضاء المجموعة. وعندما يدفعهم القائد الأساسي، فإنهم في الغالب لا يتراجعون فحسب، بل يصبحون أكثر تشدداً في رفضهم التعاون. ويمكن أن يؤدي التحقق من صحة القائد المشارك إلى تقليل الوجدان السلبي وتعزيز قدرتهم على العمل. ومع ذلك عندما يحدث هذا، قد يُنظر إلى القائد المشارك على أنه

"الرجل الجيد" وهكذا يتصاعد التوتر الجدلي بين القادة. ويرتبط هذا السيناريو ارتباطاً وثيقاً بالمفهوم الديناميكي النفسي "للانقسام" (التميمي، ٢٠٢٤).

اتباع القواعد مُقابل تعزيز التوكيدية Following the Rules Versus Reinforcing Assertiveness

إن الهدف الأساسي في العلاج الجدلي السلوكي هو تعليم المهارات الشخصية، بما في ذلك القدرة على تأكيد الذات. والمطلوب هو التفكير الواضح من جانب المدربين المهرة. فالاستسلام لمجرد الاستسلام هو تصلُّب بنفس قدر التمسك بالقواعد لمجرد القواعد. ومع ذلك فإن الحقيقة البسيطة المتمثلة في أن العميل يطلب ثني قاعدة ماء أو كسرهما بطريقة مناسبة لا يكفي للحصول على المكافأة. ومن الواضح أن الطلبات المناسبة لا تقابل دائماً باستجابة كريمة في العالم الحقيقي. وفي الواقع إن أحد المفاهيم الخاطئة الرئيسة للعديد من الأفراد الذين يتم التعامل معهم هو أنهم إذا سألوا بشكل مناسب، فإن العالم ينبغي دائماً أن يمنحهم ما يحتاجون إليه أو يريدونه. كما أن تعلُّم التعامل مع حقيقة أن هذا لا يحدث دائماً هو أمر ضروري للنمو وهو أحد أهداف التدريب على تحمل المحن. ومن ناحية أخرى لا ينبغي الخلط بين محاولة تدريب هذا الدرس الأساسي والرفض التعسفي لتقديم استثناءات عندما يتطلب الموقف ذلك. مرة أخرى، يمكن النظر إلى فكرة الاستعداد على أنها توليفة، وبالتالي على أنها الطريق الذي يجب على المدربين اتباعه. (التميمي، ٢٠٢٤)

فنيات الإرشاد الأسري:

1- المحاضرة: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء النسق الأسري عن الإعاقة عامة، والإعاقة السمعية بوجه خاص، أسبابها، وآثارها على الأسرة والطفل، ودور الأسرة في تخفيف تلك الآثار، وطرق الوقاية منها، وطرق التواصل مع الصم، وعناصره، ومفهوم الأفكار غير العقلانية المرتبطة بالإعاقة والصم، والتوكيدية، والعدوانية، وذلك بطريقة بسيطة يسهل فهمها لأعضاء الجلسة الأسرية، لزيادة استبصارهم بتلك المفاهيم بطريقة موضوعية، مما يشجعهم على تلقي المعلومات المتضمنة في المحاضرة، ذات الصلة بمشكلاتهم الخاصة، بما يبرئ لهم موقفاً تعليمياً يبدأ من شعورهم بأن أحد أسباب مشكلاتهم هو افتقارهم إلى معلومات عن تلك المفاهيم، فيدفعهم ذلك إلى متابعة الجلسات، وخلق أهداف جديدة تتمثل في الرغبة في حل المشكلة التي يعانون منها، فضلاً عن إمداد الصم أو ضعاف السمع بمعلومات عن البيئة المحيطة بهم، والتعرف على المجالات المهنية التي تتلاءم مع قدراتهم واستعداداتهم وذلك لتشجيعهم على الاندماج في المجتمع. ويتمثل الهدف الإرشادي التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء المعرفي

لأعضاء الجلسة الأسرية، وتهيئة بيئة أسرية تسهم في النمو النفسي للطفل ذي الإعاقة السمعية، ومن جانب آخر تشجيع الطفل على الاندماج في المجتمع.

2- الحوار: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في استخدام أسلوب المناقشة الجماعية كمنهج ملائم يمكن أن يخدم الحوار وتبادل الرأي وتغير المعرفة بشكل دينامي، والذي يؤدي إلى استثارة التفكير الذاتي لأعضاء الجلسة بما فيه أفكارهم واتجاهاتهم تجاه طفلهم والتي تعبر بشكل غير مباشر عن مشكلاتهم الخاصة، وبهذا تصبح المادة العلمية في المحاضرات دافعاً قوياً نحو إثارة الموضوعات المختلفة للمناقشة. ويتمثل الهدف الإرشادي التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء المعرفي لأعضاء الجلسة، وتعديل الأفكار الخاطئة، وتعزيز التواصل بين أعضاء الجلسة من خلال تشجيعهم على الحوار والمناقشة، والتعرف على آداب الحديث، وكيفية مراعاة مشاعر الطفل ذي الإعاقة السمعية، فضلاً عن فتح قنوات التواصل بين أعضاء الأسرة بما فيهم الطفل، أو بين الأطفال فيما بينهم. بالإضافة إلى ما تسهم به هذه الفنية في التحليل المنطقي للأفكار غير العقلانية لأعضاء الجلسة، وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، ودحضها بالإقناع، وتشجيع أعضاء الجلسة على تكوين أفكار منطقية تكون بمثابة حافز للطفل وإدراكه بالتقبل من أعضاء النسق الأسري.

3- إعادة الصياغة: Reframing يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إعادة تشكيل المواقف التي تواجه عضو الأسرة، وسبل حلها من زوايا مختلفة. وبالتالي يتمثل الهدف التطبيقي لهذه الفنية في إعادة صياغة الأفكار اللاعقلانية لعضو النسق الأسري تجاه الطفل وسلوكه، وتبنى رؤية جديدة تجاهها.

4- التجسيد الأسري: Family sculpting يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في التعرف على طبيعة أداء النسق الأسري، وطريقة التواصل، والعلاقات البين شخصية، من خلال تجسيد بعض المواقف الموجودة داخل النسق الأسري، وبالتالي يتمثل الهدف الإرشادي لهذه الفنية في العمل على زيادة وعي أعضاء الأسرة وخاصة الوالدين بطريقة تواصلهم، والصورة التي ينظرون بها إلى عضو الأسرة.

5- التواصل: Communication يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في العمل على تحسين التواصل بين أعضاء النسق الأسري، وذلك باستخدام عدة استراتيجيات منها إستراتيجية بناء التواصل الأسري بهدف بناء قنوات تواصل في حالة عدم وجود قنوات تواصل بين بعض الأنساق داخل الأسرة أو خارجها، وغلق قنوات تواصل خاطئة مثل التأكيد على ضرورة أن يتحدث كل عضو من أعضاء النسق عن نفسه فقط دون التطوع بالحديث عن شخص آخر، وتخفيف الضغوط على بعض قنوات التواصل مثل تخفيف الضغوط الوالدية

على الطفل وتقبلهم له، وإيجاد الفهم المتبادل للرسائل داخل الأسرة، وإتمام عملية التغذية الراجعة، وفهم التواصل اللفظي وغير اللفظي في الأسرة، بالإضافة إلى تدريب أعضاء النسق الأسري (خاصة الوالدين) على طرق التواصل مع الطفل الأصم، أو على كيفية استخدام المعينات السمعية للتواصل مع الطفل ضعيف السمع والحفاظ على البقايا السمعية لديه.

6- التعزيز الإيجابي: Positive Reinforcement ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم مدعمات إيجابية (مادية أو اجتماعية) لعضو الأسرة لدى قيامه بسلوك مرغوب، ويتمثل الهدف الإرشادي لهذه الفنية في تدريب الوالدين على كيفية استخدام ما يمنحانه لعضو الأسرة من اهتمام ومزايا (معنوية - مادية) بشكل منظم يؤدي إلى تعزيز السلوك. أيضاً حث عضو الأسرة على أن ممارسة السلوك المرغوب يجب أن يصبح جزءاً من سلوكه اليومي.

7- لعب الدور، وتبادل الدور: Role Playing & Role Reversal يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إسناد دور ما لعضو الأسرة، ثم تبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الآخر، وبذلك يدرك هذا الآخر، وما دفعه إلى السلوك الذي قام به، ومن ثم، يتمثل الهدف الإرشادي لهذه الفنية في معايشة عضو الأسرة للدور ومهامه

8- التغذية الراجعة: Feedback يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم تعديل مباشر لاستجابات عضو الأسرة، أي تقويم سلوك عضو الأسرة المرغوب منها وغير المرغوب بهدف تقويمه عن طريق كف للسلوك غير المرغوب فيه ودعمًا للسلوك الإيجابي المرغوب فيه، ويتمثل الهدف الإرشادي لهذه الفنية في أن يتعرف عضو الأسرة على مدى قبول أو عدم قبول استجابته مباشرة.

9- النمذجة (الاقتداء بنموذج): Modeling ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تعليم عضو الأسرة سلوكاً معيناً من خلال ملاحظة شخص ما يمثل قدوة بالنسبة له، وفقاً للتوجيهات المعطاة له، وقد يستخدم المرشد نموذجاً لإحدى الأسر التي تحدث إعاقة طفلها وتتواصل معه عبر طرق التواصل وآثار ذلك على شخصية طفلهم الأصم أو ضعيف السمع.

10- التدريب التوكيدي: Assertive Training ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تدريب عضو الأسرة على التعبير عن مشاعره وأفكاره واعتقاداته، والدفاع عن حقوقه بشكل إيجابي يحسن من

مفهومه لذاته، ويتمثل الهدف الإرشادي لهذه الفنية في تدريب عضو الأسرة على الإيجابية في العلاقات الاجتماعية وزيادة الوعي بالحقوق الشخصية والتميز بين التوكيدية.

ثالثاً: البرامج الإرشادية للمتزوجين:

تطور الإرشاد الأسري Family Counseling

تطور الإرشاد الأسري: هناك توجهات مختلفة في علم النفس ساهمت في بناء مجال الإرشاد الأسري، وفي تحديد دور الأسرة وعلاقته بالاضطرابات النفسية والاجتماعية لأي فرد من أفرادها، فقد أشار إليها كونفشيوس، والفلاسفة اليونان. إلا أنه لفترات طويلة كان يعتقد أن الأمراض النفسية واضطرابات التعامل مع الآخرين توصف أو تعالج عن طريق السحر والجوانب الدينية أو الجسدية، وأنها تتعلق بالفرد فقط. إن حل مشكلة الفرد جائز للأسرة يرجع إلى جهود المدرسة التحليلية. فقد أرجع فرويد تطور السلوك الطبيعي وغير الطبيعي إلى الأسرة. إلا أن طريقته في الإرشاد كانت فردية لمن عملوا في الاستشارة الزوجية، وكانت هناك استشارات متعددة، إحداها للزوج، والأخرى للزوجة. وفي الخمسينيات، بدأ بتقديم الإرشاد للأطفال والمراهقين من خلال الأسرة. وبعد الحرب العالمية الثانية، قدمت الولايات المتحدة دعماً كبيراً لإجراء البحوث والدراسات لتقديم التوجيه لمرضى الفصام وغيرهم من العائدين من الحرب (ساتير، 1964). وأدى ذلك إلى ثورة اجتماعية في الطب النفسي وعلم النفس والخدمة. وظهرت الفئات الاجتماعية والأسر والمجتمع المحلي، وظهرت عدة مدارس ومجالات متخصصة، وازدهر العمل بأساليب متخصصة، مثل استخدام أساليب في التدريب الميداني، مثل الزواج العاكس أو المقابلات المسجلة، والتي تم تدريبها لتسهيل العمل، من خلال المقابلات والمناقشات المباشرة. وفي السبعينيات، توسع العمل في مجال الإرشاد الأسري، وبدأ الأطباء النفسيين العمل مع الأسر. ومن مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية، استفادوا من جهود منوتشن في التعامل مع الأزمات في العمل مع الأسر التي تعاني من مشاكل متعددة. وتمت ممارسة أساليب جديدة من قبل الأفراد. وفي هذه الفترة قدم علماء النفس نماذج علاجية تعتمد على الجانب الجسدي أو الديناميكي. وأصبح الاهتمام بمعرفة الأساليب الأكثر فعالية، وظهرت الجمعية الأمريكية للإرشاد الأسري والجمعية الأمريكية للمعالجين الزوجي والأسري وظهر التفاعل الاجتماعي في شرح أسباب الاضطرابات الأسرية والزوجية. وقد اهتمت الجمعية الأمريكية للمعالجين الزوجيين والأسريين، وعقدت عدة مؤتمرات على المستوى الوطني والوطني لتدريب العاملين في مجال الاستشارات الزوجية والأسرية عن طريق تقديم طريقة

العلاج المناسبة في ذلك الوقت الملائم، وتزامن ذلك مع حركة الطب النفسي الاجتماعي التي ترى أن علاج الأطفال لا يتم إلا من خلال الأسرة (Simmons, 1995).

وفي الثمانينات، اهتم المرشدون ببناء برامج إرشادية للأفراد والأزواج والعائلات، مما أوضح أهمية الجانب البيولوجي في مرض الفصام والاضطرابات الأخرى. أصبح التدريب على الاستشارة الدوائية النفسية ضرورياً في إعداد المعالجين، ولم يعد ينظر إلى الاستشارة الطبية على أنها الوحيدة التي تعالج الفصام، بل أصبح التثقيف النفسي مهماً في الإرشاد الأسري، وفي عام 1988، أصبحت الاستشارة الزوجية والأسرية أحد الموضوعات الأربعة الأساسية للتدريب. وتقديم خدمة مختلفة لهذه الفئة من الناس.

لقد أصبح الحصول على الشهادة الأكاديمية في الطب النفسي الأسري أكثر انتشاراً، كما أصبحت درجة الماجستير شائعة في التسعينيات. واهتم العاملون بجعل الاستشارة والاستشارة الزوجية أكثر استقلالية. إن تقديم المشورة والتوجيه للسجناء لا يعتمد فقط على أفكار الديناميكا النفسية والتحليل. كما ظهر اتجاه ومدة وكثافة الاستشارات الزوجية والأسرية، لذلك أصبح لها أساليب تدخل خاصة للعلاج والتطوير تعتمد على نظام التصنيف والاختيار التشخيصي. ومعياراً واحداً للتطبيق من حيث التوجيه السلوكي والتربية النفسية، بالإضافة إلى أساليب دراسة مشكلات الأطفال، وضرورة البحث في الإرشاد الزوجي والأسري، بما يحقق نتائج إيجابية وفعالة في حل المشكلات الأسرية.

و يعتبر الإرشاد الأسري هو الأكثر تطوراً في مجالات الإرشاد المختلفة في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث أنه منذ بداية الاعتراف به في الثلاثينيات والأربعينيات في الولايات المتحدة، انتشر بشكل واسع وسريع، خاصة في الستينيات والسبعينيات، عندما ظهرت نظريات الإرشاد الأسري التي استفادت من نظريات وأساليب الإرشاد العام، وتزايد الاهتمام بالإرشاد الأسري بعد ارتفاع نسبة الطلاق، وما نتج عنها من عدم استقرار أفراد الأسرة، حيث وصلت نسبة الطلاق إلى حوالي 50% من نسبة الزواج في الثمانينات. ويعود ارتفاع معدل الطلاق إلى عدد من العوامل، منها العمر عند الزواج الأول، ومستوى الدخل، والمستوى التعليمي، واضطرابات الشخصية، ومفهوم الذات، والتي تؤثر على مستوى الاستمتاع بالحياة الزوجية والمشاركة في الأنشطة الترفيهية. هذه العوامل وغيرها تعرض كلا من الزوجين أو أفراد الأسرة للتعزيز السلبي من بعضهما البعض أكثر من التعزيز الإيجابي، مما يؤثر على علاقاتهما المتبادلة وسلوكهما وتفكيرهما.

وقد تم تفعيل خدمات الإرشاد الأسري منذ مايو 2007 بافتتاح مكاتب الإرشاد الأسري في المراكز الاجتماعية الموزعة على جميع محافظات مملكة البحرين، حيث حرص فريق العمل على الدفع بعجلة بناء قاعدة توعوية

صلبة راسخة لدى أفراد المجتمع عن طبيعة الإرشاد الأسري وخدماته، سعيًا لأن تتحقق الاستفادة الكاملة من هذه الخدمات، وذلك لبلوغ أعلى مستويات الصحة النفسية والسعادة والرضا والاستقرار الأسري، فضلاً عن خفض نسبة المشكلات والصراعات الأسرية سواء كانت أسرية أو زوجية أو تربية أو اجتماعية أو شخصية، عن طريق اتباع عدة مناهج للوصول للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها كالمناهج الوقائية والمنهج العلاجي والمنهج الإنمائي، حيث أن الإرشاد الأسري يسعى إلى نشر الثقافة الأسرية في المجتمع من خلال برامج مختلفة، من المحاضرات التوعوية والإنمائية والوقائية، وذلك لتزويد الأفراد بمهارات إيجابية فعالة تمكنهم من التمتع بالاستقرار والسعادة والرضا، ومن ثم المحافظة على بناء الأسرة البحرينية والمجتمع وحضارته.

وقد بادرت وزارة التنمية الاجتماعية منذ العام 2004 إلى تفعيل برنامج الرعاية الأسرية المعني بتنفيذ الأحكام القضائية بشأن زيارات أبناء المطلقين والمنفصلين من خلال المراكز الاجتماعية بدلاً من مراكز الشرطة، وذلك من منطلق رؤية صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة جلالة الملك المفدى رئيسة المجلس الأعلى للمرأة، وإيماناً من سموها، حفظها الله، في تحقيق الأمان والاستقرار النفسي للأسرة البحرينية، حيث وجه المجلس الأعلى للمرأة لاتخاذ هذه الخطوة، وذلك سعيًا إلى توفير مناخ أفضل وراحة نفسية لأبناء المطلقين، وبالتالي تم تفعيل المادة (27) والمادة (28) من قانون الطفل رقم (37) لسنة 2012، المتعلقان بتنفيذ الأحكام القضائية بشأن زيارات أبناء المطلقين والمنفصلين في المراكز التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية، وبما أن برنامج الرعاية الأسرية في المراكز الاجتماعية له طابع الخصوصية للفئة التي يخدمها، فقد تولى قسم الإرشاد الأسري الإشراف على تنفيذ هذا البرنامج.

واستكمالاً للجهود التي يقوم بها الإرشاد الأسري، ونظراً لتزايد المخاطر المترتبة على تقديم الإرشاد الأسري من جهات غير مختصة في التعامل مع المشاكل الأسرية، فقد تم تفعيل المادة رقم (4) من القانون رقم 17 لسنة 2015 بشأن الحماية من العنف الأسري، والتي تنص على: "فيما عدا مراكز و مكاتب الإرشاد الأسري التي تنشئها الوزارة، لا يجوز لأي شخص طبيعى أو اعتباري خاص فتح مركز إرشاد أسري إلا بعد الحصول على ترخيص بذلك من الوزارة وفق الاشتراطات والإجراءات التي يصدر بها قرار من الوزير"، وعليه فإن قسم الإرشاد الأسري أصبح القسم المعني بإصدار التراخيص ومتابعتها وفقاً للقرار رقم 26 لسنة 2017 بشأن شروط وإجراءات الترخيص لمراكز الإرشاد الأسري.

مستويات التدخل للبرامج الإرشادية للمتزوجين:

في محاولة للحد من الطلاق وعواقبه السلبية التقليدية، كان المنهج المتبع هو علاج الأزواج الذين يأتون إلى العيادات النفسية ويشكون صعوبات الزواج. وهذا النوع من العلاج يوصف بأنه وقاية من الدرجة الثالثة، حيث يتم إجراء العلاج التقليدي للزواج من أجل تحسين وإعادة تأهيل الزوجات التي أصبحت بالفعل مختلفة. وهذا يختلف عن الوقاية الثانوية، والتي تتم بمساعدة الزوجات التي تم تشخيصها على أنها معرضة بطريقة ما للصعوبات المحتملة. أما الطريقة المفضلة للباحثين في مجال العمل مع العائلة فيُطلق عليها الوقاية الأولية، والتي تُحاول تقليل الحالات الجديدة التي تُعاني من الخلل الزوجي قبل الزواج، وهذا النوع من البرامج مُصمّم لأشخاص غير محتاجين إلى أي نوع من التّدخل فعليًا. حيث ينصبُّ تركيز الوقاية الأولية على توفير الموارد لمنع المشاكل من التّطوّر في المستقبل (منصور، 2015).

ويعتبر مُصطفى (2018) الجهود الوقائية محاولة للتّدخل مع الأزواج في نقطة انتقالية لبدء الزواج ومنحهم قاعدة أفضل للإستقرار والزواج المُرضي، حيث يُمكن التمييز بين ثلاثة مستويات من الوقاية حسب الدورة الزمنية للخلل الوظيفي:

1. الوقاية من الدرجة الثالثة مع الأزواج الذين يحتاجون إلى تدخّل (أي قبل أن يتأخر الوقت كثيرًا).
2. الوقاية من الدرجة الثانية مع الأزواج المعرضون لخطر الفشل الزوجي (أي قبل أن يزداد الوضع سوءًا).
3. الوقاية من الدرجة الأولى مع أزواج لا يحتاجون إلى تدخّلات علاجية (أي قبل أن يحدث الخلل).

المحور الثاني: الدراسات السابقة

اهتمت عدد من الدراسات السابقة بموضوع الرضا الزوجي، كما اهتمت دراسات أخرى بتصميم برامج إرشادية لتحسين ورفع مستوى الرضا الزوجي للمتزوجين؛ بهدف تحقيق الاستقرار في العلاقة الزوجية. وفيما يلي استعراض لعدد من الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة، والتي يمكن من خلالها التعرف على حيثيات الموضوع والبرامج التي أثبتت فاعليتها في رفع مستوى الرضا الزوجي وطبيعة البرامج العلاجية المناسبة للفئة المستدفة في هذه الدراسة، والتي يمكن من خلالها تحقيق أهداف الدراسة.

1: الدراسات السابقة حول الرضا الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات:

أجرت (Hess, 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الرضا الزوجي على الضغط داخل الأسرة، حيث تم استخدام نظرية النظم الأسرية كإطار للدراسة. وتكونت العينة من (27) من الأزواج في ولاية يوتا في الولايات المتحدة الأمريكية. وطبقت الباحثة مقياس (كانساس) للرضا الزوجي، وأشارت النتائج إلى أن انخفاض الرضا الزوجي يُعد مؤشراً قوياً ودالاً على وجود ضغط وتوتر داخل النظم الأسرية، سواء النظام الزوجي أو الأسري، وأوصت الباحثة بضرورة التركيز على جميع الأنظمة الفرعية داخل نظام الأسرة، وأن الرضا عن نظام الأسرة يؤثر على النظام الزوجي الذي بدوره قد ينعكس على الرضا الزوجي. وقام أبوت وبارنكل (Abott and Barnacle, 2009) بدراسة هدفت إلى تنفيذ وتقييم برنامج جوتمان التعليمي قبل الزواج، على عينة بلغت (12) فرداً، منهم (8) إناث و(4) ذكور. حيث تم تقسيمهم إلى (6) أزواج، وتراوحت أعمارهم من (20 – 37) سنة في جامعة نبراسكا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم تطوير أنشطة ما قبل الزواج لتتوافق مع كل مستوى من نظرية جوتمان. ويتضمن برنامج الدراسة خمس جلسات، بمعدل ساعتين لكل جلسة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، والتتبعي. وهذا يعني أن المشاركين في البرنامج قدّموا وجهات نظر جديدة، ومهارات، ومعارف بشأن علاقاتهم. وأن البرنامج كان مفيداً لفهم علاقاتهم وتحسينها، وتفضيلهم لبعض الأنشطة والموضوعات العامة بما في ذلك "فهم سبل الصراع" و"تطوير الصداقة".

وفي دراسة أبو أسعد (2011) هدفت إلى التعرف على أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الرضا والتفاؤل الزوجي، ومعرفة طبيعة أثر وجود الأطفال في الرضا والتفاؤل الزوجي، وأثر المستوى الاقتصادي للأسرة في الرضا والتفاؤل الزوجي. حيث تكونت العينة من (307) زوج وزوجة من مدينة الكرك

في الأردن. حيثُ استخدم الباحث مقياسي (الرّضا الزوجي، والشعور بالتّفاؤل)، وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود أثرٍ للمستوى الاقتصاديّ في الرضا الزوجي والتّفاؤل، وأثر لوجود الأطفال وعددهم في الرضا الزوجي، ولم يكن هناك فروق تُعزى إلى النوع الاجتماعيّ.

كما أجرت (العمارين، 2014) دراسة بهدف تقصّي أثر أنموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التّواصل والانسجام والرّضا الزوجي لدى عينة من الأزواج، على عيّنة مكوّنة من (32) زوجًا وزوجة في مدينة الزّرقاء في الأردن. حيث تمّ توزيعهم عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكوّن من (16) زوجًا وزوجة، وعيّنة ضابطة تتكوّن من (16) زوجًا وزوجة. واستخدمت الباحثة المقاييس التّالية: (مهارات التّواصل، والرّضا الزوجي، والانسجام). وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التّجريبية والمجموعة الضّابطة في القياس البعديّ لمقياس مهارات التّواصل والرضا الزوجي لصالح المجموعة التّجريبية في القياس القبليّ على جميع مقاييس الدّراسة، وبين متوسط درجاتهم في القياس البعديّ على نفس المقاييس الثلاث، لصالح القياس البعدي، وللمجموعة التّجريبية.

وهدفت دراسة (عواودة، 2019) إلى معرفة مستوى كل من المهارات الزوجيّة والرّضا الزوجي والعلاقة بينهما لدى المتزوّجات حديثًا في محافظتي رام الله والبيرة، ومعرفة الفروق التي تُعزى إلى متغيّرات: العمل، والعمر، والمستوى التّعليمي. وقد شملت الدّراسة عيّنة من (370) زوجة، وأظهرت التّائج أن لا فروق دالة إحصائية تُعزى إلى متغيّري العمر والمستوى التّعليمي ولصالح المستوى العمري والتّعليمي الأعلى، كما أن هناك علاقة ارتباطيّة دالة إحصائية بين الرّضا الزوجي والمهارات الزوجيّة بلغت قيمتها (0.561)، وهي علاقة طردية موجبة.

2: الدّراسات السابقة التي اهتمت بتصميم برامج إرشادية لتحسين الرّضا الزوجي:

قامت (النّادي، 2010) بدراسة هدفت إلى تقصّي أثر فاعليّة برنامج إرشاديّ جمعيّ في التّقليل من النزاعات الزوجيّة وتحسين الرّضا الزوجي والتّكيّف الزوجي. من خلال العلاج السلوكيّ الزوجيّ التقليديّ، والعلاج السلوكيّ التّكامليّ، لدى عيّنة من الزوجات الأردنيّات. وتكوّن العيّنة من (12) سيّدة متزوّجة من مدينة الزّرقاء في الأردن. حيث طبّقت الباحثة أربعة مقاييس (حل النزاعات الزوجيّة، ومقياس المهارات الزوجيّة، والرّضا الزوجي، والتّكيّف الزوجي)، على المُشارِكَات في القياس القبليّ والبعديّ والتّبعي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التّجريبية والمجموعة الضّابطة في القياس

البعديّ على مقاييس الدّراسة (حلّ النّزاعات الزوجيّة، ومقياس المهارات الزوجيّة، والرّضا الزوجيّ، والتّكيّف الزوجيّ)، وذلك لصالح المجموعة التجريبيّة.

3: الدّراسات السّابقة التي اهتمّت بالبرامج الإرشادية بعد الزّواج:

هدفت دراسة البواليز، وعربيّات (2020) إلى تقصّي فعالية برنامج إرشاديّ في خفض أنماط التّواصل المهدّدة للسّعادة الزوجية ورفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من مراجعات مكاتب الإصلاح والتّوفيق الأسري في عمان، تم استخدام المنهج الوصفيّ وشبه التجريبيّ، وتكوّنت عينة الدراسة من النّساء اللّواتي حصلن على أقلّ الدرجات على مقياس الرضا الزوجيّ وعلى أعلى الدرجات لمقياس أنماط التّواصل المهدّدة للسّعادة الزوجيّة، والبالغ عددهن (30) زوجة، وتم توزيعهن بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبيّة وضابطة بواقع (15) مشاركة لكل مجموعة، واستخدم في الدراسة مجموعة من الأدوات التي قام الباحثين بإعدادها وهي: مقياس أنماط التّواصل المهدّدة للسّعادة الزوجية ومقياس الرضا الزوجي، وأيضاً تم بناء برنامجاً إرشادياً قائماً على نظرية فرجينا ساتير، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا الزوجي لدى أفراد العيّنة جاء بدرجة متوسطة، وتوصّلت الدراسة إلى وجود فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين الرضا الزوجي وخفض أنماط التّواصل المهدّدة للسّعادة مما يدلّ على فاعلية البرنامج. كما قامت (طراونة، 2020) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاديّ جمعيّ زوجيّ في تحسين الرّضا الزوجيّ، والجودة الزوجيّة لدى عيّنة من السيدات المتزوجات اللّواتي يتردّدن على مركز التوعية والإرشاد الأسريّ في منطقة الزرقاء الجديدة بالأردن، ولتطبيق هذه الدّراسة تم اعتماد المنهج الوصفيّ المسحيّ والمنهج شبه التجريبيّ. وقد تكونت العيّنة من (24) سيدة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيّة وضابطة بواقع (12) سيدة لكل مجموعة. طُبّق عليهن مقياس الرّضا الزوجيّ من إعداد ماثيوس (Mathews, 2004)، وفور وولسون (Fowers and Olson, 1993)، حيث تم تطويره في الدّراسة وبناء برنامج إرشاديّ جمعيّ زوجيّ. وأشارت النّتائج إلى أن مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات اللّواتي يتردّدن على مركز التوعية والإرشاد جاء بدرجة متوسّطة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في تحسين الرضا الزوجي لدى أفراد العيّنة.

وقام جواديفالا وآخرون (Javadivala et al., 2021) بإجراء دراسة مرجعيّة هدفت إلى التّحقّق من تأثير برامج الزواج والعلاقات على رضا العلاقة الزوجية والتّواصل بين الأزواج في إيران، وكذلك تحديد الفروق بين الجنسين إن وُجدت. وكانت تشتمل على (12) دراسة منها: خمسة برامج لمهارات التّعليم والاتّصال، وثلاثة

برامج إثرائية، وأربعة برامج إرشادية، تم التحقق من تأثير هذه البرامج على الرضا الزوجي والتواصل. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أن البرامج الإرشادية لها تأثيراً أكبر على الرضا الزوجي من البرامج الأخرى، كما كان لها حجم تأثير أكبر من الزوجات. وهدفت دراسة (عبد، 2022) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدى حديثي الزواج في القاهرة. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي. وتمت على عينة مكونة من (24) زوجة تم تقسيمهن إلى مجموعتين (12 تجريبية، و12 ضابطة)، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس التواصل الرحيم من إعداد سالزا (Salaza, 2013)، ومقياس الرضا الزوجي من إعداد فلور والسون (Flowers & Olson, 1993)، وترجمة وتقنين عبد النعيم وعطايا (2020). وأثبتت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى أفراد العينة التجريبية، وكذلك استمرارية أثر البرنامج.

التعقيب على الدراسات السابقة

مما سبق من الدراسات يمكن أن نلاحظ أن الدراسات رغم اختلافها في المنهج والتصميم والأدوات والعينات، إلا أنها قد وجدت آثاراً إيجابية للبرامج الإرشادية حول الرضا الزوجي، والبرامج الإرشادية وعلاقتها ببعض المتغيرات، والبرامج الإرشادية بعد الزواج، وأن أبحاث التدخل العلاجية والوقائية قد بدأت في تحديد الأبعاد والعوامل الأساسية والمهارات التي من شأنها أن ترفع مهارات الرضا الزوجي لدى المتزوجين، والتي تُعتبر عوامل رئيسية في تحقيق ورفع مستوى الرضا الزوجي. وتنوعت الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة في المنهج المستخدم بين دراسات طولية، ودراسات تحليلية، ودراسات مقارنة، ودراسات وصفية، ودراسات شبه تجريبية. واهتمت الدراسات الوصفية بالبحث في العلاقة بين عدد من المتغيرات والرضا الزوجي، وقد انتهت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات التالية: (الجانب الاقتصادي، والجانب الثقافي، والجانب الحميمي، والجانب العاطفي).

وبالمقابل سعت الدراسات شبه التجريبية إلى اختبار فاعلية برامج إرشادية لرفع مستوى الرضا الزوجي عن طريق التدريب على مهارات مختلفة، مثل: (الحوار، التجسيد الأسري، التعزيز الإيجابي، لعب الأدوار، التغذية الراجعة، النمذجة، التدريب التوكيدي، إعادة الصياغة، والتواصل الإيجابي). وخلصت فاعلية هذه البرامج إلى رفع مستوى الرضا الزوجي، وبالتالي تحسين جودة نوعية الحياة الزوجية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

وقّرت الدِّراسات التي اطّلت عليها الباحثة معلومات هامة وقاعدة معرفيّة ضخمة حول الجهود العلميّة التي قام بها الباحثون في نفس المجال، كما رفعت من وعي الباحثة بضرورة توفير برامج علاجية للمتزوجين، ودور هذه البرامج في تقوية المؤسسة الزّواجيّة، وعلاج المشكلات التي يواجهها الأزواج أثناء الحياة الزوجية. وحرصت الباحثة على الاستفادة من معطيات هذه الدِّراسات في عدّة جوانب من أهمّها:

1. إعداد وتصميم أدوات الدراسة بالاطلاع على المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية التي قام الباحثون بتصميمها.
2. تكوين صورة عميقة حول مُتغيّرات الدِّراسة المتمثّلة في التوافق الزوجي والبرنامج الإرشادي.
3. رسم صورة توضيحية وشاملة حول البرامج الإرشادية المصمّمة للمتزوجين من ناحية الفنيات الإرشادية والخلفية النظرية، وعدد الجلسات، ومحتواها، والفترة الزّمنيّة المحددة لتنفيذ البرنامج. وذلك من خلال الاطلاع على البرامج التي استخدمتها في الدراسات السابقة وأثبتت فعاليتها.
4. اختيار المنهج الأكثر تناسباً مع الدِّراسة الحاليّة وهو المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.
5. تقوية الجانب النظري وإثرائه عن طريق التعرف على النظريات الإرشادية الأكثر ملائمة لموضوع الدراسة، وتصميم البرنامج الإرشادي على أساسها والمتمثلة في نظريات الإرشاد الأسريّ.
6. تقصي الدراسات السابقة واستقراءها ساعد في التّعرّف على حجم مشكلة الخلافات الزّوجيّة في المجتمع البحرينيّ.
7. تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لعينة الدراسة الحاليّة والمتمثّلة في برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، والاختبار الإحصائي مان ويتني (Man-Whitney)، والمتوسّطات والانحرافات المعياريّة، ومعامل الارتباط بيرسون.
8. حسب اطلاع الباحثة فإنها لم تجد - حسب اطلاعها - أية دراسة تتعلق بالرضا الزوجي للمتزوجين في مملكة البحرين.
9. تختلف الدراسة الحاليّة عن الدراسات السابقة من حيث تصميم برنامج إرشاديّ مستنداً إلى نظريّات الإرشاد الزّواجي والأسريّ بشكل تكامليّ، كما يجمع الجانب التطبيقيّ والإثرائي، مستفيداً من خلاصة الدراسات السّابقة والبرامج الإرشاديّة المُقدّمة في الجانب العلاجيّ للمتزوجين للمساعدة في حل المشاكل الزوجية.

فروض الدّراسة:

في ضوء الإطار النظري وما تمّ الاطلاع عليه من نتائج الدّراسات السّابقة، وبما يتناسب مع التّصميم المُستخدم في هذه الدّراسة تمّت صياغة فروض الدّراسة الحالية على النّحو التّالي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ في القياس القبليّ والقياس البعديّ، تُعزى إلى تطبيق برنامجاً إرشادياً لرفع مُستوى الرّضا الزّواجيّ لدى عيّنة من الزّوجات.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ (البعديّ)، واستجاباتهم على مقياس الرّضا الزّواجيّ (التّتبُعِيّ).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- أولاً: منهج الدراسة.
- ثانياً: مجتمع الدراسة.
- ثالثاً: عينة الدراسة.
- رابعاً: متغيرات الدراسة.
- خامساً: أدوات الدراسة.
- مقياس الرضا الزوجي.
- برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا الزوجي.
- سادساً: إجراءات الدراسة.
- سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: الطّريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة، ومُجتمع الدراسة والعينة التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها والأدوات التي تم استخدامها في الدراسة، وآلية تحكيمها وضبطها، وإجراءات تطبيق الدراسة، والتحدّيات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج وتفسيرها.

أولاً: منهج الدِّراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والقياس البعدي، والتتبعي. وذلك لكونه أكثر المناهج ملاءمة لتحقيق هدف الدِّراسة؛ وذلك لعدم القدرة لضبط المتغيرات الدخيلة لدى المتزوجين. واستهدفت الباحثة عينة من المتزوجات في مملكة البحرين، وذلك من خلال تصميم برنامجاً إرشادياً (متغير مستقل)؛ لرفع مستوى الرضا الزوجي (متغير تابع)، وقد تم تطبيق القياس القبلي والقياس البعدي؛ لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرضا الزوجي. وتكوّنت العينة من 10 زوجات، وهدفت هذه الدِّراسة إلى التّعرّف إلى أثر برنامج إرشادي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات في مملكة البحرين.

جدول (1)

تصميم المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قياس قبلي/ بعدي/ تتبعي)

الرقم	القياس	آلية المعالجة	
		قبل البرنامج الإرشادي	بعد البرنامج الإرشادي
١	قبلي	✓	×
٢	بعدي	×	✓
٣	تتبعي	×	✓

يُبين الجدول رقم (1) شكل التصميم شبه التجريبي للبرنامج الإرشادي ذي المجموعة الواحدة، وتتضمّن طريقة تطبيق المقياس القبلي، والبعدي، والتتبعي كما تمّ تنفيذه في الدِّراسة الحالية.

ثانياً: مُجتمع الدِّراسة:

تم تطبيق هذا البرنامج على عينة من المتزوجات في مملكة البحرين. وتوصلت الباحثة إلى مجتمع الدراسة بعد عمل استبيان نُشر على مواقع التواصل الاجتماعي، ومُخاطبة أحد مراكز الإرشاد الأسري.

ثالثاً: عيّنة الدِّراسة:

تضمّنت الدِّراسة نوعين من العيّّنات، وهما:

عيّنة الدِّراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإرسال مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ إلى 50 زوجة، وبلغ عدد الاستجابات التي حصلت عليها الباحثة 25 استجابة ممّن تنطبق عليها شروط العيّنة الأساسيّة (وهي الحصول على درجة متدنية على مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ)، وذلك بغرض حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الرِّضا الزَّواجيِّ.

العيّنة الأساسيّة:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل غير قصدي، وتطبيق المقياس القبلي قبل بدء البرنامج، ومن ثم المقياس البعدي بعد انتهاء البرنامج، والمقياس التّتبّعي بعد شهر من انقضاء البرنامج. وقد قامت الباحثة بإرسال إعلان البرنامج لمن تنطبق عليها شروط الالتحاق بالبرنامج عن طريق تطبيق (الواتس أب)، وقد بلغ عدد اللاتي أبدوا الموافقة المبدئيّة للدّخول في البرنامج 15 زوجة.

رابعاً: متغيّرات الدِّراسة:

1. المتغيّر المُستقل: برنامج إرشاديّ لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عيّنة من الزّوجات.
2. المتغيّر التّابع: الرِّضا الزَّواجيِّ.

خامساً: أدوات الدِّراسة:

لتحقيق أهداف الدِّراسة والتحقّق من الفرضيّات، قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

1. مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ من إعداد الباحثة. ملحق (١)
2. برنامج إرشاديّ لرفع مستوى الرِّضا الزَّواجيِّ لدى عيّنة من الزّوجات في مملكة البحرين. ملحق (٢)

1. مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ:

وصف المقياس:

يهدف مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ للتعرف على نسبة الرِّضا الزَّواجيِّ لدى المتزوّجات، وقد تمّ بناء المقياس من خلال الاطلاع على مقاييس مُشابهة ومعظمها متعلّقة بالتوافق الزوجيِّ، وهي عبارة عن مقاييس مُحكمة

ومستخدمة في الدراسات والبحوث. وقد تم صياغة مقياس الرضا الزوجي على غرار هذه المقاييس. ومن أبرز هذه المقاييس التي استخدمت التوافق الزوجي: مقياس سبانير (Marital Compatibility Scale, designed by Spinner)، ومقياس (Locke and Wallace 1959)، ومقياس (The Comprehensive Marital (CMSS) Satisfaction Scale (Blum & Mebrabian, 1999) (أبو أسعد، ٢٠١١) ويتألف المقياس من جزأين رئيسيين، وهما: الجزء الأول يتضمن بيانات أولية تشمل الجنس، العمر، المستوى التعليمي، عمر الأزواج، المستوى التعليمي للزوجين، الوضع الاجتماعي، المستوى المادي، عدد الأبناء. أما الجزء الثاني فيتضمن مجموعة من الأسئلة موزعة على ثمانية أبعاد، ويتضمن كل بعد مجموعة من البنود: الجانب العاطفي، والجانب الترفيهي، والجانب الحميمي، والجانب الاقتصادي، والجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة، وجانب المشاركة وتوزيع المهام، والجانب الأخلاقي والديني، والجانب الثقافي.

1. الجانب العاطفي: ويتضمن (6) فقرات ذات الأرقام (1-6) ويقيس هذا البعد الجوانب العاطفية، والكلام الرومانسي، والألفة ومدى تمسك الزوج بشريكة حياته.
2. الجانب الترفيهي: ويتضمن (6) فقرات ذات الأرقام (7-12) ويقيس هذا البعد جانب المتعة والترفيه، وقضاء الأوقات السعيدة مع بعض، والتشارك في وضع مخطط الرحلات، وطرق تنظيم الوقت بين الزوجين.
3. الجانب الحميمي: ويتضمن هذا البعد (6) فقرات ذات الأرقام (13-18) ويقيس جوانب الاحتضان الحميمي، والعلاقة الحميمية الخاصة ومدى الرضا عن إشباع هذا الجانب، وطبيعة العلاقة الجنسية.
4. الجانب الاقتصادي: ويتضمن هذا البعد (6) فقرات ذات الأرقام (19-24) ويقيس مدى رضا الزوجة عن توفير الاحتياجات المادية، والأدوار والمسؤوليات، وأسلوب الإنفاق المالي للشريكين.
5. الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة: ويتضمن هذا البعد (6) فقرات ذات الأرقام (25-30) ويقيس طبيعة التواصل داخل الأسرة، وطريقة التواصل مع الأبناء ومع الزوجة حتى في حالة الاختلاف.
6. جانب المشاركة وتوزيع المهام: ويتضمن هذا البعد (6) فقرات ذات الأرقام (31-36) ويقيس هذا البعد جانب التشارك في الأعمال المنزلية، وإدارة شؤون الأسرة، وتحمل الأعباء مع الزوجة.

7. الجانب الأخلاقي والديني: ويتضمن هذا البُعد (6) فقرات ذات الأرقام (37-42) ويقيس هذا البُعد جانب الالتزام الديني والأخلاقي، والالتزام بأداء الفروض والصلوات.

8. الجانب الثقافي: ويتضمن هذا البُعد (6) فقرات ذات الأرقام (43-48) ويقيس هذا البُعد ثقافة شريك الحياة، ومدى الرضا عن ثقافة الزوج. ويتكوّن المقياس من (48) عبارة ويعتمد على ثلاثة بدائل، وهي كالتالي: (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة جداً).

تصحيح المقياس:

تختار المشاركة استجابة واحدة من ثلاث استجابات وهي (بدرجة كبيرة جداً) وتُعطى ثلاث درجات، و (بدرجة متوسطة) وتعطى درجتان، و (بدرجة قليلة جداً) وتعطى درجة واحدة. وتُعكس الدرجة إذا كانت العبارة سلبية، ولا توجد عبارات سلبية في هذا المقياس. وتقوم المشاركات بتحديد استجاباتهن باختيار أحد الخيارات التالية لكل بند (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة جداً)، ويمكن الاطلاع على المقياس بصورته النهائية بالعودة إلى ملحق (1).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحساب مؤشرات الصدق والثبات وذلك من خلال الإجراءات التالية:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات الصدق والثبات الآتية للمقياس:

١- صدق المحتوى

للتعرف على صدق المحتوى لأداة الدراسة قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس قسم علم النفس بجامعة البحرين. حيث تم الاستعانة بخبرتهم ومعرفتهم وطلب إبداء رأيهم في عبارات المقياس فيما إذا كانت تتناسب مع الموضوع وصالحة أو غير صالحة، ومدى انتمائها وملاءمتها للموضوع. وكذلك التأكد من صياغتها اللغوية، ووضع أية مقترحات أو إضافات أو تعديلات، ومن ثم تحكيم المقياس.

وفي ضوء توجيهات الأساتذة المحكّمين قامت الباحثة بما يلي:

1. إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكّمون، والإبقاء على العبارات التي اتّفق عليها بنسبة 92% من المحكمين مع مُراعاة اتفاقها مع التّعريف الإجرائي الموضوع لكل بعد من أبعاد المقياس.
2. إعادة صياغة بعض العبارات.

٢- صدق البناء التكويني

لحساب الارتباط الداخلي بين أبعاد أداة الدراسة قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرّضا الزوجي على عينة استطلاعية مكوّنة من (25) امرأة تم اختيارهن بشكل عشوائي من داخل وخارج عيّنة الدّراسة، حيث قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون لعلاقة كل عبارة مع التي بعدها، وللمقياس ككل كما هو مبين في الجداول الآتية.

جدول (2)

مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب العاطفيّ من مقياس الرّضا الزوجي

الارتباط مع البعد	العبارة
0.477*	1- يبادلني زوجي مشاعر الحب.
0.589**	2- أستذكر مع زوجي اللحظات الرومانسية باستمرار.
0.589**	3- أثق بأن زوجي متمسكًا بي.
0.589**	4- أشعر بأن زوجي ينزعج عندما أطلب منه ملاطفتي.
0.477*	5- أشعر أن حب زوجي مزيّفًا.
0.589**	6- أشعر أن زوجي يقدر حاجاتي العاطفية.

*الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$)

**الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.01$)

يتبين من نتائج الجدول أن مؤشرات الصدق الداخلي للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت بعضها دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)، وبناءً على هذه النتائج تم تعديل بعض العبارات.

جدول رقم (3)

مؤشرات الصدق الداخليّ لعبارات الجانب الترفيهي من مقياس الرضا الزوجي

الارتباط مع البعد	العبارة
0.207*	7- نقضي أنا وزوجي أوقاتاً ممتعة نهاية الأسبوع.
0.600**	8- نخصص أنا وزوجي أوقاتاً للراحة والاستجمام.
0.600**	9- يشعر زوجي بالسعادة عند خروجنا معاً.
0.600**	10- يقضي زوجي وقتاً طويلاً مع أصدقائه.
0.600**	11- نتشارك أنا وزوجي في وضع مخطط الرحلات.
0.101**	12- أعتقد أن زوجي يشعر بالرفاهية النفسيّة.

*الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$)

**الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.01$)

يتبين من نتائج الجدول أن مؤشرات الصدق الداخليّ للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت بعضها دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)، وبناءً على هذه النتائج تم تعديل بعض العبارات.

جدول رقم (4)

مؤشرات الصدق الداخليّ لعبارات الجانب الحميمي من مقياس الرضا الزوجيّ

الارتباط مع البُعد	العبارة
0.381*	13- يُشبعني زوجي بالاحتضان الرومانسيّ.
0.563**	14- أشعر أن حياتي الحميمية مشبعة.
0.563**	15- يسعى زوجي لإرضاء اهتماماتي الحميمية.
0.547**	16- أعتقد أن زوجي لديه علاقات مع نساء آخر.
0.547**	17- أتكلم مع زوجي عن العلاقة الخاصة بكل حرية.
0.563**	18- أعتقد أن علاقتي الحميمية مع زوجي بحاجة إلى تحسين.

*الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$)

**الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.01$)

يتبين من نتائج الجدول أن مؤشرات الصدق الداخليّ للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت بعضها دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)، وبناءً على هذه النتائج تم تعديل بعض العبارات.

جدول رقم (5)

مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الاقتصادي من مقياس الرضا الزوجي

الارتباط مع البعد	العبرة
0.477*	19- يوفر زوجي احتياجات الأسرة على أكمل وجه.
0.589**	20- أشعر أن مستوى المدخول يتناسب مع احتياجات الأسرة.
0.589**	21- أنزعج عندما يقصر زوجي في توفير احتياجاتنا.
0.477*	22- يعتقد زوجي بأنني مبذرة.
0.589**	23- زوجي يحاسبني عندما أطلب مبالغاً إضافية.
0.589**	24- أشعر بالانزعاج عندما يطلب مني زوجي المساهمة براتبتي في مصروفات الأسرة.

*الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$

**الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$

يتبين من نتائج الجدول أن مؤشرات الصدق الداخلي للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت بعضها دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وبناءً على هذه النتائج تم تعديل بعض العبارات.

جدول رقم (6)

مؤشرات الصدق الداخليّ لعبارات الجانب الاجتماعيّ والتواصل داخل الأسرة من مقياس الرضا الزوجيّ

الارتباط مع البعد	العبارة
0.600**	25- يبدي زوجي اهتمامه بي أمام الأبناء.
0.600**	26- أنا وزوجي لدينا تواصل دائم.
0.600**	27- أنا وزوجي لدينا خطة واضحة لتربية الأبناء.
0.600**	28- زوجي يعاملني بقسوة عندما يختلف معي.
0.600**	29- أعتقد أن زوجي يشعر بالغيرة من تواصله مع عائلتي.
0.730**	30- أشعر أن زوجي يحتاج إلى تطوير طريقة تواصله معي.

**الارتباط دال إحصائيًا عند $(\alpha = 0.01)$

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرات الصدق الداخليّ للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائيًا عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وبناءً على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

جدول رقم (7)

مؤشرات الصدق الداخليّ لعبارات جانب المشاركة وتوزيع المهام من مقياس الرضا الزوجيّ

الارتباط مع البُعد	العبرة
0.600**	31- يتشارك معي زوجي في الأعمال المنزلية.
0.600**	32- أعتقد أن الأعمال المنزلية تسلب من المرأة أنوثتها.
0.600**	33- يراني زوجي أنني أميرة المنزل.
0.600**	34- يلومني زوجي عند التقصير في الأعمال المنزلية.
0.600**	35- أشعر بالتعب من إدارة شؤون الأسرة.
0.911**	36- يزعجني تحمّل الأعباء المنزليّة لوحدي.

*الارتباط دال إحصائيًا عند $(\alpha = 0.05)$

**الارتباط دال إحصائيًا عند $(\alpha = 0.01)$

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرات الصدق الداخليّ للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائيًا عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وبناءً على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

جدول رقم (8)

مؤشرات الصدق الداخليّ لعبارات الجانب الأخلاقي والديني من مقياس الرضا الزوجيّ

الارتباط مع البُعد	العبرة
0.585**	37- زوجي مُلتزم بأداء الصلوات في أوقاتها.
0.585**	38- أشعر أنني وزوجي على مستوى متقارب من الأخلاق.
0.395*	39- يقوم زوجي بشتي عندما يغضب.
0.585**	40- أنا وزوجي نقوم بالترتيب لإحياء الفرائض الدينية.
0.529**	41- يعاملني زوجي بالحسنى.
0.585**	42- أعتقد أن زوجي يحتاج إلى المشاركة في الحلقات الدينية التوعوية.

*الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$)

**الارتباط دال إحصائيًا عند ($\alpha = 0.01$)

يتبين من نتائج الجدول أن مؤشرات الصدق الداخليّ للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت بعضها دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)، وبناءً على هذه النتائج تم تعديل بعض العبارات.

جدول رقم (9)

مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات الجانب الثقافي من مقياس الرضا الزوجي

الارتباط مع البعد	العبرة
0.552**	43- أشعر بالرضا عن المستوى الثقافي لزوجي.
0.719**	44- أشعر بالضيق عندما يكتب لي زوجي رسائل عديمة الفائدة.
0.719**	45- أشعر بالانزعاج من مستوى ثقافة زوجي عندما يتحدث أمام أقرائي.
0.482*	46- طريقة حديث زوجي تعكس محدودية ثقافته.
0.719**	47- مستوى الثقافة التي يمتلكها زوجي تجعله يفهم كل ما أقوله.
0.719**	48- أعتقد أنني محظوظة لاقتراني بزوج مثقف.

*الارتباط دال إحصائيًا عند $(\alpha = 0.05)$

**الارتباط دال إحصائيًا عند $(\alpha = 0.01)$

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرات الصدق الداخلي للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائيًا عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وبناءً على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

■ مؤشرات الصدق الداخلي بين أبعاد المقياس

أيضًا تم التحقق من الصدق الداخلي من خلال حساب قيم معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس كما هو مبين في الجدول:

جدول (10)

قيم معامل الارتباط بيرسون بين مكونات مقياس الرضا الزوجي

الأبعاد	الجانب العاطفي	الجانب الترفيهي	الجانب الحميمي	الجانب الاقتصادي	الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة	جانب المشاركة وتوزيع المهام	الجانب الأخلاقي والديني	الجانب الثقافي	الدرجة الكلية
أولاً: الجانب العاطفي	1	0.708	0.288	0.464	0.795	0.640	0.356	0.723	0.508**
ثانياً: الجانب الترفيهي		1	0.481	0.708	0.795	0.640	0.640	0.723	0.687**
ثالثاً: الجانب الحميمي			1	0.288	0.626	0.559	0.559	0.506	0.503**
رابعاً: الجانب الاقتصادي				1	0.795	0.640	0.356	0.723	0.508**
خامساً: الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة					1	0.745	0.557	0.806	0.253**
سادساً: جانب المشاركة وتوزيع المهام						1	0.259	0.658	0.335**
سابعاً: الجانب الأخلاقي والديني							1	0.658	0.694**
ثامناً: الجانب الثقافي								1	0.254**

*الارتباط دال إحصائيًا عند مستوى 0.05

** الارتباط دال إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتبين من نتائج الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس فيما بينها وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$)، وهذه النتائج تعد مؤشرًا على صدق البناء الداخلي للمقياس.

٣- مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الزوجي

لحساب مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الزوجي قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على نتائج العينة الاستطلاعية، وهي مبيّنة في الجدول التالي:

جدول (11)

مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الزوجي

الرقم	الأبعاد	ثبات الاتساق الداخلي
١	أولاً: الجانب العاطفي.	0.573
٢	ثانياً: الجانب الترفيهي.	0.639
٣	ثالثاً: الجانب الحميمي.	0.577
٤	رابعاً: الجانب الاقتصادي.	0.573
٥	خامساً: الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة.	0.610
٦	سادساً: جانب المشاركة وتوزيع المهام.	0.606
٧	سابعاً: الجانب الأخلاقي والديني.	0.528
٨	ثامناً: الجانب الثقافي.	0.640
	الدرجة الكلية للمقياس.	0.94

تُظهر النتائج في الجدول السابق أن قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الزوجي ككل بلغت (0.94)، وتراوحت للأبعاد ما بين (0.528) للجانب الأخلاقي والديني، و (0.640) للجانب الثقافي.

٢. برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا الزوجي (من إعداد الباحثة).

البرامج العلاجية للمتزوجين:

يعد الزواج علاقة ذات قدسية خاصة، فهي علاقة طويلة الأمد تستمر مدى الحياة، فيتشارك فيها الزوجان اللحظات السعيدة، الفرح، النجاح والإنجازات. كما يوفر الزواج علاقة شراكة حميمية ما بين الزوج والزوجة، وينظر لهذه العلاقة على أنها أفضل وسيلة لإشباع حاجات الأفراد للشراكة والمودة والانفعالية. حتى بالنسبة لأولئك الذين اختبروا علاقات زوجية سلبية. (بنات، ٢٠١٣)

ويُعدّ الإرشاد النفسي من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر، ويرجع ذلك إلى حاجة جميع فئات المجتمع للعون والمساعدة؛ وذلك بسبب تزايد المشكلات الانفعالية والاجتماعية التي تتعرض لها هذه الفئات، بسبب الضغوطات الحياتية والنفسية التي تعيشها.

ويأتي الاهتمام البالغ بالعلاقة الزوجية لتأثيرها البالغ على المجتمع من حيث تماسكه وازدهاره. فوجود مجتمع مترابط يعتمد بشكل أو بآخر على العلاقات الأسرية الموجودة فيه، ومدى إدراك الناس بأن لديهم علاقات زوجية جيدة يسعون للاستمرار فيها والحفاظ عليها خطوة وأهمية هذا الأمر دفع العديد من المفكرين والباحثين لتركيز جهودهم في دراسة العوامل التي تساهم في تحقيق الاستقرار الأسري، والكشف عن الأسباب المؤدية لتراجعها وانهيائه. (Moghadasl & Mohammaddipour, 2016)

ويُركّز المرشد الأسري والزواجي في عمله مع الأسر والأزواج على مجموعة من النظريات الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في علاج الاضطرابات السلوكية والمعرفية لدى الأفراد. ويقوم المرشد بتوظيف فئات هذه النظريات، مثل: النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية والمتمركزة حول المسترشد، والوجودية، والتكاملية، وغيرها. بينما يقوم البعض الآخر من المرشدين بتطبيق فئات للنظريات الإرشادية والأسرية والزواجية، والتي تم تطويرها أصلاً للعمل ضمن النطاق الأسري والزواجي، مثل: نظرية النظم الأسرية، ونظرية العلاج الأسري البنائي، ونظرية العلاج الأسري الاستراتيجي، ونظرية العلاج الأسري عبر الأجيال، ونظرية العلاج المعرفي السلوكي للأزواج. إضافة إلى المنهج الأسري الخبراتي، والتي تهدف جميعها إلى مساعدة الأزواج والأسر على تجاوز مشكلاتهم وصعوباتهم الحياتية للوصول إلى التوافق والتكيف. (بنات، ٢٠١٣)

وتختلف أنواع البرامج التي تُقدّم للمتزوجين باختلاف الأهداف التي وُضعت من أجلها، وهي في الغالب أربعة أنواع: الثقافة الزوجية قبل الزواج والتدريب على مهارات الزواج وتُقدّم هذه المهارات لمن هم في فترة الخطوبة وللعاشرين المهتمين بموضوع الزواج. وبرامج تعزيز أو تحسين الزواج والتدريب على مهارات الزواج وتُقدّم هذه

البرامج للمتزوجين. وأخيرًا البرامج التي تهدف لخفض مُعدّلات الطّلاق والتي تُقدّم للمتزوجين الذين يُواجهون مشكلات زوجيّة. (الجويسر، ٢٠١٣)

وحيثُ أن البرنامج الذي قامت الباحثة بتصميمه مُوجّهٌ إلى فئة المتزوجين، فقد حرصت الباحثة على تضمين البرنامج الجانبين المعرفي والسلوكي الخاص بالثقافة ومهارات الحياة الزوجيّة.

الإطار النظري الذي يستند عليه البرنامج الإرشادي:

يستند البرنامج التدريبي إلى أسس ومبادئ وفنيات ومهارات العلاج الجدلي السلوكي حسب نظرية مارشال لينهان وقد روعي في محتوى البرنامج المعرفة والمعلومات المفيدة والمهمة المعطاة في الوقت المناسب، والتي تثير اهتمام المشاركين لتعزيز حضورهم للبرنامج. ويندرج المحتوى ضمن مجمل المفاهيم التي تدرس كالحقائق، والنظريات، والأفكار، والمبادئ.

وقد استفادت الباحثة من الاطلاع على الدراسات السابقة في اختيار الخلفيّة النظرية لإعداد البرنامج الإرشادي الخاص بالدراسة الحاليّة، حيث لاحظت الباحثة تنوعًا في النظريات الإرشادية التي استندت عليها الدراسات السابقة في تصميم البرامج الإرشادية التي تتناول الرّضا الزوجي. فقد استندت هيس (٢٠٠٨) على نظرية النظم الأسريّة كإطار للدراسة، واستندت النادي (٢٠١٠) على نظرية العلاج المعرفي السلوكي الزوجي التقليدي، واستند أبو أسعد (٢٠١١) في برنامجه على نظرية الاتصال الإنساني لفرجينيا ساتير، واستند ساناي ودافارنيا (٢٠١٥) إلى استخدام العلاج المختصر الذي يركّز على الحلول SFPT، واستند أبوت وبارنكل (٢٠٠٩) وطراونة (٢٠٢٠) في تصميم البرنامج الإرشادي إلى نموذج جوتمان في تحسين الرّضا الزوجي.

وترى الباحثة أنه يمكن الاستفادة من خلاصة هذه التّظريّات في البرامج العلاجية للمتزوجين، وتوظيف فنياتها المختلفة بشكل تكامليّ بحسب الاحتياجات الإرشادية للمجموعة.

وقد استندت الباحثة في تصميم برنامجها الإرشادي وإثراء محتوى الجلسات بالاعتماد بشكل رئيس على نظرية العلاج الجدلي السلوكي لمارشال لينهان، بالإضافة إلى استخدام بعض فنيات من نظريات أخرى حسب حاجة بعض الجلسات، ومنها: نظرية الإرشاد الأسري السلوكي المعرفي، ونظرية الإرشاد الأسري الخبراتي لفرجينيا ساتير، ونظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس، ونظرية الدور والنظم والأنساق، ونظرية الإرشاد الأسري التحليلي لألفرد أدلر، ونظرية العوامل الكبرى للشخصيّة. وقد ساعد هذا التّنوع في استخدام

النظريات في إثراء المادة العلمية التي قُدمت للمُشاركات، وتنوع الأنشطة والفنيات لتحقيق أهداف سلوكية ووجدانية ومعرفية.

وتبرز الدراسة أهمية استخدام البرامج الإرشادية في رفع مستوى الرِّضا الزَّواجي، وتشير إلى أهمية أن تتخطى بحوث الرضا الزوجي مرحلة الوصف والبحث عن العوامل المرتبطة، إلى محاولة التدخل لمواجهة الأساليب اللاتوافقية في رفع مستوى الرضا الزوجي.

أولاً: بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج علاجي يهدف إلى رفع مستوى الرِّضا الزَّواجي لدى عينة من الزوجات في مملكة البحرين، ويستهدف الزوجات المترددات على مراكز تقديم الاستشارات الأسرية، أو اللاتي لديهن سوء تكيُّف في الحياة الزوجية. وقد استندت الباحثة إلى أسس التدخلات العلاجية في الإرشاد الأسري والزَّواجي.

ويتضمَّن البرنامج الإرشادي عددًا من الجلسات الإرشادية الجماعية وعددها (١٨) جلسة شاملة للجلستين التمهيدية والختامية، بواقع ٣ جلسات أسبوعيًا، بالإضافة إلى تخصيص ٤ جلسات منفردة عن جلسات البرنامج من أجل المناقشة وطرح الأسئلة وتطبيق الأنشطة، وذلك على مدى شهرين في الفترة الممتدة من ديسمبر ٢٠٢٤ إلى نهاية يناير ٢٠٢٥. وتتضمن هذه الجلسات عروضًا تقديمية وفتيات وأنشطة متنوعة متعلّقة برفع مستوى الرِّضا الزَّواجي، مُستمدّة من عدّة نظريات إرشادية ومُنظّمة بشكل تكاملي. كما أن لكل جلسة عدّة أهداف سلوكية ومعرفية ووجدانية. ولمعرفة مدى فاعلية البرنامج يتم قياس الرِّضا الزَّواجي لدى عيّنة الدِّراسة قبل وبعد البرنامج.

١- حدود البرنامج الإرشادي:

الحد المكاني: تم تطبيق البرنامج على عيّنة من المتزوجات في مملكة البحرين.

الحدّ الزماني: تم تطبيق البرنامج في الفترة من ديسمبر ٢٠٢٤ إلى نهاية يناير ٢٠٢٥.

الحدّ الموضوعي: يتمحور الحد الموضوعي للدراسة في رفع مستوى الرِّضا الزَّواجي لدى عيّنة من الزوجات في مملكة البحرين.

٢- خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

- ١- تمثّل الخطوة الأولى في بناء البرنامج الإرشادي من خلال الالتفات إلى احتياجات المجتمع وبالتحديد المتزوجين الذين يواجهون صعوبة أو يتعثرون في حل بعض المشكلات التي يواجهونها، وتم ذلك من خلال تدوين الملاحظات التي تتلقاها الباحثة أثناء تقديم المحاضرات الإرشادية.
- ٢- الرجوع للدليل الإحصائي لقسم التوفيق الأسري وملاحظة أكثر المشاكل تكرارًا.
- ٣- التّواصل مع بعض القضاة في المحاكم لمعرفة أكثر أسباب الطلاق انتشارًا في المجتمع.
- ٤- إعداد دليل الرضا الزوجي والذي يتضمّن:
 - صياغة محتوى البرنامج وتحديد أهدافه وصياغتها، وعدد الجلسات التي تحتوي على أهم المعلومات والفنيّات.
 - تصميم العروض التّقديميّة الخاصة بالجلسات الإرشادية بالاستناد إلى النظريات الإرشاديّة المختلفة.
 - جمع الملف الخاص بالبرنامج والذي يتضمن عددًا من الأنشطة التفاعليّة والتحليلية والكتابية.
- ٥- عرض البرنامج على عددٍ من المحكّمين المختصين في علم النّفس وتعديله بناءً على ملاحظاتهم.
- ٦- التّواصل مع عدد من الزوجات اللاتي كن يبحثن عن النصائح الزوجية واللّاتي شاركن في عددٍ من المحاضرات الإرشادية؛ من أجل التنسيق لعرض البرنامج وتوفير العينة التي تنطبق عليها شروط البرنامج.
- ٧- تصميم إعلان خاص بالبرنامج يحدد أوقات الجلسات وآلية تنفيذها.
- ٨- تخصيص بريدًا إلكترونيًا خاصًا بالبرنامج وعمل قائمة بريدية بأسماء المُشاركات في الدّراسة.
- ٩- تخصيص رقم هاتف وإنشاء مجموعة في تطبيق الواتس أب باسم البرنامج؛ من أجل سهولة التّواصل مع المُشاركات والاطمئنان على الاستمرار في تنفيذ الواجبات المنزلية، والرد على أية استفسارات بين الجلسات.
- ١٠- التّواصل مع العيّنة بشكل مستمر.

٣- مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

1. الرجوع إلى التقرير السنوي لقسم التوفيق الأسري واستطلاع أكثر المشاكل تردّدًا على القسم.
2. رصد أكثر المشاكل انتشارًا، وذلك من خلال تدوينها أثناء تقديم الباحثة المحاضرات التوعوية والإرشادية.

3. الاطلاع على الدِّراسات السَّابقة التي تناولت الرِّضا الزَّواجيَّ، وعلاقته بمتغيِّرات مُختلفة، بالإضافة إلى الدِّراسات التي اختبرت فاعليَّة برامج إرشادية لرفع مستوى الرِّضا الزَّواجيَّ. ومنها: دراسة هيس (2008) التي هدفت إلى الكشف عن أثر الرِّضا الزَّواجيَّ على الضَّغط داخل الأسرة، حيث تم استخدام نظريَّة النظم الأسريَّة كإطارٍ للدراسة. دراسة النَّادي (2010) والتي هدفت إلى تقصي أثر فاعليَّة برنامج إرشادي جمعي في التَّقليل من اللِّزاعات الزَّواجيَّة وتحسين الرِّضا الزَّواجيَّ والتكثيف الزَّواجيَّ. كما هدفت دراسة أبو أسعد (2011) إلى التَّعرُّف على أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصاديَّ في الرِّضا والتفauل الزَّواجيَّ. ودراسة العمارين (2014) بهدف تقصِّي أثر أنموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التَّواصل والانسجام والرِّضا الزَّواجيَّ لدى عينة من الأزواج. ودراسة عواودة (2019) التي هدفت إلى معرفة مستوى كل من المهارات الزوجية والرِّضا الزَّواجيَّ والعلاقة بينهما لدى المتزوجات حديثاً في محافظتي رام الله والبيرة. بالإضافة إلى دراسة البواليز وعربيَّات (2020) التي هدفت إلى تقصِّي فاعليَّة برنامج إرشادي في خفض أنماط التَّواصل المُهدِّدة للسَّعادة الزوجيَّة ورفع مُستوى الرِّضا الزَّواجيَّ لدى عيِّنة من مُراجعات مكتب الإصلاح والتوفيق الأسريَّ في عمان.
4. الاطلاع على المراجع العلميَّة المتخصَّصة في تصميم البرامج الإرشاديَّة والإرشاد الأسريَّ والإرشاد الزَّواجيَّ، ومنها: كتاب التوجيه والإرشاد النفسي لحامد زهران (2005)، وكتاب التصميم الناجح للبرامج الإرشادية للدكتور نايل العاسي (2015)، وكتاب الإرشاد الزَّواجيَّ والأسريَّ مفاهيم ونظريات ومهارات لسَّهام أبو عيطة (2019)، وكتاب دليل الإرشاد الأسريَّ أبرز المشكلات الأسرية وكيف يتعامل معها المرشد لعبدالله بن ناصر السدحان (2008)، وكتاب دليل الإرشاد الأسريَّ مشكلة الخيانة الزوجيَّة وكيف يتعامل معها المرشد الأسريَّ لعبدالله بن ناصر السدحان (2011)، وكتاب دليل الإرشاد الأسريَّ مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسريَّ للدكتور عبدالله بن ناصر السدحان (2013)، وكتاب الإرشاد الأسريَّ دراسة الحالة للدكتور عبدالله بن ناصر السدحان (2017).
5. الاستناد إلى نظريَّات الإرشاد الأسريَّ والنفسيَّ لتحديد أبعاد التوافق الزَّواجيَّ وبناء جلسات البرنامج في إطار هذه الأبعاد بشكل شموليَّ.
6. استندت الباحثة في بناء جلسات البرنامج الإرشاديَّ إلى أبعاد الرِّضا والتوافق الزَّواجيَّ بالاستفادة من عدَّة دراسات ومنها: دراسة أبو أسعد، والنَّادي، وطراونة والبواليز وعربيَّات، وآخرون.

7. توظيف الخبرة العملية للباحثة في مجال الإرشاد الأسري والنفسي، من خلال العمل كمرشدة نفسية ومُقدِّمة محاضرات وندوات وورش في هذا الجانب، في إثراء البحث.

٤- أهداف البرنامج الإرشادي:

الأهداف البحثية:

يتمثل الهدف العام للبرنامج في التَّعرُّف على فاعلية برنامج إرشادي في رفع مستوى الرِّضا الزَّواجي لدى عينة من الزَّوجات والتَّحقُّق من مدى فاعليته بعد تطبيقه، وتعميم الفائدة لمجتمع المتزوجين، من خلال طرح البرنامج بالتعاون مع الجهات المعنية، مثل مراكز الإرشاد الأسري. ويندرج ضمن هذا الهدف أهدافاً معرفية ووجدانية وسلوكية منها:

- تدريب المتزوّجات على تطبيق فنيّات اليقظة الذهنية، والفعاليّة البنشخصيّة، والتنظيم الانفعالي، وإدارة المشاعر، وفهم احتياجاتهنّ العاطفيّة.
- مُساعدة المتزوّجات لتبني أفكاراً عقلانيّة فيما يرتبط بالسَّعادة الزَّوجيّة، وإثراءهنّ بالمفاهيم ذات العلاقة بالعوامل المُساهمة في نجاح الزَّواج وتحقيق الرِّضا الزَّواجي والاستقرار في العلاقة الزَّوجيّة.
- تبصير المتزوّجات بالعوامل المُساهمة في تكوين الصِّراع الزَّواجي والمشكلات الزَّوجيّة التي منشأها عدم الرِّضا الزَّواجي، وطرق إدارة هذا الصراع وحلّه بطريقة فعّالة.
- تدريب المتزوّجات على تطبيق مهارات الذكاء الوجداني، والذكاء العاطفي، وتوكيد الذات.

٥- الخلفيّة النّظريّة للبرنامج:

يستند الإرشاد الأسري عادة على مجموعة من النّظريّات الإرشاديّة، وقد ركّزت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على نظرية الإرشاد الجدليّ السلوكي لمارشا لينهان بشكل عام، بالإضافة إلى عدد من النظريات الأخرى التي تسهم في تدعيم البحث وإثراءه بالمعلومات والفنيات. وهذه النظريات السلوكية المعرفيّة تساهم بشكل كبير في رفع مُستوى الرِّضا الزَّواجي وتعزيز التوافق الزَّواجي من خلال تعزيز السلوكيات الإيجابيّة التي تُسهم في تحقيق الرضا الزَّواجي وبالتالي التوافق الزَّواجي وهو أعلى هدف منشود. وذلك من خلال استخدام فنيات إرشاديّة كالتعزيز، واليقظة الذهنيّة، والفعاليّة البنشخصيّة، وإدارة المشاعر، والتنظيم الانفعالي، والتّجارب الحيّاتيّة، والاسترخاء. كما استفادت الباحثة من المدرسة الأدلريّة ونظرية الإرشاد السلوكي المعرفي،

وكذلك نظرية الإرشاد النفسي التحليلي. فقد قامت الباحثة بتوظيف الفتيات الإرشادية المتمثلة في أسلوب الحياة وكشف الذات. حيث إن أسلوب الحياة يتأثر بالخبرات الأسرية والعلاقات مع الآخرين، ودعمت الباحثة المحتوى المعرفي للبرنامج من خلال عرض نموذج هرم ماسلو للحاجات الشخصية (Maslow, 1943). وقد روعي في محتوى البرنامج المعرفة والمعلومات المفيدة والمهمة المُنظمة في الوقت المناسب، والتي تُثير اهتمام المشاركين لتعزيز حضورهم للبرنامج. ويندرج ضمن مُجمل المفاهيم التي تدرس كالحقائق والنظريات والأفكار. وتبرز الدراسة أهمية استخدام البرامج الإرشادية في رفع مستوى الرضا الزوجي، وتُشير إلى أهمية أن تتخطى بحوث الرضا الزوجي مرحلة الوصف والبحث عن العوامل المرتبطة، إلى محاولة التدخّل لمواجهة الأساليب اللاتوافقية في رفع مستوى الرضا الزوجي.

٦- المُستفيدون من البرنامج:

يستهدف البرنامج الإرشاديّ الأسريّ فئة الزوجات بمملكة البحرين.

٧- مكان تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في قاعة خاصّة (قاعة الأمل).

٨- منصّة تطبيق البرنامج:

تم استخدام المنصّة الإلكترونيّة (ZOOM) وهي منصّة إلكترونيّة يتم استخدامها عبر الفضاء الإلكترونيّ لعقد الاجتماعات وتقديم البرامج. وقد اختارت الباحثة هذه المنصّة من أجل عقد الجلسات النقاشية التي تتخلّل الجلسات الحضورية، كما أن هذه المنصّة سهلة الاستخدام وبإمكان جميع المُشاركات الدخول إليها بسهولة من خلال الهواتف المحمولة والأجهزة الذكيّة، كما أنها تتميز بسهولة الاستخدام ووضوح الصوت والصورة.

٩- مدّة البرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج شهرين وتضمن ثلاث جلسات في الأسبوع باستخدام الإرشاد الجمعيّ، بالإضافة إلى أربع جلسات إضافية للإجابة على أسئلة المُشاركات ومُتابعة التقدّم في مستوى الأداء، وملاحظة خطة أداء الواجبات المنزليّة.

١٠- عدد جلسات البرنامج:

يتضمّن البرنامج 18 جلسة إرشادية من بينها الجلسة التمهيدية و جلسة الإنهاء والتقييم، وأربع جلسات إلكترونيًا عبر برنامج (ZOOM) للنقاش وتطبيق التدريبات والإجابة على أسئلة المشاركين بين الجلسات الحضورية، وتراوحت مدّة الجلسات بين 60 – 120 دقيقة حسب أداء المشاركين. وقد استندت جلسات البرنامج على نظريات الإرشاد الأسري، وعلى ضوء ذلك تمّ عنونة الجلسات كالتالي:

١- الجلسة التمهيدية (الأولى): بعنوان التعارف والتّرحيب والاتّفاق، ويتمّ فيها بناء العلاقة الإرشادية. وتمّ في هذه الجلسة التّعرّف على المشاركين في البرنامج.

٢- الجلسة الثانية: بعنوان الافتتاحيّة وتوضيح الاتّفاقية والأهداف الرئيسيّة وكيفية سير الجلسات. كما تمّت مناقشة تطلّعات المجموعة وتوقّعاتهم من البرنامج. وتمّ عرض العقد الإرشاديّ وأخذ موافقة المشاركين في البرنامج من أجل الاستمرار فيه بكل سهولة وانسيابية. وفي هذه الجلسة تمّ تطبيق القياس القبليّ للرّضا الرّواحيّ (من إعداد الباحثة).

٣- الجلسة الثالثة: بعنوان اليقظة الذهنيّة، وهذه الجلسة من أجل أن تتعرّف المشاركون على مفهوم اليقظة الذهنيّة، وتقوم الباحثة بتزويد أعضاء المجموعة بالمعطيات حول موضوع الرّضا الرّواحيّ ودور اليقظة الذهنيّة في رفع مُستوى الرّضا. كما تعرض الباحثة أهميّة اليقظة ودورها في رفع مُستوى الوعي في الحياة الرّوجيّة. وقد تمّ إعطاء المشاركون واجبًا منزليًا تسجل المشاركون ملاحظاتهم عن الرّضا الرّواحيّ، بالإضافة إلى حل الأنشطة والتّمارين المتعلّقة باليقظة الذهنيّة.

٤- الجلسة الرابعة: بعنوان تحمّل المحن، فتتعرّف المشاركون على مفهوم تحمّل المحن وتناقشه الباحثة معهم. وتمّ بدء الجلسة بقصة قصيرة عن تحمّل المحن ومن ثمّ تفتح المجال للمشاركات للتعبير عن تحمّل المحن وطرح معلوماتهم. ثمّ تمّ الجلوس في حلقة دائريّة ويُفتح باب التّقاش، وبعد ذلك طلبت الباحثة من المشاركون كتابة كلمة واحدة في ورقة تعبّر عن مفهوم تحمّل المحن ولُصقت في القاعة ثمّ تمّت مناقشتها مع المجموعة. وخُتمت الجلسة بواجب منزلي وهو رسم منظر يمثّل تحمّل المحن ومن ثمّ تحلّل (تفكّك) الصورة إلى أجزاء.

٥- الجلسة الخامسة (النقاشية الأولى ١): تمّت هذه الجلسة عن طريق برنامج (ZOOM)، بعنوان الأدوار الأسريّة؛ من أجل تدريب المُشاركات على التّعرّف على مفهوم الدور ومعرفة الحقوق والواجبات مما يُسهم في رفع مستوى الوعي وبالتالي رفع مستوى الرّضا الزّواجي. وتمت هذه الجلسة من أجل مُناقشة أسئلة المُشاركات والإجابة عليها، ومُتابعة التّقدّم في مستوى الأداء، وملاحظة خطة أداء الواجبات المنزليّة.

٦- الجلسة السادسة: بعنوان اليقظة الذهنيّة، فتتعرّف المُشاركات على مفهوم اليقظة الذهنيّة بشكل أدق، كما تمّ التّعرّف على عواقب السُّبات الذهنيّ ودوره في سوء التّوافق وخلق المشاكل الزّوجيّة. تمّت مُناقشة الواجب المنزليّ، ومن ثمّ عرض فيديو توضيحي لأهميّة اليقظة الذهنيّة، ثمّ تمّت مُناقشة الفيديو. ثمّ طلبت الباحثة من المُشاركات تأدية مشهداً تمثيليّاً باستخدام فنّيّة السايكودراما يوضح كيف يُمكن لليقظة الذهنيّة أن تُساعد الفرد في فهم المعلومات بشكل أدق، كما تُساعد على فهم الحياة الزوجيّة وبالتالي رفع مُستوى الرّضا الزّواجي. كما تمّ عرض الجدول الخاص باليقظة الذهنيّة وطلبت الباحثة من المُشاركات أن ملؤه والإجابة عليه. واختتمت الجلسة بإعطاء الواجب المنزلي وهو كتابة قصة قصيرة تبيّن فيها مفهوم اليقظة الذهنيّة.

٧- الجلسة السابعة: بعنوان التّنظيم الانفعاليّ، وتم في هذه الجلسة التّعرّف على مفهوم التّنظيم الانفعاليّ؛ من أجل رفع مُستوى الرّضا الزّواجي. وتمّ تكوين صورة مثالية لدى المُشاركات عمّا يُردن أن يَكُنّ عليه بعد التّنظيم الانفعاليّ. فشجّعت الباحثة المُشاركات على التعبير عن مشاعرهنّ بصدق وأنه بإمكانهنّ الوصول إلى المثاليّة عن طريق التّنظيم الانفعاليّ، وهنا أمام مُعادلة طردية فكّلما زاد التّنظيم الانفعاليّ زاد الرّضا الزّواجي. ثمّ تمّ سرد قصة حقيقيّة عن التّنظيم الانفعاليّ. تمّ كذلك استخدام المخططات المُبسّطة التي تشرح كيف تسير حياة الزّوجات المثاليّات، وتمّ ملء جدول النّشاط الخاص بعيش اللّحظة من أجل نمط حياة زوجيّة صحيّة. وأخيراً تختمت الجلسة بتوزيع الواجب المنزلي وهو عبارة عن ملء الجدول الخاص بالتّنظيم الانفعاليّ.

٨- الجلسة الثامنة: بعنوان اليقظة الذهنيّة، فتتعرّف المُشاركات مفهوم اليقظة الذهنيّة بالنسبة لهنّ، ودور اليقظة في علاج الرّضا الزّواجي. تمّت مُكافأة المُشاركات اللاتي ارتفعت لديهنّ نسبة الرّضا الزّواجي وتعزيز استجابتهنّ من قبل الباحثة. وتمّ ممارسة الاسترخاء من أجل التّخلّص وإبعاد أيّ مشاعر سلبية، وذلك عن طريق السيطرة على العمليات الحيويّة كالتنفّس وضربات القلب. وتمّ التفاعل في الأنشطة وذلك عن طريق

استحضار موقف عدم الرضا من قبل المشاركات وكتابته في ورقة، ومن ثم يتم تشييت هذا الفكرة من عدم الرضا عن طريق التفكير بشيء أكثر إيجابية (توجيه التفكير). وتم توزيع جدول اليقظة الذهنية على المشاركات، ومساعدتهن على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة ومحاولة الوصول إلى اليقظة الذهنية وذلك عن طريق عمل جدول كتب فيه موقف لعدم الرضا يُقابله موقفًا للرضا الزوجي، وتم تذكير المشاركات بأهم الأمور لتحقيق اليقظة الذهنية وربطها بالرضا الزوجي لتكوين مفهومًا إيجابيًا عنها. واختتمت الجلسة بطرح الواجب المنزلي والذي هو تدوين ملاحظات عن أسعد اللحظات في الحياة الزوجية وسبب سعادتها من هذا الموقف؛ وذلك من أجل مناقشة هذا الواجب في الجلسة القادمة.

٩- الجلسة التاسعة (النقاشية الثانية ٢): تمت هذه الجلسة عن طريق برنامج (ZOOM) والتي كانت بعنوان الذكاء الوجداني؛ وتم طرح هذه الجلسة من أجل رفع مستوى الوعي لدى المشاركات وتدريبهن على التواصل غير اللفظي لفهم مشاعر الشريك. ومن أجل مناقشة أسئلة المشاركات والإجابة عليها، ومتابعة التقدم في مستوى الأداء، وملاحظة خطة أداء الواجبات المنزلية.

١٠- الجلسة العاشرة: بعنوان الفعالية البينشخصية (١)، وتم من خلال هذه الجلسة مناقشة مفهوم الفعالية البينشخصية، وذلك من خلال تحديد المواقف التي تزداد فيها الفعالية البينشخصية في حياة المشاركات الزوجية. وكذلك تم تحديد السلوك الظاهري لكل موقف مع ما يُناقضه من سلوك حقيقي. وهدفت هذه الجلسة إلى أن تتحسن درجة الفعالية البينشخصية للمشاركات وتصبح قريبة من الحد الأدنى. فقامت الباحثة بالتحدث مع المشاركات عن أمور بعيدة عن الرضا الزوجي، ولكن تتعلق بالحياة الزوجية لتقيس مدى تقبل المشاركات للجلسة الإرشادية ومدى الانسيابية لديهن. كما تم ممارسة الانسياب عبر عرض المواقف المختلفة، وأعطيت المشاركات الفرصة للتحدث عن المواقف المتعلقة بالرضا أو عدم الرضا الزوجي، وإظهار التناقضات في المواقف والأفكار. واختتمت الجلسة بطرح الواجب المنزلي وهو عبارة عن تدوين المواقف التي يشعرون فيها بفعالية منخفضة وحل النشاط المتعلق بتطوير الفعالية البينشخصية؛ من أجل مناقشتها.

١١- الجلسة الحادية عشر: بعنوان الفعالية البينشخصية (٢)، وهدفت هذه الجلسة إلى أن تتعلم المشاركات أنهن أصبحن مركزًا للتقويم والاختيار وأنه ينبعث من ذواتهن. وأصبح لدى المشاركات درجة أعلى

من الاعتبار الذاتي والفعالية البيّنشخصيّة. وتمّ التحدّث مع المشاركون عن المشاعر السّلبية التي من المحتمل أن تظهر أثناء الجلسات وكيف يمكن أن يعترفن بها ويتفادينها من أجل الوصول إلى أفضل النتائج، كما تمّ ممارسة الاستكشاف عبر عرض مواقف مختلفة وتوضيح الفعالية البيّنشخصيّة. وتمّ كذلك مساعدة المشاركون من قبل الباحثة على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة وتبني أفكارًا إيجابية والقدرة على بيان التناقضات. وتمّ تذكير المشاركين على تكوين درجة أكبر من الاعتبار الذاتي وبيان نقاط القوة التي من خلالها يتوصّلن إلى التوافق والرضا الزوجي. وختمت الجلسة بطرح الواجب المنزلي وهو أن تدون كل مشاركة المواقف التي حدثت في الماضي ولها أثرًا سلبيًا على سلوكهن وآلية تعديل المواقف لتظهر أثر الفعالية البيّنشخصيّة في الحياة الزوجيّة؛ لرفع مستوى الرضا الزوجي.

١٢- الجلسة الثانية عشر: بعنوان اليقظة الذهنيّة، وهدفت إلى أن تتدرّب المشاركون على المسؤولية والاستقلاليّة ويُعايشنها من أجل رفع مستوى اليقظة الذهنيّة. وقامت المشاركون بالمساهمة في صنع القرار واتخاذ الاستقلاليّة في سلوكهن، وتمّ تطبيق فنيّات المناقشة والأسئلة المفتوحة مع المشاركون عبر طرح بعض المواقف والأسئلة والاستماع للمشاركات في كيفية التصرّف وتغيير الأفكار غير المنطقيّة. ثم تمّ مساعدة المشاركون على الإتيان بالحلول المستقلّة البعيدة عن الاعتمادية والأفكار غير العقلانيّة. كما قامت الباحثة بمناقشة شعور الضيق والغضب الذي ينتج في تقبّل المسؤولية، وآلية التّحكّم بهذه المشاعر ودور اليقظة الذهنيّة في رفع مستوى الوعي في الحياة الزوجيّة وبالتالي رفع مستوى الرضا الزوجي. وتمّ كذلك مساعدة المشاركون من قبل الباحثة على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة والقدرة على اتخاذ القرار الأنسب. وتمّ عرض النّشاط الخاص بالجلسة وهو ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنيّة والإجابة على النّشاط. واختتمت الجلسة بطرح الواجب المنزلي وهو ممارسة اليقظة الذهنيّة؛ لرصد المواقف التي تتعلّق بالرضا الزوجي، وممارسة الاستقلاليّة لتتم مناقشة حلولهن في الجلسة القادمة.

١٣- الجلسة الثالثة عشر (النقاشية الثالثة ٣): تمّت هذه الجلسة عن طريق برنامج (ZOOM) والتي كانت بعنوان التّفكير العقلاني لتقوية الرضا الزوجي، وعقدت هذه الجلسة من أجل معرفة مفهوم الأفكار العقلانيّة وتأثيرها على الرضا الزوجي، وتوضيح فكرة نظرية فرجينيا ساتير في الاتصال، وكذلك من أجل مناقشة أسئلة المشاركون والإجابة عليها، ومتابعة التّقدّم في مستوى الأداء، وملاحظة خطة أداء الواجبات المنزليّة.

١٤- الجلسة الرابعة عشر: بعنوان طريق المنتصف (١)، وهدفت هذه الجلسة إلى تحسُّن درجة الوعي لدى المُشاركات من أجل إيجاد منتصف الطريق بين الزوجات المُشاركات وأزواجهن، وكذلك من أجل جعل المُشاركات أكثر قدرة على الوعي وأكثر قدرة على كشف التناقضات التي يواجهنها مع أزواجهن. وتمَّ تعليم المُشاركات مُواجهة الأدوار والواجهات الزائفة التي يختبئن خلفها وتتسبَّب في تعطيل سير الحياة الزوجية. كما تمَّ أيضًا تعلُّم الاستقلالية في صنع القرار وحل المُشكلات لا سيَّما المُتعلِّقة بالرِّضا الزَّواجي. ومارست الباحثة مع المُشاركات تقنية "ماذا لو" عبر طرح بعض الأسئلة والمواقف وترى كيف تواجه المُشاركات المواقف ومُلاحظة درجة الوعي لديهن، كما تمَّ مساعدتهن على الإتيان بالحلول المُستقلَّة البعيدة عن الاعتمادية وذلك من خلال إيجاد طريق المنتصف بين الزوجات المُشاركات وأزواجهن. وخُتِمت الجلسة بطرح الواجب المنزلي وهو عبارة عن تدوين مواقف عدم الرِّضا وتُقابلها مواقف الرِّضا والإشارة إلى الحد الفاصل بين الموقفين.

١٥- الجلسة الخامسة عشر: بعنوان طريق المنتصف (٢)، وهدفت هذه الجلسة أن تكون المُشاركات أكثر قدرة على تنظيم حياتهن وتوجيهها للتوصُّل إلى الرِّضا الزَّواجي، وذلك عن طريق تعلُّم المهارات والخبرات الحياتية المختلفة والمتنوعة؛ من أجل أن يصبحن أكثر قدرة على مراقبة حياتهن وسلوكياتهن وتوجيهها توجيهًا ذاتيًا. كما تمَّ مُساعدة المُشاركات من قبل الباحثة على أن يصبحن أكثر قدرة على تعزيز أنفسهن تعزيزًا إيجابيًا وإيجاد طريق المنتصف. وقامت الباحثة أيضًا بمناقشة استجابات المُشاركات وربط ذلك بخبراتهم الحياتية، وتمَّ طرح أفكارًا تعبر عن عدم الرِّضا الزَّواجي من قبل المُشاركات والعمل على دحض هذه الأفكار وذلك في حلقة مُناقشة جماعية (وضع فكرة عدم الرِّضا وتُقابلها فكرة رضا ومناقشة الاختلاف بين الرأيين؛ من أجل الوصول إلى طريق المنتصف بين الزوجات المُشاركات وأزواجهن). وتمَّ تدوين المُلاحظات في ورقة النشاط المُتعلِّق بممارسة جدلية التَّقبُّل والتَّغيير. واختتمت الجلسة بإعطاء الواجب المنزلي وهو تدوين المُلاحظات المُتعلِّقة بعدم الرِّضا وتُقابلها الأفكار المُتعلِّقة بالرِّضا الزَّواجي، وتصحيحها عبر التوجيه وآلية التعزيز لتتم مُناقشتها في الجلسة القادمة.

١٦- الجلسة السادسة عشر: بعنوان خبرة التَّحسُّن، وهدفت هذه الجلسة إلى أن يصبح سلوك المُشاركات أكثر تقبُّلاً ورضًا وتحت السيطرة. كما هدفت أن تزداد نسبة سلوكيات المُشاركات الإيجابية المُتعلِّقة بالرِّضا الزَّواجي، وتنخفض نسبة السلوكيات التي تستقبل على أنها ذات مستوى رِّضا زواجي منخفض. وتمَّ من خلال هذه الجلسة إدراك المُشاركات أن سلوكهن أصبح تحت السيطرة بصورة أكبر، وقد تأكَّدت الباحثة من

قدرتهن على استكشاف قدراتهن في استخدام الفتيّات والمهارات التي تعلّمنها لرفع مُستوى الرّضا الزّواجي، وقدرتهن على اتخاذ القرار ومعرفة السلوك المؤدي إلى الرّضا الزّواجي. وتمّ من خلال هذه الجلسة تذكير المُشاركات بآليات تحمّل المسؤولية والاستقلاليّة في السلوك واتّخاذ القرار، وذلك عن طريق تطبيق الفتيّات وممارستها لرفع مُستوى الرّضا الزّواجي.

١٧- الجلسة السّابعة عشر (النقاشية الرابعة ٤): تمّت هذه الجلسة عن طريق برنامج (ZOOM)، والتي كانت بعنوان إدارة الصراع وحل المُشكلات بطريقة إبداعيّة، وعُقدت هذه الجلسة من أجل أن تتعرّف المُشاركات على طرق واستراتيجيات إدارة الصراع، وأن تتدرّب المُشاركات كذلك على اتّخاذ القرارات بشكل مُشترك مع الشّريك من أجل تحقيق الرّضا الزّواجي، وكذلك من أجل مُناقشة أسئلة المُشاركات والإجابة عليها، ومُتابعة التّقدّم في مستوى الأداء، وملاحظة خطة أداء الواجبات المنزليّة.

١٨- الجلسة الثّامنة عشر (الختاميّة): بعنوان الختام والتّقييم، وتمّ في هذه الجلسة مُراجعة وتقييم وتلخيص أهم ما دار في الجلسات السابقة، وفيها تمّ تقييم البرنامج بشكل عام، وتوضيح آليّة التّواصل مع الباحثة في حال الاحتياج لبعض النصّح والتّوجيه. كما قامت الباحثة بتطبيق القياس البعدي. وتأمّل الباحثة بأن تسهم الجلسات السّابقة في رفع مُستوى الرّضا الزّواجي لدى المتزوّجات، استنادًا إلى النّجاحات التي تمّ تحقيقها في برامج مُشابهة وإيمانًا بدور الإرشاد الأسريّ والإرشاد الزّواجي باستخدام المدارس والفتيّات المُختلفة في تزويد المُسترشدين بالمهارات والمفاهيم التي من شأنها أن تُساعد في تحقيق الاستقرار والتّوافق الزّواجي، والعيش بسعادة وحل المشكلات الطارئة في الحياة الزّوجيّة، سواءً قبل الزواج (في مرحلة الاستعداد للزّواج) وأثناءه وبعده، وهذا ما يؤكّد عليه زهران (2005).

١١- أساليب التّنفيذ:

تمّ تصميم البرنامج بحيث يتم تطبيقه في قاعة خاصّة، كما قامت الباحثة بعقد جلسات باستخدام منصة إلكترونية (Zoom)؛ من أجل مُناقشة المُشاركات في الواجبات المنزلية ومتابعة أداءهن، والإجابة على استفساراتهن. كما قامت الباحثة باستخدام أساليب التّنفيذ التالية لتقديم البرنامج بصورة مُتكاملة تخدم الهدف الذي وُضع من أجله:

1. جلسات الإرشاد الجمعيّ (في القاعة الخاصّة).

2. عروضاً مرئية باستخدام برنامج (Power Point).
3. واجبات منزلية (أنشطة ورقية مطبوعة).
4. تقييمات في أوراق مطبوعة وكذلك إلكترونية (Google Form).
5. النقاشات باستخدام تطبيق (Whats App).
6. مقاطع فيديو مأخوذة من (YouTube).

ثانياً: تنفيذ البرنامج الإرشادي:

١- العقد الإرشادي:

تم عقد اتفاقية بين الباحثة والمشاركات مع توضيح دور المرشدة ودور المسترشدات؛ من أجل سلاسة تطبيق البرنامج.

٢- القائمون على تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من قبل الباحثة نفسها، وهي حاصلة على الدبلوم العالي في الإرشاد الأسري من جامعة البحرين، ولديها خبرة عدة سنوات في مجال تقديم المحاضرات والتدوات والورش في الإرشاد الأسري، والعمل كأخصائية نفسية، وقد قامت بإدارة وتقديم جميع جلسات البرنامج.

٣- تقييم الباحثة:

أفادت المشاركات باستفادتهن من الجلسات التي تم تقديمها من قبل الباحثة وعبرن عن ارتياحهن من سير الجلسات وطريقة إدارة النقاشات، كما أنهن أبدين رغبتهم في الاستفادة من أي برامج سوف تُطرح في المستقبل.

٤- تمويل البرنامج:

1. تكفلت الباحثة بتمويل البرنامج في الجوانب التالية:
2. تفعيل خط هاتف خاص بالبرنامج للتواصل مع المجموعة.
3. تفعيل مجموعة واتس أب من أجل الإجابة على أسئلة المشاركات ومتابعتهم بعد انتهاء البرنامج.

4. تفعيل المنصة الإلكترونية "ZOOM" لجلسات مُتابعة أداء الواجبات المنزلية والإجابة على استفسارات المُشاركات.

5. توفير عدد من المصادر التي استند عليها البرنامج، ومنها كتب ورقية وكتب إلكترونية.

6. توفير مذكرة للمُشاركات، يرجع إليها عند الحاجة بعد انتهاء البرنامج.

٥- الأساليب الإرشادية المُستخدمة:

دمجت الباحثة طرح البرنامج بأسلوبين من الأساليب الإرشادية، وهما الإرشاد الجمعي والإرشاد الفردي:

أولاً: الإرشاد الجمعي: بدأت الباحثة بتطبيق البرنامج عن طريق الإرشاد الجمعي؛ لأن ضرورة البرنامج والهدف منه يقتضي استخدام الأسلوب الجمعي، وهو رفع مُستوى الرضا الزوجي وكذلك تعزيز مفهوم التوافق بين الزوجين. وتمّ من خلال البرنامج التركيز على إحداث النمو المطلوب من الناحية السلوكية، والمعرفية، والوجدانية.

ثانياً: الإرشاد الفردي: ظهرت الحاجة إلى استخدام أسلوب الإرشاد الفردي بعد حاجة المُشاركات إليها، وذلك بعد التّواصل مع الباحثة بشكل خاص، وعرض المُشكلات التي يواجهنها، مما تطلّب تقديم بعض جلسات الإرشاد الفردي؛ من أجل توفير الخصوصية المطلوبة والراحة في أثناء طرح بعض المُشكلات الحساسة.

٦- الفنّيات المُستخدمة:

استندت الباحثة في هذا البحث إلى المنهج التكاملي في الإرشاد الأسري، فلم تكتفِ باستخدام منهجاً واحداً، بل استخدمت عدّة مناهج، مما أفسح المجال إلى استخدام فنّيات إرشادية متنوّعة. وتم اختيار الفنّيات من قبل الباحثة بما يتناسب مع خصائص المجموعة الإرشادية، وطبيعة الإرشاد الجمعي. وشملت هذه الفنّيات: المحاضرات، الواجبات المنزلية، العصف الذهني، الاسترخاء، السايكودراما، المناقشة الجماعية، التّجارب الحياتية، الاسترخاء، عكس المشاعر، إعادة الصّياغة الإيجابية، التحليل، التّفسير، التّلخيص، الفعالية البيّنشخصية، تحمّل المحن، اليقظة الذهنية، والتنظيم الانفعالي.

فنيّات وجدانيّة Emotional Techniques:

تستهدف هذه الفنيّات مشاعر المسترشّدات وطريقة استجابتهن الانفعاليّة تجاه المواقف المختلفة والمشاعر التي يحملنها من خبراتهن السّابقة، وتعمل على مُساعدتهن في تمييز المشاعر والانفعالات والتّمكن من إدارتها وتوظيفها لرفع مُستوى الرّضا الزّواجي.

النّمذجة: وتتمثّل النّمذجة في تقديم نموذجًا سلوكيًا معيّنًا لأعضاء العيّنة، بشكل يُسهّم في إيصال معلومات معيّنة حول النّمودج؛ بقصد إحداث تغييرًا إيجابيًا في سلوكهم وإكسابهم سلوكًا جديدًا، وقد تمّ تطبيق هذه الفنيّة من خلال مشاركة المجموعة تجاربهم الحياتيّة في كيفيّة إدارة الحياة الأسريّة.

كشف الذات: ويتم في هذه الفنيّة كشف المرشد جزءًا بسيطًا من حياته، ومشاركته مع أعضاء المجموعة الإرشاديّة؛ من أجل مُساعدة المسترشّدين على فهم أنفسهم. كذلك يقوم بتقديم خبراته الشّخصيّة كمرجع يُساعد المُسترشّد (أبو أسعد، 2015)، واستفادت الباحثة من هذه الفنيّة لأنها أضافت نوعًا من الألفة والتّقارب بين المجموعة الإرشاديّة.

التّقبّل: تتقبّل الباحثة المُشاركات بأفكارهن ومشاعرهن وثقافتهن المختلفة دون شروط؛ من أجل تهيئة المناخ الإيجابي أثناء الجلسات، وإزالة المشاعر السّلبية كالتردد في المُشاركة، أو الخوف من إصدار الأحكام حول أدائهن، أو الحرج.

عكس المشاعر: وتعتبر هذه الفنيّة بمثابة مرآة صادقة، يعكس بها المرشد مشاعر المُسترشّد وأحاسيسه، كما يقوم بعكس تعبيراته الانفعاليّة، فيصبح المُسترشّد من خلاله أقدر على رؤية نفسه بشكل واضح. ويتم في هذه الفنيّة إعادة الجزء الانفعاليّ من رسالة المُسترشّد (أبو أسعد، 2015).

فنيّات سلوكيّة Behavioral Techniques

وتستهدف هذه الفنيّات سلوك المُسترشّد وتعمل على مُساعدته لتعديل السلوكيّات غير المرغوبة إلى سلوكيّات أكثر توافقية، كما أنها تعزز السلوك الجديد حتى تتم مُمارسته في المواقف الحياتيّة المُختلفة.

الواجب البيئي: قامت الباحثة بتكليف المشاركون في المجموعة الإرشادية بواجبات منزلية تتلاءم مع أهداف الجلسات الإرشادية؛ من أجل التدرُّب عليها وعلى أدائها والاستفادة منها في حياتهن الواقعية والخبرة العملية، وذلك من خلال الأنشطة التي تُوزَّع عليهن. وقد تنوّعت الواجبات المنزلية بين تطبيقات مع شريك الحياة، وأنشطة كتابية، وأنشطة جماعية، وتحليل مقاطع الفيديو المُصوَّرة التي لها صلة بمواضيع الجلسات. وقد تمَّ إعداد الواجبات المنزلية بالرجوع إلى عدّة مصادر علمية.

التعزيز: تم تطبيق التعزيز من خلال إبداء تعليقات التقدير والثناء لحضور المشاركين وتفاعلهن في الجلسات الإرشادية، وأدائهن للواجبات المنزلية. وكذلك وعمن بأهمية هذه البرامج التي تزيد وعمن، وحثن على التعاون والعمل كفريق واحد.

اللعب التربوي: يُعتبر اللعب التربوي من أهم الوسائل التعليمية التي يُمكنها أن تُجسّد المفاهيم المُجرّدة، كما يُمكنها أن تجعل المتعلم نشطاً وفاعلاً أثناء عملية التعليم، ولهذا الغرض تمّ القيام ببعض الأنشطة الاستهلاكية في بداية الجلسات الإرشادية في جوٍّ من الألفة والمرح.

الاسترخاء: الاسترخاء هو شد العضلات وإرخائها من أجل الوصول إلى الراحة والهدوء النفسي والفكري والجسديّ، (أبو أسعد، 2011). وقد تمّ تدريب المجموعة الإرشادية على الاسترخاء في جلسة تحمُّل المِحن؛ لكونه يُساعد على التأمُّل والتفكير بهدوء وصولاً إلى استبصارات حول المشاكل المختلفة، كما تمّ عرض وإرسال فيديو مصور خاص بالاستبصار إلى المشاركون؛ من أجل العودة إليه والحصول على مزيد من التدريب.

فنيّات معرفيّة Cognitive Techniques

التجارب الحياتية: وهي عبارة عن نقل التجربة الحياتية التي تمّ خوضها إلى الجلسة الإرشادية، واختيار النتائج التي تمّ جمعها أو عملها ومناقشتها.

المُحاضرة: المُحاضرة هي أحد الأساليب المعرفية التي تهدف إلى تزويد المُسترشد بالمعلومات والمعارف، وقد قامت الباحثة بإعداد ستُّ مُحاضراتٍ إرشادية ضمن البرنامج الإرشادي لإثراء الجانب المعرفي لأفراد المجموعة.

إعطاء المعلومة: إعطاء المعلومة هي عبارة عن استجابة لفظية يتم بها إيصال معلومات عن أشخاص ومواضيع أو طرق ووسائل مختلفة، والهدف منها هو الوقاية من الوقوع في مشكلات معينة (أبو أسعد، ٢٠١٥). وهذا يتناسب مع طبيعة عمل البرنامج الإرشادي. كما حرصت الباحثة على تقديم المعلومات التي تُثري خزانة معلومات المُشاركات في زيادة وعيهم ورفع مُستوى الرضا الزوجي.

أفلام الفيديو المُصورة: هو استخدام البرامج المُصورة في تزويد المُسترشدين بمعلومات أو مواقف مُسجلة وتعليمية.

الأسئلة المفتوحة والمُغلقة: فنية الأسئلة المفتوحة تفتح المجال أمام المُسترشد للاسترسال والتعبير عن أفكاره ومشاعره حول القضايا المطروحة، بينما تُساعد الأسئلة المُغلقة على جمع المعلومات، وقد استخدمت الباحثة الأسئلة المُغلقة (عن طريق التصويت) في معرفة رأي المُشاركات حول بعض القضايا.

العصف الذهني: العصف الذهني هي طريقة عملية لجلب عدّة حلول لمشكلة مُعينة بحيث يتم تسجيل جميع الأفكار التي تتعلق بالمشكلة.

المناقشة الجماعية: المناقشة هي عبارة عن نشاط جماعي مُنظم حول موضوع ما، ويتم من خلاله التفاعل اللغوي واللفظي؛ بهدف الفهم وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع المناقشة.

القصة: القصة هي فن قوليّ دراميّ، تتضمن تجارب حياتية ذات هدف أخلاقي يأتي تلميحاً وتصويراً، لا تقريراً ويكون من خلال نسيج العمل.

الاستبصار: هو من الأساليب المعرفية المهمة في عملية التعلم الفعّال. وقامت به الباحثة مع المشاركات من خلال ربط مختلف المعلومات ببعضها؛ من أجل رفع مستوى الوعي لديهن.

التفسير: وهي مهارة تشتمل على تفهّم وتوصيل معنى رسالة صادرة من المُسترشد، مما يُساعده على التعبير عن مُشكلاته بطلاقة أكبر؛ حتى يصل إلى الاستبصار المناسب كما في حالات الإنكار والإسقاط. حيث يبحث المُرشد من خلالها عما وراء الكلمات والتصرّفات، وتُعتبر هذه الفنيّة من أهم الفنيّات التي قامت الباحثة باستخدامها في الجلسات النقاشيّة والإرشاد الفرديّ لدى بعض المشاركات.

التّحليل: يُعتبرُ التّحليل أحد أهم الفنيّات المُستخدمة في العلاج العقلانيّ، وينطوي على تحليلٍ منطقيّ للأفكار الّلاعقلانيّة، وتفنيد الاستجابات والاستنتاجات الّلاعقلانيّة.

التّليخيص: يُعتبر التّليخيص استجابة لفظيّة تتمركز حول المغزى الموجود في رسائل المُسترشد، وتُستخدمُ للرّبط بين مجموعة من العناصر. وقد استخدمت الباحثة مهارة التّليخيص في إنهاء الجلسات الإرشاديّة وكذلك في افتتاح الجلسات الّلاحقة. كما تمّ استخدامها لمراجعة ما تمّ إحرازه في الجلسات السّابقة بالتركيز على النقاط الرئيسيّة.

٧- بناء الجلسات الإرشاديّة:

تتكوّن كل جلسة إرشاديّة من عدد من العناصر الأساسيّة حسب البرنامج المُعدّ من قبل الباحثة كما يلي:

- موضوع الجلسة: لكل جلسة تم تحديد عنوانًا مُناسبًا لها يتناسب مع أهداف البرنامج ومراحل وأهدافه.
- الفترة الزمّنيّة: يُحدد لكل جلسة فترة زمّنيّة مُناسبة تتناسب مع أهداف الجلسة وإجراءاتها.
- أهداف الجلسة الإرشاديّة: تُحدّد الغايات المرجوة من كل جلسة بحيث يتسنى للباحثة التّركيز عليها والتّعاون مع المجموعة الإرشاديّة لتحقيقها.
- الفنيّات المُستخدمة: استخدمت الباحثة المهارات والفنيّات المُناسبة لموضوع الجلسة بالاستناد إلى النظريّات المُختلفة التي اعتمدت عليها.

- الإجراءات: وهي مجموعة الطُّرُق والمهارات والأنشطة والفنّيات التي يتم القيام بها أثناء الجلسات.
- التّقييم: تقوم الباحثة بتقييم أداء المُشارِكات (المُسترشدات)، ومدى استفادتهن من الجلسة، ودرجة تحقُّق الأهداف الموضوعية من خلال عدّة طرق، منها: الإرشاد الفرديّ، والتّقييم الإلكترونيّ، والأسئلة الشّفويّة.

٨- العوامل المُساعدَة في إنجاح البرنامج:

- الدّعم والنّصح والتّوجيه السّديد من قبل الدّكتور المُشرف على البحث، وذلك من خلال الإشراف على تصميم البرنامج وتنفيذه وتقديم الدّعم والتحفيز الدائم.
- تجاوب أعضاء المجموعة الإرشادية أثناء الجلسات والمناقشات الجماعيّة.
- التّفاعُل الإيجابي لأعضاء المجموعة الإرشادية والتّزامهِنَّ بحضور جميع الجلسات.
- عمل الواجبات المنزليّة من قبل جميع أفراد المجموعة وتقديم التّغذية الراجعة.
- التّزام جميع المُشارِكات بأداء التّقييمات المطلوبة بعد كل جلسة، مما أسهم في ربط مُحتوى الجلسات بتطلّعات واحتياجات المُشارِكات.
- احترام خصوصيّة المُشارِكات وأفكارهِنَّ.
- المرونة في تنفيذ الجلسات الإرشاديّة.
- مُراعاة الفروق الفرديّة والثّقافيّة للمُشارِكات، وذلك بالتركيز على الطّرح العلميّ.
- تخصيص جلسات تدريبيّة لتطبيق الأنشطة، وإتاحة الفرصة لمُشاركة الخبرات.
- عقد جلسات نقاشيّة إلكترونيّة للإجابة على أسئلة المجموعة الإرشادية بعد الانتهاء من كل دورة تدريبيّة (بعد كل ثلاث جلسات حضوريّة تُعقد جلسة إلكترونيّة).
- تقديم الإرشاد الفرديّ للمُشارِكات ممّن يواجهن صعوبة في بعض الأمور أو الأنشطة.

٩-التحدّيات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج:

أ- التحدّيات المرتبطة بعينة الدّراسة:

حرصت الباحثة على أن تكون عيّنة الدّراسة ممثّلة للمجتمع البحريني، ولذا تمّ التّواصل مع عدد من المتزوجات اللاتي تنطبق عليهن الشروط من أجل توفير العيّنة. لم تكن هناك مشكلة في بادئ الأمر سوى العدد الضخم من الزّوجات اللّاتي أردن التّسجيل، ولم يتّسع لنا المجال لتسجيل هذا العدد في وقت واحد، ولذا تم الاتفاق مع بعض الزوجات بإعادة البرنامج لمن لم يتمكن من التّسجيل في أقرب فرصة مُمكنة.

ب- التحدّيات المرتبطة بتنفيذ البرنامج:

لا توجد أيّة تحدّيات من ناحية تنفيذ البرنامج.

ج- التحدّيات المرتبطة بالباحثة:

من التحدّيات التي واجهتها الباحثة، هي عدم التّمكن من استضافة مدريين متخصصين في بعض الجوانب، مثل الجانب الحميمي والجانب الاقتصادي، والتكلفة الماديّة المرتفعة لاستضافة أي مدرب.

د- التحدّيات المرتبطة بالوقت:

من التحدّيات التي واجهتها الباحثة هي طول بعض الجلسات والتي وصلت إلى ١٢٠ دقيقة، وذلك بسبب حاجة بعض المشاركون إلى وقت أطول للإقناع ولمعرفة أساليب تطبيق بعض الفنّيّات بدقّة عالية؛ من أجل رفع مُستوى الرّضا الزّواجيّ لديهم.

١٠- تقويم البرنامج:

قامت الباحثة باستخدام التقييم الكميّ من أجل قياس فاعليّة البرنامج الإرشاديّ، وذلك عن طريق تطبيق مقياس الرّضا الزّواجيّ القبليّ والبعديّ. وهذا إلى جانب الواجبات المنزليّة والملاحظة المباشرة. بالإضافة إلى تقويم الجلسات عن طريق أوراق التقييم أو باستخدام الاستبانة الإلكترونيّة بصيغة (Google Form)، وإرسالها عن طريق البريد الإلكترونيّ أو مجموعة الواتس أب، وقد أشارت نتائج التقييم المرحليّ والختاميّ إلى تحقيق أهداف البرنامج الإرشاديّ بنسبة مُرتفعة.

أ- التّقييم المبدئي: تم إجراء التّقييم المبدئي قبل تنفيذ البرنامج، وذلك باستخدام القياس القبلي للرّضا الزّواجيّ للمُشاركات، عبر أداة مقياس الرّضا الزّواجيّ (من إعداد الباحثة). وساعد هذا التّقييم على معرفة الحاجات الإرشاديّة للمُشاركات وتمّ الاستفادة منها في الجلسات الإرشاديّة.

ب- التّقييم التّكويني: تم تطبيق التّقييم التّكوينيّ من خلال المراقبة المُستمرة للتّغيرات التي تحدث على المُستوى المعرفيّ للمُشاركات ومعلوماتهنّ حول الرّضا الزّواجيّ؛ وذلك من أجل السّعي وراء تحسين البرنامج وتعديله أثناء تقديمه، وذلك عن طريق التّقييمات المباشرة بعد كلّ جلسة ومراقبة الواجبات المنزليّة. حيثُ قامت الباحثة بتقييم الجلسات الإرشاديّة بعد كلّ جلسة عن طريق أوراق التّقويم أو باستخدام الاستبانة الإلكترونيّة بصيغة (Google Form) تتضمّن أسئلة مفتوحة عن مُحتوى الجلسة بالإضافة إلى أسئلة قياس بثلاث استجابات حول أهداف الجلسة ومدى تحقيقها، وإرسالها عن طريق البريد الإلكترونيّ أو مجموعة الواتس أب. وقد أسهم ذلك في الحصول على تغذية راجعة من المُشاركات مباشرة بعد تقديم الجلسات.

ج- التّقييم النّهائي: تم تطبيق التّقييم النّهائيّ بعد تنفيذ البرنامج، وذلك من خلال تطبيق القياس البعديّ للرّضا الزّواجيّ ومُقارنته بالقياس القبليّ. بالإضافة إلى تطبيق التّقييم العام للبرنامج الإرشاديّ عن طريق استمارة تقييم مُخصّصة لهذا الغرض.

جدول (12)

التقييم العام للبرنامج الإرشادي حسب أفراد مجموعة الدراسة

الرقم	جوانب التقييم	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
1	المستوى العام للبرنامج الإرشادي كان ممتازاً.	100%		
2	ترتبط الموضوعات المقدمة في الجلسات بهدف البرنامج المتمثل في رفع مستوى الرضا الزوجي.	100%		
3	الموضوعات التي تضمنتها الجلسات كانت قيّمة ومفيدة.	100%		
4	المادة العلمية التي تم تقديمها كانت متنوعة وشاملة.	70%	30%	
5	البرنامج الإرشادي كان متكاملًا وشاملاً لجميع المحاور.	80%	20%	
6	المستوى العلمي والخبرة المقدمة البرنامج مناسبة.	100%		
7	الزمن المخصص لتقديم الجلسات كان مناسباً.	50%	50%	
8	المنصة الإلكترونية التي تم تقديم جلسات المتابعة من خلالها كانت مناسبة، (منصة زووم).	30%	70%	
9	أُتيحت الفرصة خلال الجلسات للنقاش وتبادل الآراء من خلال الجلسات.	60%	40%	
10	البرنامج الإرشادي مناسب لفئة المتزوجين ويمكن أن يسهم في رفع مستوى الرضا الزوجي.	70%	30%	

ويظهر من خلال الجدول السابق مدى استفادة المشاركين من البرنامج الإرشادي المقدم لهم، فقد عبّر عن استفادتهم بشكل كبير، ولكن هناك بعض الملاحظات التي ذُكرت وهي أن المنصة المستخدمة (Zoom) لم تؤيدها جميع المشاركات؛ وذلك بسبب رغبتهم في الحضور. كما أن بعض المشاركين أردن الحصول على وقتاً إضافياً للمناقشة، وهذا كان يحتاج إلى تخصيص جلسات إضافية. ومن ضمن الملاحظات أن البرنامج ضخم ومن الممكن أن يُقدّم للمقبلين على الزواج؛ من أجل تحقيق استفادة أكبر وتوعية كذلك في اختيار شريك الحياة، ولكن هذا يحتاج إلى تغيير في بعض الفنيات المستخدمة، كما أنه مُعد ليكون برنامجاً علاجياً لا وقائياً. وتم تدوين الملاحظات من قبل الباحثة لأخذها بعين الاعتبار والاستفادة منها عند طرح البرامج.

ج- التّقييم الكميّ:

تم التّقييم الكميّ باستخدام الأساليب الإحصائية من خلال القياس القبلي والبعديّ، حيث تمّ تطبيق القياس القبليّ على المجموعة قبل بدء البرنامج، أما القياس البعديّ فقد تمّ تطبيقه بعد انتهاء البرنامج الإرشاديّ. وبعد تصحيح مقياس الرّضا الزّواجيّ، تمّ تفرّغ بيانات المقياس وتمّت مُعالجتها إحصائيّاً باستخدام برنامج الحزم الإحصائيّة (SPSS)، وللإجابة على فروض الدّراسة تم استخدام اختبار مان وتني (Man – Whitney)، واختبار ويلكسون (Wilcoxon) والمتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة.

سادساً: إجراءات تنفيذ الدّراسة:

١- القياس القبليّ: قامت الباحثة بتطبيق القياس القبليّ لمقياس الرّضا الزّواجيّ على المُشاركات، قبل البدء بتنفيذ البرنامج الإرشاديّ.

٢- تنفيذ البرنامج الإرشاديّ: نفّذت الباحثة البرنامج الإرشاديّ مع المُشاركات وفق جدول زمنيّ مُحدّد، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع تتراوح مدة كل جلسة ما بين (60 – 120 دقيقة)، وتتخلّل هذه الجلسة جلسات عبر المنصة الإلكترونيّة (Zoom) من أجل مُتابعة أداء المُشاركات والواجبات المنزليّة وتطوّر أداءهنّ. وتمّ التّركيز على تحقيق مجموعة من الأهداف الوجدانيّة والسلوكيّة والمعرفيّة، من خلال فتيّات إرشاديّة مُتنوّعة.

٣- القياس البعديّ: طبّقت الباحثة مقياس الرّضا الزّواجيّ بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الإرشاديّ على أفراد المجموعة المُشاركة في البرنامج؛ وذلك بهدف التّحقّق من مدى فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في تعزيز مفهوم التّوافق الزّواجيّ لدى المُشاركات.

٤- القياس التّتبّعيّ: حرصت الباحثة على تطبيق مقياس الرّضا الزّواجيّ بعد انتهاء البرنامج بفترة؛ من أجل التّحقّق من استقرار النّتائج واستمراريّة فاعليّة البرنامج لدى أفراد المجموعة.

سابعاً: الأساليب الإحصائيّة المُستخدمة:

1. تمّ استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الرّضا الزّواجيّ.

2. تمّ استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق مقياس الرّضا الزّواجيّ.
3. قامت الباحثة باستخدام برنامج المُعالجة الإحصائيّة (SPSS) لحساب المُتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لاستجابات المجموعة في المقياس القبليّ والبعديّ على مقياس الرّضا الزّواجيّ.
4. تم استخدام اختبار مان وتني (Man – Whitney) للتحقّق من فروض الدّراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

أولاً: نتائج الدراسة.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

ثالثاً: توصيات الدراسة.

رابعاً: الدراسات المقترحة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

يستعرض الفصل الحالي النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جذلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات، وتناقش الباحثة هذه النتائج في ضوء فروض الدراسة، وتنتهي بصياغة التوصيات واقتراح الدراسات المستقبلية.

أولاً: نتائج الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جذلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الرضا الزوجي (من إعداد الباحثة) على مجموعة الزوجات المشاركات في البرنامج قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي (القياس القبلي). وتمت إعادة تطبيق المقياس على نفس المجموعة بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي (القياس البعدي). وفيما يلي عرض للنتائج التي تم التوصل إليها وذلك في ضوء فروض الدراسة.

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرضا الزوجي في القياس القبلي والقياس البعدي، تُعزى إلى تطبيق برنامجاً إرشادياً لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات.

في إطار التحقق من صحة الفرض الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي، كما تم استخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري اختبار ويلكسون Wilcoxon، وهو اختبار يُستخدم بشكل أساسي للكشف عن دلالة الفروق بين مجموعتين، وذلك للتعرف على دلالة الفروق بين استجابات المجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الرضا الزوجي، وهي موضحة في الجداول الآتية:

جدول (13)

المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لاستجابات مجموعة الدّراسة على مقياس الرّضا الزّواجيّ
في القياس القبليّ والقياس البعديّ

البعد	القياس (القبليّ/ البعديّ)	المتوسّطات الحسابيّة	الانحرافات المعياريّة
أولاً: الجانب العاطفيّ	القبليّ	10.7	1.702
	البعديّ	12.2	1.619
ثانياً: الجانب التّرفيهيّ	القبليّ	11	1.885
	البعديّ	13.5	2.368
ثالثاً: الجانب الحميميّ	القبليّ	10.8	2.574
	البعديّ	12	1.763
رابعاً: الجانب الاقتصاديّ	القبليّ	12.3	1.636
	البعديّ	10.7	1.251
خامساً: الجانب الاجتماعيّ والتّواصل داخل الأسرة	القبليّ	11.9	2.378
	البعديّ	11.9	1.791
سادساً: جانب المشاركة وتوزيع المهام	القبليّ	11.8	2.485
	البعديّ	11.5	1.957
سابعاً: الجانب الأخلاقيّ والدينيّ	القبليّ	11.3	2.311
	البعديّ	12.5	2.068
ثامناً: الجانب الثّقافيّ	القبليّ	11.2	1.988
	البعديّ	11.6	0.843
الدّرجة الكلية للرّضا الزّواجيّ	القبليّ	90.0	10.027
	البعديّ	96.8	7.495

تُظهر نتائج الجدول السابق وجود تقارب بين متوسّطات مجموعة الدّراسة في القياس القبليّ والقياس البعديّ على مقياس الرّضا الزّواجيّ على جميع الأبعاد، ما عدا الجانب الاجتماعيّ والتّواصل داخل الأسرة كان نفس النتيجة. ويوضّح الجدول التالي دلالة الفروق بين استجابات مجموعة الدّراسة على المقياس:

جدول (14)

نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين متوسطي استجابات المجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الرضا الزوجي

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
أولاً: الجانب العاطفي	الرتب الموجبة	7	4	28	-2.410	0.016
	الرتب السالبة	0	0	0		
	المجموع	10				
ثانياً: الجانب الترفيهي	الرتب الموجبة	10	5.5	55	-2.871	0.004
	الرتب السالبة	0	0	0		
	المجموع	10				
ثالثاً: الجانب الحميمي	الرتب الموجبة	7	4.86	34	-2.266	0.023
	الرتب السالبة	1	2	2		
	المجموع	10				
رابعاً: الجانب الاقتصادي	الرتب الموجبة	0	0	0	-2.207	0.027
	الرتب السالبة	6	3.5	21		
	المجموع	10				
خامساً: الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة	الرتب الموجبة	4	4.63	18.5	-0.071	0.944
	الرتب السالبة	4	4.38	17.5		
	المجموع	10				
سادساً: جانب المشاركة وتوزيع المهام	الرتب الموجبة	5	4.3	21.5	-0.624	0.533
	الرتب السالبة	5	6.7	33.5		
	المجموع	10				
سابعاً: الجانب الأخلاقي والديني	الرتب الموجبة	6	5.33	32	-1.980	0.048
	الرتب السالبة	2	2	4		
	المجموع	10				

0.395	-0.850	14.5	3.63	4	الرتب الموجبة	ثامناً: الجانب الثقافي
		6.5	3.25	2	الرتب السالبة	
				10	المجموع	
0.041	-2.041	47.5	5.28	9	الرتب الموجبة	الدّرجة الكلية
		7.5	7.5	1	الرتب السالبة	
				10	المجموع	

تُظهر نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات مجموعة الدّراسة في المقياس القبلي والمقياس البعدي على مقياس الرّضا الزّواجيّ في الجانب العاطفيّ، والجانب التّرفيهيّ، والجانب الحميميّ، والجانب الاقتصاديّ، والجانب الأخلاقيّ والدينيّ. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس القبليّ والمقياس البعديّ على مقياس الرّضا الزّواجيّ في الجانب الاجتماعيّ والتّواصل داخل الأسرة، وجانب المشاركة وتوزيع المهام، والجانب الثقافيّ وذلك على الدّرجة الكلية لمقياس الرّضا الزّواجيّ.

الفرض الثّاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ (البعديّ)، واستجاباتهم على مقياس الرّضا الزّواجيّ (التّتبّعيّ)، ما عدا الجانب التّرفيهيّ. في إطار التّحقّق من صحّة الفرض الثّاني تمّ تطبيق القياس التّتبّعيّ المُتمثّل في مقياس الرّضا الزّواجيّ، وكانت الفترة الزّمنيّة الفاصلة بين كل من القياسين البعديّ والتّتبّعيّ شهراً واحداً، وتمّ حساب المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لاستجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ بشقيه البعدي والتّتبّعيّ، كما تمّ استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للتعرّف على دلالة الفروق بين استجابات المجموعة على المقياس بشقيه البعدي والتّتبّعيّ، وهي موضّحة في الجداول الآتية:

جدول (15)

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المجموعة على مقياس الرضا الزوجي بشقيه البعدي والتبقي

البعـد	المقياس (القبلي/ البعدي)	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
أولاً: الجانب العاطفي	البعدي	12.2	1.619
	التبقي	12.7	1.636
ثانياً: الجانب الترفيهي	البعدي	13.5	2.369
	التبقي	14.5	1.958
ثالثاً: الجانب الحميمي	البعدي	12	1.764
	التبقي	12.3	1.337
رابعاً: الجانب الاقتصادي	البعدي	10.7	1.252
	التبقي	10.6	0.966
خامساً: الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة	البعدي	11.9	1.792
	التبقي	11.5	1.716
سادساً: جانب المشاركة وتوزيع المهام	البعدي	11.5	1.958
	التبقي	11.1	1.729
سابعاً: الجانب الأخلاقي والديني	البعدي	12.5	2.068
	التبقي	13.2	1.135
ثامناً: الجانب الثقافي	البعدي	11.6	0.843
	التبقي	11.7	1.418
الدّرجة الكلية للرّضا الزوجي	البعدي	96.8	7.495
	التبقي	97.6	6.867

تُظهر نتائج الجدول السابق وجود تقارب بين متوسطي درجات المجموعة في المقياس البعدي والتبقي على مقياس الرضا الزوجي، ويوضّح الجدول التالي دلالة الفروق بين استجاباتهنّ على المقياس التبقي والمقياس البعدي:

جدول (16)

نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين استجابات المجموعة على مقياس الرضا الزوجي البعدي ومتوسط استجاباتهم على مقياس الرضا الزوجي التتبعي

البعـد	الرُّتـب	العدد	متوسّط الرُّتـب	مجموع الرُّتـب	قيمة ز	مستوى الدّالة
أولاً: الجانب العاطفيّ	الرتب الموجبة	6	4.67	28	-0.660	0.509
	الرتب السالبة	3	5.67	17		
	المجموع	10				
ثانياً: الجانب التّرفيهيّ	الرتب الموجبة	7	4.79	33.5	-2.226	0.026
	الرتب السالبة	1	2.5	2.5		
	المجموع	10				
ثالثاً: الجانب الحميميّ	الرتب الموجبة	4	4.75	19	-0.879	0.380
	الرتب السالبة	3	3	9		
	المجموع	10				
رابعاً: الجانب الاقتصاديّ	الرتب الموجبة	4	3.5	14	0.000	1
	الرتب السالبة	3	4.67	14		
	المجموع	10				
خامساً: الجانب الاجتماعيّ والتّواصل داخل الأسرة	الرتب الموجبة	1	2	2	-1.134	0.257
	الرتب السالبة	3	2.67	8		
	المجموع	10				
سادساً: جانب المشاركة وتوزيع المهام	الرتب الموجبة	1	1	1	-0.447	0.655
	الرتب السالبة	1	2	2		
	المجموع	10				
سابعاً: الجانب الأخلاقيّ والدينيّ	الرتب الموجبة	5	2.5	10	-1.725	0.084
	الرتب السالبة	1	5	10		

				10	المجموع	
0.480	-0.707	28.5	7.13	4	الرتب الموجبة	ثامناً: الجانب الثقافي
		26.5	4.42	1	الرتب السالبة	
				10	المجموع	
0.918	-0.103	28.5	7.13	4	الرتب الموجبة	الدّرجة الكلية
		26.5	4.42	6	الرتب السالبة	
				10	المجموع	

تُظهر نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدّلالة (0.05) بين استجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ البعديّ والتّبعيّ في الجانب التّرفيهيّ فقط، وذلك على الدّرجة الكلية لمقياس الرّضا الزّواجيّ القبليّ. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على بقية أبعاد المقياس وهي: الجانب العاطفيّ. الجانب الحميميّ، الجانب الاجتماعيّ والتّواصل داخل الأسرة، جانب المشاركة وتوزيع المهام، الجانب الأخلاقيّ والدينيّ، والجانب الثقافيّ. وهذه النّتيجة تؤكّد استقرار وفاعليّة البرنامج الإرشاديّ لرفع مُستوى الرّضا الزّواجيّ لدى عيّنة من الزّوجات بمملكة البحرين.

ثانياً: مُناقشة وتفسير النّتائج

تُناقش الباحثة هذه الدّراسة وتُفسّرها، وذلك تبعاً لما جاء في فروضها، وكذلك بالاستعانة بالنّتائج التي توصّلت لها الدّراسات السابقة، وكذلك في علاقتها بالإطار النّظريّ ومُصطلحاتها.

١- مُناقشة نتائج الفرض الأوّل

وينص الفرض على أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرّضا الزّواجيّ في القياس القبليّ والقياس البعديّ).

جاءت النّتائج مؤكّدة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المجموعة لصالح المقياس البعديّ، في الجانب العاطفيّ، والجانب التّرفيهيّ، والجانب الحميميّ، والجانب الاقتصاديّ، والجانب الأخلاقيّ والدينيّ تُعزى لتطبيق برنامج إرشاديّ لرفع مُستوى الرّضا الزّواجيّ لدى عيّنة من الزّوجات، حيث إن متوسط درجات المجموعة في القياس البعديّ أعلى من متوسط درجاتهم في القياس القبليّ بعد تطبيق البرنامج. وهذا يعني

ارتفاع مستوى الرضا الزوجي لدى المجموعة بعد تطبيق البرنامج، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي بشكل إيجابي.

وعند المقارنة في أداء مجموعة الدراسة على أبعاد مقياس الرضا الزوجي، تبين ارتفاع أداء المجموعة على المقياس البعدي في متوسط رتب الأبعاد أو الجوانب (الجانب العاطفي، الجانب الترفيهي، الجانب الحميمي، الجانب الاقتصادي، الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة، جانب المشاركة وتوزيع المهام، الجانب الأخلاقي والديني، والجانب الثقافي). وعليه يمكن القول بفاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرضا الزوجي على كافة أبعاده.

ويمكن تفسير هذه النتائج أيضاً إلى جانب الإثراء المعرفي الذي تعرضت له المجموعة بعد تقديم البرنامج الإرشادي، من خلال الجلسات والفنّيات والمهارات التي قُدمت لهن. بالإضافة إلى أن المجموعة قد حصلت على التدريب على المهارات المرتبطة بالرضا الزوجي، والتي شملت: مهارات الفعالية البيّنشخصية، وتوكيد الذات، وتحمل المحن، والدّكاء الوجداني، والاتصال الفعّال، واليقظة الذهنية، والتنظيم الانفعالي. فضلاً عن حصول مجموعة الدراسة على التشجيع والتعزيز وتزويدهن بمصادر علمية ومواقع متخصصة وحثّهن على تطبيق الأنشطة مع أزواجهن.

وتؤكد نتائج الفرض الأول دراسة (العمارين، 2014) وهي دراسة تهدف إلى تقصي أثر أنموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والانسجام والرضا الزوجي لدى عيّنة من الأزواج، على عيّنة مكونة من (32) زوجاً وزوجة في مدينة الزرقاء في الأردن. حيث تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكوّن من (16) زوجاً وزوجة، وعيّنة ضابطة تتكوّن من (16) زوجاً وزوجة. واستخدمت الباحثة المقاييس التالية: (مهارات التواصل، والرضا الزوجي، والانسجام). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس مهارات التواصل والرضا الزوجي لصالح المجموعة التجريبية في القياس القبلي على جميع مقاييس الدراسة، وبين متوسط درجاتهم في القياس البعدي على نفس المقاييس الثلاث، لصالح القياس البعدي، وللمجموعة التجريبية. كذلك تؤكد النتائج ذات العلاقة بالفرض الأول فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى عيّنة من الزوجات، على المقياس البعدي مقارنة بالمقياس القبلي، وذلك قبل تلقي مجموعة الدراسة أي نوع من الإرشاد والتوعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي اهتمت بالتحقق من أثر البرامج الإرشادية والعلاجية والتنقيفية خلال مرحلة الزواج، حيث تُشير نتائج دراسة قامت بها نور عبد الرحمن (2018)، هدفت إلى الكشف عن التوافق الزوجي والرضا عن الحياة وعلاقتهما بالملل لدى الزوجات العاملات

وغير العاملات. وتكونت مجموعة البحث من 120 زوجة عاملة وغير عاملة. وتمثلت أدوات البحث في مقياس الملل. وتوصلت نتائج البحث إلى أن الزوجات العاملات كانوا أكثر صراحة في بيان أنهم أقل توافقًا من الزوجات غير العاملات حيث بينت 67% من الزوجات العاملات أنهم موافقات إلى حد ما مقابل 27% من الزوجات غير العاملات. بينما أشارت 73% من الزوجات العاملات أنهم موافقات في حياتهن إلى حد كبير. كما توصلت النتائج إلى أن الاختلاف في آراء الزوجات العاملات والزوجات غير العاملات يرجع إلى عدم وعي الكثير منهن بضرورة مناقشة تلك الأمور أثناء فترة الخطوبة لمعرفة مدى التقارب والتباعد بين مفاهيمهما ووجهات نظرهما تجاه تلك الأمور الحيوية، عدم وعي بعضهم بالأسس الواجب مراعاتها عند اختيار شريك الحياة، وعدم وعي البعض بالأسس التي يقوم عليها التوافق والتكيف الزوجي.

وأكدت دراسة أخرى قامت بها أسماء عبد الحليم (2018)، وتمثلت أهداف الدراسة في التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي بمحاوره الأربعة (الجانب الفكري والثقافي، الجانب الجنسي، الجانب الاقتصادي، الجانب العاطفي والوجداني)، والرضا عن الحياة بأبعاده الأربعة (السعادة، التقبل، الأمن، التقدير الاجتماعي)، وبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للأسرة (عدد الأبناء، سن الزوج والزوجة، عدد سنوات الزواج، عمل الزوج والزوجة، المستوى التعليمي للزوج والزوجة، فئات الدخل الشهري للأسرة، نوع المسكن، طبيعة المسكن، بيانات عن مشاركة الزوجة في المصروف)، وتحديد طبيعة الفروق بين كل من الزوجات (الريفيات والحضرية، العاملات وغير العاملات) في التوافق الزوجي كما تدركه الزوجات، والرضا عن الحياة لديهن، والتعرف على طبيعة الاختلافات بين الزوجات عينة الدراسة في التوافق الزوجي كما تدركه الزوجة والرضا عن الحياة تبعاً (لسن الزوج والزوجة، للمستوى التعليمي للزوج والزوجة، لعدد الأبناء، لعمل الزوج والزوجة، لفئات الدخل الشهري، لنوع المسكن، لطبيعة المسكن). واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم إعداد وتقنين استبانة التوافق الزوجي كما تدركه الزوجة، واستبيان الرضا عن الحياة، ومن ثم تم تطبيقها على عينة من الزوجات تم اختيارها بطريقة صدفية غرضية مكونة من 400 زوجة من محافظة البحيرة من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وفئات عمرية مختلفة.

وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة 0,01 بين التوافق الزوجي بمحاوره الأربعة: الرضا عن الحياة بأبعاده الأربعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مجموع محاور استبانة التوافق الزوجي وفئات الدخل الشهري عند مستوى دلالة 0.05. بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين مجموع محاور استبانة التوافق الزوجي ومستوى تعليم الزوج ومستوى تعليم الزوجة، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية

بين مجموع أبعاد استبانة الرضا عن الحياة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي. ووجود فروق بين متوسط درجات كل من الزوجات الريفيات والحضرية في كل من التوافق الزوجي والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات كل من الزوجات المقيمات في مساكن ملك والمقيمات في مساكن إيجار لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات وغير العاملات في كل من التوافق الزوجي بمحاورة الأربعة والرضا عن الحياة بأبعاده الأربعة. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات كان من أهمها ضرورة حرص الزوجان على الاطلاع على الكتب الدينية والاجتماعية التي تمدهم بالمهارات والأساليب العلمية والدينية التي تساعد على تحقيق التوافق الزوجي، وكذلك تكثيف البرامج الإعلامية الموجهة للمتزوجين التي تبحث في إرشادهم بأهم الطرق لتحقيق التوافق الزوجي، وكذلك عقد دورات تدريبية وثنائية عن التوافق الزوجي وأسس التعامل بين الزوجين وكيفية حل المشاكل الزوجية، بالإضافة إلى عقد دورات تدريبية لتنمية مهارات التفكير وتطوير الذات وكيفية تحقيق الرضا عن الحياة لدى المتزوجين. وهذه الدراسات تؤكد الأثر الإيجابي للبرامج الإرشادية والعلاجية للمتزوجين التي تمّ دراستها في تحقيق الرضا عن الحياة الزوجية، واكتساب مهارات حل المشكلات وتبني أبنية معرفية إيجابية عن الزواج، وبالتالي رفع مستوى الرضا الزوجي من أجل الوصول إلى التوافق الزوجي.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني

وينص الفرض الثاني على أنه: (يوجد تقارب في الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين استجابات المجموعة على مقياس الرضا الزوجي (البعدي)، واستجاباتهم على مقياس الرضا الزوجي (التبقي)، ما عدا الجانب الترفيهي، ارتفعت نسبة الدلالة الإحصائية. من أجل الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي وبقاء التغيير الفعّال للبرنامج، قامت الباحثة بتطبيق القياس التبعي على أفراد مجموعة الدراسة وذلك بعد مضي شهر من القياس البعدي، وتظهر النتائج ثبات استجابات مجموعة الدراسة على كافة الأبعاد. وتفسّر الباحثة بقاء الأثر الإيجابي التدريبي واستمرار الخبرات السلوكية والوجدانية والمعرفية لدى مجموعة الدراسة، بالفترة الزمنية التي تمّ تقديم البرنامج والتي امتدت لمدة ثمانية أسابيع والوقت الذي تمّ تخصيصه لتقديم الجلسات والذي بلغ ما يُقارب 30 ساعة تدريبية وقد تراوحت ما بين (60 – 120 دقيقة) للجلسة.

وكذلك يُعزى بقاء أثر البرنامج الإرشاديّ في اتّباع المرونة والتّدرّج في تقديم محتوى البرنامج من خلال الجلسات على أربع دورات متكاملة (بعد كل أربع جلسات حضورية، تُقدّم جلسة مُناقشة إلكترونية عن بعد)، وتمّ التّركيز على بناء الألفة والثّقة، ومن ثمّ الانتقال إلى الإثراء المعرفيّ من خلال الجلسات الأولى، وثمّ التّركيز على الأنشطة والتّدريب على تطبيقات وفنّيات الإرشاد الجدليّ السلوكيّ المتعلّقة بالرضا الزوجيّ، والإجابة على تساؤلات المجموعة.

وقد ساعد الجزء الأول من البرنامج الإرشاديّ الباحثة في التّعرّف على بعض مشكلات المُشاركات في الدّراسة المتعلّقة بالمشكلات الزوجيّة بشكل عام وبالرضا الزوجيّ بشكل خاص. وقامت الباحثة بالتطرّق إلى هذه المشكلات من خلال الجلسات الإرشاديّة من خلال التّركيز على المهارات الزوجيّة، والتي تشمل: (توكيد الذات، والتّواصل الفعّال، والفعاليّة البيّنشخصيّة، وتحملّ المحن، والدّكاء الوجدانيّ، وحلّ المشكلات بطريقة إبداعيّة، والتنظيم الانفعاليّ). وقد تمّ تدعيم هذه الجلسات من خلال إضافة جلسات للنّقاش وتطبيق الأنشطة التّدريبيّة، كما اهتمّت الباحثة الباحثة بالتّغذية الرّاجعة من قبل مجموعة الدّراسة، وتقديم جلسات الإرشاد الفرديّ ممّا جعل البرنامج يُلامس الاحتياجات الإرشاديّة للمُشاركات في الدّراسة ويعمل على تحقيقها.

ومن أجل تحقيق أقصى درجة من الاستفادة من البرنامج الإرشاديّ للمُشاركات في الدّراسة قامت الباحثة بتخصيص جلسة مع مجموعة الدّراسة للمناقشة وتزويد المجموعة بمصادر علميّة حول الرّواج والمهارات الحيّاتيّة الزوجيّة؛ من أجل تشجيعهنّ على تطوير أسلوب التّفاعّل مع أزواجهنّ، وكذلك تشجيعهنّ على الاستمرار في الانضمام إلى البرامج الإرشادية الزوجيّة، وكذلك كثرة مُطالعة الكتب الإرشاديّة المرتبطة بالحياة الزوجيّة، ومُتابعة البرامج التي تُعنى بتطوير الحياة الزوجيّة والحسابات الهادفة التي تقوم بعرض معلومات مُفيدة. كما تمّ تزويد مجموعة الدّراسة بمذكرة تحتوي على مجموعة من الأنشطة والتّطبيقات التي تكون كمرجع للمُشاركات في الدّراسة بعد إكمال البرنامج، تُساعد على تطوير التّفاعّل بين الأزواج. وبهذا اطمأنت الباحثة إلى تحقّق الفرض الثّاني من خلال استقرار النّتائج لدى عيّنة الدّراسة، كما استفادت من التّغذية الرّاجعة لمجموعة الدّراسة عن مدى استفادتهنّ من الخبرات المعرفيّة، وقدرتهنّ على نقل هذه الخبرات في المواقف المناسبة والمواقف الواقعيّة وإحساسهنّ بالثّقة في مُناقشة الجوانب المُختلفة للعلاقة الزوجيّة، والأمور التّنظيميّة للأسرة وبالأخصّ بعد زيادة مستوى الوعي لديهنّ بأهميّة التّواصل الفعّال ومعرفة الاحتياجات الزوجيّة والتّعبير عن المشاعر وزيادة الوعي بكيفية التّعامل مع الخلافات والصّراعات الزوجيّة بالكيفيّة المناسبة التي تمّ التّدرّب عليها، وعدم ترك المشاكل تؤثر على السّعادة في الحياة الزوجيّة.

وتتفق هذه الدِّراسة مع نتائج دراسات أخرى حرصت على تتبُّع أثر البرامج الإرشادية التي تمّ تقديمها للمتزوجين في إحراز استقرار في النتائج كما في دراسة أبوت وبارنكل (Abbott & Barnacle, 2009) بدراسة هدفت إلى تنفيذ وتقييم برنامج جوتمان التعليمي قبل الزواج، على عيّنة بلغت (12) فرداً، منهم (8) إناث و (4) ذكور. حيث تم تقسيمهم إلى (6) أزواج، وتراوحت أعمارهم بين (20-37) سنة في جامعة نبراسكا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتمّ تطوير أنشطة ما قبل الزواج لتتوافق مع كل مستوى من نظرية جوتمان. ويتضمّن برنامج الدِّراسة خمس جلسات بمعدّل ساعتين لكلّ جلسة. وأشارت نتائج الدِّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، وهذا يعني أن المشاركين في البرنامج قدّموا وجهات نظر جديدة، ومهارات ومعارف بشأن علاقاتهم، وأن البرنامج كان مفيداً لفهم علاقاتهم وتحسينها، وتفضيلهم لبعض الأنشطة والموضوعات العامة بما في ذلك فهم "فهم سبل الصّراع، وتطوير الصداقة".

وفي دراسة قامت بها (النّادي، 2010) هدفت إلى تقصي أثر فاعلية برنامج إرشاد جمعيّ في التّقليل من النزاعات الزوجية وتحسين الرّضا الزوجي والتّكيّف الزوجي. من خلال العلاج السلوكي الزوجي التّقليدي، والعلاج السلوكي التّكاملي، لدى عيّنة من الزوجات الأردنيّات. وتكوّنت العيّنة من (12) سيّدة متزوجة من مدينة الرّزقاء في الأردن. حيث طبّقت الباحثة أربعة مقاييس، وهي: (حل النزاعات الزوجية، ومقياس المهارات الزوجية، والرّضا الزوجي، والتّكيّف الزوجي)، على المُشاركات في القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي. وأشارت نتائج الدِّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقاييس الدِّراسة (حل النزاعات الزوجية، ومقياس المهارات الزوجية، والرّضا الزوجي، والتّكيّف الزوجي) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وتخلص الباحثة إلى أن البرنامج الإرشاديّ قد نجح في تحقيق الأهداف المُخطّط لها، والمُتمثلة في بناء برنامج إرشاديّ مُستنداً إلى نظريّات الإرشاد الأسريّ المتمثّل في العلاج الجدليّ السلوكي بشكل خاص، ونظريّات الإرشاد الأسريّ وفق المدخل التّكامليّ بشكل عام؛ لرفع مُستوى الرّضا الزوجي لدى عيّنة من المتزوجات بمملكة البحرين.

ثالثاً: توصيات الدراسة:

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، وبناءً على نتائج الدراسات المشابهة لهذه الدراسة وخلصت إلى نتائج مماثلة، وترى الباحثة أهمية الأخذ بالتوصيات التالية:
1. الاهتمام بتحسين الرضا الزوجي لدى السيدات المتزوجات بشكل عام؛ لما له من أهمية على صحتهن وتوافقهن النفسي، والذي يؤدي بهن إلى صحة جسدية جيدة. بالإضافة إلى علاقات سليمة من كل من الأزواج، والأبناء والمجتمع المحيط.
 2. تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي على المزيد من الزوجات من أجل الاستفادة من تطبيقاته وفنياته في التعامل مع الأزواج.
 3. إجراء المزيد من الدراسات لفحص فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى العلاج الجدلي السلوكي في الإرشاد الأسري والزوجي؛ وذلك لندرة الدراسات التي استخدمت هذا النوع من الإرشاد، وفحص أثره على متغيرات أخرى.
 4. إجراء المزيد من الدراسات حول برامج إرشادية تستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية مجالات ضرورية في العلاقة الزوجية، كتخفيض النزاعات الزوجية وتنمية مهارات التواصل بين الزوجين.
 5. عمل ندوات وبرامج مشتركة بين محاكم الأسرة والجامعة وباقي مؤسسات المجتمع، وذلك لتوعية الأزواج أو المقبلين على الزواج بالضغوط والتحديات التي من المحتمل أن تواجههم وكيفية التعامل معها.
 6. تدريب العاملين في مجال الإرشاد الأسري في القطاع الحكومي والقطاع الخاص والمؤسسات الدينية، وتمكينهم من تقديم البرامج الإرشادية حول الاستعداد للزواج وتنمية التوافق الزوجي والتعامل مع مواقف الخلافات والمشكلات الزوجية.
 7. عمل برامج وندوات تثقيفية لتوعية المقبلين على الزواج للتعريف بالأهداف السامية من الزواج، والقدرة على تقبل التحديات التي تواجههم والعمل على التكيف مع تلك الضغوط.
 8. إجراء دراسات عن العلاقة بين أنماط الأزواج ومتغيرات أخرى ذات صلة بالعلاقة الزوجية، مثل: (السمات الشخصية، مرونة الأنا، الخيانة الزوجية، الصحة النفسية والعقلية، الرفاهية النفسية والعاطفية).
 9. بناء مقاييس للسعادة الزوجية ودراسة خصائصه السيكومترية على عينة من المتزوجين في مملكة البحرين.

رابعاً: الدِّراسات المُقترحة:

1. دراسة وصفية لقياس أثر الأفكار اللاعقلانيّة وعلاقتها المنبئة بتدنيّ مُستوى الرِّضا الزَّواجيّ لدى عيّنة من الزَّوجات.
2. دراسة تجريبية لفحص أثر برنامج إرشاديّ لخفض المشكلات النفسيّة والاجتماعية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المتزوِّجين حديثاً.
3. دراسة مُقارنة في أثر برنامج إرشاديّ لتعزيز التّوافق الزَّواجيّ وعلاقته ببعض سِمات الشخصية لدى الأزواج بين من خضعوا للبرنامج وبين الأزواج الذين لم يخضعوا للبرنامج الإرشاديّ.
4. دراسة استطلاعية حول أثر الصّلاية النّفسية وعلاقتها بالرِّضا الزَّواجيّ لدى عيّنة من النِّساء العاملات.
5. دراسة تتبعية حول أثر برنامج إرشاديّ لتعزيز الرِّضا الزَّواجيّ وعلاقته بإدراك الزّوجة للمسؤوليات الأسريّة على مدى سنة واحدة.
6. دراسة مُقارنة في أثر برنامج لتنمية المهارات الزَّواجيّة وعلاقتها بالرِّضا الزَّواجيّ لدى المتزوِّجات حديثاً، وبين الأزواج الذين لم يخضعوا للبرامج الإرشادية.
7. دراسة تقييميّة استطلاعية حول فاعليّة البرامج التأهيلية في تحسين جودة حياة المُقبلين على الزّواج.
8. دراسة تجريبية حول أثر التّواصل الأسريّ وانعكاسه على الاستقرار الأسريّ لدى الأزواج المُقبلين على الطّلاق.
9. دراسة تتبعية حول أثر برنامج إرشاديّ لتعزيز التوافق والسّعادة الزوجيّة على مدى سنتين.
10. دراسة تقييميّة حول فاعليّة البرامج الإرشادية في مراكز الإرشاد الأسريّ الأهليّ والحكوميّ في مملكة البحرين ودول الخليج العربيّ.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربيّة:

إبراهيم، رزق. ومحمود، مجدة. (1995). التوافق الزوجي وعلاقته بضغوطات الحياة دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات والزوجات غير العاملات. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المينا.

إبراهيم، زينب عبد العال. (2007). التوافق الزوجي وعلاقته بسمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (رسالة ماجستير). القاهرة: جامعة عين شمس، القاهرة.

إبراهيم، عبد الجواد عباس. (2021). الرضا الزوجي وعلاقته بالصمود النفسي. مجلة كلية الآداب بقنا، ٢ (٥٢)، ٤٧٦ – ٤٩٣.

أبو أسعد، أحمد (2008). الإرشاد الزوجي والأسري. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد (2011). أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في التّفاؤل والرضا الزوجي، مجلة دمشق، ٤٤ (٢)، ١٩٩ – ١٢٠.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2008). الإرشاد الزوجي الأسري. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. عمان: مركز ديونو لتعليم التّفكير.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). المهارات الإرشادية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). دليل المُقبلين على الزواج لحياة ناجحة، عمان: مركز ديونو لتعليم التّفكير.

أبو أسعد، أحمد. (2014). سيكولوجية المشكلات الأسرية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو عيطة، سهام درويش. (2016). العلاج الأسري المُشترك. عمان: دار الفكر.

أبو عيطة، سهام درويش. (2019). الإرشاد الزوجي والأسري، مفاهيم ونظريات ومهارات. عمان: دار الفكر ناشرون وموزّعون.

أحمد، إيمان محمد إبراهيم. (2021). برنامج إرشادي للحد من السلوك العدواني للأطفال المستخدمين للألعاب الإلكترونية العنيفة. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية*، ٥٤ (٣)، ٦٧٩ - ٧٣٠.

أحمد، هنا فوزي محمود. وأمين، صفية. وفتح الباب، بخيت. وحسين، محمد. ومحمود، هشام عبد الحميد. (2021). مهارات التفاوض المنبئة بالرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات. *مجلة كلية الآداب*، قنا، ٥٢ (٣)، ٥٧٦ - ٦١٤.

البريثن، عبد العزيز عبدالله. (2011). الإرشاد الأسري. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

بلمهيوب، كلثوم. (2010). الاستقرار الزوجي: دراسة في سيكولوجية الزواج. المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

بلمهيوب، كلثوم. (2012). الاستقرار الزوجي دراسة في سيكولوجية الزواج. شبكة العلوم النفسية العربية، سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة لـ "شعن"، العدد ٢٤.

بن غدفة، شريفة. والفص، صليحة. (2018). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي دراسة تحليلية من منظور الصحة النفسية، جامعة سطيف، مجلة وحدة البحث وتنمية الموارد البشرية. المجلد 9، العدد 2، خاص (الجزء الأول) جويليه.

بنات، سهيلة. (2013). نظريات العلاج الأسري وتطبيقاته، الإرشاد الأسري. عمان: منشورات المجلس الوطني لشؤون الأسرة.

البواليز، نور أحمد. وعربيات، أحمد عبد الحليم. (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية ساتير في خفض أنماط التواصل المهددة للسعادة ورفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من مراجعات مكاتب الإصلاح والتوفيق الأسري (أطروحة دكتوراة). جامعة مؤتة، قاعدة معلومات دار المنظومة.

التخاينة، ميرفت أمين. (2017). فاعلية التدريب على كشف الذات وأثره في التوافق الزوجي والرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات في محافظة الكرك (أطروحة دكتوراة). جامعة مؤتة، المملكة الأردنية الهاشمية.

تشامبان، جاري. (2010). لغات الحب الخمس: كيف تعبر عن حبك العميق لشريك حياتك. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

التقرير السنوي عن إحصاءات الزواج والطلاق في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية (2016).

العدد رقم ٣. www.gccstat.org

جابر، عبد الحميد، كفاي، علاء. (1988)، معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية.

جان، ناديا سراج محمد (2016). الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة* ٥ (٩)، ٤٠٢ - ٤٢٤.

جولمان، دانييل. (2000). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة. (262)، الكويت: مطابع الوطن. <https://www.kotobati.com/book/reading/5dd578cf-8c4a-4ae8-811e-25cdec02f12d>

حجازي، أحمد كمال الدين إبراهيم. (2014). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدّة الاضطرابات الزوجية لدى عينة من الشباب. *مجلة القراءة والمعرفة*. جامعة عين شمس: الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. ع152، 165، 183 تم استرجاعه من

<https://search.mandumah.com.libweb.uob.edu.bh/Record/720297>

حسنين. ناديا. (2015). الاختلالات الزوجية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المعلمات بمدينة مكة المكرمة. *مجلة الإرشاد النفسي* العدد (٤١)، ٢٥٨ - ٢٢٣.

الحسين، أسماء عبد العزيز محمد. (2002). التوافق الزوجي وعلاقته بالاكتناب وبعض المتغيرات الأخرى (رسالة دكتوراه). الرياض: كلية التربية.

حسين، طه عبد العظيم. (2008). الإرشاد النفسي: النظرية، التطبيق، التكنولوجيا. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

حقي، زينب محمد، أبو سكيانة، نادية حسن. (2018). العلاقات الأسرية بين النظرية والتطبيق. *خوارزم العلمية*.

حمدي، نزيه. وبنات، سهيلة. ومقدادي، يوسف. وغيث، سعاد. والشوبكي، نايفة. والرشدان، عز. ودرويش، منى. (2013). الإرشاد الأسري. عمان: المجلس الوطني لشؤون الأسرة.

الخالدي، عطا الله. (2008). الإرشاد الأسري والزوجي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الخالدي، عطا الله. (2008). الإرشاد الأسري والزوجي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الخالدي، عطا الله. والعلمي، دلال. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الخالدي، عطا الله. والعلمي، دلال. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق الزوجي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الختاتنة، سامي. (2014). مقدمة في الإرشاد الأسري والزواجي. عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.

الخزاعلة، زياد منصور. وبني يونس، محمد محمود. (2017). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المنهج الأدلري في تنمية كشاف الذات وإدارة الصراع لدى عينة من المعلمين الخاطيين في محافظة الزرقاء. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. جامعة اليرموك، عمادة البحث العلمي، مج ١٣، ع ١٤، ٨٣. ٦٣- مسترجع من <https://search.mandumah.com.libweb.uob.edu.bh/Record/879414>

خطاطبة، يحيى بن مبارك. (2017). أثر التدريب على رخصة القيادة الأسرية في خفض قلق المستقبل وتحسين الكفاءة الذاتية لدى المقبلين على الزواج بمدينة الرياض. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين- مركز النشر العلمي*، مج ١٨، ع ٢٤، ٦٤٥. ٦٨٧- مسترجع من <https://search.mandumah.com/Record/879414>

الخولي، هشام محمد. (2020). الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس. دار الكتاب الحديث.

الداهري، صالح. (2007). سيكولوجية الإرشاد الزوجي والأسري ونظرياته. عمان: دار جهينة للنشر والتوزيع.

الداهري، صالح. (2007). سيكولوجية الإرشاد الزوجي والأسري ونظرياته. عمان: دار جهينة للنشر والتوزيع.

الرشيدي، بشير. والخليفي، صالح. (2011). سيكولوجية الأسرة والوالدية. حولي: إنجاز للنشر والتوزيع.

الرفاعي، صباح قاسم. (2018). فعالية برنامج إرشادي زواجي للتخفيف من العلاقة المقلقة والعبي الانفعالي لدى الزوجات ضحايا الخيانة الزوجية. *المجلة التربوية*. ٥٢، ٦٦٦- ٧١٧.

زهران، حامد عبد السلام. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبد السلام. (2010). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب.

- سلامي، دلال. (2017). علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق الزوجي: دراسة ميدانية لعينة من المتزوجين بولاية الوادي. *مجلة البحوث والدراسات*. جامعة الشهيد حمد لخضر الوادي: الجزائر، ٢٣، ٣٧٣، ٣٨٤.
- سليمان، سناء. (2005). *التوافق الزوجي واستقرار الأسرة*. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- سليمان، علي السيد. (2015). *علم النفس الإرشادي والعلاج النفسي*. عمان: دار الجوهرة.
- السمري، مريم. ومحمد، بكري. والنوفلي، حمود خميس. (2016). *واقع ممارسة الإرشاد الزوجي والأسري في المجتمع العماني دراسة ميدانية مطبقة على مؤسسات الإرشاد الزوجي والأسري* (رسالة ماجستير). جامعة السلطان قابوس: قاعدة بيانات دار المنظومة.
- سمكري، أزهار ياسين. (2016). *الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٦ (٧٨).
- سمكري، أزهار. (2008). *الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة* (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة أم القرى.
- سمكري، أزهار. (2016). *الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (75)، 225-280.
- السهل، راشد علي. (2004). *المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية*. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- السيد، محمد بدر. (2020). *العوامل المساهمة في التوافق الزوجي كما يدركها المترددون وغير المترددين على مكتب التوفيق الأسري بمملكة البحرين* (دراسة ماجستير غير منشورة) جامعة البحرين: قسم علم النفس.
- السيد، محمد. والصبوة، هناء. (2004). *علاقة الاختلال الزوجي بكل من التعاطف بين الزوجين والإدراك الإيجابي لشريك الحياة*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٣ (٢).

الشطي، عدنان عبد الكريم. (1995). الزواج والعائلة التحليل النفسي والاجتماعي للعلاقات الأسرية. الكويت.

الشمسان، منيرة. (2004). *التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية* (رسالة دكتوراة غير منشورة)، الرياض: كلية البنات.

الشمسان، منيرة. (2004). *التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات الرياض، السعودية.

شموط، ساجدة. (2015). *أثر برنامج إرشاد ما قبل الزواج وفق نموذجي جوتمان وساتير في تحسين هوية الأنا وتقدير الذات لدى عينة من الشابات اليتيمات* (رسالة ماجستير)، الزرقاء: الجامعة الهاشمية.

الشهري، سراء سعد. والشهري، بدور سعد. وابن محفوظ، غادة أحمد (2019). *توصيف وتشخيص لبرنامج الإرشاد الزوجي للحد من آثار الخيانة الزوجية لدى عينة من النساء المترددات على جمعية مودة بمحافظة جدة* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك عبد العزيز.

الشهري، صالح سعيد ظافر. (2022). *فاعلية الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المتزوجات في بعض مناطق المملكة العربية السعودية في ضوء المتغيرات الديموغرافية*. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٦٤)، ٢٢١ – ٢٨٢.

طراونة، أماني وحيد شاهر. (2020). *برنامج إرشادي زواجي في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من النساء المترددات على العيادات الإرشادية في محافظة الزرقاء بالأردن*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤ (٣)، ٨٧ – ١١٠.

الطراونة، أماني. (2017). *فعالية برنامج إرشاد زواجي مستند لأنموذج جوتمان لتحسين الرضا الزوجي والجودة الزوجية لدى النساء المترددات على العيادات الإرشادية* (رسالة ماجستير غير منشورة)، الأردن: جامعة مؤتة.

طه، منال عبد المنعم. وعطايا، عمرو رمضان. (2017). *الحب الرحيم والرحمة بالذات كمتغيرين وسيطين بين أنماط التعلق والرضا الزوجي*. مجلة كلية التربية، ١٧ (٥)، ١ – ٨٨.

الظفري، سعيد بن سليمان. والعاني، مها عبد المجيد. (2014). الرضا عن الحياة الزوجية وعلاقته بالرضا الوظيفي للمرأة العُمانية العاملة. *مجلة الطفولة والتربية*. ٩٣ (٢٧١٧).

العاسمي، رياض نايل. (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، عمّان، الأردن: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

العاسمي، رياض نايل. (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

عبد العظيم، حمدي عبدالله. (2013). موسوعة الاختبارات والمقاييس: سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي. مصر: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد المقصود، أماني. (2008). الرضا الزوجي. <https://adab.niceboard.com/montada-f5/topic-t318> استرجعت في ١٥ فبراير ٢٠١٩.

عبدالله، عصمت تحسين. (2016). علم اجتماع الزواج والأسرة. الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.

عبد، إبراهيم محمد. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدى حديثي الزواج. *مجلة كلية التربية، جامعة بني يوسف*، ١ (٤٣)، ٦١٢ – ٦٧٢.

عبيد، محمد حسن محمد. (2018). علاقة بعض المتغيرات الاجتماعية بالرضا الزوجي دراسة للتنبؤ بمشكلات الرضا الزوجي من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد "دراسة مُطبّقة على عيّنة من المتزوجين العاملين بمستشفى العام". *مجلة الخدمة الاجتماعية*، ٤ (٦٠)، ٣٤٥ – ٣٨٩.

عبيدات، ذوقان. وعبد الحق، كايد. وعدس، عبد الرحمن (2016). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. دار الفكر.

العبيدلي، عفراء. (2015). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، ١٣ (٤١)، ٢٣ – ٤٠.

عطا الله، مصطفى. (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية: دراسة حالة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٢٧٧-٣٢٠، ٥٦.

علاء الدين، جهاد. (2010). نظريات وفتيات الإرشاد الأسري. عمّان: الأهلية للنشر والتوزيع.

- العمارين، آلاء. (2014). أثر أنموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والانسجام والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج (رسالة ماجستير غير منشورة). الأردن: الجامعة الهاشمية.
- عواودة، نداء عبدالله. (2019). المهارات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى المتزوجات حديثاً في محافظة رام الله والبيرة (رسالة ماجستير منشورة). فلسطين: جامعة القدس المفتوحة.
- عودة، فتحية أحمد. (2021). الإرشاد الأسري معالجة الأنظمة الأسرية وبرامج التدخل. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الغانمي، باسم. والخفاجي، عدنان. (2022). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي مفاهيم وتطبيقات. بغداد: مؤسسة دار الصادق الثقافية.
- القضاة، إيناس نعيم محمد. وبنات، سهيلة محمود صالح. (2016). المهارات الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المتزوجات حديثاً في مدينة عمان (رسالة ماجستير). عمان: جامعة عمان العربية.
- كفافي، علاء الدين. (1999). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي. مصر: دار الفكر العربي.
- كفافي، علاء الدين. (2008). علم النفس الأسري. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- كفافي، علاء الدين. (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. عمان: دار الفكر.
- الكندري، أحمد محمد مبارك. (2005). علم النفس الأسري. الكويت: مكتبة الفلاح.
- المجلس الأعلى للمرأة. (2015). دليل المُقبلين على الزواج. مملكة البحرين.
- المجلس الأعلى للمرأة. (2021). دليل المُقبلين على الزواج. مملكة البحرين.
- المجلس الوطني لشؤون الأسرة. (2013). الإرشاد الأسري. عمان: المجلس الوطني لشؤون الأسرة.
- مجموعة من المختصين في الخدمات الاجتماعية. (2015). الدليل الإرشادي لقسم الخدمات الاجتماعية في الصحة الأولية، وزارة الصحة/ البحرين. كتاب غير منشور.
- مجموعة من المختصين في قسم الخدمات الاجتماعية. (2011). التقرير السنوي، وزارة الصحة/ البحرين. كتاب غير منشور.

مجموعة من المختصين في قسم الخدمات الاجتماعية. (2019). التقرير السنوي، وزارة الصحة/ البحرين. كتاب غير منشور.

مجموعة من المختصين في قسم الخدمات الاجتماعية. (2020). التقرير السنوي، وزارة الصحة/ البحرين. كتاب غير منشور.

مختار، هادي رضا. (1997). عمل المرزقة وأثره على عدم الاستقرار الأسري، دراسة ميدانية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢٥، العدد ٢: ٢٠٣-٢٣٠.

مرسي، صفاء. (2005). منبئات التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات المصريين. مجلة دراسات نفسية، ١٦ (٤).

مرسي، كمال إبراهيم (1995). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

مرسي، كمال إبراهيم. (2008). الأسرة والتوافق الأسرة. القاهرة: دار النشر للجامعات.

مرسي، محمد عبد الوهاب. (2017). التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من الراضيين زواجياً وغير الراضيين زواجياً (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة عين شمس. المركز الإحصائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية. (2018).

المشاقبة، أماني رضوان. وغيث، سعاد منصور محمود (2012). مآثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية سائير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الهاشمية، الزرقاء.

منصور، رحاب. (2015). فاعلية العلاج القائم على التعقل في تخفيف حدّة بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طلاب الجامعة (رسالة دكتوراة غير منشورة). كلية التربية، جامعة بنها، مصر.

موسى، رشاد علي عبد العزيز. وآخرون. (2003). علم نفس المرأة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

النادي، آلاء. (2010). فاعلية برنامج جمعي في التقليل من النزاعات الزوجية وتحسين الرضا والتكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الأردنيات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الهاشمية، الأردن.

هادي، أنوار مجيد. (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر العراقية. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.

هيئة التشريع والرأي القانوني. (2017). قانون الأسرة البحريني. المنامة: مملكة البحرين. تم الاسترجاع من موقع: <https://www.legalaffairs.gov.bh/Publications/Download/019.pdf>

هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية. (2020). البحرين في أرقام. منصة البيانات المفتوحة، المنامة. تم الاسترجاع من <https://.data.gov.bh/ar/ResourceCenter>

هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية. (2020). وزارة العدل والشؤون الإسلامية. منصة البيانات المفتوحة، المنامة. تم الاسترجاع من <https://.data.gov.bh/ar/ResourceCenter>

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Abbott, D & Barnacle, R (2009). The development and evaluation of a Gottman- based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8 (1), 64 – 82.

Bandura, A. (1977). Social learning theory, *Englewood cliffs, NJ*: Prentice Hall.

Carroll, J. S. & Doherty, W. J. (2003). Evaluating of effectiveness of premarital prevention programs: A meta- analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52, 105- 118.

Champan, J (2022). The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate. Lulu Press, Inc.

Chapman, J. (2010). The five love languages of teenagers: The secret to loving teens effectively. *Moody Publishers*.

Chapman, J. (2022). The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate. *Lulu Press, Inc.*

Dimeff, L. & Linehan, M. (2011). Dialectical behavior therapy. *The California Psychologist*, 34, 10- 13.

Edwards, N. (2009). Marital Satisfaction: Factors For Black Jamaicans and African Americans Living in The United States.

Fowers, B & Olson, D (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7 (2), 176 – 185.

Fowers, B, & Olson, D (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7 (2): 176- 175. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>.

Fowers, B. & Olson, D. (1993). ENRICH Marital satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7 (2), 176- 185

Gottman, A & Franenkel, P (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41 (2), 199 – 260.

Gottman, J (1999). The marriage clinic: *A scientifically- based marital therapy*. Nework: W.W. Norton & Company.

Gottman, J (ED) (2004). *The marriage clinic casebook*. WW Norton & Company.

Gottman, J & Levenson, R (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62 (3), 737 – 745.

Hess, J (2008). *Marital satisfaction and parental stress*. Master thesis, Utah State University, United State of America.

Hess, J. (2008). Marital Satisfaction and Parental Stress.

Huych, M. (1991). "Thirty something years of marriage: Understanding experiences of women and men in Enduring Family Relationships". *International Conference on Gender and Family*, 4-5,: 1-43.

- Javadivala, Z, Allahverdipour, H, Jafarabadi, M. A, Azimi, S, Gilani, N, & Chattu, V. K (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences? A systematic review and meta- analysis. *Sys Rev*, 10 (178).
- Johnson, M, Caughlin, J & Huston, T (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61 (1): 160- 170. <https://doi.org/10.2307/353891>.
- Johnson, M. (2003). Commitment to personal relationships. *Advanced in personal relationships*, 3, 117- 143.
- Johnson, M. Caughlin, J. & Huston, T. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61, (1): 160- 177. <https://doi.org/10.2307/353891>.
- Johnson, M.P (1991). Commitment to personal relationships. *Advances in personal relationships*, 3, 117-143.
- Linehan, M. (1993). A Cognitive- behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.
- Lippitt, D. (2005). An Examination of the relationships between differentiation, adult attachment style, and marital satisfaction: a multidimensional approach. PhD. Dissertation. Capella University.
- Lippitt, D. N (2005). An examination of the relationship between differentiation, adult attachment style, and marital satisfaction: A multi- dimensional approach. *Un published doctoral dissertation, Capella University*, Minneapolis.
- Mathew, A & Sasikala, S (2022). Speaking the Language of Love: A Qualitative Approach. An Indexed, Referred & Peer Reviewed. *Journal of Higher Education*, 2 (14), 782 – 804.

Moghadasi, M. & Mohammadipour, M. (2016). The effectiveness of communication skills and effective dialogue on marital satisfaction and commitment couples. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8 (4), 2095- 2109.

Morsi, K (1995). Marital relationships and mental health in Islam and Psychology. Kuwait University: Dar AL- Qalam for Publishing and Distribution.

Rusbult, C (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16 (2): 170- 186.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4).

Rusbult, C & Bunk, B (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10: 175-204.
<https://dx.doi.org/10.1177/026540759301000202>.

Samkari, A (2016). Marital satisfaction and its impact on some aspects of mental health in the light of some demographic and social variables among a sample of married women in the Makkah region. *Arab Studies in Education and Psychology*, (75), 225- 280.

Simmons, D. & Doherty, W. (1995). Defining who are and what we do: Clinical Practice Patterns of Marriage and Family the Rapists in Minnesota. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21 (1), 3-16.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38 (1), 15- 28.
<https://doi.org/10.2307/350547>.

الملاحق

أدوات الدِّراسة:

- مُلحق (1) مقياس الرِّضا الزَّواجي.
- مُلحق (2) البرنامج الإرشادي.
- مُلحق (3) سير الجلسات الإرشادية.
- مُلحق (4) إعلان البرنامج الإرشادي.
- مُلحق (5) نموذج العقد الإرشادي.
- مُلحق (6) صور للمجموعة أثناء تنفيذ البرنامج.
- مُلحق (7) تقييم الجلسات الإرشادية.
- مُلحق (8) الحقيبة التَّدريبية (العروض التَّقديمية للبرنامج الإرشادي).
- مُلحق (9) الحقيبة التدريبية (ملف الأنشطة والواجبات المنزلية).

قوائم الأسماء:

- مُلحق (10) أسماء السَّادة المُحكِّمين لمقياس الرِّضا الزَّواجي.
- مُلحق (11) أسماء السَّادة المُحكِّمين لبرنامج الرِّضا الزَّواجي.

المُراسلات:

- مُلحق (12) استمارة تحكيم مقياس الرِّضا الزَّواجي.
- مُلحق (13) جدول ملاحظات السَّادة المُحكِّمين.



جامعة البحرين

كلية الآداب / قسم علم النفس

برنامج الدبلوم العالي والمجستير في الإرشاد الأسري

مقياس الرضا الزوجي

إشراف الدكتور / توفيق عبد المنعم

إعداد الباحثة / رباب مطر

تم إعداد هذا المقياس ضمن دراسة بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي جذلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

يهدف هذا المقياس إلى قياس نسبة الرضا الزوجي، بغية الاستفادة منها في العمل على إيجاد الحلول المناسبة، مما يعود بالنفع على الحياة الزوجية وتحسين العلاقات ونسبة الرضا الزوجي، لذا نرجو منك الإجابة بكل صدق وموضوعية على أسئلة المقياس المرفقة، علمًا بأن بيانات البحث سرية، ولن تُستخدم إلا للأغراض العلمية فقط، ولكم خالص الشكر والتقدير على تعاونكم.

مع تحيات الباحثة

البيانات الأولية:

العمر:

50 فأكثر	41- 50	31- 40	20- 30

المستوى التعليمي للزوجة:

ابتدائي	إعدادي	ثانوي	جامعي	دراسات عليا (ماجستير/ دكتوراه)

عمل الزوجة:

حكومي	خاص	أخرى

عدد سنوات الزواج:

عدد الأبناء:

1- الجانب العاطفي:

العبارة	درجة كبيرة جدًا	درجة متوسطة	درجة قليلة جدًا
1- يبادلني زوجي مشاعر الحب.			
2- أستذكر مع زوجي اللحظات الرومانسية باستمرار.			
3- أثق بأن زوجي متمسكًا بي.			
4- أشعر بأن زوجي ينزعج عندما أطلب منه ملاطفتي.			
5- أشعر أن حب زوجي مزيّفًا.			
6- أشعر أن زوجي يقدر حاجاتي العاطفية.			

2- الجانب الترفيهي:

العبارة	درجة كبيرة جدًا	درجة متوسطة	درجة قليلة جدًا
7- نقضي أنا وزوجي أوقاتًا ممتعة نهاية الأسبوع.			
8- نخصص أنا وزوجي أوقاتًا للراحة والاستجمام.			
9- يشعر زوجي بالسعادة عند خروجنا معًا.			
10- يقضي زوجي وقتًا طويلًا مع أصدقائه.			
11- نتشارك أنا وزوجي في وضع مخطط الرحلات.			
12- أعتقد أن زوجي يشعر بالرفاهية النفسيّة.			

3- الجانب الحميمي:

العبارة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جداً
13- يُشبعني زوجي بالاحتضان الرومانسي.			
14- أشعر أن حياتي الحميمية مشبعة.			
15- يسعى زوجي لإرضاء اهتماماتي الحميمية.			
16- أعتقد أن زوجي لديه علاقات مع نساء آخر.			
17- أتكلم مع زوجي عن العلاقة الخاصة بكل حرية.			
18- أعتقد أن علاقتي الحميمية مع زوجي بحاجة إلى تحسين.			

4- الجانب الاقتصادي:

العبارة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جداً
19- يوفر زوجي احتياجات الأسرة على أكمل الوجه.			
20- أشعر أن مستوى المدخول يتناسب مع احتياجات الأسرة.			
21- يزعجني تقصير زوجي في توفير احتياجاتنا.			
22- يعتقد زوجي بأنني مبدرة.			
23- زوجي يحاسبني عندما أطلب مبالغ إضافية.			
24- أشعر بالانزعاج عندما يطلب مني زوجي المساهمة براتبتي في مصروفات الأسرة.			

5- الجانب الاجتماعي والتواصل داخل الأسرة:

العبارة	درجة كبيرة جدًا	درجة متوسطة	درجة قليلة جدًا
25- يبدي زوجي اهتمامه بي أمام الأبناء.			
26- أنا وزوجي لدينا تواصل دائم.			
27- أنا وزوجي لدينا خطة واضحة لتربية الأبناء.			
28- زوجي يعاملني بقسوة عندما يختلف معي.			
29- أعتقد أن زوجي يشعر بالغيرة من تواصلي مع عائلتي.			
30- أشعر أن زوجي يحتاج إلى تطوير طريقة تواصله معي.			

6- جانب المشاركة وتوزيع المهام:

العبارة	درجة كبيرة جدًا	درجة متوسطة	درجة قليلة جدًا
31- يتشارك معي زوجي في الأعمال المنزلية.			
32- أعتقد أن الأعمال المنزلية تسلب من المرأة أنوثتها.			
33- يراني زوجي أنني أميرة المنزل.			
34- يلومني زوجي عند التقصير في الأعمال المنزلية.			
35- أشعر بالتعب من إدارة شؤون الأسرة.			
36- يزعجني تحمل الأعباء المنزلية لوحدي.			

7- الجانب الأخلاقي والديني:

العبارة	بدرجة كبيرة جدًا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جدًا
37- زوجي ملتزم بأداء الصلوات في أوقاتها.			
38- أشعر أنني وزوجي على مستوى متقارب من الأخلاق.			
39- يقوم زوجي بشتي عندما يغضب.			
40- أنا وزوجي نقوم بالترتيب لإحياء الفرائض الدينية.			
41- يعاملني زوجي بالحسنى.			
42- أعتقد أن زوجي يحتاج إلى المشاركة في الحلقات الدينية التوعوية.			

8- الجانب الثقافي:

العبارة	بدرجة كبيرة جدًا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جدًا
43- أشعر بالرّضا عن المستوى الثقافيّ لزوجي.			
44- أشعر بالضيق عندما يكتب لي زوجي رسائل عديمة الفائدة.			
45- أشعر بالانزعاج من مستوى ثقافة زوجي عندما يتحدث أمام أقرائي.			
46- طريقة حديث زوجي تعكس محدودية ثقافته.			
47- مستوى الثقافة التي يمتلكها زوجي تجعله يفهم كل ما أقوله.			
48- أعتقد أنني محظوظة لاقتراني بزواج مثقف.			

مُلحق (2) البرنامج الإرشاديّ

فاعليّة برنامج إرشاديّ جدليّ سلوكيّ لرفع مستوى الرّضا الزّواجيّ لدى عينة من الزوجات

(الجلسات الإرشادية للبرنامج)

الخارطة الذهنية لبرنامج رفع مُستوى الرّضا الزّواجيّ لدى عيّنة من الزّوجات

المحور	الهدف	الأهداف	أرقام الجلسات	الأدوات المستخدمة
مفهوم الرضا الزوجي.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم الرضا الزوجي.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم الرضا الزوجي، والأسس التي يُبنى عليها الرضا.	1/2	شاشة العرض/ إنترنت / لابتوب/ السيورة / الإنترنت/أوراق / لوحة كبيرة
اليقظة الذهنية وتحمل المحن.	أن تتعلم المشاركات كيفية تحمل المحن واستخدام اليقظة الذهنية التي تساعد على التركيز في الوقت الحاضر بدلاً من الوقوف على الماضي.	أن يتم استخدام الفنيات والأساليب التي تساهم في رفع مستوى الرضا الزوجي، عن طريق تحمل المحن واليقظة الذهنية.	3/ 4/ 6/ 8/ 12	إنترنت/ لابتوب/ أوراق/ أقلام/ فيديو/ سيورة/ لوحات كبيرة/ أوراق الخارطة/ صور
التنظيم الانفعاليّ	أن تتعلم المشاركات كيفية تنظيم المشاعر وتعلمن الذكاء الوجدانيّ، وطريقة التفكير العقلانيّ، وتزداد لديهنّ خبرة التحسّن.	أن يتم مُساعدة المُشاركات كيفية تنظيم المشاعر، وكيفية التفكير بذكاء واستخدام التفكير العقلانيّ؛ حتى تزداد لديهنّ خبرة التحسّن ويصلن إلى الرّضا الزّواجيّ.	7/ 9/ 13/ 16	لابتوب/ إنترنت/ أقلام/ أوراق مُلوّنة/ سبّورة
الفعالية البيّنشخصية، وإيجاد طريق المنتصف بين الزوجات وأزواجهن.	أن تتفاعل المشاركات، ويقمن بمساعدة أنفسهن في التخلص من الاعتمادية، ويكونون أكثر استقلالية، ويساهمن في اتخاذ القرار والحصول على مستوى أكبر من الرضا الزوجي.	أن يتم مُساعدة المشاركات في كيفية صنع واتخاذ القرار، وأن تُكنّ أكثر استقلالية، وأن يساعدن أنفسهن للوصول إلى الرضا الزوجي وبالتالي التوافق النفسي المطلوب.	5/ 10/ 11/ 14/ 15/ 17/ 18	لابتوب/ إنترنت/ أقلام/ أوراق/ صور

رقم الجلسة: 1	عنوان الجلسة: الجلسة التمهيدية.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على بعضهن ويتم بناء العلاقة الإرشادية.	الزمن: 60 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن يتم التمهيد والتعارف، وتتعرف المشاركات على بعضهن، ويتم بناء علاقة تسودها الألفة والثقة. 2. أن يتم توضيح أهداف البرنامج والاتفاق على الإجراءات الرئيسة للجلسات. 3. أن تتم مناقشة توقعات المجموعة.	● شاشة العرض ● لابتوب ● السبورة ● الإنترنت ● أوراق	● الحوار ● التقبُّل ● المناقشة ● الأسئلة المفتوحة ● المناقشة الجماعية ● التعزيز	1. تقوم الباحثة بإقامة علاقة مهنية من خلال تعريف نفسها، وإتاحة الفرصة لكل مشاركة بالتحدث لمدة دقيقتين عن نفسها وعن توقعاتها، وذلك للتخفيف من حدة القلق لدى أعضاء العينة. 2. تقوم الباحثة بتوزيع الاتفاقية وتوقع عليها جميع المشاركات في البرنامج. 3. تشرح الباحثة طبيعة البرنامج والهدف من الجلسات وضرورة الالتزام بالمواعيد من أجل تحقيق الفائدة المرجوة، عن طريق تحقيق القواعد والأسس العامة التي تساعد على بناء العلاقة العلاجية والتفاعل بين أعضاء الجماعة اللاتي يتشاركن في نفس المعاناة. 4. تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة على أن يتم تدوين الملاحظات عن الجلسة، ومدى تقبل وتفاعل الجماعة، والأهداف المحققة أثناء الجلسة، ومن ثم تشكر المشاركات ويتم توديعهن وتحديد موعد اللقاء القادم.

رقم الجلسة: 2	عنوان الجلسة: تعارف وترحيب و اتفاق (الافتتاحية)	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على البرنامج وأهدافه والاتفاق على بنود البرنامج وتنفيذها	الزمن: 60 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن يتم التمهيد والتعارف، وتتعرف المسترشدات على بعضهن من أجل تحقيق أهداف البرنامج، ولإقامة علاقة ألفة ومودة تساعد في تطبيق البرنامج. 2. أن يتم التأكيد على مبدأ الاحترام والأصالة والانسجام والسرية والتعاطف الوجداني والاعتبار الإيجابي. 3. أن يتم تطبيق المقياس القبلي للرضا الزوجي. 4. أن يتم التقديم لمفهوم الرضا الزوجي من الناحية النفسية والأخلاقية. 5. أن تحدد المشاركات الأهداف التي يتوقعن تحقيقها بعد الانتهاء من البرنامج.	● شاشة العرض ● لايتوب ● السبورة ● الإنترنت ● أوراق	● الحوار ● التَّقبُّل ● المناقشة ● الأسئلة المفتوحة ● التعاون العلاجي ● المناقشة الجماعية ● التعزيز	1. تقوم الباحثة بإقامة علاقة مهنية من خلال تعريف نفسها، وإتاحة الفرصة لكل مشاركة بالتحدث لمدة دقيقتين عن نفسها وعن توقعاتها، وذلك للتخفيف من حدة القلق لدى أعضاء العينة. 2. تقوم الباحثة بتوزيع الاتفاقية وتوقع عليها جميع المشاركات في البرنامج. 3. تشرح الباحثة طبيعة البرنامج والهدف من الجلسات وضرورة الالتزام بالمواعيد من أجل تحقيق الفائدة المرجوة، عن طريق تحقيق القواعد والأسس العامة التي تساعد على بناء العلاقة العلاجية والتفاعل بين أعضاء الجماعة اللاتي يتشاركن في نفس المعاناة. 4. تقدم الباحثة المقياس القبلي للرضا الزوجي. 5. العمل على تحقيق التقبل لدى أعضاء الجماعة العلاجية، وإثارة عنصر التشويق لجذبهن في نهاية الجلسة تمهيداً للجلسة القادمة. 6. تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة على أن يتم تدوين الملاحظات عن الجلسة، ومدى تقبل وتفاعل الجماعة، والأهداف المحققة أثناء الجلسة، ومن ثم تشكر المشاركات ويتم توديعهن وتحديد موعد اللقاء القادم.

رقم الجلسة: 3	عنوان الجلسة: اليقظة الذهنية.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تحدد المشاركات مفهوم اليقظة الذهنية بالنسبة لهن.	● الانترنت ● لايتوب ● شاشة الكمبيوتر ● أوراق ● أقلام ● فيديو	● الحوار ● التعزيز ● المناقشة ● تمثيل الأدوار ● المرأة	1. تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات في بداية الجلسة وشكرهن على الحضور وتفاعلهن. 2. تُعرف الباحثة أهداف الجلسة الثانية. 3. تقوم الباحثة بتشجيع الأعضاء على عرض ما تم كتابته (الواجب المنزلي)، في الجلسة السابقة. 4. تقوم الباحثة بتزويد أعضاء المجموعة بالمعطيات أو المعلومات حول موضوع الرضا الزوجي ودور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرضا. 5. تعرض الباحثة أهمية اليقظة الذهنية ودورها في رفع مستوى الوعي في الحياة الزوجية. 6. عرض فيديو عن اليقظة الذهنية ودوره في الحياة الزوجية. 7. https://www.youtube.com/watch?v=rHPrGizx6xA 8. وكذلك ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط. 9. تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة بعد شكر الأعضاء على الحضور والتفاعل والتشويق للقاء جديد.
2. أن تتعرف المشاركات على دور اليقظة الذهنية في علاج الرضا الزوجي.			الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من المشاركات تسجيل ملاحظتهن عن الرضا الزوجي؛ من أجل مناقشتها في الجلسة القادمة. وحل التمارين والأنشطة المتعلقة باليقظة الذهنية.
3. أن يتم توضيح اليقظة الذهنية.			
4. أن يتم توضيح دور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرضا الزوجي.			

رقم الجلسة: 4	عنوان الجلسة: تحمل المحن.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم تحمل المحن وتناقشه.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تفهم المشاركات مفهوم تحمل المحن.	• اللابتوب	• الأسئلة المفتوحة	تطلب الباحثة من كل مشاركة أن ترسم مشهداً توضح فيه تحمل المحن، ومن ثم تحليل الصورة إلى أجزاء صغيرة (تفكيك المشهد).
2. أن تحدد المشاركات في البرنامج القيم التي يؤمن بها.	• الإنترنت	• التشجيع	تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات في بداية الجلسة وشكرهن على الالتزام بحضور الجلسة.
3. أن تناقش المشاركات مع بعضهن مفهوم تحمل المحن حسب معلوماتهن.	• أقلام	• التعاطف	2. تناقش الباحثة مع المشاركات الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة وتشجعهن على التفاعل وطرح المزيد.
	• لوحة A3	• المناقشة	3. تبدأ الباحثة بطرح قصة قصيرة تتعلق بتحمل المحن، وكيف للفرد أن يتحمل المحن.
	• أوراق	• التخيل العقلائي	4. تفتح الباحثة المجال للمشاركات للتعبير وطرح معلوماتهن حول تحمل المحن.
	• سبورة		5. تسأل الباحثة المشاركات وهن يجلسن في حلقة دائرية عن أسباب عدم تحمل المحن وعدم الرضا.
			6. تطلب الباحثة من المشاركات كتابة كلمة واحدة في ورقة تعبر عن مفهوم تحمل المحن ومن ثم يتم لصقها في القاعة ومناقشة هذه العبارة مع أفراد المجموعة المشاركات في البرنامج.
			7. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الجلسة النقاشية الأولى (Online)

رقم الجلسة: 5	عنوان الجلسة: الأدوار الأسرية	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على الأدوار الأسرية والحقوق والواجبات.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تفهم المشاركات الأدوار الأسرية. 2. أن تتدرب المشاركات على وضع الحدود الصحية في إطار الأسرة السعيدة.	• اللابتوب • الإنترنت • أقلام • لوحة A3 • أوراق • سيورة	• الأسئلة المفتوحة • التشجيع • التعاطف • المناقشة • الحوار	الواجب المنزلي: نشاط التفاهم الزوجي بالمستند إلى الخبرات الأسرية السابقة (بعد استعراض فصل الحقوق الزوجية من قانون الأسرة البحريني).
1. تفتتح الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضور الجلسة عن بعد. 2. تستعرض الباحثة الحقوق والواجبات من منظور قانوني شرعي ونفسي. 3. تُدرب الباحثة المشاركات على وضع الحدود والتعريف على مفهوم الدور. 4. تقوم الباحثة بعرض الحقوق والواجبات من منظور نفسي واجتماعي والتمييز بين الأنماط الأسرية المختلفة 5. توضح الباحثة للمشاركات أهمية بناء الحدود الصحية في إطار الأسرة. 6. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.			

رقم الجلسة: 6	عنوان الجلسة: اليقظة الذهنية.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم الاستبصار.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية بشكل أدق. 2. أن تفهم المشاركات أهمية اليقظة الذهنية بالنسبة للفرد نفسه. 3. أن تتعرف المشاركات عواقب السبات الذهني ودوره في سوء التوافق وخلق المشاكل الزوجية.	● لابتوب ● فيديو ● إنترنت ● لوحات A3 ● أوراق ● أقلام ● سبورة	● الأسئلة المفتوحة ● المناقشة التشجيع ● التعاطف ● الواقعية ● إعادة الصياغة ● التغذية الراجعة ● لعب الأدوار ● التخيل ● السايكودراما	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تطلب الباحثة من المشاركات عرض الواجب المنزلي للجلسة السابقة، ويتم مناقشة الرسومات. 3. تعرض الباحثة فيديو توضيحي لأهمية اليقظة الذهنية. https://www.youtube.com/watch?v=pzGa9rbd4s 4. تناقش الباحثة الفيديو مع المشاركات. 5. تبدأ الباحثة بتوضيح مفهوم اليقظة الذهنية بشكل أوسع. 6. تطلب الباحثة من المشاركات أن تؤدي مشهداً تمثلياً يوضح كيف أن اليقظة الذهنية قد تساعد الفرد في فهم المعلومات بشكل أدق، كما أن اليقظة الذهنية تساعد على فهم الحياة الزوجية وبالتالي رفع مستوى الوعي ورفع مستوى الرضا الزوجي. 7. وكذلك ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط. 8. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

رقم الجلسة: 7	عنوان الجلسة: التنظيم الانفعالي.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم التنظيم الانفعالي: من أجل رفع مستوى الرضا الزوجي.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تتعرف المشاركات مفهوم التنظيم الانفعالي.	● لابتوب ● إنترنت ● أقلام ● A3/A4	● الاستبصار ● التنفيس ● إعادة ● الصياغة ● الأسئلة ● المفتوحة ● التشجيع ● الواقعية ● التخيل ● العقلاني ● المناقشة	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي. 3. تقوم الباحثة بعرض أهداف الجلسة والاستفتاح بشكل حماسي، والتذكير بأهمية الفرد بالنسبة لنفسه أولاً ومن ثم بالنسبة للمجتمع. 4. تشجع الباحثة المشاركات بالتعبير عن مشاعرهن بصدق، وأنه بإمكانهن الوصول إلى المثالية، عن طريق التنظيم الانفعالي. وهنا أمام مُعادلة طردية كلما زاد التنظيم الانفعالي زاد الرضا الزوجي. 5. تسرد الباحثة قصة إحدى النساء التي جاهدت نفسها من أجل الوصول إلى التنظيم الانفعالي، وبالتالي تنظيم الحياة الزوجية، وأخيراً الوصول إلى الهدف المنشود وهو الرضا الزوجي، حتى الاستقرار الأسري. 6. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على مناقشة مفهوم التنظيم الانفعالي، وتكوين الصورة المثالية التي يردن أن يَكُنَّ عليها، وذلك عن طريق رسم خارطة طريق تسير عليها المشاركات، وتوضح أهمية التنظيم الانفعالي، وأهمية الطريق الذي يسرن عليه الآن. دون إعطاء الأهمية الكبرى للماضي (استخدام أوراق وألوان لرسم المحطات على الأوراق التي توزع على المشاركات).
2. أن تعي المشاركات أهمية التنظيم الانفعالي.	● أوراق ● أقلام		7. تعرض الباحثة الفيديو الخاص بالتنظيم الانفعالي https://youtu.be/IXFYV8L3sHQ
3. أن تشارك المسترشدات في تكوين الصورة المثالية التي يردن أن يَكُنَّ عليها بعد التنظيم الانفعالي.			8. ملء الجدول الخاص بعيش اللحظة من أجل نمط حياة صحي.
4. أن تساهم المشاركات في مفهوم التنظيم الانفعالي.			9. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

رقم الجلسة: 8	عنوان الجلسة: اليقظة الذهنية.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تخلق الباحثة جوًا من المودة والتعاطف والتقبل بينها وبين المشاركات. 2. أن تحدد المشاركات مفهوم اليقظة الذهنية بالنسبة لهن. 3. أن تتعرف المشاركات على دور اليقظة الذهنية في علاج الرضا الزوجي. 4. أن يتم توضيح اليقظة الذهنية. أن يتم توضيح دور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرضا الزوجي.	• لايتوب • إنترنت • سيورة • أقلام • A4 أوراق • أوراق • الخارطة	• الأسئلة المفتوحة • التنفيس • الواقعية • المناقشة • المواجهة • التشجيع • المكافأة • والتعزيز • الاسترخاء	تطلب الباحثة من المشاركات تدوين ملاحظات عن أسعد اللحظات في حياتها الزوجية، وسبب سعادتها من هذه المواقف. 1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة جدول التنظيم الانفعالي. 3. تقوم الباحثة بمكافأة المشاركات اللاتي ارتفعت لديهن نسبة الرضا الزوجي، وتعزيز استجابتهن. 4. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على ممارسة الاسترخاء؛ من أجل إبعاد المشاعر السلبية، وذلك عن طريق السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب. 5. تطلب الباحثة من المشاركات استحضار موقفًا من عدم الرضا، فتكتب المشاركات هذه المواقف في أوراق صغيرة، ومن ثم تقوم الباحثة بتشتيت ذهن المشاركات أثناء التفكير في عدم الرضا، من خلال التفكير بشيء أكثر إيجابية (توجيه التفكير)، والمحاولة للوصول لليقظة الذهنية. 6. توزع الباحثة النشاط، وهو عبارة عن جدول لليقظة الذهنية. 7. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة والمحاولة للوصول إلى اليقظة الذهنية، وذلك عن طريق عمل جدول يكتب فيه كل موقف لعدم الرضا يقابله موقف أو فكرة للرضا الزوجي. 8. تذكر الباحثة أهم الأمور لتحقيق اليقظة الذهنية، وربطها بالرضا الزوجي لتكوين مفهومًا إيجابيًا عنها. 9. تعرض الباحثة الفيديو الخاص باليقظة الذهنية. https://youtu.be/LG7zd2-XtZM 10. وكذلك ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط. 11. تختم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقاءهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.

الجلسة النقاشية الثانية (Online)

رقم الجلسة: 9	عنوان الجلسة: الذكاء الوجداني.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم الذكاء الوجداني لتعميق الرضا الزوجي.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تفهم المشاركات مفهوم الذكاء الوجداني والمهارات التي يتضمنها. 2. أن تتعرف المشاركات على علاقة الذكاء الوجداني بالرضا الزوجي. 3. أن تتدرب المشاركات على مهارات التواصل غير اللفظي لفهم مشاعر شريك الحياة.	• اللابتوب • الإنترنت • أقلام • لوحة A3 • أوراق • سبورة	1. تفتتح الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضور الجلسة عن بعد. 2. تستعرض الباحثة فيديو عن الذكاء الوجداني. 3. https://youtu.be/a-YtTKiD7Qw 4. تناقش الباحثة مع المشاركات عن الفيديو وتطلب من كل مشاركة كتابة ملخص عن أهم ما دار في الفيديو مع إضافة أفكارهن عن الذكاء الوجداني. 5. تعرض الباحثة بعض المهارات لتنمية الأسلوب التوكيدي وتشجع المشاركات عليها. 6. تقوم الباحثة بتلخيص معطيات الجلسة وتشرح الواجب البيتي. 7. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.	كتابة ملخص لجلسة ودية بين كل مشاركة وزوجها تتضمن سرد الخبرات وطرق التواصل اللفظية وغير اللفظية.

رقم الجلسة: 10	عنوان الجلسة: الفعالية البينشخصية (1).	الهدف العام: أن تتحسن درجة الفعالية البينشخصية للمشاركات وتصبح قريبة من الحد الأمثل.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تخلق الباحثة جوًا من التقبل بينها وبين المشاركات. 2. أن تناقش المشاركات مفهوم الفعالية البينشخصية. 3. أن تقوم المشاركات بتحديد المواقف التي تزداد فيها الفعالية البينشخصية بواقع حياتهن الزوجية. 4. أن تحدد المشاركات السلوك الظاهري لكل موقف مع ما يناقضه من سلوك حقيقي. 5. أن تتعلم المشاركات الانسياب والتحدث بحرية ووضوح لزيادة الفعالية البينشخصية والمساهمة في رفع مستوى الرضا الزوجي.	• لابتوب • إنترنت • أقلام • A3/A4 • أوراق	• الأسئلة المفتوحة • إعادة الصياغة • التنفيس • الواقعية • المناقشة الفعالة • المواجهة • المكافأة والتعزيز • التشجيع • الاسترخاء	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لتأدية الواجب المنزلي. 3. تتحدث الباحثة مع المشاركات عن أمور بعيدة عن الرضا الزوجي، ولكن تتعلق بالحياة الزوجية لتقيس مدى تقبل المشاركات للجلسة الإرشادية ومدى الانسيابية لديهن. 4. تمارس الباحثة مع المشاركات "الانسياب" عبر عرض بعض المواقف المختلفة، وتعطي الفرصة للمشاركات ليتحدثن عن المواقف المتعلقة بالرضا أو عدم الرضا الزوجي، وإظهار التناقضات في الأفكار والمواقف. 5. توزع الباحثة النشاط المتعلق بالفعالية البينشخصية، وتقوم المشاركات بالتفاعل في تطبيق النشاط. 6. تذكر الباحثة أهم الأمور لتحقيق الفعالية البينشخصية لتكوين مفهومًا إيجابيًا. 7. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقائهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.

رقم الجلسة: 11	عنوان الجلسة: الفعالية البينشخصية (2).	الهدف العام: أن تتحسن درجة الفعالية البينشخصية للمشاركات وتصبح قريبة من الحد الأمثل.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفتيات	التقويم
1. أن تتعلم المشاركات أنهن أصبحن مركزاً للتقويم والاختيار وأنهما ينبعثان من ذواتهن. 2. أن يصبح لدى المشاركات درجة أعلى من الاعتبار الذاتي والفعالية البينشخصية.	• لابتوب • إنترنت • أقلام • A3/A4 • أوراق • صور	• الأسئلة المفتوحة • إعادة الصياغة • التنفيس • الواقعية • المناقشة الفعالة • المواجهة • المكافأة والتعزيز • التشجيع	تتابع الباحثة أداء المشاركات في استكشاف الفعالية البينشخصية، وتطلب منهن استكشاف الفعالية البينشخصية عبر كتابة المواقف التي كانت في الماضي ولها أثر سلبي على سلوكهن وآلية تعديل المواقف لتظهر أثر الفعالية البينشخصية في الحياة الزوجية؛ لرفع مستوى الرضا الزوجي.
1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات والمجهود الذي يقمن به في عمل الواجب. 3. تتحدث الباحثة مع المشاركات عن المشاعر السلبية التي من المحتمل أن تظهر أثناء الجلسات وكيف يمكن أن يعترفن بها ويتفادينها من أجل الوصول إلى أفضل النتائج. 4. تمارس الباحثة مع المشاركات "الاستكشاف" عبر عرض مواقف مختلفة وتوضح الفعالية البينشخصية. 5. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على الإتيان بما يتذكرنه في الماضي بناء على ما كنّ يشعرن به. 6. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة وتبني أفكاراً أكثر إيجابية، والقدرة على بيان التناقضات. 7. بالأخص فيما يتعلق بالرضا الزوجي. تشير الباحثة إلى نقاط القوة لدى المشاركات وتعززها وتشجع على الحوار الفعال. 8. تذكّر الباحثة المشاركات على تكوين درجة أكبر من الاعتبار الذاتي وبيان نقاط القوة التي من خلالها يتوصلن إلى التوافق والرضا الزوجي. 9. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقاءهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.			

رقم الجلسة: 12	عنوان الجلسة: اليقظة الذهنية	الهدف العام: أن تتدرب المشاركات على المسؤولية والاستقلالية ويعايشنها من أجل رفع مستوى اليقظة الذهنية.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تنخفض الاعتمادية لدى المشاركات. 2. أن تشارك المشاركات في صنع القرار واتخاذ الاستقلالية في سلوكهن. 3. أن تصبح المشاركات أكثر فاعلية في حل مشكلاتهن.	● لابتوب ● إنترنت ● أقلام ● A3/A4 أوراق	● الأسئلة المفتوحة ● إعادة الصياغة ● التنفيس ● الواقعية ● المناقشة الفعالة ● المواجهة ● المكافأة والتعزيز ● التشجيع	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لتأدية الواجب المنزلي والتفاعل. 3. تتحدث الباحثة مع المشاركات عن المسؤولية والاستقلالية في صنع القرار وحل المشكلات، وبالأخص فيما يتعلق بالرضا الزوجي. 4. تمارس الباحثة "المناقشة والأسئلة المفتوحة" مع المشاركات عبر طرح بعض الأسئلة والمواقف، وتستمع للمشاركات في كيفية التصرف وتغيير الأفكار غير المنطقية. 5. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على الإتيان بالحلول المستقلة البعيدة عن الاعتمادية والأفكار غير العقلانية. 6. تقوم الباحثة بمناقشة شعور الضيق والغضب الذي ينتج في تقبل المسؤولية، وآلية التحكم بهذه المشاعر، ودور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الوعي في الحياة الزوجية وبالتالي رفع مستوى الرضا الزوجي. 7. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة والقدرة على اتخاذ القرار الأنسب. 8. وكذلك ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط. 9. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقاءهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.

الجلسة النقاشية الثالثة (Online)

رقم الجلسة: 13	عنوان الجلسة: التفكير العقلاني لتقوية الرضا الزوجي.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على مفهوم التفكير العقلاني لتقوية روابط الحياة الزوجية.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تفهم المشاركات مفهوم الأفكار غير العقلانية وتأثيرها على الرضا الزوجي. 2. أن تقوم الباحثة بتنمية القدرة على التفكير بطريقة عقلانية لدحض الأفكار السلبية وممارسة السلوك الإيجابي. 3. أن تقوم الباحثة بتدريب المشاركات على التحليل المنطقي للأفكار من خلال الحوار الدّاتي.	• اللابتوب • الإنترنت • أقلام • لوحة A3 • أوراق • سيورة	• الأسئلة المفتوحة • الحوار • المناقشة	تمرين الأسئلة الاستثنائية لتصحيح وحذف الأفكار غير العقلانية (تطبق المشاركة الأسئلة مع زوجها لاستثناء أي فكرة غير عقلانية).
		1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات. 2. توضح الباحثة أهمية الاتصال الفعال من أجل تحسين وإثراء العلاقة الزوجية. 3. تشرح الباحثة فكرة الاتصال الوظيفي بالاستناد إلى نظرية فرجينيا ساتير المتمثلة في (النمط اللّوام، النمط المسترضي، النمط اللامبالي، النمط العقلاني، النمط المتطابق أو المنسجم أو الوظيفي). 4. توضح الباحثة كيف يمكن للأنماط المختلفة أن تؤثر في العلاقة الزوجية 5. تستعرض الباحثة فيديو عن أنماط الاتصال والتواصل 6. https://youtu.be/-k0JqNxEd1I 7. https://youtu.be/BsqelmlECCU 8. توضح الباحثة للمشاركات كيف يمكن للأنماط غير اللفظية أن تؤثر بطريقة إبداعية في حل المشكلات وبالأخص المتعلقة بالرضا الزوجي. 9. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.	

رقم الجلسة: 14	عنوان الجلسة: طريق المنتصف (1).	الهدف العام: أن تتحسن درجة الوعي لدى المشاركات من أجل إيجاد طريق المنتصف بين الزوجات المشاركات وأزواجهن.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على الوعي. 2. أن تكتشف المشاركات التناقضات التي يواجهنها وأزواجهن. 3. أن تواجه المشاركات الأدوار والواجبات الزائفة التي يختبئن خلفها، وتسبب في تعطيل سير الحياة الزوجية.	• لابتوب • إنترنت • أقلام • A3/A4 • أوراق	• الأسئلة المفتوحة • إعادة الصياغة • التنفيس • الواقعية • المناقشة الفعالة • المواجهة • المكافأة والتعزيز • التشجيع	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لالتزامهن بالحضور والتفاعل في حل الواجب المنزلي. 3. الاستقلالية في صنع القرار وحل المشكلات لا سيما المتعلقة بالرضا الزوجي. 4. تمارس الباحثة "ماذا لو" مع المشاركات عبر طرح بعض الأسئلة والمواقف وتري كيف تواجه المشاركات المواقف، ودرجة الوعي لديهن. 5. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على الإتيان بالحلول المستقلة البعيدة عن الاعتمادية، وذلك من خلال إيجاد طريق المنتصف بين الزوجات المشاركات وأزواجهن. 6. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقاءهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.

رقم الجلسة: 15	عنوان الجلسة: طريق المنتصف (2).	الهدف العام: أن تكون المشاركات أكثر قدرة على تنظيم حياتهن وتوجيهها للتوصل للرضا الزوجي.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	التقويم
1. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على تعلم المهارات والخبرات الحياتية المختلفة والمتنوعة. 2. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على مراقبة حياتهن وسلوكياتهن وتوجيهها توجيهاً ذاتياً. 3. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على تعزيز أنفسهن وتعزيزاً إيجابياً، وإيجاد طريق المنتصف. 4. أن تكون المشاركات أكثر قدرة على تنظيم حياتهن والوصول للرضا الزوجي.	• لايتوب • إنترنت • أقلام • A3/A4 • أوراق • صور	• الأسئلة المفتوحة • إعادة الصياغة • التنفيس • الواقعية • المناقشة الفعالة • المواجهة • المكافأة والتعزيز • التشجيع	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على الحضور. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات للتفاعل وعمل الواجب المنزلي. 3. تمارس الباحثة النصيح المباشر وتوجيه آراء المشاركات. 4. تقوم الباحثة بممارسة طريقة التوضيح لتوضيح أي لبس في المفاهيم والسلوكيات التي تتم مناقشتها. 5. تناقش الباحثة استجابات المشاركات وتربط ذلك بخبراتهم الحياتية. 6. تطرح المشاركات أفكاراً تعبر عن عدم الرضا الزوجي، ويتم دحض هذه الأفكار وتصحيحها ومقابلتها بأفكار تعبر عن الرضا الزوجي، وذلك في حلقة مناقشة جماعية (وضع فكرة عدم رضا، وتقابلها فكرة رضا ومناقشة الاختلاف بين الرأيين؛ من أجل الوصول إلى طريق المنتصف بين الزوجات المشاركات وأزواجهن). 7. تدوين الملاحظات في ورقة النشاط المتعلق بممارسة جدلية التقبل والتغيير. 8. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقائهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.

رقم الجلسة: 16	عنوان الجلسة: خبرة التحسن.	الهدف العام: أن يصبح سلوك المشاركات أكثر تقبلاً ورضاً وتحت السيطرة.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تزداد نسبة سلوكيات المشاركات الإيجابية المتعلقة بالرضا الزوجي. 2. أن تنخفض نسبة سلوكيات المشاركات التي تستقبل على أنها ذات مستوى رضا زوجي منخفض. 3. أن تدرك المشاركات أن سلوكهن أصبح تحت السيطرة بصورة أكبر. 4. أن يصبح سلوك المشاركات أكثر توافقاً.	• لابتوب • إنترنت • أقلام • A3/A4 • أوراق • صور	• الأسئلة المفتوحة • إعادة الصياغة • التنفيس • الواقعية • المناقشة الفعالة • المواجهة • المكافأة والتعزيز • التشجيع	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة. 2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات والمجهود الذي يقمن به في عمل الواجب. 3. تتأكد الباحثة من تحسن المشاركات عبر قدرتهن على استكشاف قدرتهن في استخدام الفنيات والمهارات التي تعلّمنها لرفع مستوى الرضا الزوجي. 4. تتأكد الباحثة من أن المشاركات أصبحن أكثر قدرة على اتخاذ القرار ومعرفة السلوك والطريق المؤدي إلى الرضا الزوجي. 5. تذكّر الباحثة المشاركات بآليات تحمل المسؤولية والاستقلالية في السلوك واتخاذ القرار، وذلك عن طريق تطبيق الفنيات وممارستها لرفع مستوى الرضا الزوجي. 6. تقوم الباحثة بتطبيق القياس البعدي للرضا الزوجي. 7. تقوم الباحثة بتوزيع أوراق استبانة تقييم البرنامج ككل. 8. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق لرؤية المزيد من التحسن في حياتهن الزوجية، والوصول إلى المستوى الأمثل من الرضا الزوجي.
التقويم			

الجلسة النقاشية الرابعة (Online)

رقم الجلسة: 17	عنوان الجلسة: إدارة الصراع وحل المشكلات بطريقة إبداعية.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على طرق إدارة الصراع وحل المشكلات بطرق إبداعية.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تفهم المشاركات وتتعلم طرق إدارة الصراع وحل المشكلات بطريقة إبداعية	• اللابتوب • الإنترنت • أقلام • لوحة A3 • أوراق • سيورة	• الأسئلة المفتوحة • الحوار • المحاضرة • المناقشة	1. تفتتح الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضور الجلسة التي تُعقد عن بُعد. 2. تبدأ الباحثة بعرض محاور الجلسة المتعلقة بإدارة الصراع والتي تشمل (إدارة الصراع الزوجي، الأوضاع التي تؤدي إلى الصراع وعدم الرضا الزوجي، خطوات حل المشكلات واكتساب المهارات). 3. تشرح الباحثة مفهوم المشكلة أو الصراع وتفتح المجال للمشاركة للتعبير عن كيفية حل المشكلات. 4. تستقبل الباحثة آراء المشاركات وتستعين بالأمثلة التي يقدمونها في تطبيق خطوات لحل المشكلة. 5. تشجع الباحثة المشاركات على التعبير عن مشاعرهن وتشرح كيفية استخدام الاسترخاء في الأوقات الضاغطة، كأسلوب للهدنة والتأمل بما يساهم في تخفيف التوتر وتهيئة الأجواء للتفاهم والرضا الزوجي. 6. تعرض الباحثة فيديو خاص بالاسترخاء 7. https://youtu.be/gJmz4fFsR5M 8. تتناقش الباحثة مع المشاركات حول الفيديو. 9. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.
2. أن تتعرف المشاركات على طرق واستراتيجيات إدارة الصراع.			الواجب المنزلي: الإجابة على السؤال التالي بالتشارك مع الشريك، وهو: لديكما موضوع وتحتاجان لاتخاذ قرار مشترك، ولكن كلاكما مختلفان في الرأي، وثقي الموقف والخطوات التي ستقومان بها من أجل التوصل إلى القرار المناسب بدون خلاف.
3. أن تتعرف المشاركات على فن إدارة الصراع بطريقة إبداعية.			
4. أن تتدرب المشاركات على اتخاذ القرارات بشكل مشترك من أجل تحقيق الرضا الزوجي.			

رقم الجلسة: 18	عنوان الجلسة: الختام والتقييم.	الهدف العام: أن يصبح سلوك المشاركات أكثر تقبلاً ورضاً وتحت السيطرة.	الزمن: 50 دقيقة
الأهداف الفرعية	الأدوات	الفنيات	الإجراءات
1. أن تزداد نسبة سلوكيات المشاركات الإيجابية المتعلقة بالرضا الزوجي.	● لايتوب	● الأسئلة المفتوحة	1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. أن تنخفض نسبة سلوكيات المشاركات التي تستقبل على أنها ذات مستوى رضا زوجي منخفض.	● إنترنت	● إعادة الصياغة	2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات والمجهود الذي يقمن به في عمل الواجب.
3. أن تدرك المشاركات أن سلوكهن أصبح تحت السيطرة بصورة أكبر.	● أقلام	● التنفيس	3. تتأكد الباحثة من تحسن المشاركات عبر قدرتهن على استكشاف قدرتهن في استخدام الفنيات والمهارات التي تعلّمنها لرفع مستوى الرضا الزوجي.
4. أن يصبح سلوك المشاركات أكثر توافقاً.	● A3/A4	● الواقعية	4. تتأكد الباحثة من أن المشاركات أصبحن أكثر قدرة على اتخاذ القرار ومعرفة السلوك والطريق المؤدي إلى الرضا الزوجي.
	● أوراق	● المناقشة الفعالة	5. تذكّر الباحثة المشاركات بآليات تحمل المسؤولية والاستقلالية في السلوك واتخاذ القرار، وذلك عن طريق تطبيق الفنيات وممارستها لرفع مستوى الرضا الزوجي.
	● صور	● المواجهة	6. تقوم الباحثة بتطبيق القياس البعدي للرضا الزوجي.
		● المكافأة والتعزيز	7. تقوم الباحثة بتوزيع أوراق استبانة تقييم البرنامج ككل.
		● التشجيع	8. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق لرؤية المزيد من التحسن في حياتهن الزوجية، والوصول إلى المستوى الأمثل من الرضا الزوجي.

جلسات البرنامج

من إعداد الباحثة/ رباب مطر

20162338

ملحق (3) سيرالجلسات الإرشادية من الجلسة التمهيدية إلى الجلسة الختامية

١- الجلسة الأولى (التمهيدية): التعارف والترحيب وبناء العلاقة الإرشادية

أهداف الجلسة:

1. أن يتم التعارف بين الباحثة والمشاركات في المجموعة الإرشادية، والمسترشدات مع بعضهن البعض.
2. أن تبني الباحثة مع المسترشدات علاقة تسودها الألفة والثقة والتقبل.
3. أن تتعرف المسترشدات على طبيعة البرنامج الإرشادي وفتياته والجدول الزمني للجلسات الإرشادية.
4. أن تتعرف الباحثة على تطلعات المجموعة الإرشادية وتوقعاتهن حول البرنامج الإرشادي.
5. أن يتم طمأنة المسترشدات بأن البرنامج الإرشادي مستنداً إلى النظريات الإرشادية وقاعدة علمية قوية وموثوقة.

الفنّيات المستخدمة:

قدّمت الباحثة الجلسة في قاعة خاصة، واعتمدت الباحثة عدداً من الأساليب الإرشادية: كالتقبل، والتعزيز، والأسئلة المفتوحة، والمناقشة الجماعية.

الإجراءات:

1. تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وتُعبر لهنّ عن تقديرها لحضورهنّ وانضمامهنّ للبرنامج الإرشادي.
2. تقوم الباحثة بالتعريف بنفسها وتُخبر المجموعة بوظيفتها وخبرتها العملية في مجال الإرشاد وعملها في تقديم المحاضرات والندوات والورش في مجال تقديم المشورة الأسرية والزواجية، ودرجتها العلمية وكونها طالبة ضمن برنامج الدراسات العليا بجامعة البحرين.
3. تُشجّع الباحثة المشاركات في مجموعة الدراسة للتعريف بأنفسهن عن طريق التحدّث بشكل مباشر براحة وبدن قيود.

4. تسأل الباحثة المُسترشدات عن توقُّعاتهنّ وتطلُّعاتهنّ من البرنامج الإرشاديّ.
5. تتفق الباحثة مع المجموعة الإرشاديّة على مجموعة من القواعد التي تُنظّم الجلسات الإرشاديّة والأنظمة.
6. تختتم الباحثة الجلسة بتقديم التّعزّيز لأفراد المجموعة الإرشاديّة لمبادرتهنّ بالتّسجيل في البرنامج، وتعدهنّ بأن تضع خبرتها العلميّة والعمليّة لإفادتهنّ، وتطلب منهنّ إعادة قراءة البرنامج وعناوين الجلسات وتسجيل ملاحظاتهنّ قبل بدء الجلسة القادمة.

الأنشطة المُستخدمة:

تقوم الباحثة بتوزيع العقد الإرشاديّ والجدول الزمّنيّ لجلسات البرنامج الإرشاديّ، وتطلب من المُسترشدات إعادة قراءة البرنامج وعناوين الجلسات وتسجيل ملاحظاتهنّ وتطلُّعاتهنّ من البرنامج، والقيام بتوقيع العقد الإرشاديّ.

٢- الجلسة الإرشادية الثانية: الافتتاحية وتوضيح الاتفاقية

أهداف الجلسة:

1. أن يتم التعرف بين الباحثة والمشاركات في المجموعة الإرشادية، والمسترشدات مع بعضهن البعض.
2. أن تبني الباحثة مع المسترشدات علاقة تسودها الألفة والثقة والتقبل.
3. أن تتعرف المسترشدات على طبيعة البرنامج الإرشادي وفتياته والجدول الزمني للجلسات الإرشادية.
4. أن يتم تشجيع المسترشدات في المجموعة الإرشادية لاكتساب المهارات والمعارف المرتبطة بالحياة الزوجية.
5. أن يتم التأكيد على مبدأ الاحترام والأصالة والانسجام والسرية والتعاطف الوجداني والاعتبار الإيجابي، وطمأنة المسترشدات بأن البرنامج الإرشادي مستنداً إلى النظريات الإرشادية وقاعدة علمية قوية وموثوقة.
6. أن توقع المسترشدات على العقد الإرشادي المعد لتنفيذ البرنامج الإرشادي، وتطبيق القياس القبلي للرضا الزوجي.
7. أن تتعرف الباحثة على تطلعات المجموعة الإرشادية وتوقعاتهن حول البرنامج الإرشادي.

الفتيات المستخدمة:

قدّمت الباحثة الجلسة في قاعة خاصة، واعتمدت الباحثة عدداً من الأساليب الإرشادية: كالتقبل، والتعزيز، والحوار، والأسئلة المفتوحة، والمناقشة الجماعية.

الإجراءات:

1. تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وتُعبر لهم عن تقديرها لحضورهن وانضمامهن للبرنامج الإرشادي.
2. تقوم الباحثة بالتعريف بنفسها وتُخبر المجموعة بوظيفتها وخبرتها العملية في مجال الإرشاد وعملها في تقديم المحاضرات والندوات والورش في مجال تقديم المشورة الأسرية والزوجية، ودرجتها العلمية وكونها طالبة ضمن برنامج الدراسات العليا بجامعة البحرين.

3. تُشجّع الباحثة المشاركات في مجموعة الدِّراسة للتعريف بأنفسهن عن طريق التَّحدُّث بشكل مُباشر براحة وبدن قيود.

4. تسأل الباحثة المُسترشدات عن توقُّعاتهن وتطلُّعاتهن من البرنامج الإرشادي.

5. تخبر الباحثة المسترشدات عن الدِّراسة الحاليَّة والهدف منها، وتبيِّن للمجموعة كيف سيتم الاستفادة من نتائج البرنامج في المُستقبل.

6. تشرح الباحثة طبيعة البرنامج الإرشادي والهدف من الجلسات وضرورة الالتزام بالمواعيد من أجل تحقيق الفائدة المرجوة، عن طريق تحقيق القواعد والأسس العامَّة التي تُساعد على بناء العلاقة العلاجيَّة والتَّفاعل بين أعضاء الجماعة اللاتي يتشاركن نفس المُعاناة.

7. تعرض الباحثة خطة البرنامج الإرشادي المُكوّن من (18) جلسة إرشاديَّة، بما فيها الجلسة التمهيدية والختامية والجلسات التي ستُعقد عن طريق برنامج (Zoom)، وأن البرنامج يُركّز في الجلسات الأولى على الجانب المعرفي والإثرائي، والجلسات التالية تُركّز على الجانب السلوكي المُتعلّق بالمهارات الزَّوجيَّة، وتستعرض الباحثة عناوين الجلسات مع تحديد الأيام والأوقات.

8. تتفق الباحثة مع المجموعة الإرشاديَّة على مجموعة من القواعد التي تُنظِّم الجلسات الإرشاديَّة والأنظمة.

9. تعرض الباحثة العقد الإرشادي وتُناقش شروط الانضمام لمجموعة الدِّراسة الإرشاديَّة والتي تتمثّل في:

- الالتزام بالجدول الزمّني المُخصَّص للجلسات الإرشاديَّة.

- احترام نظام الجلسات.

- تقبُّل الملاحظات التي تصدر من الباحثة.

- المُشاركة الفعّالة من خلال تطبيق الأنشطة والتدريبات.

10. تشرح الباحثة مقياس الرِّضا الزَّوجي كأداة للدِّراسة ومراحل تطبيقه قبل وبعد تنفيذ البرنامج.

11. تُوزّع الباحثة أوراق العقد الإرشادي (الاتفاقيَّة) وجدول تنفيذ البرنامج الإرشادي.

12. تعمل الباحثة على تحقيق التَّقبُّل لدى المسترشدات، وإثارة عنصر التَّشويق لجذبهن في نهاية الجلسة تمهيداً للجلسة القادمة.

13. تعرض الباحثة الواجب المنزلي وهو عبارة عن تدوين المذكرات اليوميَّة للمسترشدات لما يصادفهن من مواقف عدم الرِّضا.

14. تختتم الباحثة الجلسة بتقديم التعزيز لأفراد المجموعة الإرشادية لمبادرتهم بالتسجيل في البرنامج، وتعدهن بأن تضع خبرتها العلمية والعملية لإفادتهن، وتطلب منهن إعادة قراءة البرنامج وعناوين الجلسات وتدوين ملاحظاتهم قبل بدء الجلسة القادمة، ومدى تقبل وتفاعل الجماعة والأهداف المحققة أثناء الجلسة ومن ثم تشكر المشاركات ويتم توديعهن وتحديد موعد اللقاء القادم.

الأنشطة المستخدمة:

تقوم الباحثة بتوزيع العقد الإرشادي والجدول الزمني لجلسات البرنامج الإرشادي، وتطلب من المسترشديات إعادة قراءة البرنامج وعناوين الجلسات وتسجيل ملاحظاتهم وتطلعاتهم من البرنامج، والقيام بتوقيع العقد الإرشادي.

٣- الجلسة الإرشادية الثالثة: اليقظة الذهنية

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية.
2. أن تتعرف المشاركات على دور اليقظة الذهنية في علاج الرضا الزوجي.
3. أن يتم توضيح اليقظة الذهنية.
4. أن يتم توضيح دور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرضا الزوجي.

الفنّيات المستخدمة:

تم استخدام فنّيات الحوار، والتعزيز، والمناقشة، وتمثيل الأدوار، والمرآة.

الإجراءات:

1. تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات في بداية الجلسة وشكرهن على الحضور وتفاعلهن.
2. تُعرّف الباحثة أهداف الجلسة الثانية.
3. تقوم الباحثة بتشجيع المسترشدات على عرض ما تم كتابته (الواجب المنزلي)، في الجلسة السابقة.
4. تقوم الباحثة بتزويد أعضاء المجموعة بالمعطيات أو المعلومات حول موضوع الرضا الزوجي ودور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرضا الزوجي.
5. تعرض الباحثة أهمية اليقظة الذهنية ودورها في رفع مستوى الوعي في الحياة الزوجية.
6. عرض فيديو عن اليقظة الذهنية ودوره في الحياة الزوجية.
7. <https://www.youtube.com/watch?v=rHPrGizx6xA>
8. ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط.
9. طرح الواجب المنزلي وهو: تطلب الباحثة من المشاركات تسجيل ملاحظتهن عن الرضا الزوجي؛ من أجل مناقشتهن في الجلسة القادمة، وحل التمارين والأنشطة المتعلقة باليقظة الذهنية.
10. تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة بعد شكر المشاركات على الحضور والتفاعل والتشوق للقاء جديد.

الأنشطة المُستخدمة:

تم استخدام أنشطة اليقظة الذهنيّة، وعرض فيديو توضيحي لليقظة الذهنيّة، والواجب المنزليّ الذي عبارة عن تسجيل الملاحظات عن الرّضا الزّواجيّ وحل التّمارين المتعلّقة باليقظة الذهنيّة.

٤- الجلسة الإرشادية الرابعة: تحمّل المحن

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم تحمل المحن وتناقشه.
2. أن تحدد المشاركات في البرنامج القيم التي يؤمنّ بها.
3. أن تناقش المشاركات مع بعضهن مفهوم تحمل المحن حسب معلوماتهن.

الفنّيات المستخدمة:

تم استخدام عدد من الفنّيات في هذه الجلسة ومنها: الأسئلة المفتوحة، والتشجيع، والتعاطف، والمناقشة، والتخيل العقلائي.

الإجراءات:

1. تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات في بداية الجلسة وشكرهن على الالتزام بحضور الجلسة.
2. تناقش الباحثة مع المشاركات الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة وتشجعهن على التفاعل وطرح المزيد.
3. تبدأ الباحثة بطرح قصة قصيرة تتعلق بتحمل المحن، وكيف للفرد أن يتحمل المحن.
4. تفتح الباحثة المجال للمشاركات بالتعبير وطرح معلوماتهن حول تحمل المحن.
5. تسأل الباحثة المشاركات وهنّ يجلسن في حلقة دائرية عن أسباب عدم تحمل المحن وعدم الرضا.
6. تطلب الباحثة من المشاركات كتابة كلمة واحدة في ورقة تعبر عن مفهوم تحمل المحن ومن ثم يتم لصقها في القاعة ومناقشة هذه العبارة مع أفراد المجموعة المشاركات في البرنامج.
7. تطرح الباحثة الواجب المنزلي، وهو: تطلب من كل مشاركة أن ترسم مشهداً توضّح فيه تحمّل المحن، ومن ثم تحلل الصورة إلى أجزاء صغيرة (تفكيك المشهد).
8. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهنّ وتذكرهنّ بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المستخدمة:

تمّ في هذه الجلسة استخدام فنيّات القصّة، والرّسم، والتّحليل.

٥- الجلسة الخامسة (النقاشية الأولى 1): مناقشة حُرّة (ON line)

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرّف المشاركون على الأدوار الأسرية والزوجية.
2. أن تتعرّف المشاركون على الحقوق والواجبات من منظور شرعي ونفسي وقانوني.
3. أن تتعرّف المشاركون على مفهوم الدور.
4. أن تُميّز المشاركات بين الأنماط الأسرية المفتوحة والمغلقة.
5. أن تتعلّم المشاركات كيفية بناء الحدود الصحية.

الفنيات المستخدمة:

استخدمت الباحثة في هذه الجلسة مجموعة من الفنيات، منها: الأسئلة المفتوحة، والتشجيع، والتعاطف، والمناقشة، والحوار.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تستعرض الباحثة الحقوق والواجبات من منظور قانوني وشرعي ونفسي.
3. تُدرّب الباحثة المشاركات على وضع الحدود والتعرّف على مفهوم الدور.
4. تقوم الباحثة بعرض الحقوق والواجبات من منظور نفسي واجتماعي والتّمييز بين الأنماط الأسرية المختلفة.
5. تُوضّح الباحثة للمشاركات أهميّة الحدود الصحية في إطار الأسرة.
6. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهنّ وتذكرهنّ بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المستخدمة:

من الأنشطة المستخدمة في هذه الجلسة، الواجب المنزلي: وهو نشاط التّفاهم الزّواجي المُستند إلى الخبرات السابقة.

٦- الجلسة السادسة: اليقظة الذهنية

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم الاستبصار.
2. أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية بشكل أدق.
3. أن تفهم المشاركات أهمية اليقظة الذهنية بالنسبة للفرد نفسه.
4. أن تتعرف المشاركات عواقب السبات الذهني ودوره في سوء التوافق وخلق المشاكل الزوجية.

الفنّيات المُستخدمة:

استخدمت الباحثة في هذه الجلسة عدد من الفنّيات وهي: الأسئلة المفتوحة، والمناقشة، والتشجيع، والتعاطف، والواقعية، وإعادة الصياغة، والتغذية الراجعة، ولعب الأدوار، والتخيل، والسايكودراما.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تطلب الباحثة من المشاركات عرض الواجب المنزلي للجلسة السابقة، وتتم مناقشة الرسومات.
3. تعرض الباحثة فيديو توضيحي لأهمية اليقظة الذهنية، والاستبصار.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=pzGa9rbdc4s>
5. تناقش الباحثة الفيديو مع المشاركات.
6. تبدأ الباحثة بتوضيح مفهوم اليقظة الذهنية بشكل أوسع.
7. تطلب الباحثة من المشاركات أن يؤدّين مشهداً تمثلياً يوضح كيف أن اليقظة الذهنية قد تساعد الفرد في فهم المعلومات بشكل أدق، كما أن اليقظة الذهنية تساعد على فهم الحياة الزوجية وبالتالي رفع مستوى الوعي ورفع مستوى الرضا الزوجي.
8. ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط.
9. تطرح الباحثة الواجب المنزلي وهو عبارة عن كتابة قصة قصيرة تبين فيها مفهوم اليقظة الذهنية.

10. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المستخدمة:

من الأنشطة المستخدمة في هذه الجلسة هي: الاستبصار، وتحليل الفيديو، وكذلك عمل النشاط المتعلق بالاستبصار واليقظة الذهنية، والتغذية الراجعة، والسايكودراما، والتخيّل.

٧- الجلسة السابعة: التّنظيم الانفعاليّ

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم التنظيم الانفعاليّ؛ من أجل رفع مستوى الرضا الزوجي.
2. أن تعي المشاركات أهمية التنظيم الانفعالي.
3. أن تشارك المسترشدات في تكوين الصورة المثالية التي يردن أن يَكُنَّ عليها بعد التنظيم الانفعالي.
4. أن تساهم المشاركات في تحليل وتفسير مفهوم التنظيم الانفعالي.

الفنّيّات المُستخدمة:

في هذه الجلسة استخدمت الباحثة عددًا من الفنّيّات، منها: الاستبصار، والتنفيس، وإعادة الصياغة، والأسئلة المفتوحة، والتشجيع، والواقعية، والتخيل العقلاني، والمناقشة.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي.
3. تقوم الباحثة بعرض أهداف الجلسة والاستفتاح بشكل حماسي، والتذكير بأهمية الفرد بالنسبة لنفسه أولاً ومن ثم بالنسبة للمجتمع.
4. تشجع الباحثة المشاركات على التعبير عن مشاعرهن بصدق، وأنه بإمكانهن الوصول إلى المثالية، عن طريق التنظيم الانفعالي، وهنا أمام معادلة طردية كلما زاد التنظيم الانفعالي زاد الرضا الزوجي.
5. تسرد الباحثة قصة إحدى النساء التي جاهدت نفسها من أجل الوصول إلى التنظيم الانفعالي، وبالتالي تنظيم الحياة الزوجية، وأخيرًا الوصول إلى الهدف المنشود وهو الرّضا الزّواجيّ، حتى الاستقرار الأسري.

6. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على مناقشة مفهوم التنظيم الانفعالي، وتكوين الصورة المثالية التي يردن أن يكنّ عليها، وذلك عن طريق رسم خارطة طريق تسيّر عليها المشاركات، وتوضح أهمية التنظيم الانفعالي، وأهمية الطريق الذي يسرن عليه الآن. دون إعطاء الأهمية الكبرى للماضي (استخدام أوراق وألوان لرسم المحطات على الأوراق التي توزع على المشاركات).
7. ملء الجدول الخاص بعيش اللحظة من أجل نمط حياة صحي.
8. تطلب الباحثة من المشاركات ملء الجدول الخاص بالتنظيم الانفعالي.
9. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسات أنشطة خاصة بالتنظيم الانفعالي، ومنها رسم خارطة طريق وفيها محطات، وملء الجدول الخاص بنشاط التنظيم الانفعالي.

٨- الجلسة الثامنة: اليقظة الذهنية

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية.
2. أن تخلق الباحثة جوًا من المودة والتعاطف والتقبل بينها وبين المشاركات.
3. أن تحدد المشاركات مفهوم اليقظة الذهنية بالنسبة لهن.
4. أن تتعرف المشاركات على دور اليقظة الذهنية في علاج الرضا الزوجي.
5. أن يتم توضيح اليقظة الذهنية.
6. أن يتم توضيح دور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرضا الزوجي.

الفنّيات المستخدمة:

تم استخدام عدد من الفنّيات، ومنها: الأسئلة المفتوحة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة، والمواجهة، والتشجيع، والمكافأة والتعزيز، والاسترخاء.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة جدول التنظيم الانفعالي.
3. تقوم الباحثة بمكافأة المشاركات اللاتي ارتفعت لديهنّ نسبة الرضا الزوجي، وتعزيز استجابتهنّ (عن طريق ملاحظة طريقة تفاعلهنّ مع المواقف).
4. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على ممارسة الاسترخاء؛ من أجل إبعاد المشاعر السلبية، وذلك عن طريق السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب.
5. تطلب الباحثة من المشاركات استحضار موقفًا من عدم الرضا، فتكتب المشاركات هذه المواقف في أوراق صغيرة، ومن ثم تقوم الباحثة بتشتيت ذهن المشاركات أثناء التفكير في عدم الرضا، من خلال التفكير بشيء أكثر إيجابية (توجيه التفكير)، والمحاولة للوصول لليقظة الذهنية.

6. توزع الباحثة النَّشاط، وهو عبارة عن جدول لليقظة الذهنية.
7. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة ومحاولة الوصول إلى اليقظة الذهنية، وذلك عن طريق عمل جدول يُكتب فيه كل موقف لعدم الرضا يقابله موقف أو فكرة للرضا الزوجي.
8. تذكر الباحثة أهم الأمور لتحقيق اليقظة الذهنية وربطها بالرضا الزوجي لتكوين مفهومًا إيجابيًا عنها.
9. ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط.
10. تطرح الباحثة الواجب المنزلي وهو تدوين ملاحظات عن أسعد اللحظات في حياتها الزوجية، وسبب سعادتها من هذه المواقف.
11. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهنَّ وأنها على شوق للقاءهنَّ في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهنَّ.

الأنشطة المُستخدمة:

تمَّ مُمارسة الاسترخاء، وكتابة المواقف التي تنم عن عدم الرضا وتشتيت الموقف، وربط المواقف، والإجابة على النشاط الخاص باليقظة الذهنية، وتُختتم الجلسة بطرح الواجب المنزلي وهو تدوين الملاحظات عن أسعد اللحظات في الحياة الزوجية.

٩- الجلسة التاسعة (النقاشية الثانية 2): مناقشة حُرّة (ON line)

أهداف الجلسة:

1. أن تفهم المُشاركات مفهوم الذكاء الوجداني والمهارات التي يتضمنها.
2. أن تتعرّف المُشاركات على علاقة الذكاء الوجداني بالرّضا الزوجي.
3. أن تتدرّب المُشاركات على مهارات التّواصل غير اللفظي لفهم مشاعر شريك الحياة.

الفنّيات المُستخدمة:

استُخدمت عدد من الفنّيات في هذه الجلسة، منها: المُحاضرة، والحوار، والمناقشة.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بشكر المُشاركات على حضور الجلسة عن بعد.
2. تستعرض الباحثة فيديو عن الذكاء الوجداني.
3. <https://youtu.be/a-YtTKiD7Qw>
4. تتناقش الباحثة مع المُشاركات عن الفيديو وتطلب من كل مُشاركة كتابة مُلخص عن أهم ما دار في الفيديو مع إضافة أفكارهن عن الذكاء الوجداني.
5. تعرض الباحثة بعض المهارات لتنمية الأسلوب التّوكيدي وتشجع المُشاركات عليها.
6. تقوم الباحثة بتلخيص معطيات الجلسة وتشرح الواجب البيتي.
7. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المُستخدمة:

استُخدم في هذه الجلسة النّشاط وهو عبارة عن كتابة مُلخص لجلسة ودّية بين كل مُشاركة وزوجها، تتضمن الخبرات وطُرق التّواصل اللفظية وغير اللفظية.

١٠- الجلسة العاشرة: الفعالية البنشخصية (1)

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم اليقظة الذهنية.
2. أن تتحسن درجة الفعالية البنشخصية للمشاركات وتصبح قريبة من الحد الأمثل.
3. أن تخلق الباحثة جوًا من التقبل بينها وبين المشاركات.
4. أن تناقش المشاركات مفهوم الفعالية البنشخصية.
5. أن تقوم المشاركات بتحديد المواقف التي تزداد فيها الفعالية البنشخصية بواقع حياتهم الزوجية.
6. أن تحدد المشاركات السلوك الظاهري لكل موقف مع ما يناقضه من سلوك حقيقي.
7. أن تتعلم المشاركات الانسياب والتحدث بحرية ووضوح لزيادة الفعالية البنشخصية والمساهمة في رفع مستوى الرضا الزوجي.

الفتيات المستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسة عدد من الفتيات، ومنها: الأسئلة المفتوحة، وإعادة الصياغة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة الفعالة، والمواجهة، والمكافأة والتعزيز، والتشجيع، والاسترخاء.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لتأدية الواجب المنزلي.
3. تتحدث الباحثة مع المشاركات عن أمور بعيدة عن الرضا الزوجي، ولكن تتعلق بالحياة الزوجية لتقيس مدى تقبل المشاركات للجلسة الإرشادية ومدى الانسيابية لديهن.
4. تمارس الباحثة مع المشاركات "الانسياب" عبر عرض بعض المواقف المختلفة، وتعطي الفرصة للمشاركات ليتحدثن عن المواقف المتعلقة بالرضا أو عدم الرضا الزوجي، وإظهار التناقضات في الأفكار والمواقف.

5. توزع الباحثة النشاط المتعلق بالفعالية البيندشخصية، وتقوم المشاركات بالتفاعل في تطبيق النشاط.
6. تذكر الباحثة أهم الأمور لتحقيق الفعالية البيندشخصية لتكوين مفهومًا إيجابيًا.
7. تطرح الباحثة الواجب المنزلي وهو: تطلب من المشاركات تدوين المواقف التي يشعرون فيها بفعالية منخفضة من أجل مناقشتها، وحل النشاط المنزلي المتعلق بتطوير الفعالية البيندشخصية.
8. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهنّ وأنها على شوق للقاءهنّ في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهنّ.

الأنشطة المستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسة عدد من الأنشطة منها الانسياب، والإجابة عن النشاط المتعلق بالفعالية البيندشخصية.

١١- الجلسة الحادية عشر: الفعالية البينشخصية (2)

أهداف الجلسة:

1. أن تتحسن درجة الفعالية البينشخصية للمشاركات وتصبح قريبة من الحد الأمثل.
2. أن تتعلم المشاركات أنهن أصبحن مركزاً للتقويم والاختيار وأنهما ينبعثان من ذواتهن.
3. أن يصبح لدى المشاركات درجة أعلى من الاعتبار الذاتي والفعالية البينشخصية.

الفنّيات المستخدمة:

استخدمت الباحثة عدد من الفنّيات، ومنها: الأسئلة المفتوحة، وإعادة الصياغة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة الفعالة، والمواجهة، والمكافأة والتعزيز، والتشجيع.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات وعلى المجهود الذي يقمن به في عمل الواجب.
3. تتحدث الباحثة مع المشاركات عن المشاعر السلبية التي من المحتمل أن تظهر أثناء الجلسات وكيف يمكن أن يعترفن بها ويتفادينها من أجل الوصول إلى أفضل النتائج.
4. تمارس الباحثة مع المشاركات "الاستكشاف" عبر عرض مواقف مختلفة وتوضيح الفعالية البينشخصية.
5. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على الإتيان بما يتذكرنه في الماضي بناء على ما كنّ يشعرن به.
6. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة وتبني أفكاراً أكثر إيجابية، والقدرة على بيان التناقضات (بالأخص فيما يتعلق بالرضا الزوجي).
7. تشير الباحثة إلى نقاط القوة لدى المشاركات وتعززها وتشجع على الحوار الفعال.

8. تذكر الباحثة المشاركات على ضرورة تكوين درجة أكبر من الاعتبار الذاتي وبيان نقاط القوة التي من خلالها يتوصلن إلى التوافق والرضا الزوجي.
9. تطرح الباحثة الواجب المنزلي وهو عبارة عن متابعة الباحثة أداء المشاركات في استكشاف الفعالية البينشخصية، وتطلب منهن استكشاف الفعالية البينشخصية عبر كتابة المواقف التي كانت في الماضي ولها أثر سلبي على سلوكهن وآلية تعديل المواقف لتظهر أثر الفعالية البينشخصية في الحياة الزوجية؛ لرفع مستوى الرضا الزوجي.
10. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقاءهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهن.

الأنشطة المستخدمة:

استخدمت الباحثة مع المسترشدات أسلوب الاستكشاف، وتبني الأفكار الإيجابية، والإجابة على النشاط المتعلق بالجلسة، وتختتم الجلسة بالواجب المنزلي والذي هو عبارة عن تدوين المواقف التي كانت في الماضي ولها أثراً سلبياً على سلوكهن وآلية تعديل المواقف؛ من أجل إظهار أثر الفعالية البينشخصية في الحياة الزوجية.

١٢- الجلسة الثانية عشر: اليقظة الذهنية

أهداف الجلسة:

1. أن تتدرب المشاركات على المسؤولية والاستقلالية ويعايشنها من أجل رفع مستوى اليقظة الذهنية.
2. أن تنخفض الاعتمادية لدى المشاركات.
3. أن تُساهم المشاركات في صنع القرار واتخاذ الاستقلالية في سلوكهن.
4. أن تصبح المشاركات أكثر فاعلية في حل مشكلاتهن.

الفنّيات المُستخدمة:

استخدمت في هذه الجلسة جملة من الفنّيات، منها: الأسئلة المفتوحة، وإعادة الصياغة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة الفعالة، والمواجهة، والمكافأة والتعزيز، والتشجيع.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لتأدية الواجب المنزلي والتفاعل.
3. تتحدث الباحثة مع المشاركات عن المسؤولية والاستقلالية في صنع القرار وحل المشكلات، وبالأخص فيما يتعلق بالرضا الزوجي.
4. تمارس الباحثة "المناقشة والأسئلة المفتوحة" مع المشاركات عبر طرح بعض الأسئلة والمواقف، وتستمع للمشاركات في كيفية التصرف وتغيير الأفكار غير المنطقية.
5. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على الإتيان بالحلول المستقلة البعيدة عن الاعتمادية والأفكار غير العقلانية.
6. تقوم الباحثة بمناقشة شعور الضيق والغضب الذي ينتج في تقبل المسؤولية، وآلية التحكم بهذه المشاعر، ودور اليقظة الذهنية في رفع مستوى الوعي في الحياة الزوجية وبالتالي رفع مستوى الرضا الزوجي.

7. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة والقدرة على اتخاذ القرار الأنسب.
8. وكذلك ملء الجدول الخاص باليقظة الذهنية والإجابة على النشاط.
9. تطرح الباحثة الواجب المنزلي وهو: مُتابعة الباحثة أداء المشاركات واتخاذ القرار، كما تطلب الباحثة من المشاركات ممارسة اليقظة الذهنية لرصد المواقف التي تتعلق بالرضا الزوجي، وممارسة الاستقلالية والمسؤولية لتتم مناقشة حلولهن في المرات القادمة.
10. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهنّ وأنها على شوق للقائهنّ في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهنّ.

الأنشطة المُستخدمة:

تم استخدام الأسئلة المفتوحة والمناقشة، والإتيان بالحلول عن طريق التّفكير العقلانيّ، وعمل النشاط المتعلّق بالجلسة الخاص باليقظة الذهنيّة، وخُتِمت الجلسة بالواجب المنزلي من خلال مُمارسة اليقظة الذهنيّة لرصد المواقف المتعلّقة بالرضا الزوجي، ومُمارسة الاستقلاليّة والمسؤوليّة.

١٣- الجلسة الثالثة عشر (النقاشية الثالثة 3): مناقشة حرة (ON line)

أهداف الجلسة:

1. أن تفهم المشاركات مفهوم الأفكار غير العقلانية وتأثيرها على الرضا الزوجي.
2. أن تقوم الباحثة بتنمية القدرة على التفكير بطريقة عقلانية لدحض الأفكار السلبية وممارسة السلوك الإيجابي.
3. أن تقوم الباحثة بتدريب المشاركات على التحليل المنطقي للأفكار من خلال الحوار الذاتي.

الفنيات المستخدمة:

استُخدم في هذه الجلسة فنيات الحوار، والمناقشة، والأسئلة المفتوحة.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات.
2. توضح الباحثة أهمية الاتصال الفعال من أجل تحسين وإثراء العلاقة الزوجية.
3. تشرح الباحثة فكرة الاتصال الوظيفي بالاستناد إلى نظرية فرجينيا ساتير المتمثلة في (النمط اللّوام، النمط المسترضي، النمط اللامبالي، النمط العقلاني، النمط المتطابق أو المنسجم أو الوظيفي).
4. توضح الباحثة كيف يمكن للأنماط المختلفة أن تؤثر في العلاقة الزوجية.
5. تستعرض الباحثة فيديو عن أنماط الاتصال والتواصل.
6. <https://youtu.be/-k0JqNxEd1I>
7. <https://youtu.be/BsqeJmleECU>
8. توضح الباحثة للمشاركات كيف يمكن للأنماط غير اللفظية أن تؤثر بطريقة إبداعية في حل المشكلات وبالأخص المتعلقة بالرضا الزوجي.
9. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهم وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المُستخدمة:

من الأنشطة المُستخدمة في هذه الجلسة تمرين الأسئلة الاستثنائية لتصحيح وحذف الأفكار غير العقلانيّة (تقوم المُشاركة بتطبيق الأسئلة مع زوجها لاستثناء أي فكرة غير عقلانيّة).

14- الجلسة الرابعة عشر: طريق المنتصف (1)

أهداف الجلسة:

1. أن تتحسن درجة الوعي لدى المشاركات من أجل إيجاد طريق المنتصف بين الزوجات المشاركات وأزواجهن.
2. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على الوعي.
3. أن تكتشف المشاركات التناقضات التي يواجهنها مع أزواجهن.
4. أن تواجه المشاركات الأدوار والواجبات الزائفة التي يختبئن خلفها، وتتسبب في تعطيل سير الحياة الزوجية.

الفنّيات المستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسة عدد من الفنّيات، منها: الأسئلة المفتوحة، وإعادة الصياغة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة الفعالة، والمواجهة، والمكافأة والتعزيز، والتشجيع.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لالتزامهنّ بالحضور والتفاعل في حل الواجب المنزلي.
3. الاستقلالية في صنع القرار وحل المشكلات لا سيما المتعلقة بالرضا الزوجي.
4. تمارس الباحثة "ماذا لو" مع المشاركات عبر طرح بعض الأسئلة والمواقف وترى كيف تُواجه المشاركات المواقف، ودرجة الوعي لديهن.
5. تقوم الباحثة بمساعدة المشاركات على الإتيان بالحلول المستقلة البعيدة عن الاعتمادية، وذلك من خلال إيجاد طريق المنتصف بين الزوجات المشاركات وأزواجهن.

6. تطرح الباحثة الواجب المنزليّ وهو عبارة عن مُتابعة أدائهن في تقنية الجلسة، والواجب المنزلي لبيان درجة الوعي الذي حصلت عليه الزوجات، وذلك من خلال تدوين مواقف عدم الرضا وتقابلها مواقف الرضا والإشارة إلى الحد الفاصل بين الموقفين.
7. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهنّ وأنها على شوق للقاءهنّ في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهنّ.

الأنشطة المُستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسة تقنية "ماذا لو" لرفع مستوى الوعي للطلاب، والابتعاد عن الاعتماديّة، وكذلك تدوين مواقف عدم الرضا ومُقابلتها بمواقف الرضا.

١٥- الجلسة الخامسة عشر: طريق المنتصف (2)

أهداف الجلسة:

1. أن تكون المشاركات أكثر قدرة على تنظيم حياتهن وتوجيهها للتوصل للرضا الزوجي.
2. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على تعلم المهارات والخبرات الحياتية المختلفة والمتنوعة.
3. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على مراقبة حياتهن وسلوكياتهن وتوجيهها توجيهاً ذاتياً.
4. أن تصبح المشاركات أكثر قدرة على تعزيز أنفسهن تعزيزاً إيجابياً، وإيجاد طريق المنتصف.
5. أن تكون المشاركات أكثر قدرة على تنظيم حياتهن والوصول للرضا الزوجي.

الفنّيات المستخدمة:

من جملة الفنّيات المستخدمة في هذه الجلسة: الأسئلة المفتوحة، وإعادة الصياغة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة الفعالة، والمواجهة، والمكافأة والتعزيز، والتشجيع.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على الحضور.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات لتفاعلهنّ وعمل الواجب المنزلي.
3. تمارس الباحثة النصّح المباشر وتوجيه آراء المشاركات.
4. تقوم الباحثة بممارسة طريقة التوضيح لتوضيح أي لبس في المفاهيم والسلوكيات التي تتم مناقشتها.
5. تناقش الباحثة استجابات المشاركات وتربط ذلك بخبراتهم الحياتية.
6. تطرح المشاركات أفكاراً تعبر عن عدم الرضا الزوجي، ويتم دحض هذه الأفكار وتصحيحها ومقابلتها بأفكار تعبر عن الرضا الزوجي، وذلك في حلقة مناقشة جماعية (وضع فكرة عدم رضا، وتقابلها فكرة رضا ومناقشة الاختلاف بين الرأيين؛ من أجل الوصول إلى طريق المنتصف بين الزوجات المشاركات وأزواجهن).
7. تدوين الملاحظات في ورقة النشاط المتعلق بممارسة جدلية التقبل والتغيير.

8. تطرح الباحثة الواجب المنزليّ وهو عبارة عن مُتابعة الباحثة أداء المشاركات في تقنية الجلسة، والواجب يعتمد على تدوين الملاحظات المتعلقة بعدم الرضا وتقابلها الأفكار المتعلقة بالرضا الزوجي، وتصحيحها عبر التوجيه وآلية التعزيز لتتم مناقشتها في الجلسة القادمة.
9. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق للقائهن في الجلسة القادمة ورؤية المزيد من التحسن في أوضاعهنّ.

الأنشطة المُستخدمة:

تم مُمارسة النصّح المُباشر، ودحض الأفكار، وعمل النشاط المُتعلّق بطريق المُنتصف.

١٦- الجلسة السادسة عشر: خبرة التحسّن

أهداف الجلسة:

1. أن يصبح سلوك المشاركات أكثر تقبلاً ورضاً وتحت السيطرة.
2. أن تزداد نسبة سلوكيات المشاركات الإيجابية المتعلقة بالرضا الزوجي.
3. أن تنخفض نسبة سلوكيات المشاركات التي تستقبل على أنها ذات مستوى رضا زوجي منخفض.
4. أن تدرك المشاركات أن سلوكهنّ أصبح تحت السيطرة بصورة أكبر.
5. أن يصبح سلوك المشاركات أكثر توافقاً.

الفنّيات المستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسة عدد من الفنّيات، منها: الأسئلة المفتوحة، وإعادة الصياغة، والتنفيس، والواقعية، والمناقشة الفعالة، والمواجهة، والمكافأة والتعزيز، والتشجيع.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركات وشكرهنّ على حضور الجلسة.
2. تقوم الباحثة بمناقشة الجلسة السابقة والثناء على المشاركات والمجهود الذي يقمن به في عمل الواجب.
3. تتأكد الباحثة من تحسّن المشاركات عبر قدرتهنّ على استكشاف قدراتهنّ في استخدام الفنّيات والمهارات التي تعلّمنها لرفع مستوى الرضا الزوجي.
4. تتأكد الباحثة من أن المشاركات أصبحنّ أكثر قدرة على اتخاذ القرار ومعرفة السلوك والطريق المؤدي إلى الرضا الزوجي.
5. تذكّر الباحثة المشاركات بآليات تحمل المسؤولية والاستقلالية في السلوك واتخاذ القرار، وذلك عن طريق تطبيق الفنّيات وممارستها لرفع مستوى الرضا الزوجي.

6. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضورهن وأنها على شوق لرؤية المزيد من التحسن في حياتهن الزوجية، والوصول إلى المستوى الأمثل من الرضا الزوجي.
7. تتابع الباحثة أداء المشاركات في تقنية الجلسة وتبين آلية التواصل مع الباحثة في حال الاحتياج لبعض النصح والتوجيه.

١٧- الجلسة السابعة عشر (النقاشية الرابعة 4): مناقشة حرة (ON line)

أهداف الجلسة:

1. أن تفهم المشاركات وتتعلم طرق إدارة الصراع وحل المشكلات بطريقة إبداعية
2. أن تتعرف المشاركات على طرق واستراتيجيات إدارة الصراع.
3. أن تتعرف المشاركات على فن إدارة الصراع بطريقة إبداعية.
4. أن تتدرب المشاركات على اتخاذ القرارات بشكل مشترك من أجل تحقيق الرضا الزوجي.

الفنيات المستخدمة:

استُخدمت في هذه الجلسة فنيات، منها: الأسئلة المفتوحة، والحوار، والمحاضرة، والمناقشة.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بشكر المشاركات على حضور الجلسة التي تُعقد عن بُعد.
2. تبدأ الباحثة بعرض محاور الجلسة المتعلقة بإدارة الصراع والتي تشمل (إدارة الصراع الزوجي، الأوضاع التي تؤدي إلى الصراع وعدم الرضا الزوجي، خطوات حل المشكلات واكتساب المهارات).
3. تشرح الباحثة مفهوم المشكلة أو الصراع وتفتح المجال للمشاركات للتعبير عن كيفية حل المشكلات.
4. تستقبل الباحثة آراء المشاركات وتستعين بالأمثلة التي يقدمنها في تطبيق الخطوات لحل المشكلة.
5. تشجّع الباحثة المشاركات على التعبير عن مشاعرهن وتشرح كيفية استخدام الاسترخاء في الأوقات الضاغطة، كأسلوب للتهديئة والتأمل بما يساهم في تخفيف التوتر وتهيئة الأجواء للتفاهم والرضا الزوجي.
6. تعرض الباحثة فيديو خاص بالاسترخاء
7. <https://youtu.be/gJmz4fFsR5M>
8. تتناقش الباحثة مع المشاركات حول الفيديو.
9. تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة وأنها على شوق لرؤيتهن.

الأنشطة المُستخدمة:

النشاط المُستخدم في هذه الجلسة هو الإجابة على السؤال بالتّشارك مع الشريك (السؤال: لديكما موضوع مشترك وتحتاجان لاتخاذ قرار مُشترك، ولكن كلاكما مُختلفان في الرأي. وثّقي الموقف والخطوات التي ستقومان بهما من أجل التّوصُّل إلى القرار المُناسب بدون خلاف).

١٨- الجلسة الثامنة عشر (الختامية): الختام والتقييم

أهداف الجلسة:

1. أن تُلخّص الباحثة كافة المحاور التي تمّ تناولها من خلال جلسات البرنامج الإرشادي.
2. أن تُطبّق المسترشديات القياس البعديّ للرّضا الزوجيّ.
3. أن تُطبّق المُسترشديات التّقييم العام للبرنامج الإرشاديّ.
4. أن تُحدّد الباحثة موعدًا مع المسترشديات من أجل تطبيق القياس التّبعيّ للرّضا الزوجيّ.

الفنّيّات المُستخدمة:

اعتمدت الباحثة عددًا من الأساليب الإرشاديّة المتمثّلة في المناقشة الجماعيّة، والتّليخيص، والتّقبُّل، والتّعزيز.

الإجراءات:

1. تفتتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمسترشديات، وتشكرهنّ على التزامهنّ بحضور جميع جلسات البرنامج الإرشاديّ، وتثني على اهتمامهنّ بالإثراء المعرفيّ حول موضوع الرّضا الزوجيّ وتشجعهنّ على اكتساب المهارات التي تمّ تناولها في البرنامج عن طريق المزيد من التّدريب والممارسة مع أزواجهنّ.
2. توضّح الباحثة أن هذه الجلسة ستكون الجلسة الأخيرة في البرنامج الإرشاديّ مع التّأكيد على إمكانيّة التّواصل مع الباحثة في المُستقبل للإجابة عن الأسئلة التي تتطلّب الخصوصيّة لبعض المُسترشديات.
3. تُقدِّم الباحثة تلخيصًا للموضوعات التي تمّ تناولها في الجلسات السّابقة والتي شملت أبعاد الرّضا الزوجيّ والمهارات والفنّيّات الزوجيّة.
4. تُفسّح المرشدة المجال للمسترشديات لطرح ملاحظاتهنّ والتّعبير عن آرائهنّ في هذه الخبرة الإرشاديّة وتُقدِّم لهنّ التّعزيزات المناسبة.
5. تسأل الباحثة المسترشديات عن أبرز نقاط القوّة في البرنامج، وتؤكّد لهنّ أنها تُثمنّ وتُقدّر أي اقتراحات من شأنها تحسين البرنامج، وتطلب منهنّ ملء الاستمارة الخاصّة بتقييم البرنامج.

6. تطلب الباحثة من المُسترشدات الإجابة على مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ البعديِّ، وتُجيب على استفساراتهن فيما يتعلّق بالفقرات.
7. تختتم الباحثة الجلسة بشكر المُسترشدات على حضورهنّ وتفاعلهنّ ومُشاركتهنّ والتزامهنّ، كما تُؤكّد سعادتها بالتعرُّف عليهنّ.
8. تتفّق الباحثة مع المُسترشدات على موعد تطبيق القياس التتبعيِّ للرِّضا الزَّواجيِّ.
9. تدعو الباحثة لجميع المُسترشدات بالتّوفيق في حياتهنّ الزَّوجيّة، وتؤكّد على طرق التّواصل معها لأيّ أسئلة أو استفسارات تتعلّق بالموضوع.

الأنشطة المُستخدمة:

1. يتم في الجلسة الختاميّة الإجابة على التّقييم العامّ للبرنامج.
2. يتم تطبيق مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ البعديِّ.

فاعليّة برنامج إرشاديّ جدليّ سلوكيّ في رفع مُسْتوى الرِّضا الرّواجيّ لدى عيَّة من الرّوجات



4 - 6 مساءً



يقدّم البرنامج في شهر ديسمبر - يناير



ستعقد الجلسات الإرشادية في قاعة خاصة



إعداد وتقديم الباحثة/
رباب مطر

العقد الإرشادي الخاص بالبرنامج الإرشادي

أوافق على الالتحاق بالبرنامج الإرشادي الموسوم بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات)، من إعداد وتقديم الباحثة رباب أحمد مطر. وقد اطلعت على الجدول الزمني الخاص بالبرنامج، وأنا على استعداد تام للالتزام بحضور جلسات هذا البرنامج التدريبي المنعقد في الفترة الواقعة من يناير ٢٠٢٥ إلى فبراير ٢٠٢٥.

وليس لدي مانع من استخدام أجهزتي الإلكترونية لمتابعة الجلسات التي سوف تُعقد على برنامج (Zoom) للمتابعة بين الجلسات الحضورية، ومُستعدة لاستقبال الأنشطة والواجبات، ومتابعة هذه الأنشطة وحلها.

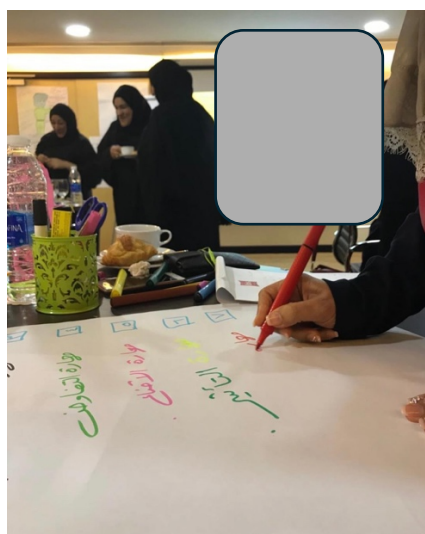
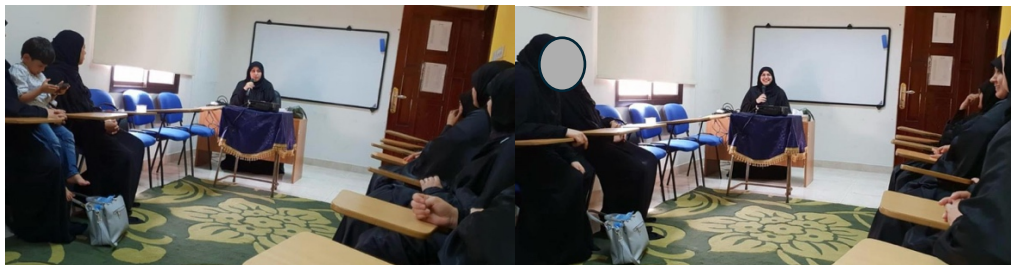
شروط القبول في البرنامج الإرشادي:

1. الالتزام بالجدول الزمني المخصص للجلسات الإرشادية.
2. احترام قوانين وأنظمة الجلسات.
3. تقبل الملاحظات التي تصدر عن الباحثة برحابة صدر.
4. المشاركة الفعالة خلال تطبيق الأنشطة والتدريبات.

اسم الباحثة		التوقيع	
اسم المُسترشدة		التوقيع	
التاريخ			

الباحثة/ الأستاذة رباب مطر

مُلحق (6) صُور للمجموعة الإرشادية أثناء تنفيذ الجلسات



مُلحق (7) نموذج استمارة تقييم الجلسات

تقييم البرنامج: فاعلية برنامج إرشادي جديلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

اسم المُسترشدة	التاريخ	
----------------	---------	--

الرقم	جانب التقييم	درجة كبيرة جداً	درجة متوسطة	درجة قليلة جداً
1	المستوى العام للبرنامج كان ممتازاً.			
2	ارتبطت الموضوعات المقدمة في الجلسات بهدف البرنامج المتمثل في رفع مستوى الرضا الزوجي.			
3	الموضوعات التي تضمنتها الجلسات كانت قيمة ومفيدة.			
4	المادة العلمية التي تم تقديمها كانت متنوعة وشاملة.			
5	البرنامج الإرشادي كان متكاملًا وشاملاً لجميع المحاور.			
6	المستوى العلمي والخبرة لمنفذ البرنامج مناسبة.			
7	الزمن المخصص لتنفيذ البرنامج كان مناسباً.			
8	المنصة الإلكترونية (Zoom) التي تم استخدامها لمتابعة الجلسات كانت مناسبة.			
9	تم إتاحة الفرصة للنقاش وتبادل الآراء من خلال الجلسات الإرشادية.			
10	البرنامج الإرشادي مناسب للمتزوجات ويمكن أن يساهم في رفع مستوى الرضا والتوافق الزوجي.			

الباحثة/ رباب مطر

مُلحق (8) الحقيبة التّدريبية (العُروض التّقديمية للبرنامج الإرشادي)

الجلسة (1) التمهيدية:
تعارف وترحيب

1

"فاعلية برنامج إرشادي جذلي لرفع مُستوى الرّضا
الزّواجي لدى عيّنة من الزّوجات في مملكة البحرين"

إعداد الباحثة: رباب أحمد محمد مطر

الجلسة الثالثة:
اليقظة الذهنية

3

الجلسة الثانية:
الافتتاحية

2

الجلسة الخامسة:
الأدوار الأسرية

5

الجلسة الرابعة:
تحملُ المحن

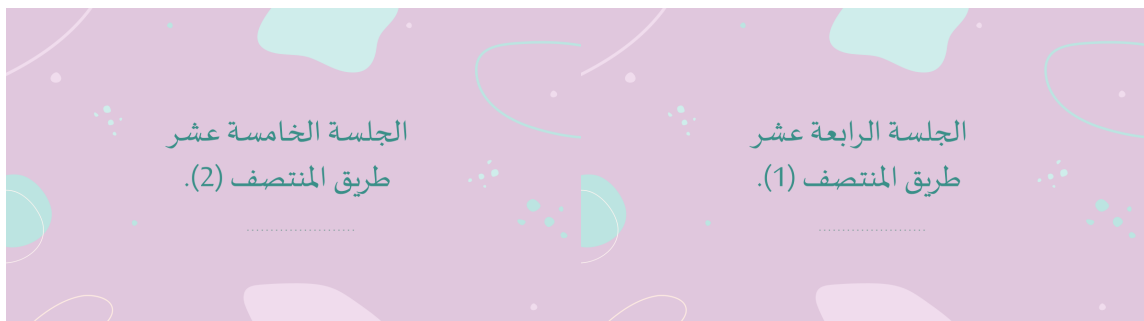
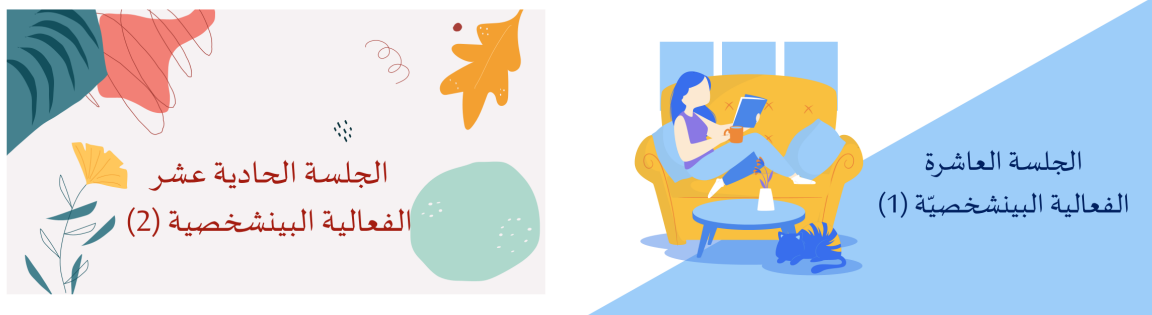
4

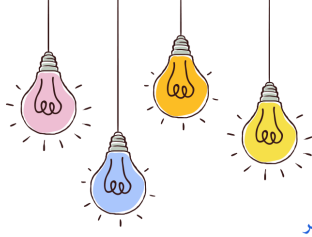
الجلسة السابعة:
التنظيم الانفعالي

7

الجلسة السادسة:
اليقظة الذهنية

6





الجلسة السابعة عشر
إدارة الصراع وحل المشكلات بطريقة إبداعية.



الجلسة السادسة عشر
خبرة التحسُّن



الجلسة الثامنة عشر
الختام والتقييم

مُلحق (9) الحقيبة التّدريبية (ملف الأنشطة والواجبات)

فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

تمرين اليقظة الذهنية

دوني خبراتك المتعلقة باليقظة الذهنية (دوني الملاحظات في كل صندوق بمثل من اليوم):

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
							لاحظي: اعطِ انتباهًا دون كلمات.
							صفي: استخدم الكلمات لوصف ما لاحظتيه.
							شاركي: اندمجي 100% بما تفعلي.
							لا تحكي: ابقِ واقعية، وصفي ما ترين.
							ابقي في تركيز: عندما يتشتت انتباهك، أرجعيه مرة أخرى.
							كوني فعالة: افعلي المفيد في الموقف.
							فكري بحكمة: استخدم كل المهارات أعلاه مع بعضها بعضًا.

إعداد الباحثة/رباب مطر

فاعلية برنامج إرشادي جذلي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

تمرين تحمل المحن

تجاوز اللحظات الصعبة بمهارة

فكري بموقف شعرتِ خلاله بالغضب، التوتر، العار، أو الحزن. ما الذي حدث؟

.....

هل يمكنكِ تقبل هذا الموقف كما هو الآن؟ نعم..... لا

إذا أجبتِ بلا، هل يمكنكِ تشتيت نفسك أو تهدئتها؟

مامهارات التشتيت أو تهدئة النفس التي يمكنكِ استخدامها؟

هل تشعرين بتحسن؟ نعم..... لا

هل يمكنكِ استخدام مهارة التقبل؟ نعم..... لا

إذا أجبتِ بنعم، ما المهارة التي يمكنكِ استخدامها؟

.....

إذا أجبتِ بلا، ما مهارة التشتيت وتهدئة النفس التي يمكنكِ استخدامها؟

.....

هل يمكنكِ تقبل الموقف؟ نعم..... لا

كيف يمكنكِ الاستجابة للموقف بطريقة تختلف عن استجابتكِ له في الماضي؟

كيف تشعرين حيال هذا الموقف، حيال نفسك، وحياتك الآن وأنتِ تكملين هذه الورقة؟

.....

إعداد الباحثة/رباب مطر

فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

تمرين التنظيم الانفعالي: عيش نمط حياة صحي

يساعدك اعتناؤك بنفسك على الشعور على نحو أفضل. تتبعي الأمور التي تقومين بها هذا الأسبوع لمساعدتك على زيادة المشاعر الإيجابية في حياتك:

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
							هل مارست التمارين الرياضية؟
							هل مارست التأمل المنصوص؟
							كم ساعة نمت؟
							هل تعالجت عندما كنت مريضة جسدياً؟
							ماذا فعلت لتزيلي من كفاءتك؟
							قيمي مزاجك العام لليوم (0 - 10).

هل لاحظت أية أمور ملحّة؟ هل الانخراط بأنشطة صحيّة يحسن من مزاجك العام؟

.....

إعداد الباحثة/رباب مطر

فاعلية برنامج إرشادي جدي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

تمرين قصة الشعور

املأ الفراغ:

عوامل التأثير العالي/العوامل المساهمة- كيف شعرت قبل الحدث؟ هل كنتِ حاصلة على قسط كافٍ من النوم؟ هل كنتِ جائعة؟ هل كنتِ متوترة منذ البداية؟

.....

الحدث/ المحقّز- ماذا حدث ليثير مشاعرك؟

.....

أفكار/ معتقدات حول الحدث- ما فكرتكِ حول ما حصل؟ هل أثارت الذكريات أو القيم؟

.....

الإحساسات أو الاستجابات الجسدية- كيف شعرت بجسدك؟ هل بدأت دقات قلبك بالتسارع؟ هل قبضت يديك؟ هل أحسست بالفراغ؟

.....

سم شعورك- ما الاسم الذي يصف ما شعرت به؟

.....

السلوكات/ التصرفات- كيف تصرفت بناء على شعورك؟ هل كنتِ مرتاحة باستجابتك؟ إذا لم تكن كذلك، ما الطريقة الأخرى التي كان يمكن أن تستجيب بها؟

.....

إعداد الباحثة/ رباب مطر

فاعلية برنامج إرشادي جدي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

تمرين التصديق الذاتي

الجملة التصديقية التي أخبرت بها نفسي هي:

ما فكرت (عن نفسي) بعد أن قلت لنفسي ذلك كان:

شعوري حيال نفسي بعد أن قلت لنفسي ذلك هو:

أحاول أن أسمع وأفهم نفسي دون أحكام. أدرك أنني أسمع، أفهم، وأتقبل نفسي بتكوين الجملة
التصديقية التالية:

هكذا فكرت وشعرت حيال نفسي بعد التصديق الذاتي (استخدمي كلمات شعورية):

فاعلية برنامج إرشادي جدي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

تمرين منتصف الطريق

ممارسة جدلية التقبل والتغير

أنتِ تفعلين أفضل ما بوسعكِ وعليكِ أن تقومي بتغييرات لجعل حياتكِ أفضل:

فكري بموقف يريد به شخص منك أن تغيري سلوككِ وأنتِ تريدين منه تقبلكِ كما أنتِ.

ما الذي تستطيعين قبله بنفسكِ ويسمح لكِ بتغير سلوككِ؟

كيف شعرتِ عندما قبلتِ نفسك وأظهرتِ أيضًا رغبة في التغير؟

فاعلية برنامج إرشادي جدي سلوكي لرفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من الزوجات

التصرف بطريقة معاكسة

عندما تسيطر مشاعرك على أفكارك

الشعور

.....

الرغبة الملحة للتصرف

.....

هل تصرفت وفقاً لرغبتك الملحة؟

هل تصرفت على نحو معاكس لرغبتك الملحة؟

ماذا فعلت؟	ماذا فعلت؟
.....	
هل زادت مشاعرك؟ قلت؟ أوقيت بنفس الشدة والكثافة؟	هل زادت مشاعرك؟ قلت؟ أوقيت بنفس الشدة والكثافة؟
.....	
هل كان هذا السلوك فعالاً بمساعدتك للوصول إلى أهدافك طويلة الأمد؟	هل كان هذا السلوك فعالاً بمساعدتك للوصول إلى أهدافك طويلة الأمد؟
نعم..... لا.....	نعم..... لا.....
هل تمنيت لو أنك تصرفت على نحو مختلف؟	هل تمنيت لو أنك تصرفت على نحو مختلف؟
نعم..... لا.....	نعم..... لا.....

إعداد الباحثة/ رباب مطر

تقييم الرّضا الرّواجي

أنا الآن	حاليًا	درجة الرضا ١ - ١٠
الخطوات التي من الممكن أن أقوم بها	الآن	
	بعد فترة بسيطة	أعلم أنني وصلت إلى الرّضا الذي أطلبه
	في المستقبل	

إعداد الباحثة/رياب مطر

مُلحق (10) أسماء السّادة المُحكِّمين لمقياس الرِّضا الزّواجيّ

الرقم	الاسم	التَّخصُّص	الجهة
1	الدكتور توفيق عبد المنعم	أستاذ مُشارك بقسم علم النّفس	جامعة البحرين
2	الدكتور أحمد سعد جلال	أستاذ مُشارك بقسم علم النّفس	جامعة البحرين
3	الدكتور سامي المحجوب	رئيس قسم علم النّفس وأستاذ مُساعد بقسم علم النّفس	جامعة البحرين
4	الدكتور محمد لخضر روبي	أستاذ مُشارك بقسم علم النّفس	جامعة البحرين

مُلحق (11) أسماء السّادة المُحكِّمين لمقياس الرِّضا الزّواجيّ

الرقم	الاسم	التَّخصُّص	الجهة
1	الدكتور توفيق عبد المنعم	أستاذ مُشارك بقسم علم النّفس	جامعة البحرين
2	الدكتور أحمد سعد جلال	أستاذ مُشارك بقسم علم النّفس	جامعة البحرين
3	الدكتور سامي المحجوب	رئيس قسم علم النّفس وأستاذ مُساعد بقسم علم النّفس	جامعة البحرين
4	الدكتور محمد لخضر روبي	أستاذ مُشارك بقسم علم النّفس	جامعة البحرين

مُلحق (12) استمارة تحكيم مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ

جامعة البحرين

كُلِّيَّة الآداب- قسم علم النَّفس

برنامج الدبلوم العالي والماجستير في الإرشاد الأسريِّ

نموذج لتحكيم مقياس الرِّضا الزَّواجيِّ

إلى السَّادة المُحكِّمين...

تحية طيِّبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة ميدانيَّة بعنوان (فاعليَّة برنامج إرشادي جدليِّ سلوكيِّ لرفع مُستوى الرِّضا الزَّواجيِّ لدى عَيِّنة من الزَّوجات في مملكة البحرين)، وذلك للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسريِّ.

ومن أجل ذلك قامت الباحثة بدراسة العديد من المقاييس المُتعلِّقة بالرِّضا الزَّواجيِّ، وتمَّ تصميم مقياسًا خاصًّا من قِبَل الباحثة يتعلَّق بقياس الرِّضا الزَّواجيِّ، ويحتوي على ثمانية أبعاد، وهي: (الجانب العاطفيِّ، والجانب التَّرفيهيِّ، والجانب الحميميِّ، والجانب الاقتصاديِّ، والجانب الاجتماعيِّ والتَّواصل داخل الأسرة، وجانب المُشاركة وتوزيع المهام، والجانب الأخلاقيِّ والدِّينيِّ، والجانب الثَّقافيِّ).

ونظرًا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، أرجو منكم التَّكْرُّم بإبداء رأيكم ومقترحاتكم السَّديدة بشأن عبارات المقياس فيما إذا كانت مُناسبة أو غير مُناسبة، ومدى انتماء كُلِّ عبارة للبعد المُحدَّد لها، وبنائها اللُّغويِّ، وأية تعديلات أخرى ترونها مُناسبة لتحقيق هذه الدِّراسة.

مع جزيل الشُّكر والتَّقدير لحسن تعاونكم ومُساندتكُم

الباحثة/ رباب مطر

مُلحق (13) استثمارة تحكيم برنامج الرِّضا الزَّواجيِّ

جامعة البحرين

كُلِّيَّة الآداب- قسم علم النَّفس

برنامج الدبلوم العالي والماجستير في الإرشاد الأسريِّ

تحكيم البرنامج الإرشاديِّ للرِّضا الزَّواجيِّ

إلى السَّادة المُحكِّمين...

تحية طيِّبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة ميدانيَّة بعنوان (فاعليَّة برنامج إرشاديِّ جدليِّ سلوكيِّ لرفع مُستوى الرِّضا الزَّواجيِّ لدى عَيِّنة من الزَّوجات في مملكة البحرين)، وذلك للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسريِّ. ونظرًا لما تتمتَّعون به من خبرة في هذا المجال، أرجو منكم التَّكرُّم بإبداء رأيكم ومقترحاتكم السَّديدة بشأن جلسات البرنامج الإرشاديِّ فيما إذا كانت مُناسبة أو غير مُناسبة، وأي تعديلات أخرى ترونها مُناسبة لتحقيق هذه الدِّراسة. وستكون مُلاحظاتكم موضع اهتمام لما لها من أثر بالغ في الوصول للأهداف المرجوة للارتقاء بالبرنامج الإرشاديِّ.

مع جزيل الشُّكر والتَّقدير لحسن تعاونكم ومُساندتكم

الباحثة/ رباب مطر

مُلحق (14) جدول ملاحظات السادة المحكمين

جامعة البحرين

كلية الآداب- قسم علم النفس

برنامج الدبلوم العالي والماجستير في الإرشاد الأسري

ملاحظات السادة المحكمين

اسم الدكتور		
الدرجة العلمية		
جهة العمل		
الموضوع	الملاحظات	التعديلات
١- عنوان البرنامج		
٢- عدد الجلسات		
٣- عناوين الجلسات		
٤- أهداف الجلسات		
٥- الأساليب الإرشادية		
٦- الأنشطة		
٧- سير الجلسات		
٨- إجراءات الجلسات		
٩- زمن الجلسات		
١٠- المدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج		

Abstract

The current study aimed to verify the effectiveness of a dialectical behavioral counseling program in raising the level of marital satisfaction among a sample of wives in the Kingdom of Bahrain. The researcher used the quasi-experimental design with a single-group, pre-, post- and follow-up measurements. The study sample included (10) married women. The training program included (12) counseling sessions in addition to the introductory and closing sessions and four sessions via the Zoom electronic platform, at a rate of three sessions per week, each session lasting between (60) and (120) minutes, and was implemented over a period of two months, and the total number of all sessions was (18) training sessions.

The researcher used the Marital Satisfaction Scale (prepared by the researcher), where its psychometric properties were verified in terms of validity and reliability using Pearson's correlation coefficient with the total score and measuring the internal stability of the scale dimensions using the Cronbach's alpha method.

The counseling program was applied to raise the level of marital satisfaction, and after completing the application of the counseling program and the post-measurement, the results were statistically processed using the SPSS statistical package program.

The Mann-Whitney test was also applied to calculate the differences between the average scores of the pre-measurement of the group and the average scores of the post-measurement of the group.

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the group's responses to the pre- and post-test marital satisfaction scales in the emotional, recreational, intimate, economic, moral, and religious dimensions. This difference is attributed

to the implementation of a counseling program to raise the level of marital satisfaction among a sample of wives.

The results also confirmed the presence of convergence in the statistically significant differences between the group's responses to the post-test marital satisfaction scale and their responses to the follow-up marital satisfaction scale, exception for the recreational dimension, where the statistical significance level increased. This indicates the effectiveness of a counseling program based on dialectical behavioral therapy and some family counseling theories in raising the level of marital satisfaction and enhancing marital compatibility among a sample of wives in the Kingdom of Bahrain. The researcher recommended the design of similar family counseling programs for those visiting family reconciliation offices, and for them to be approved by the Sharia court and those working in the field of family counseling.

Keywords: Marital satisfaction, marital compatibility, guidance program.

University of Bahrain

College of Arts

Department of Psychology



**The Effectiveness of a Dialectical Behavioral Guidance Program
to Raise the Level of Marital Satisfaction Among a Sample of
Married Women in the Kingdom of Bahrain**

A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Master Degree in Family
Counseling

Submitted by/ Rabab Ahmed Mohammed Mattar

University Number/ 20162338

Supervised by/ Dr. Tawfeeq Abdulmonem

Department of Psychology/ University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

February 2025