مجلـــة العلـــوم التربـــوية والدراســـات الإنســـانيـــة
ISSN: 2709-0302 (online)

Humanities and Educational Sciences Journal
ISSN: 2617-5908 (print)

الإسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد(*)

د/ أحمد علي عبد الله آل عواض
أستاذ علم النفس التربوي المشارك
جامعة الملك خالد بكلية التربية، قسم علم النفس

نوره غرمان علي الشهري
باحثة ماجستير بجامعة الملك خالد - كلية التربية، قسم علم النفس

*) تاريخ تسليم البحث 24/8/2024 تاريخ قبوله للنشر 16/10/2024
*) موقع المجلة: http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index

الإسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد

د/ أحمد علي عبد الله آل عواض
أستاذ علم النفس التربوي المشارك
جامعة الملك خالد بكلية التربية، قسم علم النفس

نوره غرمان علي الشهري
باحثة ماجستير بجامعة الملك خالد - كلية التربية، قسم علم النفس

المستخلص

هدف هذا البحث إلى التّعرُّف على أنماط التواصل السائدة لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، والتّعرُّف على مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية لديهن، كما يهدف البحث إلى التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة من خلال الاسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية، والتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (271) طالبة متزوجة تضمنت (169) طالبة ماجستير، و(101) طالبة دكتوراه، طُبق عليهن أدوات الدراسة، وأظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين تكرارات إجمالي الأنماط الإيجابية والسلبية في نسب الانتشار، ووجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل الإيجابية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية باتجاه مجموعة الماجستير، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل السلبية والمرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال أنماط التواصل والمرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: أنماط التواصل، المرونة النفسية، جودة الحياة الزوجية، طالبات الدراسات العليا.

Relative Contribution of Communication Patterns and Psychological Flexibility in Predicting the Quality of Married Life for Postgraduate Students at King Khalid University

Dr. Ahmed Ali Abdullah Al awad
Norah Ghurman Ali Alshehri
King Khalid University (KKU). College of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling

Abstract

The study aims to investigate the most common communication patterns among female graduate students at the College of Education at King Khalid University as well as their level of psychological adaptability and marital quality. The study aims at predicting the Quality of Married Life for the members of the study sample via the relative contribution of communication patterns and psychological flexibility. Moreover, the study aims to verify the existence of statistically significant differences in the variable of the study. The descriptive-analytical method was adopted, and the research sample consists of 271 married female students, including 169 master's students and 101 doctoral students. The tools of the study have been adopted upon the sample. The research results have shown no statistically significant differences between the frequencies of positive and negative communication patterns in terms of prevalence rates. There is a high level of psychological flexibility and marital quality among the sample participants. However, there are statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the means of total scores for positive communication patterns according to the academic degree variable in favor of the master's degree group. There are no statistically significant differences in the means of total scores for negative communication patterns according to the academic degree variable (MA, PHD). The results have also indicated that it is possible predict significant marital quality via both communication patterns and psychological flexibility variables.

Keywords*: Communication Patterns, Psychological Flexibility, Quality of Married Life, Postgraduate Female Students.*

مقدمة:

يُعد الزواج أحد أهم العلاقات الإنسانية، والتي من خلال تلك العلاقة تتكون الأسرة التي هي أساس المجتمع؛ فبنجاح تلك العلاقة تنعكس جوانبها الإيجابية على الأسرة، وبالتالي المجتمع ككل، لذلك أهتم كثير من الباحثين والمرشدين بجوانب الحياة الزوجية والعوامل المؤثرة بها.

ويُعد مفهوم جودة الحياة الزوجية مفهومًا ديناميكيًا، ويرجع ذلك إلى طبيعة العلاقات ونوعيتها التي تتغير باستمرار مع مرور الوقت، وهناك اتفاق واسع بين الباحثين على أن جودة الحياة الزوجية تعني وجود الجوانب الإيجابية في الحياة الزوجية، وفي المقابل غياب الجوانب السلبية فيها، إلا أنه لا يوجد اتفاق محدد لتلك الجوانب الإيجابية أو السلبية على وجه التحديد (الفوزان، 2020). إذ يمكننا القول بأن جودة الحياة الزوجية تعني التوافق والسعادة في الحياة الزوجية التي يعيشها الزوجان معًا، والتي تتميز بالمؤشرات الآتية: التفاعل الزواجي، والتوافق الجنسي، وارتفاع مستوى المعيشة، وتوفر الصحة، والارتياح الشخصي، وكذلك وجود الأنشطة المشتركة بين الزوجين (بلعباس، 2016).

من هذا المنطلق نجد أن التواصل بين الزوجين أحد أهم الجوانب المؤثرة في الحياة الزوجية، ولا يمكن أن تخلو العلاقة الزوجية من عملية التواصل؛ فأنماط التواصل الزواجي يمكن اعتبارها الطرق التي يتواصل بها الزوج، أو الزوجة مع الطرف الأخر، وتتضمن اتجاهات، وأساليب مختلفة ومتعددة، وتتم ضمن نطاق الأسرة، وأنماط التواصل المستخدمة بين الزوجين يمكن أن تكون أنماطاً إيجابية، أو سلبية (البواليز، 2020).

ويرى الكايد (2021) أن أنماط التواصل غير الفعالة، أي (الأنماط السلبية) هي أحد الأسباب الرئيسة لحدوث المشكلات بين الزوجين، وقد تؤدي إلى حدوث مشكلات وصراعات زوجية من الممكن أن تقود إلى الانفصال العاطفي بين الزوجين، بينما أنماط التواصل الفعالة الانماط الايجابيةُ حدث العكس. كما أن التواصل الفعال بالتأكيد لا يمنع حدوث المشكلة، ولكنه قد يعين على حلها بصورة أيسر وأسرع، ولا يدع للزوجين مجالاً في إفساد العلاقة الزوجية بينهما (ضاهر، 2018). وأكد ذلك نتائج العديد من البحوث والدراسات التي تناولت أنماط التواصل الإيجابية وتأثيرها الإيجابي على الحياة الزوجية كدراسة (بلعباس، 2016؛ Schwartz, 2012؛ Bravo & Martinez, 2016) التي أظهرت التأثير الإيجابي في العلاقة الزوجية عند استخدام أنماط التواصل الإيجابي.

كما قد يحدث العكس في حال استخدم أحد الزوجين أنماط سلبية في تفاعله وتواصله مع الطرف الأخر كالهجوم اللفظي، أو الازدراء، أو الانتقاد، أو الانسحاب، أو الدفاعية فإن ذلك قد يؤدي إلى الضيق الزواجي، وإنهاء العلاقة الزوجية وفشلها (الكايد، 2021).

لذلك فإن تحديات الحياة الزوجية، والمشكلات، والصعوبات التي قد تواجه الزوجين تتطلب كذلك درجة من المرونة التي تعينهما على مواجهتها بفاعلية. والمرونة النفسية تعد عنصر مهمًا وأساسيًا في قدرة الأفراد على التواصل مع الآخرين في الحياة، وفي مواجهة الشدائد وبذلك تظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات في الشخصية عن طريق القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة، والمشكلات، والضغوطات، والصدمات التي يواجها الزوجين بطريقة فعالة وناجحة (يونس، 2018). إن عامل المرونة النفسية قد ظهر تأثيره في جانب الحياة الزوجية، والتنبؤ بالتوافق

الزواجي، وهذا حسب ما أشارت إليه نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة مثل دراسة (قريطع والغزو، 2018؛ ملحم، هياجنة، أرشيد، بدرانه، وعنبر، 2020).

ومما سبق يمكننا القول بأن استخدام أنماط التواصل الإيجابية، ووجود مستوى جيد من المرونة النفسية بشكل فعّال وإيجابي ضمن إطار الحياة الزوجية؛ تؤديان العوامل ستؤدي إلى تحقيق الاستقرار والرضا والسعادة والتوافق في الحياة الزوجية، وبالتالي تحقيق مستوى مرتفع من جودة الحياة الزوجية.

ومما جعل للبحث أهمية في مجتمع المتزوجات على نحوٍ أخص لما لهن من دورٍ فعّال ورئيس في تحقيق جودة الحياة الزوجية؛ فالزوجة هي ركن رئيس في العلاقة الزوجية، كما قد تؤدي أدوار أخرى، ومن هذه الأدوار أن تكون طالبة، وهذا ما يركز عليه هذا البحث في تسليط الضوء على مجتمع المتزوجات من طالبات الدراسات العليا بمرحلتيه الماجستير والدكتوراه، كما قد عنيت البحوث والدراسات السابقة في تناول هذه الفئة من الطلبة الجامعيين المتزوجين بالبحث في بعض جوانب الحياة الزوجية لديهم كدراسة: (Sedaghatkhah & BehzadiPoor, 2017; Abdi Zarrin & Taheri, 2020; Madahi, Samadzadeh & Javidi, 2013).

ومن هنا يرى الباحثان أهمية الوقوف على أهم المتغيرات التي قد تؤثر على حياتهم الزوجية وهي أنماط التواصل التي يستخدمنها، ومستوى المرونة النفسية الذي يتمتعن به، ومدى إسهام تلك المتغيرات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لديهن، ولقلة الدراسات العربية التي تناولت هذه الجوانب، ولعدم وجود دراسة عربية تجمع المتغيرات معًا بحسب – حدود علم الباحثين–، ومن هذا السياق جاء هذا البحث للتحقق من مدى الإسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا.

مشكلة البحث:

بناءً على ما سبق ذكره، وبناءً على نتائج العديد من البحوث والدراسات التي دللت على أهمية دراسة متغير المرونة النفسية، ومدى ارتباطه بالحياة الزوجية كدراسة (أمير، 2018؛ وشلبي وسعدالدين،2020؛ وقريطع والغزو، 2018)، ونتائج دراسة (بلعباس، 2016؛ ضاهر، 2018؛ موسى، 2009) التي أكدت أهمية دراسة متغير التواصل في الحياة الزوجية، وبناءً على توصيات العديد من الدراسات بضرورة الاهتمام بمتغيرات الدراسة، علاوة على خبرة الباحثان في هذا المجال واحتكاكهما بالواقع المعاش، ولقلة الدراسات العربية التي تناولت جودة الحياة الزوجية، حيث إن غالبية الدراسات العربية اتجهت لاستخدام مصطلحات أكثر تحديدًا وتخصيصًا مثل التوافق، أو السعادة، أو الرضا، أو الاستقرار، أو التكيف الزواجي؛ للدلالة على الجانب الإيجابي في الحياة الزوجية، ويرى الباحثان بأنها مصطلحات متشابهة قد تتضمن بعضها بعضًا، لذلك سيتوسع المفهوم في البحث الحالي ليشمل مجموعة من الجوانب الإيجابية في الحياة الزوجية للدلالة على الجودة.

كما تبرز مشكلة هذا البحث في تناوله لفئة المتزوجات من طالبات الدراسات العليا، ومن وجهة نظر الباحثين فقد وجدا بأن البحوث والدراسات في جانب الحياة الزوجية للطالبة قليلة؛ بينما غالبيتها تتجه للجانب الأكاديمي، والنفسي بشكل عام، وبحسب –حدود علم الباحثان– لا يوجد دراسة عربية تناولت موضوع هذا البحث.

ومن هذا المنطلق فإن مشكلة البحث الحالي تتبلور بالتساؤل الرئيس الآتي: **ما مستوى الإسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد؟**

أسئلة البحث: يسعى هذا البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما أنماط التواصل السائدة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد؟
2- ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد؟
3- ما مستوى جودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد؟
4- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في أنماط التواصل لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد تُعزى لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)؟
5- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في المرونة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد تُعزى لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)؟
6- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في جودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد تُعزى لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)؟
7- هل يختلف الإسهام النسبي لكل من أنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أنماط التواصل السائدة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، وعلى مستوى المرونة النفسية، وجودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة، كما يهدف إلى التحقق من وجود فروق دالة إحصائيًا في أنماط التواصل، وفي المرونة النفسية، وفي جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة تُعزى وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)، والكشف عن مستوى الإسهام النسبي لكل من أنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد.

أهمية البحث: تبرز أهمية هذا البحث في بعدين رئيسين هما:

الأهمية النظرية:

يقدم هذا البحث إطار نظري مقولب وموظف للربط بين متغيرات الدراسة المتمثلة في أنماط التواصل السائدة، ومستوى المرونة النفسية، وجودة الحياة الزوجية قد يفيد المكتبة على المستوى المحلي أو المستوى العربي.

الأهمية التطبيقية:

قد تفيد نتائج هذا البحث في مساعدة الأخصائيين أو المرشدين النفسيين أو الأسريين أو المهتمين بالمجال النفسي والاجتماعي بشكل عام على بناء تصور حول أهم المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي (أنماط التواصل، المرونة النفسية، جودة الحياة الزوجية)، وتقديرات لمستوياتها، وعلاقاتها ببعضها، إضافة لمدى إسهامها النسبي في التنبؤ مما يمكن الباحثين الآخرين من التعمق بالدراسة لجوانب قد تظهرها نتائج البحث، وإضافة إلى ذلك المساعدة في إعداد وتصميم البرامج الإرشادية، كما يمكن أن تسهم نتائج هذا البحث وتوصياته لعمل المزيد من البحوث والدراسات للكشف عن جوانب أخرى في متغيرات البحث.

مصطلحات البحث: ورد في هذه الدراسة عدد من المصطلحات يمكن تعريفها كما يلي:

أنماط التواصل (Communication Patterns):

يذكر الشنوان (2019، 16) تعريفًا لأنماط التواصل بين الزوجين وذلك وفقًا لما يراه كل من كون وجوتمان (Coan & Gottman, 2007) بنمطين هما:

1- أنماط التواصل الإيجابية (البناءة): كالتواصل العاطفي الحميم، والحماس والفكاهة والمرح.

2- أنماط التواصل السلبية (التدميرية): منها الفرسان الأربعة –كما أطلق عليها جوتمان– وهي النقد والازدراء، والدفاعية، والابتعاد والتجنب، إضافة إلى الاقتتال والتشاجر، والنزعة للتحكم دون مراعاة لمشاعر الشريك".

ويعرف الباحثان أنماط التواصل إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها طالبة الدراسات العليا على استبانة أنماط التواصل من إعداد الباحثين.

المرونة النفسية (Psychological Flexibility):

يُعرفها ربابعة (2018، 24) وفقًا لسنغ ونان يو (Singh & Nan Yu, 2010) بأنها "قدرة الفرد على إنتاج استجابات مناسبة للموقف الراهن وتتسم هذه الاستجابات بالتنوع واللا نمطية، ويسعى الفرد من خلالها إلى تجاوز هذا الموقف بإيجابية". ويعرفها الباحثان إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها طالبة الدراسات العليا على مقياس المرونة النفسية المعد لهذا الغرض.

جودة الحياة الزوجية (Quality of Married Life):

يُعرفها حمدان (2020، 15) نقلاً عن غلين (Glenn, 1990, p.2) بأنها "بناء متعدد الأبعاد يقيس الخصائص الموضوعية للعلاقة الزوجية مثل مستويات الرفقة، والتواصل، والمودة، والثقة، والصراع جنبًا إلى جنب مع الجوانب الذاتية مثل الرضا الزوجي، أو السعادة الزّوجية".

ويعرف الباحثان جودة الحياة الزوجية إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها طالبة الدراسات العليا على مقياس جودة الحياة الزوجية المعد لهذا الغرض.

حدود البحث: اقتصر هذا البحث على دراسة الإسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، والمقيدات في كشوفات الكلية حتى نهاية الفصل الدراسي الثالث من العام الجامعي 1444هـ.

الإطار النظري للبحث: (Communication Patterns)

مفهوم التواصل:

يُعد التواصل من أقدم أوجه النشاط الإنساني، حيث تؤدي أنواع التواصل المختلفة أدواراً عدة في حياة كل فرد، ومهما كانت الوظيفة التي يشغلها وقت الفراغ المتاح له؛ فالتواصل يؤثر بكل فرد بشكل أو بآخر، وإذا طلب من أي فرد أن يصف برنامجه اليومي فإن الإجابة ستكون إما القيام بتواصل، أو تلقي التواصل، كما يعد التواصل من السمات الإنسانية الأساسية سواء كان في شكل صور أو موسيقى، أو كان اتصال فعلي أم مستتر (مخيف) أم مسلي، واضحًا أم غامضًا مقصودًا أم عشوائيًا تواصل داخلي أم مع أشخاص آخرين (أبو مسامح، 2009).

وقد اختلف العلماء والباحثين في تحديد مفهوم متفق عليه للتواصل؛ فالتواصل كما يراه الشنوان (2019، 15) بأنه "عمليه تفاعلية يتبادل من خلالها الأشخاص المعلومات والأفكار والمشاعر، ويظهر الناس من خلالها نوعًا من التغيير بالاعتقادات أو التوجهات، وهو عملية مستمرة حيث يشكل الناس من خلالها معانٍ مشتركة بإرسال الرسائل واستقبالها".

ويعرف مفهوم التواصل بين الزوجين بأنه "ذلك التواصل الذي يتم بين الزوج والزوجة من حيث التواصل الفكري والاجتماعي والجنسي، ومدى انعكاس فارق السن بينهما على كل جانب من جوانب التواصل" (شرقي وقاضي، 2013، 4).

ويعرف بأنه "عمليه دينامية مستمرة صادقة وضرورية لاستمرار الحياة بين الزوجين خاصة، والحياة الأسرية عامة بما تتضمنه هذه العملية من طريقة للتعبير عن مشاعر الزوجين الإيجابية منها والسلبية بشكل مقبول لا يحمل معاني التجريح للآخرين" (شلبي، 2018، 14).

مفهوم أنماط التواصل:

تعرف على أنها "أساليب الاتصال المختلفة التي يستعملها الزوجين والمتمثلة عادة في النمط الديكتاتوري نمط عدم الاستماع، والنمط المعتدل" (بلعباس، 2016، 13). وفي هذا البحث تم تحديد مفهوم أنماط التواصل تبعًا لنموذج جوتمان (Gottman)، والذي قسم أنماط التواصل بين الزوجين إلى أنماط تواصل إيجابية، وأنماط تواصل سلبية، ويأتي في السياق التالي توضيح لهذا النموذج.

تصنيف أنماط التواصل:

نجد العديد من التصنيفات لأنماط التواصل بين الزوجين، ومن بين تلك التصنيفات ما ذكره البواليز (2020، ص.15) نقلًا عن (kalantarkousheh, 2011)، حيث قام بتصنيف لأنماط التواصل، وقسمها إلى نمطين رئيسين هما:

1- النمط الإيجابي: حيث يظهر هذا النمط من خلال تعامل الزوجين مع بعضهما البعض، والاتفاق فيما بينهما، وكذلك من خلال العمل على إظهار الاهتمام، والتعاطف، والحب، والوضوح، والابتسامة، وروح الفكاهة، وهو أساس دوام الأسرة، كما ويعتمد عليه كثيراً في زيادة عملية الاتصال بين الزوجين.

2- النمط السلبي: حيث تظهر الأنماط السلبية على شكل أنماط عدائية، وتجنبيه، وصراع، والنقد، والاتصال قائم على الازدراء.

وقد حدد بني سلامه وجرادات (2016) خمس تصنيفات لأنماط التواصل تبعًا لنموذج فرجينيا ساتير، وهي: المسترضي، واللوام، والعقلاني، واللامبالي أو المشتت، والمنسجم. بينما يرى بلعباس (2016) بأنها ثلاثة أنماط هي النمط: (الدكتاتوري، وعديم الاستماع، والمعتدل). وقد أشار مرسي (1995) إلى تصنيف آخر لأساليب التواصل بين الزوجين، وهي أساليب: (تواصل عقلية، والإنفعالية، والإنفعالية والعقلية).

يتضمن التواصل بين الزوجين التأثيرات النفسية، والانفعالية، والسلوكية المتبادلة بين الزوجين بحيث يكون التصرف الإيجابي لأحدهما مؤثرًا في تشكيل التصرف الإيجابي للأخر؛ فالتواصل الفعال بين الزوجين يُعد الركيزة الأساسية التي

ترتكز عليها الحياة الزوجية في تحقيق أهدافها، وأيضاً في إيجاد مناخ أسري مناسب؛ وبالتالي يتحقق الأمن النفسي والاجتماعي للأسرة ككل (آغا، 2015).

وقد أشار الكايد (2021) بحسب ماورد في المجلس الوطني لشؤون الأسرة (2003) بأن التواصل الزوجي يحقق مجموعة من الحاجات للزوجين أهمها الحاجة إلى: (الانتماء، والاستقرار، وتوكيد الذات) (ضاهر، 2018).

كما يرى كوفي (Covey, 1997) بأن العلاقة الزوجية عبارة عن شكل من أشكال التواصل، وأن أسلوب التواصل هو أحد العوامل المؤثرة فيها، وكذلك فإن أي خلل يحدث في عملية الاتصال قد تؤدي إلى الخلافات الزوجية، حيث يعد التواصل هو المحرك الأساسي لإدارة العلاقة الزوجية.

إن التواصل الزواجي يعد صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة مما ينعكس على الطمأنينة النفسية والاجتماعية للزوجين والأبناء والأسرة بشكل عام، كما يضمن التواصل الايجابي بين الزوجين واستقرار الحياة الزوجية محققة بذلك الإشباع العاطفي والاجتماعي (شرقي وقاضي، 2013).

ويُعَدُ التواصل الجيد بين الزوجين، وطريقة التعبير عن مشاعرهم، وأفكارهم، والإفصاح للذات للشريك أسرع الطرق لوضع النقاط على الحروف ليجد كل فرد في الأسرة السعادة التي يطمح لها (آغا، 2015).

النظريات المفسرة لأنماط التواصل:

في الإرشاد الأسري الزواجي: (Virginia Satire) نظرية فرجينيا ساتير

تهتم نظرية فرجينيا ساتير بالنظام الأسري، وبعملية الاتصال، والتواصل مع بعضهم البعض، وتعد هذه النظرية إحدى نظريات الإرشاد الأسري وقامت بإتباع منظور منظور يرى بأننا نملك القدرات، والقوى التي تساعدنا في أن نكون سادة متحكمين في مصيرنا (البواليز، 2020). وقد أثبتت ساتير فاعلية علاجها مع الأزواج، والأسر، وركزت في أبحاثها على الذات من خلال نموذجها العلاجي لتغيير النظم، حيث ترى بأن الذات هي جوهر كل فرد، واستطاعت ساتير من خلال عملها مع الأفراد، والأزواج، والأسر استخلاص أربعة أنماط للتواصل أطلقت عليها المواقف السلبية في الاتصال، وتشتمل تلك المواقف على نمط اللوام، والمسترضي، واللامبالي، وكذلك المثالي أو العقلاني جدًا، وقد وضحت ساتير إن تلك الأنماط تؤثر بشكل سلبي في الصحة الجسمية للفرد، كما أنها تعد أنماطًا هدامة ومحبطة، كما ترى بأنها تعد دليلًا قويًا، ومؤثرًا على انخفاض تقدير الذات لدى الأفراد (بني سلامة وجرادات، 2016).

الزواجي: (Gottman) نموذج جوتمان

أوضح الشنوان (2019) بأن نموذج جوتمان هو شكل منظم لإرشاد الأزواج بحيث يستخدم التقييم الشامل، والتدخلات المستندة على الأبحاث العلمية، وقد أوضح كذلك بأن النموذج يستند إلى نظرية بيت العلاقة السليمة التي تعتمد على سبع مستويات أو مبادئ، وفقًا إلى ما ذكره ويتيز (Watties, 2015) بأن تلك المستويات تعمل على تنمية أنماط التواصل الإيجابية، والصحية لدى الأزواج، كما وتعمل على خلق جو من الاستقرار، والرضا عن العلاقة الزوجية التشاركية، ويتم ترتيبها على النحو التالي: (يجب على الزوجين إنشاء خرائط الحب، ويتم إنتاج

تلك الخرائط عن طريق طرح أسئلة مفتوحة تكشف عن العالم الداخلي للشريك، وتقديم تعبيرات يومية صغيرة من المودة، والاحترام لشركائهم، وذلك من أجل بناء نظام من الحب، والإعجاب، والتقدير لبعضهم البعض، وعندما يطلب الشريك التقرب منك لا تقم بالرفض، والامتناع عن السماح للعاطفة السلبية بأن تكون العدسة التي ينظر بها الشريك لتصرفات الآخر نظيم وإدارة النزاع، الاحترام، وتشجيع أهداف وتوقعات الشريك، القيام بإنشاء نظام المعنى المشترك للأسرة، القيام نظام المعنى المشترك للأسرة).

وقد أضاف الشنوان (2019) أن النموذج قد قدم استراتيجيات مختلفة من أنماط، ومهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، والتي بدورها تساعد الأزواج على تنظيم وإدارة الصراعات، وتحسين العلاقات بينهم، كما قد أشير في آغا (2015) لأربع استراتيجيات في تحسين عملية التواصل بين الزوجين، وفقًا لاقتراح جوتمان (Gottman, 1994): هي: (تهدئة النفس، وتجنب التحدث بطريقة دفاعية، ومراعاة طرف الآخر، والتعلم).

ويعتمد هذا البحث على هذا النموذج في تحديد أنماط التواصل الإيجابية، وأنماط التواصل السلبية، وعلى تفسيره لنوعية التواصل بين الزوجين وآثاره على جودة علاقتهم الزوجية.

المرونة النفسية: (Psychological Flexibility)

مفهوم المرونة النفسية:

إن أول من استخدم مصطلح المرونة النفسية في القرن العشرين هما ويرنر وسميث (Werner & Smith, 1982) من خلال دراسة على مجموعة من الأطفال من الأسر الفقيرة، والذين يعانون من أمراض نفسية، وأغلبهم عاطلون عن العمل، ومدمنون للكحول، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما أنهم تعرضوا للفشل في العمل، وأما بقية الأطفال فلم يظهروا مثل تلك السلوكيات، بل نجحوا في حياتهم المهنية؛ لذا أطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية (ياسين، 2021).

وقد عُرفت المرونة النفسية بأنها "قدرة الفرد على المواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط والأحداث الصادمة وسرعة التعافي من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط والعودة سريعًا إلى التوازن مع التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات واعتبارها فرصه للنمو والارتقاء والازدهار الشخصي" (الشافعي، 2017، 341).

ويعرفها شقورة (2012، 10) بأنها "قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين".

ويعرف الباحثان المرونة النفسية ضمن إطار البحث الحالي بأنها القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة في الحياة الزوجية بفعالية والنجاح مما يقلل من الآثار السلبية التي قد تنتجها تلك الضغوط، والتي قد تؤثر على الزوجين مع التمتع بنظرة إيجابية للحياة بشكل عام، والاستفادة من القدرات الذاتية، والبيئة المحيطة في السعي لتحقيق الأهداف، وباختيار أفضل الطرق، وأكثرها سلاسة.

وأشار كل من كونر ودفيدسون (Connor & Davidson, 2003) إلى خمس أبعاد من أبعاد المرونة النفسية هي: (الكفاءة الذاتية، والثقة بالذات، والقدرة على التحمل، والبعد الروحي، والتقبل الإيجابي للتغيير، والعلاقات الآمنة، والسيطرة). بينما يذكر الشبول (2017) بأن المرونة النفسية تضمن أربعة أبعاد وهي:

- البعد الأول: الصلابة، ويقصد بها القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة، واتخاذ القرارات الصائبة.
- البعد الثاني: التفاؤل، ويقصد به القدرة على التركيز خلال حل المشكلات، والقدرة على إعادة التوازن بعد كل مشكلة.
- البعد الثالث: تعدد مصادر الإلهام، حيث يقصد به الثقة في القدرة على التغيير للأفضل، وأيضاً الاستفادة من الخبرات السابقة.
- البعد الرابع: الهدف، ويقصد به تسخير القدرات من أجل تحقيق الأهداف، والطموحات.

أما شقورة (2012) أشار إلى ثلاث أبعاد للمرونة النفسية، وهي: (البعد الانفعالي، والبعد الاجتماعي، والبعد المعرفي).

ومن خلال ما سبق يرى الباحثان أن للمرونة النفسية أبعاد متعددة، وتختلف بناءً على التوجه النظري لكل باحث.

أهمية المرونة النفسية: تبرز أهمية المرونة النفسية والتي أشار لها القرامسة (2019) فيما يلي:

1- الوعي: إن الشخص الذي يتمتع بالمرونة يعي جيداً الحالة التي يمر بها.
2- الإدراك بأن النكسات هي جزء من الحياة.
3- المهارات العالية في حل المشكلات: عند حدوث أي مشكلة فأن الاشخاص المرنون يستطيعون إيجاد الحل الذي يقود بهم إلى نتيجة جيدة.
4- النظر للذات كمناضل وليس ضحية.
5- القدرة على طلب المساعدة.

كذلك تأتي أهمية المرونة النفسية في قدرة الفرد على ضبط نفسه، وإدارة المواقف، والأزمات غير الاعتيادية بعد إدراكها، بحيث تصبح لديه قدرة على تغيير مجرياتها، ووضع الخطط، والاستراتيجيات المناسبة لحل المشكلات (الشبول، 2017).

فائدة المرونة النفسية بين الزوجين:

إن للمرونة النفسية بشكل عام ثمرات، ولعل أبرزها ما ذكره الأحمدي (2007) والمشار له في دراسة الشيخ (2017)، وهي كما يلي:

- **الصحة النفسية:** هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة، ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة، حيث يكون متوازناً في أمور حياته، ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور، وفي اتخاذ القرارات، ويساير الآخرين وفق قناعته التي تتطلب نهجًا ديموقراطيًا.
- **النظرة الإيجابية للحياة:** بحيث أنه كلما كان الإنسان متصفًا بالمرونة كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات؛ فالنظرة الإيجابية في الحياة هي من تحدد قيمته الاجتماعية، والتي بدورها ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف الإفراط ولا التفريط. إن مثل تلك النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة، وحزم، وفاعلية، وعزم؛ لأنه حينها يدرك أن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج.
- **الاستمرارية في العطاء:** حيث إن العمل المتقطع لا يؤتي ثماره، وكذلك العمل المتكرر يورث الكآبة؛ فالإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وكذلك عمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل عمله بهمة، وحماس، وروح، وإتقان؛ وذلك يعود لأنه مرن في استخدام وسائله؛ فهو دائم التنقل بين وسيلة والأخرى.

- **الاتصال الفعال:** فالإنسان منذ ولادته يقوم بعملية اتصال، والاتصال هو من يكون العلاقات الإنسانية، وبناءً عليه يتفاعل الشخص مع محيطه؛ فالإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبل الآخرين، والتفاعل الإيجابي معهم، وعدم الاصطدام بهم، أما الإنسان الذي يفتقد للمرونة؛ فهو على العكس كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين، ومشاعرهم، وضعيف في قدرته على التفاعل معهم.

كما دللت نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة على فائدة تواجد قدر جيد من المرونة النفسية لدى الزوجين، وتأثيرها على حياتهم الزوجية مثل: (أمير، 2018؛ شلبي وسعدالدين، 2020؛ قريطع والغزو، 2018) حيث إن المرونة النفسية لا تلقي بفائدتها على الجانب الزواجي للزوجين فقط إنما تشمل كافة جوانب الحياة.

ومما لا شك فيه بأن تمتع الزوجين بالشخصية السوية يحتاج إلى توفر قدر من المرونة النفسية، والتي تمكنهم من التوافق مع الأحداث الضاغطة، والمشكلات التي قد يمرون بها وبشكل فعال، ومما يقلل من آثارها السلبية التي بدورها قد تؤثر على مسار حياتهم المستقبلية (شلبي وسعد الدين، 2020).

النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

نظرية التعلم الاجتماعي:

سعى جوليان روتر (Julian B. Rutter) من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي إلى الجمع ما بين اتجاهين مختلفين في علم النفس هما: الاتجاه المعرفي، والاتجاه السلوكي (الغامدي، 2021). كما أضاف الغامدي (2021) بأن روتر (Rutter) قد بنى نظريته في التعلم الاجتماعي المعرفي؛ وذلك اعتماداً على العديد من الأسس التي يمكن إجمالها في الآتي:

- أن تفاعلات الناس مع بيئتهم ما هي إلا نتيجة لخبراتهم الماضية، وتوقعاتهم المستقبلية المترتبة على حاجاتهم.
- إن سلوك الفرد لا يعتمد على بيئته فقط، ويحدث بمعزل عنه، بل العكس صحيح.
- إن حاجات الفرد تعتبر أحد المحددات لتنبؤ بسلوكه؛ إلا أن هذه الحاجات ليست ثابتة، وإنما متغيرة تبعًا للحالة التي يكون عليها الفرد.

فيما يشير عينة (2017) بأن يعود الفضل في نشأة مفهوم مركز الضبط يعود إلى روتر (Rutter) حيث تجلى هذا المفهوم في الستينات من القرن العشرين تحت عنوان نشره عام (1966) "التوقعات المعمّمة للضبط الداخلي- والخارجي للتعزيز" الذي يرى أن الأفراد يختلفون في اعتقادهم بمقدرتهم على التحكم في الأحداث الخارجية التي تحيط بهم، كما قد قسّمهم إلى فئتين، هما:

1- فئة مركز الضبط الداخلي: وهم الأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث تحت سيطرتهم، وأنهم مسؤولون عما يحدُثُ لهم.

2- فئة مركز الضبط الخارجي: وهم الأفراد الذين يرَون أن الأحداث تخضع للتحكم الخارجي، ولا سيطرة لهم عليها.

وبناء على نظرية روتر (Rutter) فإن أصحاب الضبط الداخلي يتصفون بمجموعة من الصفات والخصائص تظهر في مجالات مختلفة من سلوكياتهم ونشاطاتهم، والتي تميزهم عن غيرهم من ذوي الضبط الخارجي؛ وتتضمن تلك

المميزات تمتعهم بقدر مناسب من الصحة النفسية، وهم أكثر رضًا عن حياتهم بما يعتريها من صِعاب، وثباتاً انفعالياً، وهدوء وثقة بالنفس، وكذلك على النقيض فهم أقل عرضه لضغوط، والقلق، والاكتئاب، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية (غسيري، 2016).

نظرية كاون وتومسون: (Cowen & Thomson)

ينظر كل من كاون وتومسون (Cowen & Thomson) للمرونة النفسية على أنها صفة عامة للاستجابة، حيث تعم كل مظاهر سلوك الفرد التي تتمثل في ميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل التي قد كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، وبيان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية التي تشمل قلة الكفاءة الإنتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة، وكف التعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي، والتفاعل مع الواقع الخارجي، ويكون مرتبطًا بمشاعر عدم التأكد، والحذر في حال كان الشخص في مثل هذه المواقف (الحربي، 2012).

نموذج كوفي: (Covey)

بناءً على هذا النموذج الذي يرى بأن العيش، والعمل بشكل متأنٍ نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة، وهي كما أوضحها جوهر (2014): (النشاط والفاعلية، وأن يبدأ الفرد يومه بتفهم، وكيفية تعامل الفرد مع الاعمال الهامة قبل المهمة، والقدرة على توظيف العقل للحصول على ما يريد، والتعاون مع فريق العمل).

جودة الحياة الزوجية: (Quality of Married Life)

مفهوم جودة الحياة الزوجية:

يعد مفهوم جودة الحياة مفهومًا واسعًا، ويدخل ضمن مفاهيم علم النفس (بوثلجة وبوعرفة، 2022)، كما يعد من المفاهيم المعقدة نسبيًا، بحيث تسهم فيه مجموعة من المكونات، والعوامل النفسية، والمعرفية والانفعالية، كما أن جودة الحياة بشكل عام تمثل مفهومًا واسعًا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، وهي مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، وعلى مدى الاستقلال الذي يتمتع به، وكذلك العلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها (مسعود، 2022).

وقد اهتم العلماء والباحثين في دراسة الحياة الزوجية، والعوامل التي تدعم، أو تعوق جودة الحياة الزوجية، ومع بداية تسعينيات القرن العشرين تم التوجه لدراسة العوامل الشخصية، والنظر إليها كأهم المؤشرات على نوعية العلاقة الزوجية (حمدان، 2020).

وأضاف حمدان (2020) وفقًا لما يراه نيومان ونيومان (Newman & Newman, 1995) بأن هناك مجموعة من العوامل التي ترتبط بجودة الحياة الزوجية، وهي مرتبة على النحو التالي: المستوى العالي من التعليم، بالإضافة إلى المستوى الاقتصادي، والاجتماعي المرتفع، والتشابه مع الشريك في الاهتمامات، وكذلك الذكاء، والشخصية، والانسجام الجنسي، والزواج المتأخر بالنسبة للنساء، وغيرها.

ويعرف بلعباس (2016، 13) جودة الحياة الزوجية "بالتوافق والسعادة في الحياة الزوجية التي يعيشها الزوجان، والتي تتميز بالمؤشرات التالية: التفاعل الزواجي، والتوافق الجنسي، وارتفاع مستوى المعيشة، وتوفر الصحة، والارتياح الشخصي، ووجود الأنشطة المشتركة بين الزوجين".

كما تعرف بأنها "مفهوم شامل متعدد الأبعاد، وهو شعور الزوجين تجاه العلاقة، وهناك عدد من المؤشرات الدالة عليه مثل التفاعل الزواجي، والتواصل، والمودة، والانسجام، والسعادة، والرضا، والتماسك، والاتفاق...إلخ" (الفوزان، 2020، 487).

كما تعرف جودة الحياة الزوجية وذلك نقلًا عن محمد (2022) بأنها "مستوى التوافق في العلاقة الزوجية وذلك بناءً على بعض العوامل والخصائص مثل: (الاتفاق بين الزوجين، والرضا والتماسك، والتوافق الزواجي، والقدرة على التعبير العاطفي) التي قد تختلف من فرد إلى آخر مما يؤثر على جودة العلاقة الزوجية" (Nurhayati, Faturochman & Helmi, 2019, p.109).

وعرفها بخاري (2021، 170) بأنه "الشعور الدائم بأعلى درجات التقبل والاطمئنان والسكينة نتيجة المودة والرحمة بين الزوجين الأمر الذي يؤدي بالزوجين إلى استمرار العلاقة الزوجية على نحو بناء".

وعلى الرغم من تعدد التعاريف واختلاف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة الزوجية، إلا أنها تتفق جميعها على وجود جوانب إيجابية في الحياة الزوجية مع غياب الجوانب السلبية نسبياً، وبناءً على ما ورد في التعريفات السابقة، نجد بأن هذا المفهوم ما هو إلا التقييم الخاص لكلا الزوجين حول حياتهم الزوجية بشكل عام؛ فهو مفهوم شامل ومتعدد الأبعاد.

المصطلحات المرتبطة بجودة الحياة الزوجية:

وبعرض مفهوم جودة الحياة الزوجية نجد بأنه مفهوم واسع وشامل يتضمن ويتداخل مع العديد من المصطلحات الأخرى، إذ تم استخدام تلك المصطلحات للدلالة على هذا المفهوم، إذ لا يمكن أن يتم توضيح المقصود بجودة الحياة الزوجية دون توضيح للمقصود بتلك المصطلحات، وفيما يلي عرض لأبرز، وأهم المصطلحات كما يراها الباحثان.

التوافق الزواجي: يعرف على أنه "الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف" (سليمان، 2005، 26).

كما يُعد التوافق الزواجي مسألة نسبية تختلف من زوج لآخر بحسب نظرة الأزواج، وفهم الزوجين لطبيعة العلاقة فيما بينهم، وتحديد أهدافهم في الزواج، كما أن الظروف الاجتماعية، والثقافية، والأسرية التي عاش فيها الزوجين تؤدي دورًا بارزًا في نشأة التوافق الزواجي من عدمه (ربيعة، 2015).

التفاعل الزواجي: إن عملية التفاعل الزواجي تختلف عن التوافق الزواجي من الناحية النفسية، حيث يعتبر التفاعل الزواجي عملية أساسية في الحياة الزوجية، وبدوره يقوم بتحريك الزواج نحو تحقيق أهدافه أو تعوقه عن ذلك، وهو عملية مركبة من الملاحظة، والإدراك، والتقويم والاستجابة؛ فالتفاعل الزواجي هو الخطوة الأولى للتوافق الزواجي والمؤثر عليه (لعفيفي، 2020).

الرضا الزواجي: يرى بخاري (2021) أن مصطلح الرضا الزواجي مصطلحًا متعدد الأبعاد، وبصورة تغطي جميع جوانب العلاقة الزوجية، والوالدية، والأسرية، أي أن الرضا عنصر أساسي للاستقرار الأسري؛ لأنه يشمل الإشباع

العاطفي، والاقتصادي، والنفسي، والاجتماعي، وغيرها من أشكال الإشباع، كما ويتضمن الرضا على مؤشر بأن جميع احتياجات أفراد الأسرة قد تحققت ولو بشكل جزئي.

الاستقرار الزواجي:

إن الزواج علاقة مشتركة قائمة على التعاون، كما تساهم في تلبية الاحتياجات النفسية، والاجتماعية، والجسدية حتى يصل الزوجين للسعادة، وبالتالي يتحقق الاستقرار الزواجي (الزيدانين، 2022).

وقد ذكر أبو هواش (2017) مجموعة أهداف للوصول إلى الاستقرار الزواجي، وهي: (الشعور بالأمان والطمأنينة، والإمتاع النفسي، والجنسي) (بوثلجة وبوعرفة، 2022).

وهناك العديد من الخصائص، والمظاهر التي تعزز من الاستقرار الزواجي؛ فالاتفاق بين الزوجين على الأدوار المختلفة التي يؤديها كل منهما تجاه الآخر، بالإضافة إلى التوفيق بين هذه الأدوار فإن توقعاتهم تعزز الاستقرار في العلاقة الزوجية، واتفاق الزوجين على سياسة الأسرة وتسيير أمورها، وذلك بغض النظر عن الخلافات التي قد توجد بينهما، كما قد أكد على أهمية ديموقراطية العلاقة في الأسرة بحيث يكون لجميع أفرادها حرية التعبير عن رأيهم (سليمان، 2005).

وتُعد العلاقة الزوجية المستقرة أساس نشأة الفرد النشأة السليمة والمتوازنة، وكيفما كانت بنيته ومستواه المعيشي فالعلاقة بين الزوجين تتأثر بشخصية كل من الزوج والزوجة سواء في تدعيم التوافق الزواجي أو في خلق نوع من الصراع أو التوتر، كما أنها قد تتأثر بدرجة اختلافهما الانفعالي أمام المواقف والأحداث التي تمر على الزوجين أو بدرجة شعورهم بالقلق وعدم القابلية والتكيف بالمتطلبات الخاصة بالحياة الزوجية (بوثلجة وبوعرفة، 2022).

السعادة الزواجية: يقصد بها شعور الزوجين، وتوافقهما وتفاعلهما معًا، وذلك بالسُكن، والمودة، والمحبة، والرحمة، مما يولد الأفكار الحسنة نحو الأخر، ونحو الزواج، وهذا يعني أن السعادة الزوجية غير مرادفة لاستمرار الزواج، إذ أنه قد يستمر الزواج ويتعايشان معًا، كما يقوم كل واحد منهما بواجباته تجاه الأخر، والعمل على ما يرضيه، والامتناع عما يغضبه، ومع هذا قد لا يكون سعيداً في زواجه (بخاري، 2021).

مؤشرات جودة الحياة الزوجية:

قام شالوك (Schalock, 2004) المشار إليه في (محمد، 2022) بوضع مؤشرات لجودة الحياة الزوجية، وهي كما يلي:

- الثبات الانفعالي: حيث يشمل على الرضا عن الذات، وارتفاع الثقة بالنفس، والعمل على خفض التوتر والضغوط، والقدرة على حل المشكلات.
- العلاقات الزوجية القائمة على التفاعل الإيجابي، والمساندة الاجتماعية.
- المستوى المقبول، وذلك من حيث العمل، والمسكن.
- المستوى الشخصي، وذلك من حيث درجة التعليم، والكفاءة الشخصية، والمهارات المختلفة.
- القدرة على المشاركة، والترابط، والمساندة، وأن كلا طرفي العلاقة مكمل للآخر.
- تمتع الزوجين بالصحة النفسية، والصحة الجسمية.

المقومات النفسية للحياة الزوجية:

تُعقد الكثير من الزيجات سنويًا، ويعتقد الكثير من الأزواج بأنهم سوف يعيشون حياة زوجية سعيدة؛ فالحب الذي يعيشه كلا الطرفين ويُكِنَّانِه لبعضهما البعض يرسخ في فكريهما السعادة الزوجية والموت معًا، إلا أن الحب وحده لا يكفي، فالزواج اختبار للزوجين على مدى قدرتهما في بذل الجهود المشتركة لمواجهة الصعوبات والأزمات التي قد تعترض سعادتهم الزوجية، والتي لا مفر منها في الحياة الزوجية، وقد بينت الدراسات بأن نجاح العلاقة الزوجية مرتبط بالخبرات النفسية للزوجين، والنضج الانفعالي لكيهما، والتعارف العميق بينهما.

المقومات المادية للحياة الزوجية:

تعتبر المقومات المادية من المحددات المهمة للتكيف بين الزوجين، وعليها فقد أجريت العديد من الدراسات حول أثر الظروف الاقتصادية والمادية الأخرى، ودورها في التأثير على سلوك الأزواج، واستقرارهم الأسري، وتندرج ضمن محددين أساسين وهما السكن كمقوم مورفولوجي، والمستوى الاقتصادي. كما يرى الباحثان بأن وجود الصراع الزواجي هو أحد المعوقات في تحقيق جودة الحياة الزوجية، ومن أمثلة موضوعات الاختلاف والتي ذكرها بخاري (2021) فيما يلي:

- الاختلاف حول الدخل (الأمور المادية).
- الاختلاف حول العلاقة بالأهل خاصة في السنوات الأولى، مثل زيارة الوالدين، أو تدخل أي من أفراد أسرة أحد الزوجين في شؤون الزوجين الخاصة.
- الاختلاف حول المعاشرة الزوجية، أو القصور في الإشباع من قِبل أي من الزوجين.
- الاختلاف حول الوقت لمن يكون، وكيف يستثمر.
- الاختلاف حول إنجاب الأطفال أو حول عدد الأبناء المرغوب إنجابهم، وكذلك أساليب التنشئة ورعاية الأبناء التي يراها كل زوج بأنها مناسبة.
- إضافة إلى ذلك فإن هناك العديد من المشكلات بين الزوجين التي قد تظهر في مشكلات الغيرة، وإدارة المنزل، المشكلات النفسية لدى أحد الزوجين مثل وجود سمات عصابية، ومشكلات اختلاف المستوى الثقافي والاجتماعي والديني بين الزوجين.

كما أن تحقيق جودة الحياة الزوجية تؤثر في العلاقة بين الزوجين، بل وتنعكس على الأسرة بكاملها، وعلى استقرارها في المنزل ومن ثم في خارجه أي في البيئة المحيطة بها، حيث إن الكثير من مشكلات العنف الأسري والتفكك الأسري وتشتت الأبناء وسلوكياتهم غير السوية، وانحرافهم الفكري؛ قد يعود أغلبها إلى افتقاد هذه الأسرة إلى جودة الحياة الزوجية (مسعود، 2022).

النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية:

نظرية جودة الحياة الزوجية لماركس (Marx):

وضع هذه النظرية ماركس (Marx) حيث أشار فيها بأن جودة الحياة الزوجية هي عباره عن تقييم الفرد العام للعلاقة الزوجية، وتعتمد على الأسلوب أو الطريقة الذي من خلاله ينظم المتزوجين أنفسهم بشكل متسق داخل مثلث يضم كلاً من نوعية العلاقة الزوجية، وكيفية تفاعل الزوج والزوجة مع بعضهما البعض، ومواجهة المواقف الضاغطة، وحدد ماركس ضمن هذا السياق ثلاثة عناصر مهمة في جودة الحياة الزوجية يشمل العنصر الأول الذات،

وبدورها تتضمن سمات الفرد، ودوافعه، وكذلك طاقاته المختلفة التي تتشكل من خلالها خبراته في الحياة، أما العنصر الثاني هو العلاقة بالزوج الآخر، وأما العنصر الثالث فهو نقاط التركيز خارج العلاقة (عبد المجيد، 2019).

نظرية التبادل الاجتماعي:

يعد هومانز (Homans) من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين نظروا إلى السلوك الإنساني باعتباره علاقات متبادلة، وخرج منها بنظرية تفسير العمليات الاجتماعية، وترى هذه النظرية بأن التفاعلات الاجتماعية عبارة عن مادة خام من خلالها تصنع العلاقات الحميمية؛ فالناس يقيمون علاقاتهم بضوء ما يتم تقديمه من قبل الآخرين من مكافآت مقارنة بما ينالونه بالمقابل (أمير، 2018).

ووفقًا لهذه النظرية فإن الزوجين يستمران في عملية التفاعل الاجتماعي معًا، ويشعران بالمودة، والحب، والتعاون المتبادل؛ وذلك عندما يجد كل منهما نفسه رابحًا من تفاعله مع الآخر، وعلى النقيض قد يتوقفان عن التفاعل، أو يأخذان شكلًا عدائيًا عندما يجد أحدهما، أو كلاهما نفسه خاسرًا نفسيًا من تفاعله مع الآخر، بحيث تكون العلامة بين رضا أحد الزوجين عن الآخر، عبارة عن علاقة تأثير متبادل مما ينعكس ذلك على جودة حياتهم الزوجية (محمد، 2022).

نظرية التحليل النفسي:

بحسب رائد هذا المجال وهو العالم سيجموند فرويد (Sigmund Freud) يرى أنها تبرز أهمية السنوات الأولى من حياة الفرد في تحديد نوعية العلاقات مستقبلًا. ويركز هذا الاتجاه في علم النفس على تاريخ العلاقات (الماضي) في تفسير السلوك الإنساني، ويؤكد على تحليل العلاقات بين الأشخاص ضمن محيط القيم الاجتماعية، بحيث تظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين اللاشعورية نتيجة الإحباطات البيئية التي سبق حدثت في السنوات الخمس الأولى من حياة الزوج، فيبدى أحد الزوجان أو كلاهما ما تعرض له من الخبرات السيئة في صورة إسقاطات على الواقع؛ مما قد يكون لها الأثر السلبي على التوافق الزواجي (السيد، 2015).

نظرية الحاجات لماسلو (Maslow):

تبرز أهمية تلبية الحاجات النفسية لدى الزوجين وذلك ضمن العلاقة الزوجية، وأثر ذلك على استقرار، وجودة الحياة الزوجية لديهم، كما أن تلبية الحاجات النفسية لدى الزوجين تعتبر من مطالب، ومقاصد الزواج؛ إذ أن الشعور بالانتماء، والحب، والقيمة يتم إشباعها من خلال العلاقة الزوجية التي تقوم على المودة، والرحمة، والاهتمام بتلبية حاجات الشريك، مما يعزز الجوانب العاطفية، والنفسية لدى الزوجين، ويؤدي إلى استقرار الحياة الزوجية، والذي يحسن بدوره جودة الحياة الزوجية (أبو هواش، 2017).

وتبعًا لهذه النظرية فإن جودة الحياة الزوجية ترتفع بين الزوجين؛ بسبب الإشباع العاطفي، والجنسي لدى كلا الزوجين، وكذلك إشباع حاجتهم للحب من قبل كل طرف مع الآخر (غزوي، 2007).

ومما سبق يجد الباحثان بأن النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية متعددة ومتنوعة منها ما ينظر لها من الجانب النفسي ومنها الاجتماعي، وبتوسع هذا المفهوم لا يمكن الاعتماد على وجهة نظر واحدة فقط لتفسير هذا المفهوم،

كما أن اختلاف البيئة والثقافة والتطورات الاجتماعية والعادات والتقاليد الخاصة بكل مجتمع، والتي من خلالها تحدد نوعية العلاقة الزوجية تجعل الباحثين في مجالات الحياة الزوجية يأخذونها بعين الاعتبار وفي تفسير مفهوم جودة الحياة الزوجية بشكل عام، والحكم ما إذا كانت العلاقة الزوجية ناجحة، أم تعتريها النقص والفشل.

وخلاصة القول: ومن خلال استعراض ما سبق من الأدب النظري وما تم التوصل إليه العلماء في هذا المجال يرى الباحثان بأن تلك المفاهيم مترابطة مثل المرونة النفسية، لابد أن تتضمن القدرة على التواصل الإيجابي الفعال بين الزوجين من شأنه أن يحقق جودة الحياة الزوجية، كما أن التمتع بالمرونة النفسية يساعد في التفاعل الإيجابي ومواجهة تحديات الحياة الزوجية، وبالرجوع لما تم طرحه سابقًا سيقدم المساعدة في التحقق من نتائج البحث الحالي، وتفسيرها وتحليلها، وإضافة المقترحات.

ومن خلال ما سبق عرضه ونظرًا لأهمية موضوع البحث فقد استعرض الباحثان عدد من الدراسات السابقة يمكن تناولها كما يلي:

دراسات تناولت أنماط التواصل وعلاقتها ببعض المتغيرات ومنها:

دراسة مداحي وآخرون (2013) التي هدفت إلى تقييم العلاقة بين أنماط الرضا الزواجي وأنماط التواصل بين الطلاب المتزوجين، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين عدم الرضا الزواجي ونمط التواصل الانسحابي والابتعاد المتبادل، وعلاقة سلبية بين عدم الرضا الزواجي ونمط التواصل البناء المتبادل.

ودراسة برافو ومارتينز (2016) التي هدفت إلى التعرف على أنماط التواصل بين الزوجين الأكثر تأثيرًا على مستويات الرضا الزواجي كأحد أبعاد جودة الحياة الزوجية. وأشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، وعلاقة إيجابية بين أنماط التواصل الإيجابية والرضا الزواجي، وسلبية بين أنماط التواصل السلبية وعدم الرضا الزواجي.

أما دراسة الشواشرة وإسماعيل وطشطوش (2020) فقد كشفت عن أنماط الاتصال والرضا عن الحياة لدى المتزوجات. توصلت نتائجها أن نمط الاتصال المتوازن كان الأكثر شيوعًا، والنمط اللوام كان الأقل، ومستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعًا، ويختلف باختلاف أنماط الاتصال السائدة.

وأجرى الخنيني (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أنماط التواصل الزواجي (الدكتاتوري، التجاهلي، المعتدل) وإدارة ضغوط الحياة كما تدركها الزوجة العاملة. وأظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية بين أنماط التواصل وإدارة الضغوط، وعلاقة إيجابية بين النمط المعتدل وإدارة الضغوط باستثناء ضغوط تربية الأبناء. كما أجرى الكايد (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على مساهمة أنماط التواصل الزوجي والتعلق غير الآمن بأسرة المنشأ في التنبؤ بالانفصال العاطفي لدى الزوجات في الأردن. وأشارت نتائجها أن النمط غير السوي هو السائد، وأن أنماط التواصل والتعلق غير الآمن والعمر يمكنها التنبؤ بالانفصال العاطفي مع كون نمط التواصل الزوجي الأكثر تأثيرًا.

وسعت دراسة عبدي زيرين وطاهري (2020) إلى التنبؤ بالرضا الزواجي بناءً على أنماط التواصل والتعلق والصلابة النفسية لدى الطلاب المتزوجين في جامعة كاشان. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الرضا الزواجي ونمط التواصل البناء المتبادل، وأن المتغيرات المدروسة يمكنها التنبؤ بالرضا الزواجي.

دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات منها:

دراسة حديد (2015) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والإدراكات المتبادلة بين الزوجين نحو أبعاد الحياة الأسرية. وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والإدراكات المتبادلة بين الزوجين. أما دراسة سربن وميكن (2017) فقد هدفت إلى معرفة أثر مهارات حل المشكلات والمرونة النفسية على التوافق الزواجي لدى المسنين في تركيا. وأظهرت نتائجها أن الذكور المسنين لديهم مهارات أعلى في حل المشكلات والمرونة النفسية، وأن هذه المهارات تنبئ بالتوافق الزواجي. وجاءت دراسة صدقت خاه وبهزادي بور (2017) التي هدفت إلى التنبؤ بجودة العلاقة الزوجية بناءً على معتقدات العلاقة واليقظة والمرونة النفسية لدى الطلاب المتزوجين. حيث أشارت نتائجها إلى أن المرونة النفسية هي الأكثر تأثيرًا في التنبؤ بجودة العلاقة الزوجية.

أما دراسة أمير (2018) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا الزواجي والمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين. وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا الزواجي، وأن زيادة المرونة النفسية تزيد من الرضا الزواجي.

وأجرى قريطع والغزو (2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات وقدرتها على التنبؤ بالتوافق الزواجي. وتوصلت نتائجها إلى مستوى مرتفع من المرونة النفسية، وقدرتها على التنبؤ بالتوافق الزواجي.

كما أجرى ملحم وآخرون (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والتوافق الزواجي لدى المعلمين المتزوجين، وقدرة المرونة النفسية على التنبؤ بالتوافق الزواجي. وأظهرت نتائجها مستوى مرتفعًا من المرونة النفسية والتوافق الزواجي، وأن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بالتوافق الزواجي. بينما أجرى الدويري (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى النساء المعنفات في عمان والزرقاء. وتوصلت نتائجها إلى مستوى متوسط من المرونة النفسية وجودة الحياة، ووجود علاقة إيجابية بينهما.

دراسات تناولت جودة الحياة الزوجية وعلاقتها ببعض المتغيرات ومنها:

دراسة ليدرمان وبودنمان وريدز وبرادبيري (2010) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إيجابية التواصل بين الزوجين وقدرتهما على التعامل مع الضغوط النفسية وتأثير ذلك على جودة الحياة الزوجية. وأظهرت نتائجها تأثيرًا قويًا للتواصل الإيجابي في التغلب على الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة الزوجية.

وأجرى سشوارتز (2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور الاتصال بين الأزواج في تحقيق جودة الحياة الزوجية وتنمية الثقافة الحضارية. وأشارت نتائجها إلى دور إيجابي للاتصال في تحقيق جودة الحياة الزوجية وتعزيز الثقافة الحضارية. كما أجرى بلعباس (2016) دراسة هدفت إلى دراسة تأثير أنماط الاتصال السائدة على جودة الحياة الزوجية لدى الأسر الجزائرية، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين أنماط الاتصال وجودة الحياة الزوجية، وعلاقة سلبية بين النمط الدكتاتوري وجودة الحياة الزوجية، وإيجابية بين النمط المعتدل وجودة الحياة الزوجية. أما شلبي وسعد الدين (2020) فقد أجروا دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين المتزوجين في الحب والمرونة النفسية وجودة العلاقة الزوجية، والعلاقة بين هذه المتغيرات، وقدرة الحب والمرونة النفسية على التنبؤ بجودة

العلاقة الزوجية. وأظهرت نتائجها فروقًا لصالح الأزواج، وعلاقة إيجابية بين المتغيرات، وقدرة الحب والمرونة النفسية على التنبؤ بجودة العلاقة الزوجية.

في حين أجرى الفوزان (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في الرياض. وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين المتغيرين، وأن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى الزوجات وليس لدى الأزواج.

في ضوء ما سبق عرضه من بحوث ودراسات سابقة ذات الصلة في موضوع هذا البحث قام الباحثان بتحديد أوجه التشابه والاختلاف ما بين هذا البحث، والبحوث والدراسات السابقة في جوانب عدة، إلا أنهما قد أفاد من تلك الدراسات في تحديد المشكلة وتساؤلاتها وفي كتابة الاطار النظري، وتحديد أدوات البحث وإجراءاته والتحليلات الإحصائية، علاوة على تفسير النتائج ومناقشتها، إلا أن الباحثان لم يجدا دراسة تناولت المتغيرات الثلاثة وايجاد علاقة بينها، وهذه تُعد بمثابة فجوة بحثية انطلق منها هذا البحث، وتفرد بها والذي جاء يسد بعض القص في الدراسات السابقة وامتدادا لها.

فرضيات البحث:

بناءً على أسئلة البحث والاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة تم صياغة الفرضيات التالية:

1- لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين تكرارات أنماط التواصل السائدة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد.

2- لا توجد فروق ذات دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات العينة والوسط الفرضي على مقياس المرونة النفسية.

3- لا توجد فروق ذات دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات العينة والوسط الفرضي على مقياس جودة الحياة الزوجية.

4- لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في أنماط التواصل لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)؟

5- لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في المرونة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)؟

6- لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في جودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)؟

7- لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في الإسهام النسبي لكل من أنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد.

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث: لتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملائمته للبحث الحالي.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طالبات الدراسات العليا بمرحلتي الماجستير والدكتوراه بكلية التربية بجامعة الملك خالد، والبالغ عددهم (644) طالبة، حيث بلغ عدد الطالبات بمرحلة الماجستير (481) طالبة ومرحلة الدكتوراه (163) طالبة.

عينة البحث: تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث من خلال مرحلتين ففي المرحلة الأولى تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة متزوجة من مجتمع البحث الحالي؛ وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والتحقق من مدى مناسبتها للتطبيق النهائي على العينة الأساسية. وفي المرحلة الثانية تم اختيار العينة الأساسية بلغ عددهم (270) طالبة، حيث بلغ عدد الطالبات بمرحلة الماجستير (169) طالبة، وبمرحلة الدكتوراه (101) طالبة متزوجة. وفيما يلي وصف لعينة البحث الأساسية.

عينة البحث الأساسية:

اختيرت عينة البحث بطريقة المعاينة الطبقية العشوائية، ووفقًا لمتغير (الدرجة العلمية: مرحلة الماجستير، مرحلة الدكتوراه)، وقد بلغ حجم العينة الأساسية (270) طالبة متزوجة بعد الرجوع لمعادلة روبرت ماسون لتحديد حجم العينة المناسب وهو من (259) فما فوق، ويبين الجدول (1) توزيع العينة.

جدول (1) وصف العينة الأساسية

المتغير		العدد	النسبة المئوية%
الدرجة العلمية	الماجستير	169	%62.6
	الدكتوراه	101	%37.4

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام عددًا من الأدوات، وفقًا لنتائج الأبحاث والدراسات السابقة والمقاييس السابقة المناسبة، بالإضافة لقياس الخصائص السيكو مترية في البحث الحالي، وتشمل الأدوات ما يلي:

- مقياس أنماط التواصل من إعداد الباحثين.
- مقياس المرونة النفسية من إعداد كونر وديفدسون (Connor & Davidson, 2003) وتعريب ربابعة (2018).
- مقياس جودة الحياة الزوجية، من إعداد شاه (Shah, 1995)، وتعريب حمدان (2020). ويمكن تناول ذلك كما يلي:

مقياس أنماط التواصل:

وصف المقياس: تم إعداد المقياس للتعرف على أنماط التواصل المستخدمة من قِبل طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، وذلك بالاستعانة بالعديد من المقاييس والدراسات السابقة والأدب النظري، واستناداً لنموذج كون وجوتمان (Coan & Gottman, 2007) لأنماط التواصل، كما تم الاستعانة بمقياس أنماط التواصل الإيجابي والسلبي من إعداد الشنوان (2019)، وبالاطلاع على مقياس التواصل الزواجي من إعداد الأشوال (2014)، ومقياس مستوى التواصل الزواجي المؤذي من إعداد أبو مسامح (2009)، ومقياس جودة التواصل بين الأزواج لموسى (2009).

ومن خلال الاستعانة بتلك المقاييس تم بناء المقياس بحيث ينقسم إلى مجالين رئيسين، المجال الأول هو أنماط التواصل الإيجابية، والمجال الثاني هو أنماط التواصل السلبية، ويضم كل مجال مجموعة من الأبعاد الفرعية.

فالمجال الأول يضم كل من بعد التواصل العاطفي الحميم، والحماس، والفكاهة والمرح.

أما المجال الثاني فيضم بعد النقد والازدراء، والدفاعية، والابتعاد والتجنب، الاقتتال والتشاجر، والنزعة للتحكم دون مراعاة لمشاعر الشريك. وتكون المقياس بصورته الأولية (40) عبارة مقسمة على المجالين الرئيسين يضم المجال الأول (17) عبارة، والمجال الثاني (23) عبارة تم تصحيح الفقرات على تدريج خماسي: دائمًا (5 درجات)، غالبًا (4 درجات)، أحيانًا (3 درجات)، نادرًا (2 درجتين)، أبدًا (درجة واحدة)، وللعبارات السلبية تعكس الدرجات.

- العبارات السلبية في أنماط التواصل الإيجابية (5، 10، 11، 15).
- العبارات السلبية في أنماط التواصل السلبية (20، 23، 28، 30، 33، 37).

جدول (2) عبارات مقياس أنماط التواصل

مجالات مقياس أنماط التواصل	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
أنماط التواصل الإيجابية	17	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17
أنماط التواصل السلبية	23	18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40
المقياس ككل	**40**	**1 إلى 40**

التحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس أنماط التواصل:

- **صدق المقياس:**
- **صدق المحكمين:** للتحقق من صدق المحكمين تم عرض المقياس بصورته الأولية على (6) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربوي، وذلك للحكم على صلاحية الفقرات ومدى مناسبتها، وانتمائها للبعد الذي تقيسه، وقد تم تعديل بعض الفقرات في ضوء مقترحاتهم وملاحظاتهم، واعتماد نسبة (80%) فأكثر كنسبة اتفاق بين المحكمين لقبول الفقرة، ووفقًا لآراء لمحكمين حيث لم يتم استبعاد أي بُعد من أبعاد المقياس فيما عدا إعادة الصياغة وحذف بعض الفقرات، حيث أدى هذا الإجراء إلى حذف ثلاث فقرات (11، 26، 32)، وإعادة صياغة الفقرات (1، 33، 34، 36، 38).

ليصبح بذلك المقياس في صورته النهائية مكون من (37) فقرة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والنمط الذي تنتمي اليه وكذلك بالدرجة الكلية على النمط العام (أنماط إيجابية/ أنماط سلبية) ويوضح جدول (3) نتائج ذلك.

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة النمط والدرجة الكلية للنمط العام

رقم العبارة	معامل الارتباط بالنمط	معامل الارتباط بالنمط العام	رقم العبارة	معامل الارتباط بالنمط	معامل الارتباط بالنمط العام	رقم العبارة	معامل الارتباط بالنمط	معامل الارتباط بالنمط العام
التواصل العاطفي			14	0.61**	0.60**	27	0.76**	0.63**
1	0.79**	0.76**	15	0.58**	0.77**	28	0.75**	0.71**
2	0.79**	0.80**	16	0.66**	0.76**	29	0.67**	0.60**
3	0.76**	0.76**	النقد والازدراء			المنازعات		
4	0.83**	0.80**	17	0.44**	0.62**	30	0.58**	0.46**
5	0.69**	0.64**	18	0.42**	0.67**	31	0.79**	0.64**
6	0.79**	0.78**	19	0.61**	0.47**	32	0.76**	0.73**
7	0.84**	0.80**	20	0.59**	0.42**	النزعة للتحكم		
الحماس			21	0.57**	0.52**	33	0.46**	0.45**
8	0.76**	0.87**	22	0.52**	0.49**	34	0.53**	0.49**
9	0.76**	0.81**	الدفاعية			35	0.59**	0.62**
10	0.70**	0.48**	23	0.58**	0.60**	36	0.67**	0.49**
11	0.45**	0.72**	24	0.71**	0.65**	37	0.68**	0.57**
الفكاهة والمرح			25	0.80**	0.70**			
12	0.63**	0.63**	الابتعاد والتجنب					
13	0.59**	0.77**	26	0.53**	0.47**			

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

يلاحظ من النتائج المعروضة في جدول (3) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والأنماط الفرعية تراوحت ما بين (0.42، إلى 0.84)، وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة والدرجة الكلية على النمط العام بين (0.42 إلى 0.87) وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل نمط فرعي والدرجة الكلية على النمط العام ويوضح جدول (4) نتائج ذلك.

جدول (4) معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية على النمط العام

الأنماط الفرعية	الدرجة الكلية للنمط العام
التواصل العاطفي	0.95**
الحماس	0.77**
الفكاهة والمرح	0.82**
النقد	0.39**
الدفاعية	0.68**
الابتعاد والتجنب	067**
المنازعات	0.73**
النزعة للتحكم	0.31**

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا بين درجة الأنماط الفرعية والدرجة الكلية على النمط العام، وكذلك بين الأنماط الفرعية وبعضها البعض مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

- **ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0.85)، وقد تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا بعد حذف درجة العبارات بين (0.849 إلى 0.853) مما يعني أن حذف درجة العبارة لم يؤثر على رفع قيمة معامل ثبات ألفا الكلي للمقياس، كما بلغت قيمته للأنماط الإيجابية والأنماط السلبية على التوالي: (0.88، 0.83).

كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان – براون حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.81). وبلغت قيمته للأنماط الإيجابية والانماط السلبية على التوالي: (0.91، 0.76)، وتبين هذه النتائج بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثابت ويمكن استخدامه في التطبيق الميداني للبحث.

- **المعيار الإحصائي لتحديد أنماط التواصل:** تم حساب قيم المئينيات (33، 67) لكل نمط وذلك لتحديد مستويات كل نمط من الأنماط، ويوضح جدول (5) قيم المئينيات الخاصة بكل نمط.

جدول (5) قيم المئينيات الخاصة بكل نمط من أنماط التواصل

الأنماط	التواصل العاطفي	الحماس	الفكاهة والمرح	الأنماط الايجابية	النقد	الدفاعية	الابتعاد والتجنب	المنازعات	النزعة للتحكم	الأنماط السلبية
المئيني 33	24	12	14	51	18	8	11	7	15	60
المئيني 67	27	14	16	56	19	9	12	8	16	63

تم اعتبار الأفراد الذين تتعدى درجاتهم قيمة المئيني (67) من ذوي المستوى المرتفع في هذا النمط (67% فما فوق)، والأفراد الذين تقل درجاتهم عن المئيني (33) فأقل ذوي المستوى المنخفض في هذا النمط (33% فأقل)، والأفراد الذين تنحصر درجاتهم بين المئيني (33) والمئيني (67) ذوي المستوى المتوسط أو المعتدل في هذا النمط. ويوضح جدول (6) نتائج ذلك.

جدول (6) مستويات الأنماط في ضوء درجات المئينيات لكل نمط

المستويات / الأنماط	منخفض	متوسط / معتدل (نمط غير مميز)	مرتفع
التواصل العاطفي	أقل من 24	من 24 – 27	أكثر من 27
الحماس	أقل من 12	من 12 -14	أكثر من 14
الفكاهة والمرح	أقل من 14	من 14 -16	أكثر من 16
الأنماط الايجابية	أقل من 51	من 51 – 56	أكثر من 56
النقد	أقل من 18	من 18 – 19	أكثر من 19
الدفاعية	أقل من 8	من 8 -9	أكثر من 9
الابتعاد والتجنب	أقل من 11	من 11 -12	أكثر من 12
المنازعات	أقل من 7	من 7 – 8	أكثر من 8
النزعة للتحكم	أقل من 15	من 15 – 16	أكثر من 16
الأنماط السلبية	أقل من 60	من 60 -63	أكثر من 63

مقياس المرونة النفسية، إعداد كونر ودفيدسون (Connor & Davidson, 2003) وتعريب ربابعة (2018):

وصف المقياس: يتألف مقياس كونر ودفيدسون (Connor & Davidson, 2003)، والمعد من قِبل سنغ ونان يو (Singh & Nan Yu, 2010)، وتعريب ربابعة (2018) من (25) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد رئيسة وهي:

- الصلابة: إذ تعد عملية بموجبها يستطيع الفرد أن يحول المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدًا؛ بالتالي يصبح أقل عرضه للآثار السلبية التي تنتجها الضغوط.
- التفاؤل: ويمكن اعتباره النظرة الإيجابية للأحداث، وكذلك توقع أفضل النتائج.
- الغرض أو الهدف: ويمكن اعتبار هذا البعد بأنه ما يسعى الفرد لتحقيقه من نتائج.
- وأخيراً تعدد المصادر: حيث يعبر هذا البعد عن التنوع الذي يملكه الفرد وذلك من أجل الوصول إلى أهدافه أو أغراضه بكل إيجابية وسلاسة، معتمداً في ذلك على القدرات الخاصة الذي يتمتع بها، وعلى الظروف المحيطة به (ربابعة، 2018).

وقد قام مُعد المقياس بترجمة فقرات المقياس للغة العربية من قِبل مختص في اللغة الإنجليزية، وقد تأكد من محافظة الفقرات على مضمونها بعد الترجمة، كما قد تحقق من صدق وثبات المقياس بصورته المعربة على النحو التالي:

للتحقق من صدق المحتوى للمقياس بصورته المعربة عُرض على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس، والتربية والقياس والتقويم واللغة العربية في العديد من الجامعات الأردنية، وجامعة اليرموك، وجامعة جدارا، حيث بلغ عددهم (16) محكمًا، واعتمد مُعد المقياس على نسبة اتفاق (80%) لاعتماد الفقرات، وفي ضوء ذلك تم الإبقاء على فقرات المقياس بصورته الأصلية وإعادة الصياغة لتصبح أكثر اتساقاً ومناسبة.

وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (34) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة وداخل مجتمع البحث مرتين بفارق زمني (أسبوعين)، وقد أظهر صدق البناء من خلال قياس معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه إلى أنها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) مما يشير إلى الاتساق الداخلي بين العبارات المكونة للمقياس، وأنها صادقة بنائيًا.

أما فيما يخص ثبات المقياس فقد قام مُعد المقياس بالتحقق من الثبات عن طريق استخراج معامل الاستقرار باستخدام ارتباط بيرسون، وذلك بين الدرجات في جميع أبعاد المقياس على مرتين بفارق (أسبوعين)، وقد توصل إلى أن جميع معاملات الاستقرار للاختبار بين التطبيقين لأبعاد مقياس المرونة النفسية، والمقياس ككل كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) حيث تراوحت بين (0.48- 0.60)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين للمقياس ككل (0.58) مما يدل على ثبات المقياس، وتم استخراج بتطبيق معادلة الفا كرونباخ ألفا على جميع فقرات أبعاد المقياس، وقد تراوحت ما بين (0.70- 0.76) وجميعها تعد قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق والدراسة (ربابعة، 2018).

وتم تصحيح المقياس من خلال وضع إشارة أمام كل فقرة بما يتناسب مع قناعات المستجيبة، وبمدى انطباق مضمون الفقرة عليها على النحو التالي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجتين وبدرجة قليلة جداً (درجة واحدة). وبناءً على ذلك؛ فإن الدرجة لكل فقرة

سوف تتراوح ما بين درجة واحدة إلى خمس درجات (1 – 5) وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وبما أن المقياس يتألف من (25) فقرة؛ فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (125) درجة، وأدنى درجة هي (25) درجة.

ولتحديد مستوى المرونة النفسية كما أشار لها مُعد المقياس؛ فإنه يتم باستخدام المعيار الإحصائي التالي: الدرجة من (1- 2.33) فأقل يُعد مستوى منخفض، والدرجة من (2.33-3.67) فأقل يُعد مستوى متوسط، والدرجة من (3.67-5) يُعد مستوى مرتفع (ربابعة، 2018).

الخصائص السيكو مترية لمقياس ربابعة (2018) في البحث الحالي:

تحقق الباحثان من الخصائص السيكو مترية لهذا المقياس على النحو التالي.

صدق المقياس:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس المكون من (25) عبارة على مجموعة من وتم أخذ آرائهم وتحديد مدى ملائمة الأبعاد لقياس الظاهرة محل البحث، ومدى ملائمة العبارات للبعد الذي تنتمي إليه وسلامة الصياغة للعبارات، وإضافة ما يرونه مناسبًا أو الحذف، وتم الأخذ بنسبة اتفاق (80%) فأعلى. وتم الأخذ بآراء المحكمين حيث لم يتم استبعاد أي بعد من أبعاد المقياس فيما عدا إعادة الصياغة لبعض الفقرات.
- حيث تم تعديل صياغة بعض العبارات حتى تتناسب مع أفراد عينة البحث، وبذلك بقي عدد عبارات المقياس (25) عبارة كما هو في المقياس الأصلي.
- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس. ويوضح جدول (7) نتائج ذلك.

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد والدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية (ن = 110)

رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	**0.74	**0.64	10	**0.59	**0.58	19	**0.80	**0.70
2	**0.77	**0.66	11	**0.66	**0.65	20	**0.71	**0.57
3	**0.76	**0.61	12	**0.76	**0.65	21	**0.82	**0.71
4	**0.78	**0.68	13	**0.76	**0.67	22	**0.83	**0.71
5	**0.74	**0.71	14	**0.77	**0.67	23	**0.74	**0.64
6	**0.71	**0.71	15	**0.64	**0.51	24	**0.79	**0.67
7	**0.72	**0.68	16	**0.61	**0.53	25	**0.75	**0.61
8	**0.75	**0.61	17	**0.80	**0.69			
9	**0.69	**0.55	18	**0.79	**0.75			

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

يلاحظ من النتائج المعروضة في جدول (7) بأن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والابعاد تراوحت ما بين (0.59، إلى 0.83) وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة والدرجة الكلية على المقياس بين (0.51 إلى 0.75) وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). مما يدعم صدق الاتساق الداخلي لدى عبارات المقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس وكذلك معاملات الارتباط بين الابعاد ويوضح جدول (8) نتائج ذلك.

جدول (8) عاملات الارتباط بين أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية

الأبعاد	الصلابة	التفاؤل	تعدد المصادر	الهدف	الدرجة الكلية
الصلابة		0.73**	0.65**	0.66**	0.89**
التفاؤل			0.66**	0.59**	0.87**
تعدد المصادر				0.74**	0.86**
الهدف					0.85**

(**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى **0.01**

يتضح من جدول (8) جود معاملات ارتباط دالة إحصائيًا بين درجة البعد والدرجة الكلية على المقياس وكذلك بين الابعاد وبعضها البعض. مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0.94). كما تم حساب قيم ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الاربعة ويوضح جدول (9) نتائج ذلك.

كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان – براون حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.87). وتم حساب قيم ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الأربعة ويوضح جدول (9) نتائج ذلك.

جدول (9) قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية

الأبعاد	معاملات ثبات ألفا–كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية
الصلابة	0.87	0.71
التفاؤل	0.79	0.70
تعدد المصادر	0.81	0.79
الهدف	0.84	0.83
الكلي	**0.94**	**0.87**

وتشير هذه القيم إلى معاملات ثبات مرتفعة لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية.

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى المرونة النفسية:

تم تحديد مستوى المرونة بناءً على قيمة المتوسط الوزني وفي ضوء درجات قطع مقياس أداة البحث، وذلك باعتماد المعيار التالي لتقدير درجة الموافقة حيث تم تحديد طول فترة مقياس ليكرت الخماسي المستخدمة في هذه

الأداة (من 1: 5)، وتم حساب المدى (5- 1 =4)، والذي تم تقسيمه على عدد فترات المقياس الخمسة للحصول على طول الفترة أي (5/4 = 0.8) ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس وهي (1)، وذلك لتحديد الحد الأعلى للفترة الأولى وهكذا بالنسبة لباقي الفترات كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (10) المعيار الإحصائي لتحديد مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث

م	المتوسط الوزني	المستوى	درجة الموافقة
1	(1) إلى – أقل من (1.8)	منخفض جدًا	قليلة جدًا
2	(1.8) إلى – أقل من (2.6)	منخفض	قليلة
3	(2.6) إلى – أقل من (3.4)	متوسط	متوسطة
4	(3.4) إلى – أقل من (4.2)	مرتفع	كبيرة
5	(4.2) إلى-(5)	مرتفع جدًا	كبيرة جدًا

مقياس جودة الحياة الزوجية، من إعداد شاه (Shah, 1995) وتعريب حمدان (2020):

وصف المقياس: يتألف المقياس المعد من قِبل حمدان (2020) في صورته الأصلية من (46) فقرة موزعة على (11) مجال وهي:

- التفاهم بين الزوجين الرفض بين الزوجين، والرضا الزواجي، والمودة بين الزوجين، واتخاذ القرارات بين الزوجين، والإحباط واليأس بين الزوجين، والسخط الزواجي، والهيمنة والسيطرة الزواجية، وإفصاح الذاتي بين الزوجين، والأدوار الوظيفية للزوجين، وأخيراً فهم المشاعر وتقبل الاقتراحات.

وقد تم صياغة بعض الفقرات بطريقة إيجابية، وأخرى سلبية، كما اتبع نظام ليكرت (Likert) الخماسي للإجابة على الفقرات وهي على الترتيب التالي (أبداً، نادرًا، أحياناً، غالبًا، دائمًا)، ويتم تصحيح الفقرات على النحو التالي بناء على الترتيب السابق:- للفقرات الموجبة (5، 4، 3، 2، 1)، - وللفقرات السالبة (1، 2، 3، 4، 5).

كما قامت مُعدة المقياس وسن حمدان (2020) بالتحقق من صدق وثبات المقياس، ولحساب الصدق استخدمت صدق المحكمين وهو ما يعرف بالصدق المنطقي، وذلك بعرضه على (8) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، بهدف التأكد من مدى مناسبة المقياس لما أعد لأجله، ولتأكد من سلامة الترجمة، والصياغة الصحيحة للفقرات. وعليها توصلت إلى أن المقياس يتمتع بصدق منطقي مقبول.

كما تحققت من صدق البناء وذلك على عينه استطلاعية بلغ حجمها (49) زوج وزوجة، بواقع (26) زوج، و(23) زوجة، وتم حذف بعض الفقرات المقياس الأصلي؛ وذلك بسبب عدم ارتباطه إحصائيًا بالدرجة الكلية عند مستوى الدلالة (0.05)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بالدرجة الكلية بشكل دال إحصائيًا عند مستوى (0.05)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (0.33 إلى 0.87).

وتم حساب ارتباط الفقرات بمجالاتها، وارتباط المجالات الإحدى عشر بالدرجة الكلية للمقياس، وعليها فإن جميع فقرات المقياس ارتبطت إحصائيًا بمجالاتها وارتباط المجالات بالدرجة الكلية عند مستوى (0.01)، الأمر الذي

يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المرتفع. وللتحقق من ثبات المقياس فقد قامت مُعدة المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (0,43 إلى 0.92)، وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.95). كما اتضح لمعدة المقياس انخفاض معامل الثبات لفقرتين من فقرات المقياس عن القيمة (0.60) وهما الفقرات الخاصة بالإحباط واليأس بين الزوجين، والإفصاح الذاتي بينهما، وبما أن معامل الثبات للمقياس ككل كان مرتفعاً، فكما تراه معدة المقياس فقد تم التغاضي عن ثبات هذين المجالين.

الخصائص السيكو مترية لمقياس وسن حمدان (2020) في البحث الحالي:

تحقق الباحثان من الخصائص السيكو مترية لهذا المقياس على النحو التالي.

صدق المقياس:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس المكون من (47) عبارة على مجموعة من المحكمين وتم أخذ آرائهم وتحديد مدى ملائمة الأبعاد بهدف قياس الظاهرة محل البحث، ومدى ملائمة العبارات للبعد الذي تنتمي إليه وسلامة الصياغة للعبارات، وإضافة ما يرونه مناسبًا أو الحذف. وقد تم الأخذ بآراء المحكمين، والأخذ بنسبة اتفاق (80%) فأعلى، حيث تم استبعاد ثلاث مجالات ودمج بعض ما تحتويه من عبارات مع مجالات أخرى، وحذف (11) عبارة، وإعادة الصياغة لجميع الفقرات، حيث تم تعديل صياغة بعض العبارات حتى تتناسب مع أفراد عينة البحث، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (36) عبارة موزعة على (9) أبعاد.
- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس. ويوضح جدول (11) نتائج ذلك.

جدول (11) معاملات بين درجة العبارة ودرجة البعد والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة الزوجية (ن= 110)

رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	**0.69	**0.62	13	**0.90	**0.78	25	**0.60	**0.61
2	**0.88	**0.74	14	**0.77	**0.79	26	**0.75	**0.40
3	**0.84	**0.67	15	**0.81	**0.82	27	**0.76	**0.45
4	**0.87	**0.76	16	**0.81	**0.58	28	**0.74	**0.49
5	**0.84	**0.75	17	**0.74	**0.58	29	**0.65	**0.62
6	**0.62	**0.65	18	**0.83	**0.54	30	**0.58	**0.47
7	**0.79	**0.52	19	**0.81	**0.42	31	**0.90	**0.75
8	**0.84	**0.54	20	**0.75	**0.76	32	**0.92	**0.64
9	**0.87	**0.54	21	**0.69	**0.57	33	**0.80	**0.63
10	**0.86	**0.75	22	**0.78	**0.74	34	**0.81	**0.57
11	**0.90	**0.80	23	**0.80	**0.73	35	**0.86	**0.68
12	**0.89	**0.79	24	**0.79	**0.71	36	**0.87	**0.77

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

يلاحظ من النتائج المعروضة في جدول (11) أن قيم معاملات بين العبارات والابعاد تراوحت بين (0.58، إلى 0.92) وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة والدرجة الكلية على المقياس بين (0.40 إلى 0.82)، وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يدعم صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد ويوضح جدول (12) نتائج ذلك.

جدول (12) معاملات الارتباط بين أبعاد جودة الحياة الزوجية والدرجة الكلية

الأبعاد	التفاهم	الاحترام	الرضا	المودة	الياس	اتخاذ القرار	الهيمنة	الافصاح	الدور الوظيفي	الدرجة الكلية
التفاهم		0.49**	0.86**	0.68**	0.3**	0.58**	0.25*	0.63**	0.68**	0.86**
الاحترام			0.48**	0.68**	0.61**	0.21*	0.41**	0.33**	0.34**	0.71**
الرضا				0.75**	0.30**	061**	0.31**	0.67**	0.70**	0.88**
المودة					0.51**	0.43**	0.24*	0.61**	0.61**	0.87**
الياس						0.42**	0.38**	0.31**	0.21*	0.52**
اتخاذ القرار							0.32-**	0.57**	0.60**	0.62**
الهيمنة								0.26*	0.27*	0.31**
الافصاح									0.77**	0.76**
الدور الوظيفي										0.79**

معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (12) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيًا بين درجة البعد والدرجة الكلية على المقياس، وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض. مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0.93). كما تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد التسعة ويوضح جدول (13) نتائج ذلك.

بالإضافة إلى التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان – براون حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.85). وقد تم حساب قيم معاملات ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية التسعة، ويوضح جدول (13) نتائج ذلك.

جدول (13) قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة الزوجية

الأبعاد	معاملات ثبات ألفا–كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية
التفاهم	0.88	0.88
الاحترام	0.79	0.73
الرضا	0.91	0.92
المودة	0.78	0.71
الياس	0.72	0.70
اتخاذ القرار	0.70	0.74
الهيمنة	0.72	0.71
الافصاح	0.79	0.78
الدور الوظيفي	0.86	0.81

الكلي	0.93	0.85

وتشير هذه القيم إلى معاملات ثبات مرتفعة لمقياس جودة الحياة الزوجية بأبعاده الفرعية.

– المعيار الإحصائي لتحديد مستوى جودة الحياة الزوجية:

جدول (14) المعيار الإحصائي لتحديد مستوى جودة الحياة الزوجية لدى عينة البحث

م	المتوسط الوزني	المستوى	درجة الاستجابة
1	(1) إلى –أقل من (1.8)	منخفض جدًا	أبدًا
2	(1.8) إلى – أقل من (2.6)	منخفض	نادرًا
3	(2.6) إلى –أقل من (3.4)	متوسط	أحياناً
4	(3.4) إلى – أقل من (4.2)	مرتفع	غالبًا
5	(4.2) إلى–(5)	مرتفع جدًا	دائمًا

نتائج البحث تفسيرها ومناقشتها:

تناول الباحثان في هذا الجزء من البحث عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الخطوات التي تم اتباعها للتحقق من صحة فروض البحث، وذلك بعرض نص الفرض أولاً، ثم تفسير الفرض للتحقق من صحته أو عدم صحته، ثم تفسير النتائج في ضوء البحوث والدراسات السابقة والإطار النظري وثقافة المجتمع. وفيما يلي عرضٌ مفصلٌ لنتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها.

نتيجة الفرض الأول: الذي نصّ على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين تكرارات أنماط التواصل لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مربع كاي (Chi-Square) للتحقق من دلالة الفروق بين تكرارات أنماط التواصل على النحو التالي:

– في ضوء مستويات الأنماط المحددة بالجدول تم تحديد عدد أفراد كل مستوى داخل كل نمط ونسبتهم المئوية ويوضح جدول (15) تائج ذلك.

جدول (15) عدد أفراد كل مستوى داخل كل نمط ونسبتهم المئوية

المستوى / الأنماط	منخفض		متوسط		مرتفع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
التواصل العاطفي	86	%31.9	107	%39.6	77	%28.5
الحماس	37	%13.7	177	%65.6	56	%20.7
الفكاهة والمرح	37	%13.7	176	%65.2	57	%21.1
الأنماط الإيجابية	78	%28.9	110	%40.7	82	%30.4
النقد	72	%26.7	110	%40.7	88	%32.6
الدفاعية	78	%28.9	139	%51.5	53	%19.6
الابتعاد والتجنب	66	%24.4	118	%43.7	86	%31.9
المنازعات	85	%31.5	103	%38.1	82	%30.4
النزعة للتحكم	68	%25.2	149	%55.2	53	%19.6

الأنماط السلبية	88	%32.6	107	%39.6	75	%27.8

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (15) وجود نسب متباينة من مستويات الأنماط على النحو التالي:

أولًا: الأنماط الإيجابية:

- بالنسبة للمستوى المنخفض حصل نمط التواصل العاطفي على أعلى نسبة لانتشار المستوى المنخفض (31.9%) من هذا النمط مقارنة بالأنماط الإيجابية الأخرى في حين حصل نمطي الحماس والفكاهة والمرح على أقل نسبة لانتشار المستوى المنخفض (13.7%) مقارنة بالأنماط الأخرى.
- أما بالنسبة للمستوى المتوسط حصل نمط الحماس على أعلى نسبة لانتشار المستوى المتوسط (65.6%) من هذا النمط مقارنة بالأنماط الإيجابية الأخرى في حين حصل نمط التواصل العاطفي على أقل نسبة لانتشار المستوى المتوسط (39.6%) مقارنة بالأنماط الإيجابية الأخرى.
- وبالنسبة للمستوى المرتفع حصل نمط التواصل العاطفي على أعلى نسبة لانتشار المستوى المرتفع (28.5%) من هذا النمط مقارنة بالأنماط الأخرى في حين حصل نمط الحماس على أقل نسبة لانتشار المستوى المرتفع (20.7%) مقارنة بالأنماط الإيجابية الأخرى.

ثانيًا: الأنماط السلبية:

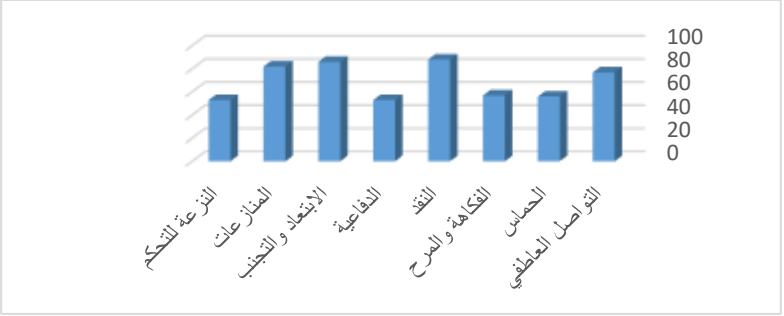
- بالنسبة للمستوى المنخفض حصل نمط المنازعات على أعلى نسبة لانتشار المستوى المنخفض (31.5%) من هذا النمط مقارنة بالأنماط السلبية الأخرى في حين حصل نمط الابتعاد والتجنب على أقل نسبة لانتشار المستوى المنخفض (24.4%) مقارنة بالأنماط السلبية الأخرى.
- بالنسبة للمستوى المتوسط حصل نمط النزعة للتحكم على أعلى نسبة لانتشار المستوى المتوسط (55.2%) من هذا النمط مقارنة بالأنماط السلبية الأخرى في حين حصل نمط المنازعات على أقل نسبة لانتشار المستوى المتوسط (38.1%) مقارنة بالأنماط السلبية الأخرى.
- بالنسبة للمستوى المرتفع حصل نمط النقد على أعلى نسبة لانتشار المستوى المرتفع (32.6%) من هذا النمط مقارنة بالأنماط السلبية الأخرى في حين حصل نمطي الدفاعية والنزعة للتحكم على أقل نسبة لانتشار المستوى المرتفع (19.6%) مقارنة بالأنماط السلبية الأخرى.

وللتحقق من دلالة الفروق بين تكرارات الأنماط الفرعية السلبية والايجابية (ذات المستوى المرتفع) تم استخدام اختبار مربع كاي2، كما هو موضح في الجدول (16).

جدول (16) نتائج اختبار مربع كاي2 لدلالة الفروق بين تكرارات الأنماط الفرعية السلبية والإيجابية (ذات المستوى المرتفع)

الأنماط الفرعية	القيم المشاهدة	القيم المتوقعة	البواقي	قيمة كاي2	درجة الحرية	الدلالة
التواصل العاطفي	77	69	8	24.75	7	0.01
الحماس	56	69	13-			
الفكاهة والمرح	57	69	12-			
النقد	88	69	19			
الدفاعية	53	69	16-			
الابتعاد والتجنب	86	69	17			
المنازعات	82	69	13			
النزعة للتحكم	53	69	16-			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (16)، وجود فروق دالة إحصائيًا بين تكرارات أنماط التواصل الفرعية (الإيجابية والسلبية). وكانت أعلى الأنماط الفرعية انتشاراً هما نمطي النقد، والابتعاد والتجنب مقارنة بباقي الأنماط الفرعية الإيجابية والسلبية. وكانت أقل الأنماط انتشارًا هما نمطي الدفاعية والنزعة للتحكم مقارنة بباقي الأنماط الفرعية الإيجابية والسلبية. ويوضح الشكل البياني التالي شكل (1) التكرارات الخاصة بكل نمط من الأنماط الفرعية.



شكل (1) التكرارات الخاصة بكل نمط من الأنماط الفرعية

كما يوضح جدول (17) نتائج اختبار كاي2 لدلالة الفروق بين تكرارات الأنماط الفرعية الإيجابية (ذات المستوى المرتفع).

جدول (17) نتائج كاي2 لدلالة الفروق بين تكرارات الأنماط الفرعية الإيجابية (ذات المستوى المرتفع)

الأنماط الفرعية الإيجابية	القيم المشاهدة	القيم المتوقعة	البواقي	قيمة كاي2	درجة الحرية	الدلالة
التواصل العاطفي	77	63.3	13.7	4.43	2	غير دالة
الحماس	56	63.3	7.3-			
الفكاهة والمرح	57	63.3	6.3-			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (17) عدم وجود فروق دالة احصائيًا بين تكرارات أنماط التواصل الفرعية الإيجابية، مما يعني عدم وجود فروق بين نسب انتشار أنماط التواصل الإيجابية.

ويوضح جدول (18) نتائج اختبار كاي2 لدلالة الفروق بين تكرارات الأنماط الفرعية السلبية (ذات المستوى المرتفع).

جدول (18) نتائج كاي2 لدلالة الفروق بين تكرارات الأنماط الفرعية السلبية (ذات المستوى المرتفع)

الأنماط الفرعية السلبية	القيم المشاهدة	القيم المتوقعة	البواقي	قيمة كاي2	درجة الحرية	الدلالة
النقد	88	72.4	15.6	17.58	4	0.01
الدفاعية	53	72.4	19.4-			
الابتعاد والتجنب	86	72.4	13.6			
المنازعات	82	72.4	9.6			
النزعة للتحكم	53	72.4	19.4-			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (18) وجود فروق دالة إحصائيًا بين تكرارات أنماط التواصل الفرعية السلبية، وكانت أعلى الأنماط الفرعية انتشاراً هما نمطي النقد، والابتعاد والتجنب مقارنة بباقي الأنماط الفرعية السلبية، بينما كانت أقل الأنماط انتشار هما نمطي الدفاعية والنزعة للتحكم مقارنة بباقي الأنماط الفرعية السلبية، كما تم استخراج اختبار مربع ويوضح الجدول (19) كاي2 لمعرفة الفروق بين تكرارات إجمالي الأنماط الايجابية والسلبية.

جدول (19) نتائج اختبار مربع كاي2 لدلالة الفروق بين تكرارات إجمالي الأنماط الإيجابية وإجمالي الأنماط السلبية

الأنماط	القيم المشاهدة	القيم المتوقعة	البواقي	قيمة كاي2	درجة الحرية	الدلالة
الايجابية	190	208.5	18.5-	3.28	1	0.07
السلبية	227	208.5	18.5			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (19) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين تكرارات إجمالي الأنماط الإيجابية وإجمالي الأنماط السلبية مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين إجمالي الأنماط الإيجابية وإجمالي الأنماط السلبية في نسب الانتشار.

نتيجة الفرض الثاني: الذي نصَّ على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) ين متوسط درجات العينة والوسط الفرضي على مقياس المرونة النفسية. ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية وتم حساب الوسط الفرضي على المقياس نفسه (من خلال جمع بدائل الاستجابة على المقياس)، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (5، 4، 3، 2، 1) يكون مجموعها (15)، وعددها (5)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (3)، وعند ضرب عدد فقرات المقياس (25)، يكون الوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس تساوي (75).

وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس المرونة النفسية. ويوضح جدول (20) نتائج ذلك.

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الوزني	متوسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المستوى
البعد الأول: الصلابة	7	3.33	23.35	4.89	21	7.89	269	0.01	مرتفع
البعد الثاني: التفاؤل	7	3.39	23.76	4.45	21	10.2	269	0.01	مرتفع
البعد الثالث: تعدد المصادر	6	3.77	22.59	3.89	18	19.40	269	0.01	مرتفع
البعد الرابع: الهدف	5	3.69	18.47	3.74	15	15.22	269	0.01	مرتفع
الدرجة الكلية	**25**	**3.53**	**88.17**	**14.75**	**75**	**14.67**	**269**	**0.01**	**مرتفع**

يتضح من جدول (20) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث باتجاه متوسط درجات العينة في الدرجة الكلية على المقياس، وفى الأبعاد الفرعية، مما يعني وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

نتيجة الفرض الثالث: الذي نصّ على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات العينة والوسط الفرضي على مقياس جودة الحياة الزوجية. ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الزوجية وتم حساب الوسط الفرضي على المقياس، وبذلك يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس (36 × 3 = 108). وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس جودة الحياة الزوجية. كما يوضحه الجدول (7).

جدول (21) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي على مقياس جودة الحياة الزوجية (ن=270)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الوزني	متوسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المستوى
التفاهم	5	3.48	17.43	4.03	15	9.90	269	0.01	مرتفع
الاحترام	4	3.68	14.72	3.19	12	14.04	269	0.01	مرتفع
الرضا	4	3.57	14.26	3.36	12	11.06	269	0.01	مرتفع
المودة	4	3.71	14.85	3.08	12	15.23	269	0.01	مرتفع
الياس	2	3.69	7.38	1.52	6	14.90	269	0.01	مرتفع
اتخاذ القرار	5	3.40	16.98	2.74	15	11.9	269	0.01	مرتفع
الهيمنة	6	3.03	18.12	2.80	18	0.73	269	غير دالة	متوسط
الافصاح	2	3.65	7.29	1.64	6	12.91	269	0.01	مرتفع
الدور الوظيفي	4	3.61	14.44	3.38	12	11.89	269	0.01	مرتفع
الدرجة الكلية	**36**	**3.49**	**125.51**	**18.74**	**108**	**15.35**	**269**	**0.01**	**مرتفع**

يتضح من جدول (21) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث لصالح متوسط درجات العينة في الدرجة الكلية على المقياس، وفى الأبعاد الفرعية جميعها ما عدا بُعد الهيمنة وهذا يعني وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة.
- بالنسبة لبُعد الهيمنة لم توجد فروق دالة إحصائيًا بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على هذا البعد، مما يعنى وجود مستوى متوسط من الهيمنة لدى أفراد العينة.

نتيجة الفرض الرابع: الذي نصّ على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في أنماط التواصل لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق في أنماط التواصل وفقًا لاختلاف الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)، ويوضح جدول (22) نتائج ذلك.

جدول (22) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق في أنماط التواصل وفقًا لاختلاف الدرجة العلمية

أنماط التواصل	الدرجة العلمية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى دلالة ت
التواصل العاطفي	ماجستير	169	25.87	4.74	2.33	268	0.05
	دكتوراه	101	24.57	3.88			
الحماس	ماجستير	169	13.12	1.80	0.28	268	غير دالة
	دكتوراه	101	13.06	1.74			
الفكاهة والمرح	ماجستير	169	15.55	2.06	2.32	268	0.05
	دكتوراه	101	15.001	1.60			
كلى أنماط ايجابية	**ماجستير**	**169**	**54.55**	**6.89**	**2.33**	**268**	**0.05**
	دكتوراه	**101**	**52.63**	**6.01**			
النقد	ماجستير	169	19.27	2.65	2.51	268	0.05
	دكتوراه	101	18.51	1.94			
الدفاعية	ماجستير	169	8.35	1.91	0.36	268	غير دالة
	دكتوراه	101	8.34	1.75			
الابتعاد والتجنب	ماجستير	169	11.50	2.27	1.42	268	غير دالة
	دكتوراه	101	11.90	2.03			
المنازعات	ماجستير	169	7.40	2.08	0.64	268	غير دالة
	دكتوراه	101	7.24	1.96			
النزعة للتحكم	ماجستير	169	15.30	1.62	0.198	268	غير دالة
	دكتوراه	101	15.34	1.42			
كلى أنماط سلبية	**ماجستير**	**169**	**61.85**	**6.13**	**0.72**	**268**	**غير دالة**
	دكتوراه	**101**	**61.34**	**4.38**			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (22) ما يلي:

أولًا: الأنماط الإيجابية:

- وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أنماط التواصل العاطفي، الفكاهة والمرح والدرجة الكلية للأنماط الإيجابية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح مجموعة الماجستير.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات نمط الحماس وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

ثانيًا: الأنماط السلبية:

- وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات نمط النقد، والدرجة الكلية وفقًا لمتغير الدرجة العلمية وكانت الفروق باتجاه مجموعة الماجستير، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الأنماط السلبية الأربع الدفاعية، والابتعاد والتجنب، والمنازعات، والنزعة للتحكم، وكذلك الدرجة الكلية للأنماط السلبية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

نتيجة الفرض الخامس: الذي نصّ على أنه: لا توجد فروق ذات دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في المرونة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق في المرونة النفسية وفقًا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه) ويوضح جدول (23) نتائج ذلك.

جدول رقم (23) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق في المرونة النفسية وفقًا لمتغير الدرجة العلمية

أبعاد المرونة	الدرجة العلمية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى دلالة ت
الصلابة	ماجستير	169	23.62	5.35	1.17	268	غير دالة
	دكتوراه	101	22.90	3.99			
التفاؤل	ماجستير	169	23.93	4.92	0.82	268	غير دالة
	دكتوراه	101	23.47	3.51			
تعدد المصادر	ماجستير	169	22.68	4.11	0.51	268	غير دالة
	دكتوراه	101	22.43	3.49			
الهدف	ماجستير	169	18.37	3.91	0.55	268	غير دالة
	دكتوراه	101	18.63	3.46			
المرونة الكلية	ماجستير	169	88.61	16.35	0.63	268	غير دالة
	دكتوراه	101	87.44	11.63			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (23) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المرونة النفسية (بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

نتيجة الفرض السادس: الذي نصّ على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار –ت للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه) ويوضح جدول (24) نتائج ذلك.

جدول رقم (24) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقًا لاختلاف الدرجة العلمية

أبعاد جودة الحياة الزوجية	الدرجة العلمية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى دلالة ت
التفاهم	ماجستير	169	17.61	4.46	0.98	268	غير دالة
	دكتوراه	101	17.11	3.17			
الاحترام	ماجستير	169	14.63	3.60	0.64	268	غير دالة
	دكتوراه	101	14.89	2.36			
الرضا	ماجستير	169	14.61	3.60	2.25	268	0.05
	دكتوراه	101	13.67	2.82			
المودة	ماجستير	169	14.83	3.42	0.15	268	غير دالة
	دكتوراه	101	14.89	2.42			
اليأس	ماجستير	169	7.43	1.56	0.70	268	غير دالة
	دكتوراه	101	7.30	1.45			
اتخاذ القرار	ماجستير	169	17.10	2.93	0.94	268	غير دالة
	دكتوراه	101	16.78	2.38			
الهيمنة	ماجستير	169	18.0	3.0	0.96	268	غير دالة
	دكتوراه	101	18.33	2.43			
الإفصاح	ماجستير	169	7.37	1.72	0.99	268	غير دالة
	دكتوراه	101	7.16	1.52			
الدور الوظيفي	ماجستير	169	14.39	3.55	0.32	268	غير دالة
	دكتوراه	101	14.53	3.08			
جودة الحياة الزوجية الكلية	ماجستير	169	126.01	21.13	0.56	268	غير دالة
	دكتوراه	101	124.69	13.91			

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (24) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات بعد الرضا فقط وفقًا لمتغير الدرجة العلمية، وكانت الفروق باتجاه مجموعة الماجستير.
- عدم وجود فروق دالة احصائيًا بين متوسطات درجات باقي أبعاد جودة الحياة الزوجية، وكذلك الدرجة الكلية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

نتيجة الفرض السابع: الذي نصّ على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في الإسهام النسبي لكل من أنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد. ولاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression للبيانات، وقبل إجراء تحليل الانحدار تم التحقق من التعددية الخطية Multicollinearity diagnostics ويوضح جدول (25) نتائج ذلك.

جدول (25) قيم معامل تضخم التباين وقيم التحمل

المتغيرات		معامل تضخم التباين (VIF)	التحمل (Tolerance)
أنماط التواصل	الأنماط الإيجابية	1.655	0.604
	الأنماط السلبية	1.069	0.935
المرونة النفسية		1.622	0.617

(المتغير التابع: جودة الحياة الزوجية)

من خلال نتائج جدول (25) نجد أن قيم معامل تضخم التباين بلغت (1.655، 1.069، 1.622) وهي قيم مقبولة لأنها أقل من (10) كما بلغت قيم التحمل (0.604، 0.935، 0.617) وهي قيمة أكبر من (0.1) مما يعني عدم وجود ازدواج خطي بين المتغيرات المستقلة (علام، 2016، 472). وقد تم إجراء تحليل الانحدار على مرحلتين الأولى للدرجات الكلية للمتغيرات المنبئة (أنماط التواصل والمرونة النفسية)، والمرحلة الثانية للأبعاد الفرعية للمتغيرات المنبئة الدالة في التنبؤ.

أولًا: تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بجودة الحياة الزوجية من الدرجة الكلية لكل من أنماط التواصل الإيجابية والسلبية والمرونة النفسية.

جدول (26) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة **Enter** للتنبؤ بجودة الحياة الزوجية مع أنماط التواصل الإيجابية والسلبية والمرونة النفسية

مصدر التباين	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R^2	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى دلالة (ف)
الانحدار	**0.776**	**0.602**	56893.82	3	18964.60	134.2	0.01
الخطأ			37589.61	266	141.31		
التباين الكلي			94483.4	269			

جدول (27) الإسهام النسبي لأنماط التواصل الإيجابية والسلبية والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الثابت	66.60	10.89		6.11	0.01
الأنماط الإيجابية	1.40	0.14	0.497	9.99	0.01
الأنماط السلبية	0.817-	0.135	0.242-	6.04-	0.01
المرونة النفسية	0.381	0.063	0.30	6.09	0.01

المتغير التابع: جودة الحياة الزوجية:

يتضح من النتائج المعروضة في جدولي (26 و 27) الآتي:

- يمكن التنبؤ بجودة الحياة الزوجية بدلالة من خلال متغيرات أنماط التواصل الإيجابية والسلبية والمرونة النفسية حيث جاءت قيمة ف (134.2) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).
- نسبة إسهام المتغيرات المنبئة (أنماط التواصل الإيجابية والسلبية والمرونة النفسية) في التباين الحادث في المتغير التابع (جودة الحياة الزوجية) = 60.2 % (R^2=0.602).

- كما أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) لمعاملات انحدار أنماط التواصل الإيجابية والسلبية والمرونة النفسية، وبلغت قيمة بيتا على الترتيب (1.4، -0.817، 0.381) مما يشير إلى أن أنماط التواصل الإيجابية لديها قدرة تنبؤية أكبر (إسهام أكبر) في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية مقارنة بإسهام أنماط التواصل السلبية والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية.

ويمكن كتابة معادلة التنبؤ (الانحدار) على النحو التالي:

جودة الحياة الزوجية = 66.60 + (1.4 × أنماط التواصل الإيجابية) – (0.817× أنماط التواصل السلبية) + (0.381 × المرونة النفسية)

ثانيًا: تحليل الانحدار للأبعاد الفرعية للمتغيرات المنبئة الدالة في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية:

ولمعرفة مستوى إسهام المحاور الفرعية لأنماط التواصل الفرعية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية تم استخدام تحليل الانحدار لأنماط التواصل الفرعية كمنبئات بجودة الحياة الزوجية كما هو موضح.

جدول (28) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بجودة الحياة الزوجية من أنماط التواصل الفرعية

مصدر التباين	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R^2	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى دلالة (ف)
الانحدار	0.773	0.585	56434.87	7	7054.35	48.39	0.01
الخطأ			38048.56	262	145.78		
التباين الكلي			94483.44	269			

جدول (29) مدي إسهام أنماط التواصل الفرعية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية

أنماط التواصل الفرعية	معاملة الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة (ت)	مستوى دلالة (ت)
الثابت	67.49	12.76		5.28	0.01
التواصل العاطفي	1.49	0.262	0.358	5.71	0.01
الحماس	1.31	0.59	0.125	2.23	0.05
الفكاهة والمرح	1.11	0.432	0.113	2.56	0.05
النقد	1.13	0.366	0.147	3.10	0.01
الدفاعية	1.04-	0.528	0.147-	2.82-	0.01
الابتعاد والتجنب	1.03-	0.385	0.121-	2.68-	0.01
المنازعات	1.20-	0.501	0.131-	2.40-	0.05
النزعة للتحكم	0.16-	0.481	0.013-	0.33-	غير دال

ويتضح من النتائج المعروضة:

- تنبأت الأنماط الفرعية بنسبة (58.5%) من التباين الحادث في جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة (R^2=0.585).

- معاملات الانحدار لجميع أنماط التواصل الفرعية ما عدا نمط النزعة والتحكم كانت دالة إحصائيًا عند مستويات (0.01، 0.05) مما يشير إلى أن هذه الأنماط الفرعية للتواصل تتنبأ بدلالة بجودة الحياة الزوجية في حين كان معامل الانحدار لنمط النزعة والتحكم غير دال إحصائيًا مما يشير إلى أن هذا النمط لا يتنبأ بدلالة بجودة الحياة الزوجية.
- تنبأت الأنماط الإيجابية الثلاثة بالإضافة لنمط النقد تنبؤًا إيجابياً دالًا بجودة الحياة الزوجية.
- تنبأت الأنماط السلبية: الدفاعية، والابتعاد والتجنب، والمنازعات تنبؤًا سلبيًا دالاً بجودة الحياة الزوجية.
- جاء نمط التواصل العاطفي أعلى الأنماط اسهاماً في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري (0.358). ويوضح النتائج الجدول (30).

جدول (30) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بجودة الحياة الزوجية من أبعاد المرونة النفسية

مصدر التباين	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R^2	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى دلالة (ف)
الانحدار	0.586	0.334	32498.66	4	8124.66	34.73	0.01
الخطأ			61894.77	265	233.9		
التباين الكلي			94483.44	269			

جدول (31) مدي إسهام أبعاد المرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية

أبعاد المرونة المعرفية	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة (ت)	مستوى دلالة (ت)
الثابت	58.80	5.79		10.15	0.01
الصلابة	0.653	0.29	0.170	2.20	0.05
التفاؤل	0.571	0.33	0.135	1.71	غير دال
تعدد المصادر	1.37	0.401.	0.285	3.42	0.01
الهدف	0.375	0.381	0.075	0.98	غير دال

يتضح من النتائج المعروضة في جدولي (30 و 31):

- تنبأت الأبعاد الفرعية للمرونة النفسية بنسبة (33.4%) من التباين الحادث في جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة (R^2=0.334).
- جاءت معاملات الانحدار لبعدي الصلابة، وتعدد المصادر دالة إحصائيًا عند مستويات دلالة (0.01، 0.05) مما يشير إلى أن هذه الأبعاد الفرعية تتنبأ بدلالة إحصائية بجودة الحياة الزوجية.
- جاءت معاملات الانحدار لبعدي التفاؤل وبعد الهدف غير دالة احصائيًا مما يشير إلى أن هذين البعدين من المرونة لا يتنبآن بدلالة إحصائيًا بجودة الحياة الزوجية.
- جاء بعد تعدد المصادر أعلى الابعاد اسهاماً في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري (0.285).

وتشير نتائج هذا الفرض إجمالاً إلى ما يلي:

- أن كلاً من متغيري أنماط التواصل والمرونة النفسية تتنبآن بدلالة بجودة الحياة الزوجية، حيث تنبأ المتغيرين معًا بنسبة (60.2%) من التباين الحادث في جودة الحياة الزوجية.
- كان متغير أنماط التواصل أكثر اسهامًا من متغير المرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

- **مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها**

تختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من الشواشرة وآخرون (2020) التي توصلت إلى ظهور نمط الاتصال المتوازن في المرتبة الأولى (نمط إيجابي) في حين أن النمط اللوام في المرتبة الأخيرة (نمط سلبي) ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وجود اختلافات في العوامل والمتغيرات المؤثرة على قطبي الحياة الزوجية (الزوج والزوجة) وعلى الأخص العوامل البيئية والثقافية والتعليمية مما ينتج عنه اختلاف في أنماط التواصل ونسب انتشارها.

كما يعزو الباحثان حصول أعلى الأنماط هما نمطي (النقد، والابتعاد والتجنب) على أعلى نسبة انتشار إلى أن ارتفاع مستوى الضغوط الحياتية على الزوجين، والتي نشأت من ضغوط العصر الحديث والتكنولوجيا وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي والانفجار المعرفي وارتفاع المستوى التعليمي للمرأة والرجل نتج عنه ارتفاع مستوى التفكير الناقد والذي بدوره أدى إلى زيادة استخدام نمط النقد بشكل كبير وأصبح نمطا سائدًا، كما أن كثرة المشاكل بين الزوجين وانخفاض مستوى الود والتراحم نتج عنه زيادة استخدام الزوجين لنمط الابتعاد والتجنب كحيلة دفاعية سلبية لتجنب مواجهة المشكلات والضغوط التي تنشأ عن الحياة الزوجية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين تكرارات إجمالي الأنماط الإيجابية وإجمالي الأنماط السلبية مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين إجمالي الأنماط الإيجابية وإجمالي الأنماط السلبية في نسب الانتشار؛ فالنمط الإيجابي يظهر من خلال تعامل الزوجين مع بعضهما البعض، والاتفاق فيما بينهما، وكذلك من خلال العمل على إظهار الاهتمام، والتعاطف، والحب، والوضوح، والابتسامة، وروح الفكاهة، وهو أساس دوام الأسرة، كما ويعتمد عليه كثيرًا في زيادة عملية الاتصال بين الزوجين، بينما يظهر النمط السلبي على شكل أنماط عدائية، وتجنبيه، وصراع، والنقد، والاتصال القائم على الازدراء، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن أنماط التواصل سواء الإيجابية والسلبية تستخدم بشكل متبادل تبعًا لطبيعة الحالة والوضع النفسي للزوجين ومستوى انتشار المشاكل الزواجية فمع زيادة الضغوط والمشكلات قد يلجأ الزوجين إلى استخدام أنماط سلبية أكثر، وفي حالة انتشار حالة من الود والتعاطف والرغبة في حفاظ كل شريك على الآخر واستمرار الحياة الزوجية فأنه يزداد استخدام الأنماط الإيجابية.

- **مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:**

أظهرت النتائج الخاصة بالفرض الثاني وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ويعزو الباحثان ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث إلى طبيعة عينة البحث، والتي تتكون من طالبات الدراسات العليا بمرحلتي الماجستير والدكتوراه، مما يعني ارتفاع المستوى العلمي لديهن وقدرتهن على امتلاك مهارات البحث والنقد والتفكير العليا، والذي يرفع بدوره من مستوى قدرتهن على التكيف مع المواقف الضاغطة، واتخاذ القرارات الصائبة حيث أن المكون المعرفي أحد المكونات الأساسية للمرونة النفسية.

كما أن وجود الطالبات داخل مجتمع الجامعة والبيئة العلمية والاجتماعية وممارستهن للمهام والأنشطة العلمية الجماعية والتعاونية قد يترتب عليها رفع مستوى مهارات الاتصال الفعال لديهن ومهارات التفاعل الاجتماعي وبالتالي تنمو لديهن القدرة على تقبل زميلاتهن الأخريات، والتفاعل الإيجابي معهن.

- **مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:**

أظهرت نتائج الفرض الثالث وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة، ويعزو الباحثان هذا المستوى المرتفع من جودة الحياة الزوجية لدى عينة البحث من طالبات الدراسات العليا واللاتي حصلن على مستوى مرتفع من المراحل التعليمية بالدراسات العليا والذي انعكس أثره على حياتهن الزوجية نظرًا لارتفاع مستوى وعيهن ووفقا لما أورده نيومان ونيومان (Newman & Newman, 1995) بأن يوجد هناك مجموعة من العوامل التي ترتبط بجودة الحياة الزوجية، وقد ذكر من أهمها: المستوى العالي من التعليم. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التبادل الاجتماعي والتي أشارت إلى أنه يستمر الزوجين في عملية التفاعل الاجتماعي معًا، ويشعران بالمودة، والحب، والتعاون المتبادل، وذلك عندما يجد كل منهما نفسه رابحًا من تفاعله مع الآخر، وعلى النقيض فأنه قد يتوقفان عن التفاعل أو يأخذان شكلاً عدائيًا عندما يجد أحدهما أو كلاهما نفسه خاسرًا نفسيًا من تفاعله مع الآخر، بحيث تكون العلامة بين رضا أحد الزوجين عن الآخر هي عبارة عن علاقة تأثير متبادل، مما ينعكس ذلك على جودة حياتهم الزوجية (محمد، 2022).

- **مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:**

توصلت نتائج الفرض الرابع إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل الإيجابية وفقًا لمتغير الدرجة العلمية، وقد جاءت هذه الفروق لصالح مجموعة الماجستير مما يعني أنها أكثر استخداماً لأنماط التواصل الإيجابية مقارنة بمجموعة الدكتوراه، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال افتراض أن طالبات الماجستير أقل في العمر وأحدث في سنوات الزواج مقارنة بطالبات الدكتوراه، ومن ثم أقل في درجة تراكم الضغوط الحياتية ولديهن رغبة واقبال مستقبلي أكثر في الوصول بحياتهن الزواجية إلى بر الأمان، وجعلها أكثر إيجابية وذات جودة أفضل حيث أنهن مازلن حديثي العهد بالحياة الزوجية مقارنة بطالبات الدكتوراه.

كما أظهرت نتائج هذا الفرض أيضًا عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الدرجات الكلية للأنماط السلبية، حيث يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن كلا المجموعتين (الماجستير والدكتوراه) بشكل عام لا توجد لديهم فروق علمية كبيرة فكلاهما لديهم مستويات معرفية وتعليمية مرتفعة ووعي ومهارات فكرية تساعدهم بشكل واعي على تجنب استخدام أنماط التواصل السلبية ومحاولة اللجوء أكثر للأنماط الإيجابية.

- **مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:**

يعزو الباحثان عدم وجود فروق بين مجموعتي الماجستير والدكتوراه في المرونة النفسية إلى ما أشار إليه الباحثان سابقاً، وهو عدم وجود اختلافات كبيرة بين المجموعتين في المستوى العلمي والمعرفي، حيث أن كلاهما يمثلان طالبات في مرحلة الدراسات العليا، وبالتالي فهن يمتلكن مهارات التفكير المرن، مما انعكس على مرونتهم النفسية بشكل إيجابي لكلا المجموعتين، مما ترتب عليه عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين في المرونة النفسية.

- **مناقشة نتائج الفرض السادس وتفسيرها:**

أظهرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق بين مجموعتي الماجستير والدكتوراه في جودة الحياة الزوجية وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة مسعود (2022) التي أشارت نتائجها إلى أن المؤهل العلمي يؤثر على زيادة وعي الزوجين، وإلمامهم بمقومات الحياة الزوجية الصحيحة، ويدفعهم للسعي في تحقيق الجودة في الحياة الزوجية، إلا أنه يجب ملاحظة أن هذه الدراسة أجريت على عينة من أعضاء هيئة التدريس من الذكور والإناث وهو ما قد يبرر هذا التعارض في النتائج.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن المستوى العالي من التعليم من أهم العوامل المرتبطة بجودة الحياة الزوجية وحيث إنه لا توجد فروق كبيرة بين المجموعتين في هذا المستوى؛ انعكس بدوره على جودة الحياة الزوجية لكلا المجموعتين.

- **مناقشة نتائج الفرض السابع وتفسيرها:**

فيما يتعلق بالقدرة التنبؤية لأنماط التواصل بجودة الحياة الزوجية تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة: (بلعباس، 2016؛ الفوزان، 2020؛ Ledermann et al., 2010; Schwartz, 2012) وقد تنبئت الأنماط الإيجابية الثلاثة بالإضافة لنمط النقد تنبؤًا إيجابيا دالاً إحصائيًا بجودة الحياة الزوجية، وقد جاء نمط التواصل العاطفي أعلى الأنماط اسهامًا في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن التواصل بين الزوجين يتضمن التأثيرات النفسية، والانفعالية، والسلوكية، المتبادلة بينهما، بحيث يكون التصرف الإيجابي لأحدهما مؤثرًا في تشكيل التصرف الإيجابي للأخر، فالتواصل الفعال بين الزوجين يُعد الركيزة الأساسية التي ترتكز عليها الحياة الزوجية في تحقيق أهدافها، وأيضًا في إيجاد المناخ الأسري المناسب، وبالتالي يتحقق الأمن النفسي والاجتماعي للأسرة بشكل عام (آغا، 2015).

فنجد أن العلاقة الزوجية عبارة عن شكل من أشكال التواصل، وأن أسلوب التواصل يعد أحد العوامل المؤثرة في تلك العلاقة، وكذلك فإن أي خلل قد يحدث في عملية الاتصال قد تؤدي إلى الخلافات الزوجية، حيث يعد التواصل المحرك الأساسي لإدارة العلاقة الزوجية؛ فالتواصل الجيد بين الزوجين، وطريقة التعبير عن المشاعر، والأفكار، والإفصاح عن الذات للشريك، هي أسرع الطرق لوضع النقاط على الحروف، وحتى يجد كل فرد في الأسرة السعادة التي يطمح لها، فالتواصل الايجابي بين الزوجين يضمن استقرار الحياة الزوجية محققة بذلك الإشباع العاطفي والاجتماعي (شرقي وقاضي، 2013).

وتظهر الأنماط الإيجابية من خلال تعامل الزوجين مع بعضهما البعض، والاتفاق فيما بينهما، وكذلك من خلال العمل على إظهار الاهتمام، والتعاطف، والحب، والوضوح، والابتسامة، وروح الفكاهة، وهو أساس دوام الأسرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التأثير السلبي لأنماط التواصل السلبية على جودة الحياة الزوجية والتي تتضمن مكونات ومؤشرات إيجابية تتضمن: الثبات الانفعالي، التفاعل الإيجابي، والمساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى تمتع الزوجين بالصحة النفسية، والصحة الجسمية في حين أن الأنماط السلبية تظهر على شكل أنماط عدائية، وتجنبيه، وصراع، ونقد، واتصال قائم على الازدراء.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار اليه كوفي (Covey, 1997) بأن العلاقة الزوجية عبارة عن شكل من أشكال التواصل، وأن أسلوب التواصل هو أحد العوامل المؤثرة فيها، وكذلك فإن أي خلل قد يحدث في عملية الاتصال قد يؤدي إلى الخلافات الزوجية.

وفيما يتعلق بالقدرة التنبؤية للمرونة النفسية بجودة الحياة الزوجية تتفق أيضًا هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (قريطع والغزو، 2018؛ ملحم وآخرون، 2020؛ Serpen & Mackan, 2017) التي أكدت نتائجها على القدرة التنبؤية للمرونة النفسية بالتوافق الزواجي والذي يعد أحد أبعاد جودة الحياة الزوجية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النظر إلى طبيعة ومكونات المرونة النفسية والنظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية: فنظرية جودة الحياة الزواجية لماركس حددت ثلاثة عناصر هامة في جودة الحياة الزوجية: أولها الذات، وبدورها تتضمن سمات الفرد، ودوافعه، وكذلك طاقاته المختلفة التي تتشكل من خلالها خبراته في الحياة، أما العنصر الثاني وهو العلاقة بالزوج الآخر، وأما العنصر الثالث فهو نقاط التركيز خارج العلاقة.

وحيث أن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد على التكيف الفعال والتوافق الناجح، والصمود في مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية، والنهوض من الأزمات المختلفة دون كسر أو هزيمة، والمحافظة على أمنه النفسي والاجتماعي.

كما أنها عنصر أساسي في قدرة الأشخاص على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد وأحد المكونات الأساسية المتممة للصحة النفسية فأن ذلك يشير إلى مدى الارتباط الوثيق بين المرونة النفسية وتأثيرها الإيجابي الفعال في جودة الحياة الزوجية وهو ما يتضح من خلال خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية، والتي تتمثل في: القدرة والاندماج في مساندة الآخرين، الارتباط أو التعلق الآمن مع الآخرين، الفاعلية الذاتية، وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات، إدراك التأثير القوي للضغوط، والقدرة على الاستفادة من النجاحات السابقة في التعامل مع الضغوط، ومواجهتها، وهي خصائص ذات تأثير إيجابي في تحسين جودة الحياة الزوجية.

توصيات البحث: في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- الاهتمام بالبحث في العوامل التي تعيق تحقيق جودة الحياة الزوجية لدى الطالبات، ومعالجتها.
- تقديم البرامج الإرشادية للطالبات في مهارات التواصل والتواصل الزواجي على وجه التحديد.
- الاهتمام بتقديم برامج إرشادية لدعم جودة الحياة الزوجية لدى الطالبات المتزوجات.
- إجراء تقويم مستمر لواقع جودة الحياة الزوجية لدى الطالبات المتزوجات.
- معالجة استخدام الأنماط السلبية في التواصل الزواجي للطالبات بعمل الدورات والندوات الاجتماعية الهادفة لتحسين نمط التواصل المستخدم وتوضيح خطورة استخدام الأنماط السلبية على الحياة الزوجية.
- العمل على تنمية جانب المرونة النفسية للطالبات المتزوجات.

مقترحات البحث:

تكاملًا لحلقة البحث في هذا المجال يقدم الباحثان ببعض البحوث والدراسات المقترحة، والتي يمكن دراستها مستقبلًا كما يلي:

- إجراء دراسات حول جودة الحياة الزوجية، وطرق تنميتها والحد من معيقاتها.
- بناء برامج إرشادية قائمة على تنمية مهارات التواصل الزواجي الفعال لتحسين جودة الحياة الزوجية لدى الطالبات المتزوجات.

- بناء برامج إرشادية لتنمية وتعزيز كل من مهارات التواصل والمرونة النفسية للطالبات المتزوجات.
- إجراء دراسات حول استخدام أنماط التواصل الزواجي السلبية وعلاقتها بالانفصال العاطفي.
- إجراء دراسات حول استخدام أنماط التواصل الزواجي الإيجابية وعلاقتها بالتوافق الزواجي واستمرارية الزواج.
- إجراء دراسات حول تأثير مستوى المرونة النفسية على الحياة الزوجية لدى الزوجات العاملات.

المراجع:

أبو مسامح، نور محمد. (2009). تقدير الزوجات العاملات لمستوى التواصل الزواجي المؤذي وعلاقته بالرضا الزواجي. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، الأردن

أبو هواش، حسن محمد. (2017). *التوافق الزواجي ودورة في الحفاظ على التماسك الاجتماعي في المجتمع الأردني: لواء القويسمة نموذجاً*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة مؤتة، الأردن.

الأحمدي، أنس سليم. (2007). *المرونة وحدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.

آغا، خلود خليل. (2015). *فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال في تحاسين نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثاً*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة عمان العربية، الأردن.

أمير، وطنية رهيف. (2018). الرضا الزواجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل*، (38)، 851- 876.

بخاري، مجدي نجم الدين. (2021). أثر العلاج الزواجي على جودة الحياة الزوجية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الزوجين. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، (18)، 167- 194.

بلعباس، نادية. (2016). *أنماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية* [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة وهران.

بني سلامه، محمد طه، وجرادات، عبد الكريم محمد (2016). فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزواجي لدى الزوجات. *دراسات العلوم التربوية*، *43*، 1087-1088.

البواليز، نور عوض. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية ساتير في خفض أنماط التواصل المهددة للسعادة ورفع مستوى الرضا الزواجي لدى عينة من مراجعات مكاتب الإصلاح والتوفيق الأسري*. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة مؤتة، مؤتة.

بوثلجة، شهينار، بوعرفة، سومية. (2022). *سمات الشخصية المنبئة بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون.

جوهر، إيناس سيد. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية*، *25*(97)، 333- 293.

حديد، سميه. (2015). *المرونة النفسية وعلاقتها بالإدراكات المتبادلة بين الزوجين نحو أبعاد الحياة الأسرية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة غرداية.

الحربي، فهد. (2012). *التصلب-المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعاديين بمدينة الرياض*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.

حمدان، وسن عامر. (2020). *واقع إدمان الإنترنت وعلاقته بجودة الحياة الزوجية وإشباع الحاجات النفسية لدى المتزوجين في محافظة طولكرم*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الخنيني، منى عبد العزيز. (2020). أنماط التواصل الزواجي وعلاقته بإدارة ضغوط الحياة كما تدركه الزوجة العاملة. *مجلة آداب ذي القار*، (33)، 50-94.

الدويري، بلال عبد الله. (2022). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء المعنفات في محافظتي عمان والزرقاء. *مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر*، (194)، الجزء الثالث.

ربابعة، هشام. (2018). *المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، إربد.

ربيعة، عمران. (2015). *التوافق الزواجي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى العاملين بقطاع الصحة لولاية غرداية: دراسة ميدانية بعدد من مستشفيات ولاية غرداية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة غرداية، الجزائر.

الزيدانين، فداء مفلح. (2022). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج ساتير في تحسين أنماط الاتصال والتسامح والاستقرار الزواجي لدى المعلمات المتزوجات حديثًا. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، *41*(3)، 121-140.

سليمان، سناء. (2005). *التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي- نفسي- اجتماعي*. عالم الكتاب.

السيد، الحسين بن حسين. (2015). *معايير اختيار شريك الحياة وأثرها على التوافق الزواجي*. جمعية المودة الأسرية.

الشافعي، نهلة فرج. (2017). الإسهام النسبي للامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة الإسكندرية، *27*(2)، 341.

الشبول، لانا باسل محمد. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، الأردن.

شرقي، رحيمة، قاضي، هشام. (2013). *فارق السن بين الزوجين وانعكاسه على التواصل الزواجي*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

شقورة، يحي عمر. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

شلبي، أشرف محمد علي، وسعد الدين، محمد حسين محمد. (2020). الحب والمرونة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة العلاقة الزوجية لدي عينة من الأزواج والزوجات من مرحلة الرشد. *المجلة العلمية بكلية الآداب*، (38)، 101- 136.

شلبي، داليا نعيم. (2018). فاعلية ممارسة العلاج المعرفي في تنمية مهارات التواصل الزواجي: دراسة مطبقة على مكتب تسوية المنازعات الأسرية بمحكمة الأسرة ببور سعيد. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، *50*(60)، 56-95.

الشنوان، قاسم أحمد. (2019). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي إثرائي مستند إلى نموذج جوتمان في تحسين أنماط التواصل لدى الشباب الخاطبين*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الهاشمية، الزرقاء.

الشواشرة، عمر مصطفى، إسماعيل، علي صالح، وطشطوش، رامي عبد الله. (2020). أنماط الاتصال والرضا عن الحياة لدى المتزوجات. *العلوم التربوية*، *28*(1)، 579- 605.

الشيخ، كنان إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، *39*(2)، 371- 392.

ضاهر، شيماء أحمد. (2018). أساليب التواصل كمنبئ بجودة الحياة لدى الأزواج. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، *10* (19)، 97- 122.

عبد المجيد، نصرة منصور. (2019). المقاومة النفسية وتوكيد الذات بصفتهما منبئين بجودة الحياة الزواجية لدى عينة من الزوجات. *دراسات نفسية*، *29*(3)، 548- 499.

عينة، ناريمان. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة. *مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية*، (15)، 149- 165.

الغامدي، خالد. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. *شؤون اجتماعية*، *38*(151)، 16.

غزوي، فهمي. (2007). الأسباب الاجتماعية والاقتصادية للطلاق في شمال الأردن: دراسة ميدانية في محافظة إربد، *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *34*(1)، 68- 83.

غسيري، يمينة. (2016). *وجهة الضبط الزواجي وعلاقته بكل من مصدر الضبط العام وبعض المتغيرات التفاعلية في العلاقة الزواجية*. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة محمد خيذر، بسكرة.

الفوزان، رحاب عبد الله. (2020). جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في مدينة الرياض. *مجلة كلية التربية*، *78* (2)، 468-509.

القرامسة، دانة حامد (2019). *المرونة النفسية وعلاقتها بالاهتمام الأسري لدى طلبة كلية معان الجامعية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة مؤتة، مؤتة.

قريطع، فراس، والغزو، أحمد. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات. *المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس*، *6*(1)، 113-138.

الكايد، نسيبة كايد. (2021). مساهمة أنماط التواصل الزوجي والتعلق غير الآمن بأسرة المنشأ في التنبؤ بالانفصال العاطفي لدى الزوجات المراجعات للمحاكم الشرعية في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، *12* (36)، 164- 177.

لعفيفي، إيمان. (2020). *الذكاء الوجداني وتأثيره على مستوى التوافق الزواجي*. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة العربي بن مهيدي –أم البواقي–، الجزائر.

محمد، نيفين فوزي. (2022). الأداء الوظيفي الأسري وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجيات. *مجلة كلية الآداب (الزقازيق)*، *47*(100)، 128- 162.

مرسي، كمال إبراهيم. (1995). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس*. ط2. دار القلم للنشر والتوزيع.

مسعود، فاطمة. (2022). التسامح وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، *22* (1)، 1-9.

ملحم، محمد أمين، هياجنة، وليد سليمان، ارشيد، عبد الله بني، بدارنه، مهدي، وعنبر، أميره نمر. (2020). العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين والمعلمات: (دراسة تنبؤية). *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية*، *13* (1)، 81- 96.

موسى، انشراح. (2009). *درجة جودة التواصل وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان*، [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الأردنية، الأردن.

ياسين، حمدي محمد. (2021). الصحة النفسية والمرونة كمنبئان بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، *6*(22)، 67-107.

يونس، ياسمينا محمد. (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. *المجلة التربوية*، (52)، 557- 630.

Abdi Zarrin, S., & Taheri, Sanei, M. (2020). The Prediction of Marital Satisfaction Based on Communication Patterns, Attachment Styles and Psychological Hardiness. *Family Counseling and Psychotherapy*, *10*(1), 179-208.

Connor, K & Davidson, J. (2003). *Development of a new resilience scales. The Connor-Davidson resilience scale*, (CD-Risc) Depress Anxiety, (18) ,76 – 82.

Covey, S. (1997). The7 Habits of highly successful families, New York: Simon& Schuster.

Gottman. J. M. (1994). *An agenda for marital therapy*. In S. Johnson & L. Greenberg (Eds), The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy, 256-293.

Kalantarkousheh, M. S. (2011). Psycho-educational training on existential issues and its effects on marital satisfaction and communication amog married Iranian women. *Doctoral dissertation*, University of Putra, Malaysia.

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M. & Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, *59*(2), 195-206.

Madahi, M. E., Samadzadeh, M., & Javidi, N. (2013). The communication patterns& satisfaction in married students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *84*, 1190-1193.

Newman, B. M &Newman, P. R. (1995). Development through life: A psychological approach. Pacific Grov, CA: Brooks. *Cole Publishing Company.*

Schalock, R. (2004). The concept of quality of life: What we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, Vo1.(4), No. (3), 203- 216.

Schwartz, A. (2012). *Marital Quality, Acculturation, and Communication in Mexican American Couples*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree in Psychology, Utah State University, Logan, USA.

Sedaghatkhah, A., & BehzadiPoor, S. (2017). Predictingthe quality of marital relationship on the base of relationship beliefs, mindfulness and psychological flexibility. *Quarterly Journal of Women and Society*, *8*(30), 57-77.

Serpen, A. S., & Mackan, A. C. (2017). The effect of problem- solving skills and resilience to the marital adjustment in old ages. *The Eurasia Proceedings of Educational and Social Sciences*, *7*, 169-174.

Shah, A (1995). Clinical validity of Marital Quality Scale. *Nimhans Journal*.

Singh. K., & Nan Yu, X. (2010). Psychometric Evaluation of the Connor- Davidson Resilience Scale CSD- RISC in sample of Indian students. *Journal of Psychology*, *1*(1), 23-30.

Watties, B. N. (2015). A prevention manual for military couples in the predeployment stage of a combat deployment, (Doctoral dissertation), Azusa Pacific University.

Werner, E. E & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York.