

## The Effect of Marriage Counseling Program on Improving Marital Satisfaction Among a Sample of Wives Frequently Visiting the Counseling Clinics In Zarqa Governorate, Jordan

Amany Waheed Shafer Tarawneh

British Child War Organization || Jordan

**Abstract:** The present study aimed at identifying the level of marital satisfaction in a sample of married women who visited the family education and counseling center in Zarqa Governorate. The study also aimed to reveal the impact of a counseling program based on the Guttman model in improving marital satisfaction. The study sample consisted of 24 women, randomly divided into two groups: 12 in the experimental group and 12 in the control group. The marital satisfaction scale was developed, and a marriage counseling program was used. The results of the study indicated that there was a significant difference in the arithmetic mean of the marital satisfaction scale. The results also indicated a statistical significance between the arithmetic mean in both groups (experimental and control) on the scale of marital satisfaction, where the difference came in favour of the experimental group that received the program. Based on the results achieved, the study came out with a set of recommendations, the most important of which are: To conduct further studies to examine the effectiveness of the counseling programs based on the Gottman model in marital and family counseling, because there are lack studies about this model, and to examine its effect on other variables.

**Keywords:** marital counseling, Gottman model, marital satisfaction.

## برنامج إرشادي زواجي في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من النساء المترددات على العيادات الإرشادية في محافظة الزرقاء بالأردن

أماني وحيد شاهر طراونه

منظمة طفل الحرب البريطانية || الأردن

**الملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من السيدات المتزوجات اللواتي يترددن على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير برنامج إرشادي يستند إلى أنموذج (جوتمان) في تحسين الرضا الزوجي، وقد تكونت عينة الدراسة من أربع وعشرين سيدة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: (12) سيدة في المجموعة التجريبية، و(12) سيدة في المجموعة الضابطة، وقد تم تطوير مقياس الرضا الزوجي واستخدام برنامج إرشادي زواجي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دلالة في المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس الرضا الزوجي، كما أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في كلٍ من المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على مقياس الرضا الزوجي، وجاء الفرق لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج، وبالاعتماد على ما تم التوصل إليه من نتائج خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: إجراء المزيد من الدراسات لفحص فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى أنموذج (جوتمان) في الإرشاد الزوجي والأسري، لندرة الدراسات التي استخدمت هذا الأنموذج، وفحص أثره على متغيرات أخرى غير تلك التي بالدراسة الحالية.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد الزوجي، أنموذج جوتمان، الرضا الزوجي.

## المقدمة

يُعدُّ الزواجُ علاقةً ذاتَ قدسيَّةٍ خاصَّةٍ، فهو علاقةٌ طويلةُ الأمدِ تستمرُّ مدى الحياة، فيتشاركُ فيها طرفا العلاقة (الزَّوجان) اللَّحظاتِ السَّعيدة: الفرح، النَّجاح، والإنجازات. وفي الجانبِ الآخرِ ظروف الحياة وهمومها، والضَّغوطات المختلفة التي تمرُّ على مراحل الزواج. فعندما تمتازُ العلاقةُ الزَّوجيَّةُ بالاستقرار، فإنَّ ذلكَ يوتِّرُ بالإيجابِ على الصَّحَّةِ النَّفسيَّةِ لأفرادِ المجتمع، وتربيةِ الأبناء تربيةً سليمةً وصحيحةً. يقول الله تعالى في كتابه العزيز: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (الروم: 21).

يوقرُ الزَّواجُ علاقةً شراكةً حميميَّةً ما بين الزوج والزَّوجة، وينظرُ لهذهِ العلاقةِ على أنَّها أفضلُ وسيلةٍ لإشباع حاجات الأفراد للشَّراكةِ والمودَّةِ الانفعاليَّةِ والجنسيَّةِ، حتَّى بالنسبةِ لأولئك الذين اختبروا علاقات زواجية سلبية (بنات، 2013).

والهدفُ الأوَّلُ للزَّواج هو تشكيلُ أسرةٍ يسودها الوئامُ والمودَّةُ والرَّحمةُ، ولتحقيق هذا الهدفِ يجبُ أن يسودَ بين الزَّواجين أسلوبُ تواصلٍ سليمٍ وفاعلٍ على جميع المستويات الفرديَّةِ، والنَّفسيَّةِ، والجسديَّةِ، والعقليَّةِ (الخالدي، 2009).

ويمثِّلُ كلُّ من الرِّضا بين الزَّواجين ونوعيةِ الحياةِ الزَّوجيَّةِ هدفًا رئيسًا ومهمًا؛ وذلكَ لتحقيقِ الحياةِ الأسريَّةِ المستقرَّةِ، والتي يسعى الأفرادُ والمختصُّون في الإرشادِ النَّفسيِّ والأسريِّ إلى المساعدةِ في تحقيقها (الشمسان، 2004).

كما أنَّ الرِّضا والتَّوافقَ الزَّواجيَّ يميلُ إلى التَّغْيِيرِ خلالَ دورةِ الحياة؛ فقد يقل الرِّضا الزَّواجيُّ بمرورِ الوقت. فالمرحلةُ الأولى من الزَّواج تتميَّزُ بالتَّقاربِ الشَّدِيدِ والاتِّكاليِّ، بينما تتميَّزُ المرحلةُ المتأخِّرةُ بالمواجهةِ والنقاشِ والتفاوضِ فيما يتعلَّقُ بالسلطةِ والقوَّةِ، وهناك دراساتٌ ترى أنَّ الرِّضا الزَّواجيَّ يزدادُ كلِّما زادت فترةُ الزَّواج، أي أنَّه كلِّما زادت فترةُ الزَّواجِ كانَ التَّفاعلُ والتفاهمُ بين الزَّواجين أقوى، حيث يصبحُ الزوج على علم كامل بالزَّوجة؛ وبالتالي يزدادُ الرِّضا الزَّواجيُّ (العبيدي، 2015). وبالاعتماد على ما تم مناقشتهُ سابقًا جاءت هذه الدراسة من أجل محاولة الكشف عن مستوى الرِّضا الزَّواجي لدى عينة من السيدات.

من جهةٍ أخرى، يُعدُّ الإرشادُ النَّفسيُّ من التخصَّصاتِ المهمَّةِ في الوقتِ الحاضرِ، ويرجع ذلك إلى حاجةِ جميع فئات المجتمع للعدو والمساعدة؛ وذلك بسبب تزايدِ المشكلاتِ الانفعاليَّةِ والاجتماعيَّةِ التي تتعرَّضُ لها هذه الفئات، بسبب الضَّغوطاتِ الحياتيَّةِ والنَّفسيَّةِ التي تعيشها.

ويركِّزُ المرشدُ الأسريُّ والزَّواجيُّ في عمله مع الأسرِ والأزواج على مجموعةٍ من النظرياتِ الإرشاديَّةِ التي أثبتت فاعليتها في علاج الاضطراباتِ السلوكيَّةِ والمعرفيَّةِ لدى الأفراد، ويقومُ المرشدُ بتوظيفِ فئاتِ هذه النظرياتِ، مثل: النَّظريَّةِ المعرفيَّةِ، والنَّظريَّةِ السلوكيَّةِ والمتمركزةِ حول المسترشد، والوجوديَّةِ والتكامليَّةِ، وغيرها. بينما يقومُ البعضُ الآخرُ من المرشدين بتطبيقِ فئاتِ للنظرياتِ الإرشاديَّةِ الأسريَّةِ والزَّواجيَّةِ، والتي تمَّ تطويرها أصلاً للعملِ ضمنَ النطاقِ الأسريِّ والزَّواجيِّ مثل: نظرية التَّظْمِ الأسريَّةِ، ونظريَّةِ العلاجِ الأسريِّ البنائيِّ، ونظريَّةِ العلاجِ الأسريِّ الاستراتيجيِّ، ونظريَّةِ العلاجِ الأسريِّ عبر الأجيال، ونظريَّةِ العلاجِ المعرفيِّ السلوكيِّ للأزواج، إضافةً إلى المنهجِ الأسريِّ الخبراتيِّ، والتي تهدفُ جميعها إلى مساعدةِ الأزواجِ والأسرِ على تجاوزِ مشكلاتهم وصعوباتهم الحياتيَّةِ للوصول إلى التَّوافقِ والتكيِّفِ (بنات، 2013).

ويعرفُ الإرشادُ الزَّواجيُّ بأنَّه: عمليةُ مساعدةِ الأزواجِ في اختيارِ شريكِ الحياةِ المناسبِ؛ وذلك بناءً على فهمِ أنفسهم ومعرفتها، وقدراتهم، وإمكاناتهم، وظروفهم الاجتماعيَّةِ والاقتصاديَّةِ؛ وذلك للدَّخولِ إلى الحياةِ الزَّوجيَّةِ

وتحقيق الاستقرار والتوافق والسعادة فيها، والمساعدة في حل المشكلات التي قد تعرقل الحياة الزوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (الخالدي، 2009).

ويهتم الإرشاد الزواجي بالزواجين فقط وذلك من حيث مساعدة الفرد (الزوج/الزوجة) في اختيار شريكه، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيه، والاستقرار والسعادة، وتحقيق التوافق الزواجي، وحل ما قد يطرأ من مشكلات زواجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (الداهري، 2007).

ويسعى الأزواج للحصول على المساعدة في الغالب بسبب الهموم والمخاوف المتعلقة بالعلاقات، مثل: الانفصال العاطفي، الصراعات على السلطة، وصعوبات الاتصال، حل المشكلات، الغيرة، صراعات القيم، الدور، عدم الرضا الجنسي، والعنف. وهذا النوع من التماس المساعدة ليست ظاهرة حديثة، بل ما يثير الانتباه والاهتمام أن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة من المعالجين المتولين ممارسة العلاج الفردي، يقومون بذلك لعلاج المشكلات الزوجية فعلى سبيل المثال: في أوائل الستينيات توصل عدد من الباحثين إلى أن أكثر من أربعين في المئة (40%)، من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة النفسية، يعتبرون أن طبيعة المشكلة زوجية، وهذه المخاوف وحدها تكفي لتبرير تطور التدخلات الفعالة للأزواج (Gurman & Fraenkel، 2002).

#### مشكلة الدراسة

يواجه المجتمع الأردني في الآونة الأخيرة الكثير من التغيرات والضغوطات على جميع الأصعدة: الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والتعليمية، وتطور وسائل التواصل الاجتماعي، والكثير من الأزمات، ومن أهمها: أزمة اللجوء من الدول المجاورة بسبب الحروب؛ مما زاد الأعباء على الأسرة الأردنية من جميع النواحي، ومن البديهي تأثر الأسر في ظل هذه الظروف الصعبة، من زيادة الأعباء المادية ومشكلات الأبناء، وغيرها من المشكلات التي أسهمت في انخفاض الرضا الزواجي بين الزوجين. وهذا ما تم ملاحظته من قبل الباحثة لشكاوى السيدات المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري ضمن نشاط مقي النساء الذي يعقده مركز التوعية والإرشاد الأسري كنشاط ترفيهي وترويحي للسيدات في منطقة الزرقاء، حيث تمتاز هذه المنطقة باكتظاظ سكاني كبير، ومستوى اقتصادي من متوسط إلى متدن.

ومن اللافت للنظر في الآونة الأخيرة أن ظاهرة الطلاق أصبحت من الظواهر الأكثر شيوعاً في المجتمع الأردني، حيث إن عدم وجود رضا زواجي بين الأزواج أدى إلى ازدياد نسب الطلاق، وبحسب تقرير دائرة قاضي القضاة والإحصاءات العامة بلغ عدد حالات الطلاق المسجلة في الأردن خلال خمس سنوات في زيادة مستمرة بلغت حوالي (37.2%) ما بين العامين (2011) و(2015) وفقاً لكتاب "الأردن بالأرقام (2015)" والصادر عن دائرة الإحصاءات العامة.

ويعتد ارتفاع معدلات الطلاق مؤشراً سلبياً على عدم الرضا الزواجي، وسوء أساليب التواصل القائمة بين الأزواج، وينصح الباحثون بضرورة السعي قدماً لوضع برامج وقائية وعلاجية لهذه المشكلة بشكل يُمكن الأسر من الوقاية منها (Karahan، 2007).

وعليه تحددت مشكلة الدراسة بالسؤالين التاليين:

1. السؤال الأول: ما مستوى الرضا الزواجي لدى النساء المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء؟
2. السؤال الثاني: هل توجد فروق عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الرضا الزواجي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي؟

## أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى الرضا الزوجي، لدى عينة من النساء المتزوجات المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء.
2. تقصي مدى وجود فروق بين أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الرضا الزوجي، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لدى عينة من النساء المتزوجات المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء.

## أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من خلال تناولها لموضوع الرضا الزوجي وسُبل تحسينه على اعتبار أن الرضا الزوجي يلعب دورًا رئيسيًا ومهمًا في استمرار الأسر وعدم حدوث طلاق بين الزوجين، كما أن معظم الدراسات المحلية والعربية المهتمة بموضوع الرضا الزوجي، افتقرت لبرامج الإرشاد الزوجي المستندة إلى إطار نظري من صلب نظريات الإرشاد الزوجي؛ فلذلك من الضروري الاهتمام بالإرشاد الزوجي لهذه الفئة من المجتمع ومن المؤمل أن تثرى الدراسة الحالية الأبحاث التجريبية ذات العلاقة بمجال الإرشاد الزوجي.

وتبرز الأهمية النظرية للدراسة من خلال ما يلي:

1. إثراء الأدب النفسي الخاص بالإرشاد الزوجي المتعلق باستخدام نموذج (جوتمان) من خلال نظرية "بيت العلاقات السليمة"، والتعليم النفسي الاجتماعي.
  2. تعدد من الدراسات النادرة التي تطرقت لهذا الموضوع في مجال الإرشاد الزوجي.
  3. تقديم معلومات نظرية حول الرضا الزوجي يمكن أن تثرى الأدب النظري حول ذلك.
- أما الأهمية التطبيقية فتتمثل في أن نتائج الدراسة قد تفيد في:

1. تحسين مستوى الرضا الزوجي لدى السيدات، وخصوصًا المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء.
2. توفير أدوات للمرشدين للكشف عن مستوى الرضا الزوجي، لدى النساء المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في الزرقاء.
3. اكتساب السيدات المشاركات في البرنامج الإرشادي مهارات وتكتيكات لتحسين الرضا الزوجي.

## حدود الدراسة:

1. حدود موضوعية: تتمثل في مقياس: الرضا الزوجي والبرنامج الإرشادي المستند إلى نموذج جوتمان "بيت العلاقة السليمة".
2. حدود بشرية: طبقت الدراسة على عينة من السيدات المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري لمعالجة مشكلات زواجية خاصة بهن في محافظة الزرقاء في المملكة الأردنية الهاشمية.
3. حدود مكانية: تمثلت في مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء في المملكة الأردنية الهاشمية.
4. حدود زمنية: طبقت الدراسة في عام 2019.

## مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

### الرضا الزوجي (marital satisfaction)

هو إشباع الحاجات المتوقعة من الزواج بجميع مستوياتها وأبعادها لدى الزوجين، بمعنى إشباع الحاجة إلى الجنس، والحاجة إلى الإشباع الاقتصادي والاجتماعي، وغريزة الأمومة عند المرأة، والحاجة إلى الأمان، والحاجة إلى الحب، والتقدير والاحترام، وغيرها من أشكال الحاجات النفسية التي يحتاجها كل من الزوجين (Lippitt)، (2005).  
إجرائياً: وهي الدرجة التي تحصل عليها السيدة في المقياس المستخدم لهذا الغرض.

### النساء المترددات على العيادات الإرشادية (Sample of Wives Frequently Visiting the Counseling

Clinics)

هن مجموعة من النساء المترددات على المراكز الإرشادية؛ وذلك من أجل حل مشكلاتهن الأسرية والزوجية الخاصة بهن.

إجرائياً: هن مجموعة من النساء المترددات على مركز التوعية والإرشاد الاسري واللواتي تتراوح أعمارهن بين (20-40) سنة، ويعانين من مشكلات في لبرضا الزوجي والجودة الزوجية، ويرغبن في الانضمام إلى البرنامج.

### أ نموذج (جوتمان) بيت العلاقات السليمة (Sound Relationship House (SRH) theory)

هو أنموذج قام بوضعه العالم جون جوتمان (Jone Gottman) عام (1999) في البحث حول التفاعلات الزوجية، حيث يستند إلى عنصرين أساسيين، واللذين يشكلان الأنموذج، وهما: المستوى العام من المشاعر الإيجابية المتوفرة في العلاقة، والقدرة على تخفيض المشاعر السلبية في المناقشات والنزاعات. ويتكوّن الأنموذج من سبعة مستويات تهدف إلى تدريب المتزوجين على مهارات لاستقرار العلاقة الزوجية، وهذه المستويات هي: بناء خرائط الحب، مشاركة الولوج والإعجاب، توجيه كل منهما نحو الآخر (إنشاء حساب بنك العاطفة)، هيمنة الشعور الإيجابي، إدارة الصراع من خلال حوار المشكلات غير القابلة للحل (الأزلية) ست مهارات لإدارة الصراع، تجعل أحلام الحياة تصبح واقعاً، وتخلق معنى مشتركاً (القيم، وطقوس الاتصال) (Gottman)، (2004).

### البرنامج الإرشادي (Counseling Program)

يُعرف بأنه عملية ديناميكية ما بين الأشخاص، تركّز على التفكير والسلوك الشعوري، وتتضمن وظائف العلاج المؤلفة من: التسامح، التوجه نحو الواقع، التنفيس الانفعالي، الثقة، الرعاية، التفهيم، التقبل، الدعم المتبادل، غرس الأمل، وتطور وظائف العلاج، وتنمو ضمن مجموعة صغيرة يتم من خلالها التبادل مع الآخرين هموماً ومشكلات شخصية من الأقران والمرشد، ويكون المرشدون بشكل أساسي أشخاصاً طبيعيين لديهم هموم ومشكلات متنوعة، والتي لم تضعفهم إلى الحد الذي يستدعي تغييراً مكثفاً في الشخصية، وقد يستخدم المرشدون من أعضاء المجموعة تفاعلات المجموعة لزيادة فهم القيم والأهداف وتقبلها، والتعلم و/أو لمحو التعلم السابق لاتجاهات وأفكار وسلوكيات معينة (Duncan and Meadows, Gazda, 1997).

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من الجلسات، والبالغ عددها أربع عشرة جلسة، مستنداً إلى أنموذج (جوتمان) موجّهة إلى النساء المتزوجات المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري، وتم تنفيذ البرنامج بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، حيث تمتد مدة كل جلسة إلى ستين دقيقة، وتحصل المشاركة في البرنامج على امتيازات متعددة، مثل: بدل مواصلات، وجبات خفيفة، جوائز رمزية بعد كل جلسة، وجائزة لكل مشاركة في نهاية البرنامج.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة

### الإرشاد الزواجي

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

يركّز المرشد الأسريّ والزواجي في عمله مع الأسر والأزواج على مجموعة من النظريات الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في علاج الاضطرابات السلوكية والمعرفية لدى الأفراد، ويقوم المرشد بتوظيف فئات هذه النظريات، مثل: النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية والمتمركزة حول المسترشد، والوجودية والتكاملية، وغيرها. بينما يقوم البعض الآخر من المرشدين بتطبيق فئات للنظريات الإرشادية الأسرية والزواجية، والتي تمّ تطويرها أصلاً للعمل ضمن النطاق الأسريّ والزواجي مثل: نظرية النظم الأسرية، ونظرية العلاج الأسريّ البنائي، ونظرية العلاج الأسريّ الاستراتيجي، ونظرية العلاج الأسريّ عبر الأجيال، ونظرية العلاج المعرفي السلوكي للأزواج، إضافةً إلى المنهج الأسريّ الخبراتيّ (Experiential family therapy Approaches)، والتي تهدف جميعها إلى مساعدة الأزواج والأسر على تجاوز مشكلاتهم وصعوباتهم الحياتية للوصول إلى التوافق والتكيف (بنات، 2013).

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

بدأ الإرشادُ الزواجيُّ الرسميُّ منذ ثلاثينيات القرن الماضي، وقبل ذلك الوقت، كان الإرشادُ الزواجيُّ والأسريُّ غير الرسميُّ يوفّر بواسطة الأصدقاء، والأطباء، والمحامين، ورجال الدين (علاء الدين، 2010).  
ويهتم الإرشادُ الزواجيُّ بالزوجين فقط وذلك من حيث مساعدة الفرد (الزوج/الزوجة) في اختيار شريكه، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيه، والاستقرار والسعادة، وتحقيق التوافق الزواجي، وحلّ ما قد يطرأ من مشكلات زواجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (الداهري، 2007).

وقد أنشئ أول مركز للإرشاد الزواجي في مدينة لوس انجليس (Los Angeles) الأمريكية على يد (بول بونيون Paul Popenoe)، (1888-1979) الذي يُعدّ الأب المؤسس للإرشاد الزواجي. وفي الأربعينيات تمّ إنشاء خمسة عشر مركزاً وعبادة كرست للقضايا الأسرية والزواجية؛ وذلك لمساعدة الأسر على حلّ مشكلاتها المختلفة. وقد تعاملت تلك المراكز والعيادات مع مشكلات متعدّدة منها: الخيانة الزوجية، الطلاق، تربية الأطفال، المشكلات المالية، مشكلات الاتصال، وعدم التكافؤ الجنسي (علاء الدين، 2010).

ويسعى الأزواج للحصول على المساعدة في الغالب بسبب الهموم والمخاوف المتعلقة بالعلاقات، مثل: الانفصال العاطفي، الصراعات على السلطة، وصعوبات الاتصال، حلّ المشكلات، الغيرة، صراعات القيم، الدور، عدم الرضا الجنسي، والعنف. وهذا النوع من التماس المساعدة ليست ظاهرة حديثة، بل ما يثير الانتباه والاهتمام أنّ نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة من المعالجين المتولين ممارسة العلاج الفردي، يقومون بذلك لعلاج المشكلات الزوجية فعلى سبيل المثال: في أوائل الستينيات توصل عدد من الباحثين إلى أنّ أكثر من أربعين في المئة (40%)، من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة النفسية، يعتبرون أنّ طبيعة المشكلة زوجية، وهذه المخاوف وحدها تكفي لتبرير تطوّر التدخلات الفعالة للأزواج (Gurman and Fraenkel، 2002).

وتشيرُ المراجعةُ التَّاريخيَّةُ في (Gurman and Fraenkel, 2002) إلى وجودِ أربعِ مراحلٍ رئيسيةٍ في التاريخِ النَّظريِّ والإكلينيكيِّ للعلاجِ الزَّواجيِّ. حيثُ تشيرُ هذه المراحلُ إلى فتراتٍ زمنيَّةٍ ذاتِ مفاهيمٍ مميَّزةٍ في تطويرِ هذا المجالِ، وهذه المراحلُ بطبيعتها الحَالِ ليستُ منفصلةً (أي أنَّها لا تبدأ أو تنتهي حرفيًّا في سنةٍ معيَّنة)، وتتضمن:

1. المرحلةُ الأولى: تشكيلُ الإرشادِ الزَّواجيِّ غيرِ النَّظريِّ (1930-1963)
2. المرحلةُ الثَّانيةُ: التجريبُ التحليليُّ النَّفسيُّ (1931-1966).
3. المرحلةُ الثَّالثةُ: اندماجُ العلاجِ الأُسريِّ (1963-1985).
4. المرحلةُ الرَّابعةُ: الصقلُ، الامتدادُ، التَّوسُّعُ، التَّنوعُ، والتكاملُ (1986- لغاية الآن).

### نموذج جوتمان في العلاجِ الزَّواجيِّ

جون جوتمان (John Gottman) المولود في عام (1942) بروفيسور في علم النَّفس. وقد اشتهرَ بعمله في تحقيقِ الاستقرارِ في العلاقاتِ الزَّواجيَّةِ، وتحليلِ العلاقةِ من خلالِ الملاحظةِ العلميَّةِ المباشرة. ويعدُّ عملهُ أساسًا جزئيًّا لحركةِ الإرشادِ التي تهدفُ إلى تحسينِ العلاقاتِ، وتجنُّبِ السلوكياتِ التي تضرُّ بالعلاقاتِ الإنسانيَّةِ (Gottman and Levenson, 2000).

حيث قام جوتمان خلال أكثر من خمسةٍ وعشرين عامًا، بالبحثِ حولِ التفاعلاتِ الزَّواجيَّةِ في مختبرِ أبحاثِ الأسرةِ بجامعةِ واشنطن. وطوَّرَ نظريَّةَ أسماها "نموذج بيت العلاقاتِ السليمة"، ويعدُّ جوتمان واحدًا من كبارِ الباحثين في العلاقاتِ الزَّواجيَّةِ والإرشادِ (Cooper, 1998).

وتستندُ طريقةُ جوتمان (Gottman) في العلاجِ الزَّواجيِّ إلى عقودٍ من أبحاثِ جون جوتمان عن العواملِ التي تجعلُ العلاقاتِ تَنجُحُ أو تَفشلُ. وتُشيرُ نتائجُ هذه الدراساتِ إلى أنَّ الأزواجِ ذوي العلاقاتِ الناجحةِ نجحوا في تطويرِ ثلاثةِ أهدافٍ أساسيَّةٍ: دعموا رومنسيَّتهم من خلالِ أساسياتِ الصِّداقةِ، وأداروا نزاعاتهم بشكلٍ جيِّدٍ، وقاموا بتطويرِ إحساسٍ مشتركٍ بالمعنى الذي شبك ونسج حياتهم بشكلٍ جيِّدٍ (Gottman, 2004).

لم تقتصرُ طريقةُ جوتمان في العلاجِ على محاربةِ المشاكلِ الزَّواجيَّةِ فقط، وإنما علَّمتهم كيف تنشأ هذه المشاكلُ، وكيف يصبحُ الزواجُ مستقرًّا بعد تعلُّمِ الأزواجِ كيفيَّةِ التواصلِ بنجاحٍ بعد أيِّ صراعٍ يحدث بينهم. ووضع جوتمان سبعةً مبادئٍ أساسيةٍ للزواجِ الناجحِ، تمثَّلتِ بالتالي: تعلُّمُ كيفيَّةِ تأثيرِ خريطةِ الحبِّ على تشكيلِ أساسِ صلبٍ للألفةِ، ونظامِ الحبِّ والتقديرِ بين أفرادِ العائلةِ، وخلقُ حسابِ بنكيِّ عاطفيٍّ يمكنِ استخدامهِ في أوقاتِ التوترِ، وتطويرِ المهاراتِ لحلِّ المشكلاتِ، والتي تتضمنُ فنياتِ الصراعِ الفعالِ الأربعةِ، وتعلُّمُ كيفيَّةِ التصرفِ في حالاتِ تهديدِ الزواجِ، وهناك أربعُ حالاتِ تهدُّدِ الزواجِ تسمى حسب نظرية جوتمان بالفرسانِ الأربعةِ السلوكياتِ التدميريَّةِ السامةِ في العلاقةِ الزَّواجيَّةِ وتشملُ: النقدُ، الاحتقارُ، الدفاعُ (بالهجوم)، والصمتُ (العناد/العصيان). تعلمُ أثرِ المشكلاتِ الفسيولوجيةِ، وكيف تؤثرُ في حلِّ الصراعِ، وأخيرًا اكتشافُ ما الذي يجعلُ الأحلامَ تصبحُ حقيقةً لك ولشريكك ولعلاقاتك. وقام جوتمان وليفينسن (Gottman and Levenson) بوضعِ منهجٍ في العلاجِ الزَّواجيِّ، والذي يتكون من خمسةٍ أجزاءٍ اشتملت على: التقييمِ، المعالجةِ، التخلُّصِ التدريجيِّ من العلاجِ، والنهايةِ، وأخيرًا نتائجِ التقييمِ (Gottman and Levenson, 2000).

ووجد جوتمان أيضًا أنَّ تلكِ العلاقاتِ الناجحةَ تُوازنُ ما بين التفاعلاتِ الإيجابيَّةِ والسلبيةِ بهدفِ أن يفوقَ وزنُ التفاعلاتِ الإيجابيةِ على التفاعلاتِ السلبيةِ أثناء النزاعِ. وتعتمدُ طريقةُ جوتمان في العلاجِ الزَّواجيِّ على المكوناتِ النَّظريَّةِ المستمدَّةِ من نماذجِ السلوكِ والتعليمِ. وتتضمَّنُ الطريقةُ أيضًا سلسلةً من التدخَّلاتِ التي صمَّمتُ للأزواجِ للإبقاءِ على هذه الأغراضِ والأهدافِ (Gottman, 2004).

### أتمودج بيت العلاقات السليمة (Sound Relationship House (SRH) theory)

تمّ بناء أتمودج جوتمان "بيت العلاقات السليمة" من خلال بحثٍ قامَ به جوتمان عام (1999) وذكر من خلاله العنصرين الأساسيين اللذين يشكلان أتمودج (SRH) وهما: المستوى العام من المشاعر الإيجابية المتوفر في العلاقة، والقدرة على تخفيض المشاعر السلبية في المناقشات والنزاعات (Gottman، 2004). ويعدّ التعامل بالمثل بطريقة سلبية، واستجابة الزوج لسلبية الشريك، والتقاء الطرفين بسلبية، أكثر العوامل التي تتنبأ بعدم الرضا الزوجي وذلك حسب ما أثبتت أبحاث جوتمان (Gottman، 1999). حيث يهدف التدخل العلاجي حسب أتمودج "بيت العلاقات السليمة" في جعل الزوجين يطوران مؤسسة قوية من الصداقة بينهما، والتي تمثل علاقةً طويلة المدى، من أن يكون عندهما مشاعر الجاذبية فقط، والعمل على زيادة التبادلات الإيجابية التي تمكّن الزوجين من زيادة مودتهما لبعضهما، والتحكم في النزاعات وإدارتها، وتطوير معنى مشترك للعلاقة بينهما، مثلاً أن يكون عندهما أحلام وقيم مشتركة (Gottman، 1999). ويتضمن أتمودج "بيت العلاقات السليمة" (SRH) سبع مستويات، كما يلي: بناء خرائط الحب، ومشاركة الودع والإعجاب، والتوجّه نحو بعضنا البعض (إنشاء حساب بنك العاطفة)، وهيمنة الشعور الإيجابي، وإدارة الصراع/الحوار عن المشكلات غير القابلة للحلّ (الأزلية)، وجعل أحلام الحياة تصبح واقعاً، وخلق معنى مشترك (القيم، وطقوس الاتصال). (Gottman، 2004)

وتعدّ خرائط الحب، ونظام الودع والإعجاب، وتوجه الأزواج كلّ منهما نحو الآخر القاعدة والأساس لهذه النظرية، وهي تعدّ مكونات مهمة في بناء صداقة زوجية قوية. وتؤدي مستويات الصداقة هذه إلى المستوى الرابع وهو: هيمنة الشعور الإيجابي، فإذا كانت مكونات صداقة الزوجين ليست قوية ومتماسكة، فإن هيمنة الشعور السلبي على العلاقة سيستمر. وتتضمن المستويات العليا من نظرية "بيت العلاقات السليمة" النزاع الزوجي: التحدث عن المشكلات القابلة للحلّ، وحلّ المشكلات غير القابلة للحلّ، والتغلّب على ازدحام الأمور الجديدة والجمود في العلاقة الزوجية وجعل الأحلام والأمنيات تصبح واقعاً، وأخيراً خلق معنى مشترك (Gottman، 2004).

### الرضا الزوجي

يُعدّ موضوع الرضا الزوجي من الموضوعات التي اهتمّ بها الكثير من علماء النفس والمرشدين، ومن هم مهتمون بالزواج والأسرة وعلاقة الزوجين معاً. ويمثّل الرضا بين الزوجين ونوعية الحياة الزوجية هدفاً رئيساً ومهماً لتحقيق الحياة الأسرية المستقرة، والتي يسعى الأفراد والمختصون في الإرشاد النفسي والأسري إلى المساعدة في تحقيقها (الشمسان، 2004).

ويعرف مينوتي (Minnotte، 2004) الرضا الزوجي أنّه: إشباع الحاجات المتوقعة من الزواج بجميع مستوياتها وأبعادها لدى كلّ من الزوجين؛ بمعنى إشباع الحاجة إلى: الجنس، الإشباع الاقتصادي، والاجتماعي، غريزة الأمومة عند المرأة، الأمان، الحب، التقدير، الاحترام، وغيرها من أشكال الحاجات.

ويعرف عبد المقصود (2008) الرضا الزوجي بأنّه الموافقة التامة على العلاقة الزوجية، وتقبُّل المسؤوليات المفروضة أو تحمّلها على كلا الطرفين، ووجود درجة مناسبة للفاهم والتقدير والحب بين الطرفين، وشعور كلّ منهما بقيمة الآخر، والمشاركة والتعاون، والقدرة على الإنجاب، ومساندة كلّ طرف للآخر في مواجهة مشكلات الحياة ومصاعبها، والتقارب الفكري، ووجود حوار إيجابي كي يصل إلى رأي مناسب في كل شيء.

كما يعرف الخالدي (2008) الرضا الزوجي بأنّه تقدير عقليّ لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككلّ، أو حكم بالرضا عن الحياة، ويضمّ الشعور بالرضا جوانب عديدة مثل: الرضا عن النفس، والصحة، والعمل، وعن الزواج.

وذكر إيداثو بارامبيل (Edathumpambil، 2017) أن الرضا الزوجي هو: مدى قدرة الزوجين على تلبية الاحتياجات الأكثر أهمية كل منهما للآخر والحفاظ على السعادة في زواجهما. كما وتعرف بلمهيوب (2012) الرضا الزوجي بأنه نتيجة مباشرة لمدى سلوك الزوجين سلوكًا يؤدي إلى الشعور بالرضا والسرور لكلا الطرفين.

### النظريات المفسرة للرضا الزوجي

#### أولاً: منهج بوين للعلاج الأسري ما بين الأجيال

تميّزت نظرية موراي بوين (Murray Bowen) عن باقي النظريات الأسرية بتأكيدها على النظام العاطفي للأسرة، وتاريخ هذا النظام الذي يمكن تتبعه من خلال ديناميكيات الأسرة لوالدي وآباء الأسر، وحتى لأسر الأجداد والجَدَّات. تعمل النظرية على مساعدة الوالدين في التفكير من خلال أساليب وطرق تمكّنهم من التصرف بطريقة مختلفة عن بعضهما البعض ومع أطفالهما؛ من أجل إحداث عواطف ومشاعر أقلّ تخريبًا وتدميرًا لعضوي الأسرة أو الأسرة برمتها (علاء الدين، 2010).

فحسب هذه النظرية إنّ ما يعانيه الفرد من أعراض ما هو إلا انعكاس لتجسيدات أو تشبهات مجازية لنوع العلاقة الوالدية، والتي لا تخرج عن كونها نتاجًا لصراعات الآباء التي لم تُحل مع الأسرة الأصل. وتهدف نظرية (بوين) إلى تشجيع كل فرد من أفراد الأسرة للتحرك نحو التفرد بشكل يسهل على كل فرد أن يصبح متميزًا عن أسرته (أبو أسعد، 2008).

ويمكن تفسير الرضا الزوجي حسب نظرية (بوين) من خلال قدرة الزوجين على التمايز أي قدرتهم على التمييز بين أداؤهم العقلي ومشاعرهم الخاصة مما ينعكس على العلاقة الزوجية وأفراد الأسرة الآخرين.

#### ثانيًا: نظرية الاتصال الإنساني ل(فيرجينا ساتير)

ركزت (ساتير) في عملها مع أفراد الأسر على تطوير الإحساس بالقيمة الذاتية<sup>13</sup>، والتواصل، ومهارات التواصل، وكيفية إرسال أعضاء الأسرة للرسائل واستقبالها، وطرق التواصل داخل النسق الأسري لمساعدة أعضاء الأسر ليصبحوا أكثر وعيًا، وإعادة بناء أساليب التواصل الأسرية السالبة، والممثلة في (أسلوب المصلح، اللوام المحمل للمسؤولية، المثير للربكة) والتي توصف بأنها غير فعّالة وتعوّق التواصل المباشر والمفتوح، وحثّ الأسرة على تقليل الرسائل الخفية، حيث تكمن الاستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أعضاء الأسرة من خلال تحليل عملية التواصل بين أعضاء الأسرة (أبو أسعد، 2008).

وتفسّر هذه النظرية عدم الرضا الزوجي بممارسة الزوجين وأفراد الأسرة أساليب التواصل السلبية المذكورة سابقًا بمحاولة منهم لإعادة توازن النظام مما يعيق نمو النظام الأسري.

#### ثانيًا- الدراسات السابقة:

تمّ الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية، وقد تمّ ترتيبها في مجموعتين: الدراسات العربية، والدراسات الأجنبية.

## أ- الدراسات العربية

قامت (النادي، 2010) بدراسة هدفت إلى تقصي أثر فاعلية برنامج إرشاد جمعيّ في التقليل من النزاعات الزوجيّة وتحسين الرضا الزوجي والتكيف الزوجي. من خلال العلاج السلوكي الزوجي التقليدي، والعلاج السلوكي التكاملي، لدى عيّنة من الزوجات الأردنيّات. وتكونت العيّنة من (12) سيّدة متزوجةً من مدينة الزرقاء في الأردن. حيث طبقت الباحثة أربعة مقاييس (حل النزاعات الزوجيّة، ومقياس المهارات الزوجيّة، والرضا الزوجي، والتكيف الزوجي)، على المشاركات في القياس القبلي والبعدي والتبعي. وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقاييس الدّراسة (حل النزاعات الزوجيّة، ومقياس المهارات الزوجيّة، والرضا الزوجي، والتكيف الزوجي)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وفي دراسة (أبو أسعد، 2011) والتي هدفت إلى التعرف على أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الرضا والتفاؤل الزوجي، ومعرفة طبيعة أثر وجود الأطفال في الرضا والتفاؤل الزوجي، وأثر المستوى الاقتصادي للأسرة في الرضا والتفاؤل الزوجي، علاقة النوع الاجتماعي بالرضا والتفاؤل الزوجي، وهل هناك أثر لعدد الأطفال في الرضا والتفاؤل الزوجي. حيث تكونت العيّنة من (307) زوج وزوجة من مدينة الكرك في الأردن. حيث استخدم الباحث مقياسي (الرضا الزوجي، والشّعور بالتفاؤل)، وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود أثرٍ للمستوى الاقتصادي في الرضا الزوجي والتفاؤل، وأثر لوجود الأطفال وعددهم في الرضا الزوجي، ولم يكن هناك فروقٌ تُعزى إلى النوع الاجتماعي.

كما أجرت (العمارين، 2014) دراسة بهدف تقصي أثر نموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والانسجام والرضا الزوجي لدى عيّنة من الأزواج، على عيّنة مكونة من (32) زوجًا وزوجة في مدينة الزرقاء في الأردن. حيث تم توزيعهم عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكوّن من (16) زوجًا وزوجة، وعيّنة ضابطة تتكوّن من (16) زوجًا وزوجة. واستخدمت الباحثة المقاييس التالية: (مهارات التواصل، والرضا الزوجي، الانسجام). وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروقٍ ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس مهارات التواصل والرضا الزوجي لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروقٍ ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي على جميع مقاييس الدّراسة، وبين متوسط درجاتهم في القياس البعدي على نفس المقاييس الثلاث، لصالح القياس البعدي، وللمجموعة التجريبية.

قامت (شموط، 2015) بدراسة هدفت إلى تصميم برنامج إرشاد جمعي يهدف إلى تقديم الإرشاد ما قبل الزواج وفق نموذج جوتمان ونظرية ساتير لشابات يتيمات في الأردن تتراوح أعمارهن بين (16-20) سنة، وإعداد أدوات لتقييم الشعور بهوية الأنا ومستوى تقدير الذات لديهن، ومساعدة الفتيات على الوصول إلى تعرف هويتهن لهذه المرحلة العمرية وأهمية تقدير الذات، وتنمية الشعور بالهوية وتحسين مستوى تقدير الذات من خلال استراتيجيات من نظرية جوتمان، وساتير، والتوعية بأهمية ومفهوم الزواج من منظور قيمي وأخلاقي وتصحيح الأفكار عن الزواج وعن الجنس الآخر، وتطوير معرفة صحيحة لدى الفتيات حول: أسس اختيار الشريك، وطرق فهم وتطوير العلاقة معه، وكيفية تعزيز التفاهم والانسجام والحب بين الزوجين، المهارات اللازمة لإدارة الزواج بصورة صحية، التحقق من فرضيات الدراسة والإجابة على أسئلتها. وشملت عيّنة الدّراسة (29) شابة يتيمة في مدينة الزرقاء في الأردن. وتم توزيعهنّ عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (15) شابة، ومجموعة ضابطة مكونة من (14) شابة. حيث خضعت المشاركات في المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي جمعيّ مستند إلى أنموذجي ساتير، وجوتمان. واستخدمت الباحثة مقياسي هوية الأنا، وتقدير الذات، على جميع المشاركات في الدّراسة. وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروقٍ ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين درجات الفتيات اللواتي لم يُطبّق عليهنّ أيّ برنامج

إرشاديّ (المجموعة الضابطة)، والفتيات اللواتي طُبّقَ عليهنّ برنامجُ الدّراسة (المجموعة التجريبية)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في هويّة الأنا بين درجات المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية، لصالح المجموعة التجريبية. وقد أجرت (حسنين، 2015) دراسة هدفت إلى كشف علاقة الاختلالات الزوجية بجودة الحياة، والوقوف على الفروق الفردية طبقاً للعمر، وعدد سنوات الزواج، والمؤهل. لدى عينة من المعلّمت بمدينة مكّة المكرمة، وتكوّنت عينة الدّراسة من (166) معلّمة في مدينة مكّة المكرمة في المملكة العربيّة السّعوديّة، حيث استخدمت الباحثة مقياسي (الاختلالات الزوجية، وجودة الحياة). وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لعمر، وعدد سنوات الزواج في تحديد جودة الحياة والاختلالات الزوجية. بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين الشّعور بجودة الحياة والاختلالات الزوجية؛ فكلّما زادت الدّرجة على مقياس الاختلالات الزوجية قلّت الدّرجة على مقياس جودة الحياة والعكس.

#### ب- الدراسات الأجنبية

أجرت هيس (Hess)، (2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الرضا الزوجي على الضغط داخل الأسرة، حيث تمّ استخدام نظرية النظم الأسرية كإطارٍ للدّراسة، وتكوّنت العينة من (27) من الأزواج في ولاية يوتا في الولايات المتّحدة الأمريكيّة، وطبقت الباحثة مقياس (كانساس) للرضا الزوجي، وأشارت النتائج إلى أن انخفاض الرضا الزوجي، يعدّ مؤشراً قوياً ودالاً على وجود ضغطٍ وتوترٍ داخل النّظم الأسرية، سواء النظام الزوجي أو الأسري، وأوصت الباحثة بضرورة التركيز على جميع الأنظمة الفرعية داخل نظام الأسرة، وإنّ الرضا عن نظام الأسرة يؤثّر على النظام الزوجي الذي بدوره قد ينعكس على الرضا الزوجي.

قام أبوت وبارنكل (Abbott and Barnacle، 2009) بدراسة هدفت إلى تنفيذ وتقييم برنامج جوتمان التعليمي قبل الزواج، على عينة بلغت (12) فرداً، منهم (8) إناث و(4) ذكور، حيث تمّ تقسيمهم إلى (6) أزواج، وتراوحت أعمارهم من (20-37) سنة في جامعة نبراسكا في الولايات المتحدة الأمريكيّة، وتمّ تطوير أنشطة ما قبل الزواج لتتوافق مع كل مستوى من نظرية جوتمان. ويتضمّن برنامج الدّراسة خمس جلسات، بمعدّل ساعتين لكلّ جلسة. وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، والتتبعي وهذا يعني أن المشاركين في البرنامج قدّموا وجهات نظرٍ جديدةً، ومهاراتٍ، ومعارفٍ بشأن علاقاتهم، وأن البرنامج كان مفيداً لفهم علاقاتهم وتحسينها، وتفضيلهم لبعض الأنشطة والموضوعات العامّة بما في ذلك "فهم سبل الصراع" و"تطوير الصداقة".

أجرى ساناي، ودافارنيا، وبختياري سعيد، وشاكارامي (Davarniya, Sanai, Bakhtiari Said and Shakarami، 2015) دراسة هدفت إلى تقصي فعالية العلاج المختصر الذي يركز على الحلول (SFBT) بشأن الحدّ من الإرهاق وتحسين نوعية حياة المرأة المتزوجة. وبلغت عينة الدّراسة (30) سيّدة متزوجة من مجموع النساء اللواتي حضرن إلى مركز مساعدة الصّحة العقليّة في مدينة بوجنورد في إيران، واللواتي يسعين لحضور خطة العلاج من أجل حل مشاكلهنّ الزوجية، حيث تمّ توزيعهنّ عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. واستخدم الباحثون مقياس الإرهاق الزوجي، ومقياس منظّمة الصّحة العالميّة لجودة الحياة. حيث أشارت نتائج الدّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، والمتابعة، إي أنّ الإرهاق الزوجي بين السيّدات في المجموعة التجريبية قد انخفض، وتمّ تحسين نوعية حياتهنّ، وهذا يدلّ على فاعلية العلاج الموجز المركز على الحلّ في الحدّ من المشكلات الزوجية.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### منهجية البحث

تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي، والمنهج شبه التجريبي لتطبيق هذه الدراسة، وتم تعيين أفراد الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين: (تجريبية، وضابطة)، والمجموعة الضابطة خضعت لاختبار قبلي وبعدي دون تعرضها للبرنامج التدريبي، بينما خضعت المجموعة التجريبية لاختبار قبلي ثم التدريب، وبعد ذلك خضعت لاختبار بعدي. تم اختيار مركز التوعية والإرشاد الأسري لأنه تم استحداث وحدة للإرشاد الأسري تركز على معالجة القضايا الأسرية والزواجية للمراجعات والتي تعمل به الباحثة مما سهل عليها تطبيق الدراسة.

#### مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع السيدات اللواتي تراوحت أعمارهن من (20-40) سنة في منطقة الزرقاء في المملكة الأردنية الهاشمية. والمتردّات على مركز التوعية والإرشاد الأسري التابع لوزارة التنمية الاجتماعية في الزرقاء الجديدة، في المملكة الأردنية الهاشمية، وقد تم اختيار هذا المركز لأن الباحثة تعمل فيه مما سهل عليها تطبيق الدراسة، وقد بلغ مجتمع الدراسة (460) سيدة في عام (2017).

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (24) سيدة من السيدات المتردّات على مركز التوعية والإرشاد الأسري التابع لوزارة التنمية في منطقة الزرقاء الجديدة، واللواتي تراوحت أعمارهن من (20-40) سنة. حيث تم اختيارهن بالطريقة القصدية. والجدول (1) يوضح أعداد مجتمع الدراسة وعينتها.

جدول (1) أعداد مجتمع الدراسة وعينتها

العدد	الفئة
460	مجتمع الدراسة
24	عينة الدراسة

#### أدوات الدراسة

##### أولاً- مقياس الرضا الزوجي:

للتعرف على مستوى الرضا الزوجي للسيدات المتردّات على مركز التوعية والإرشاد الأسري التابع لوزارة التنمية الاجتماعية في الزرقاء الجديدة، في المملكة الأردنية الهاشمية، تم استخدام مقياس الرضا الزوجي (Marital satisfaction) حيث تم تطويره من خلال الاعتماد على مقياس: ماثيوس (Mathews، 2004)، والذي هدف إلى قياس مدى الرضا الزوجي في العلاقة مع شريك الحياة، ومقياس فور وولسون (Fowers and Olson، 1993)، حيث قامت الباحثة بترجمة فقرات المقياسين السابقين، ثم تم صياغة الفقرات بحيث تقيس مدى الرضا الزوجي في العلاقة مع شريك الحياة، حيث يقيس بعد الرضا عن العلاقة والذي يعرف بأنه: مدى رضا الفرد عن علاقته الزوجية وسعادته مع شريك حياته. وبين الملحق (أ) المقياس بصورته النهائية. حيث بلغ عدد فقرات المقياس (21) فقرة، وكان عدد الفقرات السلبية (7) فقرات وهي الفقرات الآتية (3-5-6-7-12-13-14) بينما بلغ عدد الفقرات الإيجابية (14) فقرة وهي (1-2-4-8-9-10-11-15-16-17-18-19-20-21).

### دلالات الصدق والثبات للمقياس

تمَّ إيجاد مؤشرات صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحتوى وذلك من خلال عرض المقياس بصورته الأولية، والمكون من (21) فقرة على (10) مُحكِّمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس في الجامعات الأردنية (ملحق ب). حيث طُلب منهم الحكم على دقة الصياغة اللغوية وسلامتها، وعلى وضوح الفقرة ومناسبتها للهدف النهائي من تطوير المقياس. وقد تمَّ اعتماد نسبة اتفاق (80%)، حيث اقترح اثنين من المحكمين التعديل على خمس فقرات وحذف فقرة واحدة، وجرى التعديل على الفقرات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (20) فقرة في صورته النهائية.

### ثبات مقياس الرضا الزوجي

تمَّ استخلاص مؤشرات ثبات المقياس باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي، والاختبار وإعادة، والتجزئة النصفية، ومن ثمَّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على نفس العينة بفواصل زمني بلغ أسبوعين، وتمَّ إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين، حيث بلغ (0.78)، كذلك تمَّ حساب قيم الاتساق الداخلي للمقياس ككل باستخدام (كرونباخ ألفا)، حيث بلغ (0.81) وباستخدام التجزئة النصفية (0.73).

### طريقة تصحيح المقياس

تكوّن المقياس بصورته النهائية من (20) فقرةً أحادية البعد، تتمَّ الإجابة على كلّ فقرة وفق سلّم إجابات خماسيٍّ حسب مقياس (ليكرت) الذي يتضمّن الخيارات الآتية: دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، نادراً، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على المفحوص، وقد تمَّ تحويل سلّم الإجابات إلى درجاتٍ على النحو الآتي: دائماً تحصل على درجة (5)، وغالباً تحصل على درجة (4)، وأحياناً تحصل على درجة (3)، وقليلاً تحصل على درجة (2)، أما نادراً فتحصل على درجة (1)، هذا في حال الفقرات الإيجابية، والتي تشير إلى مستوى مرتفعٍ من الرضا الزوجي، وهي (1، 2، 4، 8، 9، 10، 11، 15، 16، 17، 18، 19، 20). ويتمَّ عكسُ الدرجات لسلّم الإجابات عندما تكون الفقرة سلبيةً التي تشير إلى مستوى منخفضٍ من الرضا الزوجي، وتكون الإجابة بالعكس لكلِّ العبارات السلبية، والتي تمثل الفقرات السبع (7) التالية: (3، 5، 6، 7، 12، 14، 13). وبذلك فإنَّ الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المفحوصة على المقياس تتراوح بين ما بين (20-100) درجة. وتمَّ اعتبار الدرجة (66.6) فما فوق لتمثّل المستوى المرتفع من الرضا الزوجي، حيث تمَّ تقسيم الدرجات إلى ثلاثة مستوياتٍ بحيث يشكل كلُّ مستوى (33.3) من المقياس، وبالتالي تكون النسبة التي تمثّل المستوى المرتفع من الرضا الزوجي تقع فوق (66.6%) وهي درجة القطع، ومؤشّر مستوى مرتفعٍ من الرضا الزوجي، والتي تمثل (33.4%) العليا من الدرجة الكلية للمقياس. حيث تمَّ استخدام المعادلة الآتية:

$$66.6 = 100 * 0.666$$

وذلك لتصنيف مستوى الرضا الزوجي بدلالاتها الكلية إلى ثلاثة مستويات (عالٍ، متوسط، منخفض)، فقد

تمَّ اعتماد المعادلة:

$$1.33 = \frac{4}{3} = \frac{1-5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الذي يوضحه جدول (2).

## جدول (2) مستوى درجات احتساب الرضا الزوجي

2.33 – 1	مستوى منخفض من الرضا الزوجي
3.67 – 2.34	مستوى متوسط من الرضا الزوجي
5-3.68	مستوى مرتفع من الرضا الزوجي

ثانياً- برنامج الإرشاد المستند إلى أنموذج (جوتمان) "بيت العلاقات الصحيحة" استند هذا البرنامج إلى أنموذج (جوتمان) "بيت العلاقات الصحيحة" (Gottman Method of Couple Therapy) (GMCT)، بهدف تحسين مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من النساء المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء، وهو عبارة عن برنامج علاجي نفسي إرشادي زواجي جمعي منظم. تم استخدام برنامج الإرشاد الزوجي المستند إلى أنموذج جوتمان والمُعد من قبل<sup>10</sup> وذلك لملائته الكلية مع أهداف الدراسة الحالية، حيث استند بناء البرنامج الإرشادي في دراسة<sup>10</sup> إلى طريقة (جوتمان) في العلاج الزوجي (GMCT) (Gottman Method of Couple Therapy) بالاعتماد على العوامل التي تجعل العلاقات تنجح أو تفشل. حيث إنّ الأزواج ذوي العلاقات الناجحة نجحوا في تطوير "ثلاثة أهداف أساسية: دعموا رومانسيّتهم من خلال أساسيات الصداقة، أداروا نزاعاتهم بشكل جيّد، وطوّروا إحساساً مشتركاً بالمعنى الذي شبّك حياتهم ونسجها سوية (Gottman، 1999). وتستند نظرية "بيت العلاقات الصحيحة" (SRH) على عنصرين أساسيين، وهما: المستوى العام من المشاعر الإيجابية المتوقّرة في العلاقة الزوجية، والقدرة على تخفيض المشاعر السلبية في المناقشات والنزاعات (Gottman، 2004).

سار بناء البرنامج وإعداده للتطبيق وفقاً للخطوات الآتية:

- 1- تمّ الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العربية السابقة التي استخدمت أسلوب الإرشاد الجمعي مع الزوجات مثل: (النادي، 2010؛ المشاقبة، 2012؛ العمارين، 2014) والأجنبية مثل: (Abbott and Barnacle، 2009؛ Karahan، 2007). والاطلاع المعمق لنظريات الإرشاد الزوجي ودراسته بشكل عام وأنموذج (جوتمان) "بيت العلاقات السليمة" بشكل خاص، وفتياته وأدواته. والاطلاع على الأدب النظري السابق (جون جوتمان) (Gottman، 199) كتاب (عيادة الزواج) (The Marriage Clinic). والاستفادة من مساقات الإرشاد الزوجي، وفتيات الإرشاد الأسري خلال دراسة الماجستير، وتنفيذ برنامج تدريبي لمدة (3) أيام (12-14 ديسمبر 2015). وذلك ضمن برنامج "توجيه أنشطة العنف القائم على النوع الاجتماعي" في مدينة الزرقاء، والممول من (USAID-Fhi360) لبناء قدرات فريق البرنامج ورفعها في مجال مهارات الإرشاد الزوجي، وذلك استكمالاً لتأسيس وحدة الإرشاد الزوجي في مركز التوعية والإرشاد الأسري من قبل البرنامج، والذي اشتمل على تدريب العاملات في المركز على مهارات الإرشاد الزوجي، واستراتيجيات الإرشاد الزوجي، وتحليل المشكلات الزوجية وأبعادها، والأدوات والاختبارات الخاصة بالحياة الزوجية. كما اشتمل التدريب على الاضطرابات التي تعيق الحياة الزوجية نفسياً وعاطفياً واجتماعياً. كل هذه العوامل ساعدت الباحثة في تحديد عناوين الجلسات الإرشادية واحتياجات العينة للبرنامج وعدد الجلسات المطلوبة والمتمثلة في (14) جلسة.
- 2- تمّ عرض البرنامج على عشرة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وبيّن الملحق (ب) أسماءهم. وطلب منهم إبداء آرائهم في البرنامج من حيث: مناسبيته لهدف الدراسة، عينته، وضوح الجلسات، ومدى سلامة صياغته اللغوية. وتمّ تحديد الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث الزمان والمكان.
- 3- تمّ التطبيق على أفراد المجموعة التجريبية فيما بقيت المجموعة الضابطة دون تدريب.

### الفتيات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف البرنامج الفتيات السلوكية والمعرفية وفتيات الإرشاد الجمعي الآتية: الاستماع النشط، التغذية الراجعة، النمذجة، الحوار والمناقشة، الواجب البيتي، لعب الدور، الملاحظة الذاتية، المواجهة، وإعطاء تعليمات وتسهيل استيعاب بعض النقاط الخاصة بهدف الجلسة، التنفيس الانفعالي، والاسترخاء العقلي والجسدي، مهارة حل المشكلات، التلخيص، إعادة الصياغة، والاستيضاح. وفتيات المبادئ السبعة لأنموذج (جوتمان) "بيت العلاقات السليمة" ومنها: بناء خرائط الحب، ومشاركة الولع والإعجاب، والتوجه نحو بعضنا البعض (إنشاء حساب بنك العاطفة)، والشعور الإيجابي وتجاوز الشعور السلبي (هيمنة الشعور الإيجابي)، وكيفية إدارة الصراع من خلال مهارات المصالحة وقبول التأثير وفن التسوية، والتدريب على مهارات التهدئة، وجعل أحلام الحياة تصبح واقعاً، والعمل على خلق معنى مشترك.

### صدق البرنامج

تم استخراج صدق البرنامج من خلال عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، من حملة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، والبالغ عددهم (10) وطلب منهم إبداء آرائهم في البرنامج من حيث: مناسبة لهدف الدراسة، عينتها، وضوح الجلسات، مدى سلامة الصياغة اللغوية، وملاءمة المفاهيم. وتم تحديد الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث الزمان والمكان.

### محتوى البرنامج

تألف برنامج الإرشاد الجمعي من (14) جلسة، ووزعت جلسات البرنامج على خمسة أسابيع بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، وكانت مدة كل جلسة (60) دقيقة (الملحق أ)، وقد تم عقد الجلسات الإرشادية في قاعة معدة ومجهزة خصيصاً لغايات تطبيق البرنامج الإرشادي في مركز التوعية والإرشاد الأسري في الزرقاء، خلال الفترة الواقعة من (2018/3/11 إلى 2018/4/11)، زوّدت القاعة بطاولة جلوس دائرية، ولوح للكتابة، جهاز العروض التقديمية، إضاءة جيدة، ومقاعد مريحة؛ وذلك لإضفاء جو غير رسمي ومرح على الجلسات، وكما تم تزويد كل مسترشدة بحافظة أوراق (دليل المفحوصة/كراسة الأنشطة) تتضمن نماذج ورقية حول قواعد الإرشاد الجمعي، ونماذج الأنشطة والواجبات البيتية، وبعض نماذج ورقية لبعض المعلومات والمواد المطبوعة والنشرات التثقيفية، نماذج تقييم الجلسات الدوري. بالإضافة إلى توفير بعض المشروبات والأطعمة الخفيفة، وذلك خلال فترة الاستراحة التي قد تتخلل كل جلسة إرشادية.

### فحص تجانس المجموعات (الشروط الخاصة بالضبط شبه التجريبي)

تم فحص تجانس المجموعتين في كل من المتغيرات التالية باستخدام اختبار (ت) كما بينها الجدول التالي. الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في

### أدائهم القبلي على المقياسين موضوع الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقياس
		(12)	(12)	(12)	(12)	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.87	6.54	0.76	1.53	0.54	1.67	الرضا الزوجي

يلاحظ من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس الرضا الزوجي، حيث بلغت قيمة (ت) (6.54)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

#### المعالجة الإحصائية

- 1- للإجابة على السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأداء مجموعتي الدراسة على المقياسين القبلي، والبعدي.
- 2- للإجابة عن السؤال الثاني تم الحصول على تحليل التباين (ANCOVA) لفحص الفروق بين متوسطي مجموعتي الدراسة، على المقياس البعدي لمقياس الرضا الزوجي، وتم إيجاد حجم الأثر لمعرفة ما أحدثه المتغير المستقل بالتابع.

#### 4- عرض النتائج وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: "ما مستوى الرضا الزوجي لدى النساء المترددات على مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء؟" للإجابة عن هذا السؤال، فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومستوى الرضا الزوجي لجميع فقرات "مقياس الرضا الزوجي"، وتم ترتيب هذه الفقرات تنازلياً بحسب المتوسط الحسابي الذي حصلت عليه كل فقرة، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الرضا الزوجي لجميع فقرات المقياس مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
18	أرى أن علاقتنا تتميز بالاستقرار.	3.47	0.758	1	متوسط
14	أرى أنه لا يوجد عوامل مشتركة بيني وبين زوجي.	3.47	0.758	2	متوسط
8	علاقتي بزوجي جيدة	3.47	0.758	3	متوسط
6	ينتابني شعور بأن علاقتنا على وشك الانهيار	3.43	0.624	4	متوسط
11	نقضي أنا وزوجي وقتاً ممتعاً مليئاً بالمرح عندما نكون معا	3.40	0.532	5	متوسط
17	نقوم أنا وزوجي بالكثير من الأمور بشكل جيد	3.33	0.637	6	متوسط
20	أتفاءل بمستقبل مشرق في علاقتنا الزوجية	3.29	0.591	7	متوسط
10	علاقتي مع زوجي متكاملة	3.28	0.605	8	متوسط
3	يعاملني زوجي بشكل سيء.	3.27	0.897	9	متوسط
4	يهتم بي زوجي اهتماماً حقيقياً.	3.24	0.712	10	متوسط
16	ندير أنا وزوجي أمورنا المالية بشكل جيد	3.22	0.675	11	متوسط
12	أرى أن زوجي لا يثق بي.	3.22	0.645	12	متوسط
1	يحن زوجي علي بما فيه الكفاية.	3.19	0.849	13	متوسط
9	تربطني علاقة سعيدة مع زوجي	3.07	1.008	14	متوسط
19	أشعر بالرضا عن علاقتنا الحميمة أنا وزوجي	3.04	1.034	15	متوسط
15	نتشارك أنا وزوجي في حل منازعاتنا وخلافاتنا	3.03	1.029	16	متوسط

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
5	إذا أتيج لي فرصة مرة أخرى لن اختار زوجي.	3.03	0.810	17	متوسط
2	بزوجي يمكنني الوثوق	2.97	0.870	18	متوسط
13	أرى بأنه لا يمكنني الاعتماد على زوجي.	2.80	0.586	19	متوسط
7	ينتابني شعور بأن زوجي لا يفهمني	2.80	0.586	20	متوسط
	الكلي	3.21	0.74	متوسط	

يلاحظ من الجدول (4) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس تراوحت بين (3.47) كحد أعلى للفقرات (، 14، 818) "أرى أن علاقتنا تتميز بالاستقرار"، "أرى أنه لا يوجد عوامل مشتركة بيني وبين زوجي"، و"أرى أن علاقتنا تتميز بالاستقرار"، و(2.80) كحد أدنى للفقرتين (7، 13) "ينتابني شعور بأن زوجي لا يفهمني" و"أرى بأنه لا يمكنني الاعتماد على زوجي"، وأشارت جميع الفقرات إلى مستوى متوسط من الرضا الزوجي. كما وبلغ الكلي (3.21). وتعدّ الباحثة هذه النتيجة إلى أنّ معظم النساء يسعين إلى الوصول إلى حالة من التوازن والقبول في ممارسة الحياة الزوجية لضمان استمرارها والحفاظ على الأسرة، على الرغم من الكثير من الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، حيث يزداد مستوى الرضا الزوجي كلما ازداد الانتماء والاهتمام من الزوج، وصولاً إلى علاقة ذات نموذج مقبول على الأقل.

كما تعزو الباحثة أنّ اهتمام الزوج بالزوجة، وكسب الثقة المتبادلة قد ساهم في إظهار هذه النتيجة، ومحاولة الزوجة دائماً في الوصول بالعلاقة الزوجية إلى درجة بعيدة نوعاً ما عن الانهيار، ومحاولتها فهم الزوج، وبناء جسور من السعادة داخل الأسرة، والوصول إلى درجة مقبولة من الكمال بالعلاقة الزوجية، والشعور بالاعتماد على الزوج في معظم الأوقات. وشعور الأزواج بنوع من السعادة وُلد نوعاً من الرضا الزوجي لدى السيدات المتزوجات.

ويُعدّ اهتمام الزوج أو كلا الزوجين ببعضهما أي تغذية الحب والإعجاب كما أطلق عليها (جوتمان) في نظريته "بيت العلاقات السليمة" المستوى الثاني من مستويات نظريته، فإن لم يتوقّر الحب والإعجاب بين الزوجين تكون العلاقة الزوجية كالقلعة التي تحمل جذوراً وقواعد ضعيفة (Gottman and Silver، 2015). كما أنّ إدارة الخلافات الزوجية، وإدارة الأمور المالية، والاهتمام بالمستقبل قد يسهم في رفع مستوى الرضا الزوجي، ويؤدي إلى إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والعاطفية والاجتماعية. وهذا ما تحدّث عنه نظرية (جوتمان) "بيت العلاقات السليمة" من خلال إحدى مستويات النظرية، وهي كيفية إدارة الخلافات الزوجية، ومن ضمنها إدارة الأمور المالية والتي تمّ تدريب المشاركات في البرنامج الإرشادي عليها، والمؤدية إلى رفع الرضا الزوجي.

ويمكن أن تُعزو وجود مستوى مقبول من التواصل العاطفي ساهم بظهور مستوى متوسط من الرضا الزوجي، إلى ميل الزوجة بطبعها العاطفي إلى التعلق بكلمات الحب والإطراء من زوجها دون التفكير بمستوى هذه العبارات أو مستوى واقعيتها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نونيز (Nunes، 2008) التي هدفت إلى تقصي أثر المشكلات الزوجية على الرضا الزوجي. ودراسة هيس (Hess، 2008) التي هدفت إلى الكشف عن أثر الرضا الزوجي على الضغط داخل الأسرة حيث استخدم نظرية النظم الأسرية كإطار للدراسة. ودراسة أبو أسعد (2011) التي هدفت إلى التعرف أثر وجود الأطفال وعددهم، والمستوى الاقتصادي للأسرة في الرضا والتفاؤل الزوجي، علاقة النوع الاجتماعي بالرضا والتفاؤل الزوجي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الرضا الزوجي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي؟ ولاختبار هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة في المجموعتين الضابطة، والتجريبية على مقياس الرضا الزوجي البعدي، والجدول رقم (5) يبين ذلك. الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المفحوصات على مقياس الرضا الزوجي البعدي

المجموعة		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
(المجموعة الضابطة)		0.25	1.74
(المجموعة التجريبية)		0.74	3.21

يتضح من الجدول (5) وجود فرق ظاهري بين متوسطي أداء المفحوصات في مقياس الرضا الزوجي يعزى للبرنامج الإرشادي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية (3.21) وانحراف معياري (0.74) وهي أكبر من المتوسط الحسابي لأداء المفحوصات على مقياس الرضا الزوجي في المجموعة الضابطة الذي بلغ (1.74)، وانحراف معياري مقداره (0.25)، أي أنّ هناك فرقاً (ظاهرياً) بين المتوسطين الحسابيين لأداء المفحوصات في المجموعة التجريبية والضابطة مقداره (1.70) درجة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) عديم التفاعل على درجات المفحوصات، وكانت النتائج كما في الجدول (6).

الجدول (6) تحليل التباين الأحادي (ANCOVA) لدرجات المفحوصات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا الزوجي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
القبلي (المصاحب)	.306	1	.306	7.084	.515
البرنامج	18.041	1	18.041	417.088	.000
الخطأ	.908	21	.043		
الكلي	181.483	24			

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب في الجدول (6) إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لمتغير البرنامج الإرشادي بين متوسط درجات عينة الدراسة في كل من المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على مقياس الرضا الزوجي، حيث بلغت قيمة ف (417.088)، وهذه القيمة مرتبطة باحتمال يساوي (0.000) وجاء الفرق لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج، وهذه النتيجة تعني أنّ البرنامج ساعد في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى أفراد الدراسة.

ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادي استطاع أن يساعد السيدات المتزوجات على التعامل الإيجابي مع الأزواج وتقبل السلوكيات المختلفة التي يمكن أن تصدر منهم، وتغيير نظرتهم إلى المعاملة التي يتصرف بها الزوج تجاه زوجته، كما ساعد البرنامج على توضيح مفهوم الثقة بين الزوجين، والقدرة على الوصول إلى مرحلة من الثبات في العلاقة الزوجية، كما ساعد البرنامج السيدات على تغيير الأساليب الحياتية المتعلقة بالفهم

الخاطئ مما يحقق فهمهم لتفكير الأزواج، وقدرتهم على تحقيق السعادة المرجوة، وتعزيز العوامل المشتركة بينهما وبين أزواجهن.

كما وقر البرنامج طرقاً جديدة لمساعدتهم في التشارك مع أزواجهن في حلّ منازعاتهم وخلافاتهم، وكذلك مساعدتهم في التشارك مع أزواجهم بالأمر الماليّة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أجرتها النادي (2010) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقاييس الدّراسة (حل النزاعات الزّواجية، ومقاييس المهارات الزّواجية، والرّضا الزّواجي، والتكيف الزّواجي)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. ودراسة جودة (2009) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

بالإضافة إلى أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين نظرة النساء عينة الدراسة نحو الزواج وطبيعته وكيفية التعامل مع أزواجهم، وهذا ما ساعدهم على تحسين مستوى الرضا الزوجي لديهم، كما أن نوعية جلسات البرنامج الإرشادي والتي استهدفت بشكل مباشر العوائق والصعوبات التي تواجه النساء في حياتهم الزوجية والعمل على الحد منها وحلها ساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الرضا الزوجي لديهم.

### التوصيات والمقترحات:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدّراسة الحالية من نتائج توصي الباحثة وتقرّح الآتي:
1. تطبيق البرنامج الإرشاديّ المستند إلى أنموذج (جوتمان)، على الأزواج والزّوجات معاً كي يتمّ الاستفادة منه.
  2. الاهتمام بتحسين الرّضا الزّواجي لدى السيّدات المتزوّجات بشكل عام؛ لما له أهميّة على صحتهنّ وتوافقهنّ النفسي، والذي يؤديّ بهنّ إلى صحّة جسدية جيّدة، بالإضافة إلى علاقات سليمة مع كلّ من: الأزواج، الأبناء، والمجتمع المحيط.
  3. إجراء المزيد من الدراسات لفحص فاعليّة البرامج الإرشاديّة المستندة إلى أنموذج (جوتمان) في الإرشاد الزّواجي والأسريّ، لندرة الدراسات التي استخدمت هذا الأنموذج، وفحص أثره على متغيّرات أخرى غير تلك التي بالدّراسة الحالية.
  4. إجراء المزيد من الدراسات حول برامج إرشادية تستند إلى أنموذج (جوتمان) في تنمية مجالات ضروريّة في العلاقة الزّواجية كتخفيض النزاعات الزّواجية، أو تنمية مهارات التواصل بين الزّواجين.

### قائمة المراجع

#### أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو أسعد، أحمد (2008). الإرشاد الزّواجي والأسريّ. ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد (2011). أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في التفاؤل والرّضا الزّواجي. مجلة جامعة دمشق، (2)44، 120-199.
- بلمهوب، كلثوم (2012). الاستقرار الزّواجي دراسة في سيكولوجية الزواج. شبكة العلوم النفسيّة العربية، سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة لـ "شعن"، العدد 24.
- بنات، سهيلة (2013). نظريات العلاج الأسريّ وتطبيقاته، الإرشاد الأسريّ. عمان: منشورات المجلس الوطني لشؤون الأسرة.

- جودة، سهير (2009). برنامجي إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة.
- حسنين، ناديا(2015). الاختلالات الزوجية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المعلمات بمدينة مكة المكرمة: مجلة الإرشاد النفسي العدد، (41)، 223-258.
- الخالدي، عطا الله (2008). الإرشاد الأسري والزوجي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الخالدي، عطا الله؛ العلمي، دلال (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الداهري، صالح (2007). سيكولوجية الإرشاد الزوجي والأسري ونظرياته. عمان: دار جبهة للنشر والتوزيع.
- الشمسان، منيرة (2004). التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات الرياض، السعودية.
- شموط، ساجدة (2015). أثر برنامج إرشاد ما قبل الزواج وفق نموذجي جوتمان وساتير في تحسين هوية الأنا وتقدير الذات لدى عينة من الشابات اليتيمات. رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن، الزرقاء.
- الطراونة، أماني (2017). فعالية برنامج إرشاد زواجي مستند لأنموذج جوتمان لتحسين الرضا الزوجي، والجودة الزوجية لدى النساء المترددات على العيادات الإرشادية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- عبد المقصود، أماني (2008). الرضا الزوجي. <http://adab.niceboard.com/montada-f5/topic-t318>. استرجعت في تاريخ 15 فبراير، 2019.
- العبيدلي، عفراء (2015). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 13(41)، 23-40.
- علاء الدين، جهاد (2010). نظريات وفنيات الإرشاد الأسري. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع
- العمارين، آلاء (2014). أثر أنموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والانسجام والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن، الزرقاء.
- المشاقبة، أماني (2012). أثر برنامج جمعي مستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- النادي، آلاء (2010). فاعلية برنامج جمعي في التقليل من النزاعات الزوجية وتحسن الرضا والتكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الأردنيات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.

#### ثانياً- المراجع بالإنجليزية

- Abbott, D. & Barnacle, R. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 64-82.
- Cooper, G. (1998). Networker News: A New Study of Marriage Catches the Attention of the National Media. *Family Therapy Networker*, Questia: Trusted online research. Reterived from: <https://www.questia.com/magazine/1P3-670675511/networker-news-a-new-study-of-marriage-catches-the>.

- Doherty, W. & Simmons, D. (1996). Clinical practice patterns of marriage and family therapists: A national survey of therapists and their clients. *Journal of Marital and Family therapy*, 22(1), 9-25.
- Edathumparambil, B. (2017). Strangers to spouses: A study of the relationship quality in arranged marriages in India. Eugene, Oregon: Wipf & Stock.
- Fowers, B. & Olson, D. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176-185.
- Gazda, G., Duncan, J., & Meadows, M. (1967). Group Counseling and Group Procedures Report of a Survey. *Counselor Education and Supervision*, 6(4), 305-310.
- Gottman, J. & Levenson, R. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.
- Gottman, J. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. Nework: W. W. Norton & Company.
- Gottman, J. (Ed.). (2004). *The marriage clinic casebook*. WW Norton & Company.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony.
- Gurman, A. & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41(2), 199-260.
- Hess, J. (2008). *Marital satisfaction and parental stress*. Master thesis, Utah State University, United State of America.
- Karahan, T. (2007). *The effects of a couple communication program on passive*. Reterived from: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net).
- Lippitt, D. N. (2005). *An examination of the relationship between differentiation, adult attachment style, and marital satisfaction: A multi-dimensional approach*. Un published doctoral dissertation, Capella University, Minneapolis.
- Minnotte, K. (2004). *Marital satisfaction among dual-earner couples: The effects of work and family factors*. Unpublished doctoral dissertation, Utah State University, United State of America.
- Nunes, N. (2008). *Marital Problems and Marital Satisfaction: an examination of a brazilian sample*. Unpublished doctoral dissertation, Brigham Young University, United State of America.
- Rait, D. (1988). Survey results. *The Family Therapy Networker*, 12(1), 52-56.
- Sanai, B., Davarniya, R., Bakhtiari Said, B., & Shakarami, M. (2015). The effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on reducing couple burnout and improvement of the quality of life of married women. *Armaghane danesh*, 20(5), 416-432.
- Simmons, D & Doherty, W. (1995). Defining Who We Are And What We Do: Clinical Practive Patterns of Marriage and Family The Rapists in Minnesota. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(1), 3-16.

ملحق (أ) التصور النهائي لجلسات برنامج الإرشاد الجمعي من حيث: العنوان، الأهداف، الأساليب، الأدوات، والمدة.

الرقم	عنوان الجلسة	الهدف العام	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	المكان	زمن
1	التعارف/ بناء الصداقة	تعرف أعضاء المجموعة على بعضهن البعض، وعلى الباحثة، ودورها	التوجيه وإعطاء التعليمات، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، الشرح والمناقشة، الواجب البيتي(1)	أقلام، ورق أبيض صغير، ورقة القواعد الأساسية للجلسات الإرشادية- نموذج عقد اتفاق بين الباحثة وأعضاء المجموعة، دليل المفحوص. بادجات بلاستيكية بأسماء أعضاء المجموعة.	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
2	تشخيص وتقييم التفاعلات الزواجية	تحدث أعضاء المجموعة حول خبرتهن عن الزواج، بهدف تقييم وتشخيص التفاعلات الزوجية.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز الاجتماعي-التنفس الانفعالي-الواجب البيتي- لعب الدور- التوجيه وإعطاء التعليمات.	أوراق- أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج الواجب البيتي (2).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
3	تعريف فلسفة أنموذج جوتمان	تعرف أعضاء المجموعة على مفاهيم وفلسفة انموذج جوتمان	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفس الانفعالي-الواجب البيتي- لعب الدور-التوجيه وإعطاء التعليمات-التمثيل المسرحي "السيكودراما"	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (1)- نموذج نشاط (2)- نموذج نشاط (3)-نموذج الواجب البيتي (2).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
4	خرائط الحب	تطوير أعضاء المجموعة لأفضل خريطة حب.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفس الانفعالي-الواجب البيتي- التوجيه وإعطاء التعليمات.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (4) نموذج نشاط (5)- نموذج الواجب البيتي(4).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
5	تغذية حبك وإعجابك	اكتساب أعضاء المجموعة لكيفية تغذية الحب والإعجاب.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة - التعزيز- التنفس الانفعالي-الواجب البيتي-التوجيه وإعطاء التعليمات- التمثيل المسرحي (السيكودراما)- لعب الدور.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (6) نموذج نشاط (7)- نموذج الواجب البيتي (5).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
6	إنشاء حساب بنك العاطفة	اكتساب أعضاء المجموعة لمهارات التواصل الفعالة لإبقاء الزوجة على	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز- التنفس الانفعالي-الواجب البيتي-التوجيه وإعطاء	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (8)- نموذج الواجب البيتي	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة

الرقم	عنوان الجلسة	الهدف العام	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	المكان	زمن
		اتصال وإيجابية اتجاه زوجها (إنشاء حساب بنك العاطفة).	التعليمات- التمثيل المسرحي (السيكو دراما)- لعب الدور.	(6)		
7	إدارة النزاع	تفريق أعضاء المجموعة بين نوعي الصراع (المشاكل الزوجية) القابلة للحل وغير القابلة للحل، والتعرف على دلالات جمود العلاقة الزوجية.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفيس الانفعالي-الواجب البيئي-التوجيه وإعطاء التعليمات-لعب الدور.	أوراق - أقلام-دليل المفحوصة-نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (9)-نموذج نشاط (10)- نموذج الواجب البيئي (7).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
8	إدارة النزاع 2	مناقشة المشكلات والضغوطات المشتركة بين الزوجين وخاصة المشكلات غير القابلة للحل والتدريب على التعامل معها.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفيس الانفعالي الواجب البيئي-التوجيه وإعطاء التعليمات-التمثيل المسرحي (السيكو دراما)-لعب الدور.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج الواجب البيئي (8).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
9	مفتاح الزواج السعيد/ التخفيف من الحدة عند بدء الصراع	تعرف أعضاء المجموعة على أهمية التهدئة أثناء النزاع الزوجي من خلال التدريب على مهارة التخفيف من الحدة عند بدء النزاع الزوجي	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفيس الانفعالي-الواجب البيئي-التوجيه وإعطاء التعليمات-التمثيل المسرحي (السيكو دراما)-لعب الدور.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (11)- نموذج الواجب البيئي (9).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
10	مفتاح الزواج السعيد/ تقديم وتلقي محاولات المصالحة أثناء النزاع	أن يقوم أعضاء المجموعة بالتعرف على أهمية التهدئة أثناء النزاع الزوجي من خلال التدريب على مهارة التسوية.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفيس الانفعالي-الواجب البيئي-التوجيه وإعطاء التعليمات-التمثيل المسرحي (السيكو دراما)-لعب الدور.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (12)- نموذج الواجب البيئي (10).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
11	مفتاح الزواج السعيد/ التهدئة أثناء النزاع الزوجي	تعرف أعضاء المجموعة على أهمية التهدئة أثناء النزاع الزوجي من خلال التدريب على مهارة التسوية.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز-التنفيس الانفعالي-الواجب البيئي-التوجيه وإعطاء التعليمات- لعب الدور.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (13)- نموذج نشاط (14)- نموذج الواجب البيئي (11).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة

الرقم	عنوان الجلسة	الهدف العام	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	المكان	زمن
12	مفتاح الزواج السعيد/ التهدئة أثناء النزاع الزوجي 2	تعرف أعضاء المجموعة بالتعرف على أهمية التهدئة أثناء النزاع الزوجي من خلال التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي والذهني.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز- التنفيس الانفعالي الواجب البيئي-التوجيه وإعطاء التعليمات- لعب الدور.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - جهاز العرض- نموذج نشاط (15)- نموذج نشاط (16)- نموذج الواجب البيئي (12).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
13	مفتاح الزواج السعيد/ التهدئة أثناء النزاع الزوجي 3	تعرف أعضاء المجموعة على أهمية التهدئة أثناء النزاع الزوجي من خلال التدريب على مهارة التنفس، وأهمية ممارسة التمارين الرياضية.	الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، التوجيه وإعطاء التعليمات.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة-نموذج نشاط (18)- نموذج الواجب البيئي (13) و(14).	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة
14	إنهاء البرنامج وتقييمه (الجلسة الختامية)	مناقشة أعضاء المجموعة التوقعات التي كانوا يتطلعون لتحقيقها عند بداية البرنامج ومقارنتها بالنتائج التي تم التوصل إليها.	الحوار والمناقشة-التغذية الراجعة-التعزيز- التنفيس الانفعالي-التوجيه وإعطاء التعليمات.	أوراق - أقلام- دليل المفحوصة - نموذج تقييم الجلسة - نموذج نشاط (19)- نموذج تقييم البرنامج.	مركز التوعية والإرشاد الأسري	60 دقيقة