

## إهداء:

الحمد لله لا شريك له و الصلاة و السلام على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم  
أهدي هذا العمل المتواضع الى من سعى و شقى لأنهم بالراحة و الهناء الذي لم يبخل بشيء  
من أجل دفعي على طريق النجاح الذي علمني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة و صبر على والذي  
العزير شفاه الله و رزقه الصحة و العافية و أطال في عمره ، إلى صاحبة القلب الحنون و  
الينبوع الذي لا يمل العطاء الى من انار دعائها حياتي الى من منحتني القوة و العزيمة  
لمواصلة الدرب والدتي العزيرة حفظها الله و شفاهها و اطال في عمرها.  
كما اهدي ثمرة جهدي الى من حبههم يجري بعروقي الى من ساندوني طيلة مشواري الدراسي  
اخي سفيان و اختي هاجر  
لأساتذتنا الكرام لكل من علمني حرفا لأصل ما وصلت اليه  
الى من عرفت معهم جوهر الصداقة الى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح  
الى من تقاسمة معهم فرحة نجاحي صديقاتي.-إلهام-إيمان-

## - شكر و تقدير-

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:

" من لم يشكر الناس لم شكر الله "

الحمد لله على احسانه و الشكر له على توفيقه و امتنانه و نشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه و نشهد ان سيدنا محمد عبده و رسوله الداعي الى رضوان صلى الله عليه و على آله و أصحابه و اتباعه و سلم.

بعد شكر الله سبحانه و تعالى نتقدم بجزيل الشكر الى الوالدين العزيزين الذين اعانوني و شجعوني على الاستمرار في مسيرة العلم و النجاح و اكمال الدراسة الجامعية. كما أتوجه بخالص الشكر و التقدير و الامتنان الى من شرفت باشرافها على مذكرة بحثي الأستاذة "حورية بدرة" التي لم تبخل علي بتوجيهاتها العلمية التي لا تقدر بثمن و التي ساهمت بشكل كبير في إتمام هذا البحث كما أشكرها على ما ابدته من سعة صدر و حب و تفهم ، جزاك الله خيرا و بارك فيك أستاذتي الغالية و بارك لك في زوجك و اولادك.

كما أتقدم بجزيل الشكر و الثناء لأعز صديق الأخصائي النفسي "محمد بلحسيني" الذي ساهم في هذا البحث بأفكاره و نصائحه و توجيهه و تشجيعه له فائق الشكر و الامتنان. و لا انسى ان اشكر كل افراد عينة الدراسة الذين قدموا لي يد المساعدة في الجانب الميداني لهذا البحث

## ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة التي جاءت بعنوان "الاتصال الزوجي كما تدركه الزوجات و علاقته بتقدير الذات لديهن" ، الى الكشف عن العلاقة بينهما و مدى ارتباط كلا المتغيرين مع بعضهما ، و كذا معرفة مدى تاثير التواصل على تقدير ذات الزوجة ، و تم الكشف عن هذا كله عينة من الزوجات تراوحت أعمارهم ما بين (21-68) سنة ، و من خلال أدوات البحث المطبقة عليهم و المتمثلة في استمارة التواصل الزوجي و استمارة تقدير الذات .

كما جاءت هذه الدراسة لتجيب عن عدد من الأسئلة تمثلت فيما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث ادراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن؟
- هل يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير مدة الزواج؟
- هل يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير عدد الأبناء؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا من حيث تقدير الذات بين زوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن ؟
- و بناء على الأسئلة السابقة صيغت الفرضيات المناسبة لها كإجابات مؤقتة و تم اختبارها من خلال التحليل الاحصائي للبيانات المتحصل عليها ميدانيا ، و قد تمخضت هذه المعالجة عن النتائج التالية :
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث ادراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن.

- يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير مدة الزواج.
- يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير عدد الأبناء.
- توجد فروق دالة احصائيا من حيث تقدير الذات بين زوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.



## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	اهداء
	كلمة شكر
	ملخص الدراسة
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
01	مقدمة عامة
	<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>
05	إشكالية الدراسة
06	فرضيات الدراسة
07	دواعي إختيار الموضوع
07	أهمية الدراسة و أهدافها
09	التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
	<b>الفصل الثاني : الاتصال الزوجي</b>
11	تمهيد
11	مفهوم الإتصال و التواصل و الفرق بينهما
12	عناصر العملية الإتصالية و أشكال التواصل
14	مفهوم الاتصال الزوجي
15	أشكال الإتصال الزوجي (أنماطه)
18	النظريات المفسرة للإتصال الزوجي
20	أهمية الاتصال في الحياة الزوجية
23	مهارات التواصل بين الزوجين
23	معوقات التواصل بين الزوجين
29	خدمات الإرشاد الزوجي في تحسين التواصل بين الزوجين
31	خلاصة
	<b>الفصل الثالث : تقدير الذات</b>
33	تمهيد
33	مفهوم تقدير الذات
34	بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
36	أهمية تقدير الذات و مستوياته
41	أبعاد تقدير الذات
43	العوامل المؤثرة في تقدير الذات
47	نظريات تقدير الذات
51	الاتصال الزوجي و تقدير الذات
53	خلاصة

	<b>الفصل الرابع : الدراسات السابقة</b>
55	دراسات الاتصال الزوجي
60	دراسات تقدير الذات
63	دراسات تجمع بين المتغيرين
64	التعقيب
	<b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية</b>
66	أولا : الدراسة الاستطلاعية
66	الهدف منها
66	العينة و مواصفاتها
66	أدوات البحث و مواصفاتها
66	أوصاف الأدوات
68	ب/الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق-الثبات)
72	ثانيا : الدراسة الأساسية
72	منهج الدراسة
72	مجتمع الدراسة و عينته
73	أدوات البحث و طريقة تطبيقها
74	الأساليب الإحصائية المستخدمة
	<b>الفصل السادس : عرض النتائج و مناقشتها</b>
76	أولا : عرض النتائج
76	نتائج الفرضية الأولى
76	نتائج الفرضية الثانية
77	نتائج الفرضية الثالثة
78	نتائج الفرضية الرابعة
79	نتائج الفرضية الخامسة
80	ثانيا : مناقشة النتائج
81	مناقشة الفرضية الأولى
81	مناقشة الفرضية الثانية
82	مناقشة الفرضية الثالثة
	مناقشة الفرضية الرابعة
83	مناقشة الفرضية الخامسة
84	اقترح برنامج إرشادي
86	<b>خاتمة</b>
93	<b>قائمة المراجع</b>
94	<b>الملاحق</b>
	الملحق رقم (01) : استمارة الاتصال الزوجي ( الصورة الأولية)
	الملحق رقم (02): استمارة تقدير الذات (الصورة الأولية)
	الملحق رقم (03): استمارة الاتصال الزوجي ( الصورة النهائية)
	الملحق رقم (04): استمارة تقدير الذات (الصورة النهائية)

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح الاتجاهات والمعتقدات التي تعيق التواصل بين الزوجين	26
02	جدول يلخص خصائص ذوي تقدير الذات المرتفع و ذوي تقدير الذات المنخفض	40
03	جدول يلخص نظريات تقدير الذات	50
04	جدول يوضح عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	66
05	ارتباط فقرات الاتصال الزوجي بمجموعها	69
06	جدول يوضح ثبات استمارة الاتصال الزوجي	70
07	جدول يوضح استمارة تقدير الذات حسب دراسة خوجة صبيبة	71
08	ارتباط فقرات تقدير الذات بمجموعها	71
09	جدول يوضح ثبات استمارة تقدير الذات	72
10	جدول يوضح عدد أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي للزوج	73
11	جدول يوضح عدد أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي للزوجة	76
12	جدول يوضح العلاقة الارتباطية بين الاتصال الزوجي و تقدير الذات لدى الزوجات	77
13	جدول يوضح الفرق بين الزوجات في الاتصال الزوجي حسب السن	78
14	جدول يوضح الفرق في الاتصال الزوجي حسب مدة الزواج	79
15	جدول يوضح الفرق بين الزوجات في الاتصال الزوجي حسب عدد الأبناء	79
16	جدول يوضح الفرق في تقدير الذات حسب عامل السن	79

## مقدمة:

تبرز أهمية الأسرة بالعودة إلى الفطرة السليمة و الحقيقية للإنسان و طبيعته الاجتماعية التفاعلية التي تفرض احتياجه إلى بيئة صغيرة متنوعة ، و لا يمكن لهذه الأسرة أن توجد من غير زواج فهو يمثل أرقى آلية لضبط في التعامل مع الغريزة الجنسية ، فلقد منحت المجتمعات الإنسانية على مر العصور و الأزمنة لهذا النظام صفة القدسية بواسطة عقد يخضع لمراسيم دينية و عرفية و اجتماعية و قانونية ، فالزواج نظام يشمل مجموعة متداخلة و متناسقة من القيم الإنسانية كما يتضمن مشاعر الاستقرار بين الزوجين.

هذا و إن الزواج الناجح يبدأ بالاختيار المناسب للشريك حيث يتوفر الحد الأدنى من الاتفاق حول بعض القضايا التي تهم الحياة الزوجية من حيث التقارب في المستويات الثقافية و الاجتماعية و الطبقية و القدرة على تحمل المسؤولية و إدارة الحياة المشتركة و ما يعترها من مشكلات للوصول إلى السعادة المنتظرة التي يأملها كلا الزوجين ، أما نجاح الأسرة فهو مرتبط بطريقة التواصل بين أفراد الأسرة بصفة عامة و التواصل بين الزوجين بصفة خاصة .

فالتواصل بين الزوجين يعد صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة مما ينعكس على الطمأنينة النفسية و الاجتماعية للزوجين كما يضمن التواصل الإيجابي بين الزوجين استمرار الحياة الزوجية محققا بذلك اشباع عاطفية و جنسية و اجتماعية (شرقي و قاضي : 2013.ص 01)

فإن إنخفاض أو إنعدام التواصل بين الزوجين ينجم عنه مشاكل و هذه المشاكل تكون مرتبطة بعوامل نفسية و إجتماعية تؤثر على الزوجين تأثيرا سلبيا و أحيانا إيجابيا(موسى : 2004.ص 22)

و إن مفهوم الذات عند الزوج يختلف عن مفهوم الذات عند الزوجة لأن كلا منهما لديه شخصية خاصة به و انطباع خاص به عن نفسه و عن الآخر، ففكرة الزوجين عن ذاتهم تؤثر تأثيرا كبيرا على سلوكهم و توافقهم الشخصي و الاجتماعي فكلما كانوا أكثر توافقا و انسجاما مع الحياة و كلما قلت معرفة الزوج و الزوجة و عدم فهمهم لذواتهم كلما كانوا أقل توافقا و انسجاما مع الحياة و تظهر المشكلات الزوجية بينهم (يوسف : 2015. ص 408)، و ليس المهم ما إذا كانت الخلافات الزوجية حول أمور و مسائل أساسية

أو ثانوية في الأهمية إنما المهم هو طرق معالجة تلك المشكلات و حل تلك الخلافات و ليس أقرر من الحب بين الزوجين على التواصل لتلك الطرق الفاعلة و تنفيذها بالاستعانة بالتواصل الوجداني الإيجابي بينهما(ناصر: 2009.ص 77)؛

و بما حاجت الإنسان تكاملية و متدرجة في أهميتها فإن سلوكه يهدف للشعور بقيمته و أهمية الدور الذي يقوم به في حياته فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بها ما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان و كقائم بالدور و يود أن يلقي تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته و عندما يقوم بأي عمل فإنه يود أن يشعر بالنجاح و التقبل لما يقوم به من عمل و أن هذا العمل له وزن و قيمة ، فإنخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة و الثغرة بين الذات و طموحاته.(ديب.2010،ص 106)

في هذا الإطار جاءت الدراسة الحالية كمحاولة لتسليط الضوء على التواصل الزوجي من وجهة نظر الزوجات و كشف علاقته بتقدير الذات لديهن بناء على تناول مجموعة من الفصول شكلت الجانب النظري و كذا العملي في هذه الدراسة و يمكن استعراضها كالتالي :

- **الفصل اول :** كمدخل للدراسة و تضمن طرح الإشكالية من خلال مجموعة من الأسئلة التي صيغت الفرضيات كإجابات مؤقتة لها كما تمت الإشارة إلى أهمية الدراسة و أهدافها ، و التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

- **الفصل الثاني :** بعنوان الاتصال الزوجي ، و قد احتوى على العناصر التالية : مفهوم الاتصال و أشكال التواصل كما تطرقت إلى مفهوم الاتصال الزوجي و تناولت أشكاله (أنماطه)، النظريات المفسرة للتواصل الاجتماعي ، أهمية الاتصال في الحياة الزوجية و مهارات التواصل و استعراض معيقات التواصل بين الزوجين لتختتم هذا الفصل بخلاصة.

- **الفصل الثالث :** جاء تحت عنوان تقدير الذات ، و تضمن عددا من العناصر تمثلت في : مفهوم تقدير الذات و بعض المفاهيم المرتبطة بالذات ، ثم أشارت الباحثة إلى أهمية تقدير الذات و مستوياته كما تطرقت إلى أبعاد تقدير الذات و استعراض العوامل المؤثرة في تقدير الذات و نظريات تقدير الذات و ختم الفصل بخلاصة.

- **الفصل الرابع :** تم تناول فيه الدراسات السابقة دراسات تخص الاتصال الزوجي و دراسات تقدير الذات و دراسات تجمع بين المتغيرين.

- **الفصل الخامس :** جاء بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة و تضمن الكلام عن الدراسة الاستطلاعية و الهدف منها ، و كذا عينتها و مواصفاتها ، و كذا أدوات البحث و مواصفاتها ، حيث ركزت على التأكد من خصائصها السيكومترية (الصدق و الثبات) و ما تطلبه ذلك من تعديلات أجريت عليها ؛ كما تضمن هذا الفصل أيضا الدراسة الأساسية ، من خلال التحدث عن منهج الدراسة و تحديد مجتمع الدراسة و عينتها و ضبط مواصفاتها و الكلام عن أدوات البحث و طريقة تطبيقها و تصحيحها ، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات المتحصل عليها.
- **الفصل السادس :** الذي خصص لعرض النتائج و مناقشتها حيث تم عرض النتائج أولا حسب فرضيات الدراسة ، لتتم بعد ذلك مناقشتها كذلك حسب فرضيات ثم مناقشتها عامة.
- لنختم الدراسة باقتراح برنامج إرشادي لتحسين التواصل بين الزوجين.

## الفصل الأول : مدخل دراسة

✓ إشكالية الدراسة

✓ فرضيات الدراسة

✓ دواعي اختيار الموضوع

✓ أهمية الدراسة و أهدافها

✓ التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

## الإشكالية:

- تعد الأسرة النواة الأساسية لبناء المجتمع و يبدأ تشكلها بالانفقاء الزوجين (رجل و امرأة) و ارتباطهما بما أسماه و وصفه الدين الإسلامي بالميثاق الغليظ -زواج- لينظم المسؤوليات التي تقع على عاتقها بموجبه و التي تعكسها الواجبات و الحقوق المتبادلة بينهما و التي من شأنها تحقيق استقرار هذا البناء -الأسرة- ببعده عن المشاكل أو الخلافات قدر الإمكان أو مواجهتها بالطرق الحكيمة مما يضمن جو الأمان ، أو السعادة أو ما يعرف بالرضى أو التوافق في الحياة الأسرية أو الزوجية بصورة خاصة و الذي شكل موضوع بحث في العديد من الدراسات بغية تحديد العوامل التي يرتبط بها ؛ منها مثلا دراسة طعيلي و عمامرة (2010) على عينة من المتزوجين اختبروا بطريقة عشوائية و التي توصلنا من خلالها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الاتصال الزوجي و الرضا الجنسي و التعامل مع الخلافات المالية (عبد الرحمن.2019.ص 38) بالإضافة إلى دراسة الابراهيم (2007) التي استهدفت معرفة علاقة التوافق الزوجي بالمهارات الزوجية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية على عينة من الزوجات و قد كان من بين تلك المهارات مهارة الاتصال و التعبير العاطفي ، و خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المهارات الزوجية و التوافق الزوجي (عبد الرحمن.2019.ص 39) وفي السياق ذاته خلصت دراسة القضاة (2016) على عينة من (173) سيدة متزوجة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة إحصائيا بين امتلاك المهارات الزوجية للمتزوجات حديثا و التوافق الزوجي لديهن و كان أيضا من بين تلك المهارات مهارة الاتصال (عبد الرحمن.2019.ص 39)

نستدل من خلال ذلك على أهمية الاتصال بين الزوجين و دوره في تحقيق التوافق بينهما ، حتى أن نجاح الأسرة مرتبط بطريقة التواصل بين أفرادها بصفة عامة و التواصل بين الزوجين بصفة خاصة ، فالتواصل بين الزوجين يعد صمام الأمان الذي التماسك الداخلي لبنيان الأسرة مما ينعكس على الطمأنينة النفسية و الاجتماعية للزوجين كما يضمن التواصل الإيجابي بين الزوجين استمرار الحياة الزوجية محققا بذلك إشباعات عاطفية و جنسية و اجتماعية (شرقي و قاضي. 2013. ص 01)؛



و في إطار الحديث عن التوافق دائما فإن الشخصي منه و الاجتماعي يتأثر كثيرا بفكرة كل من الزوجين عن نفسه كلما رادت معرفة الزوج و الزوجة و فهمهم لذاتهم كلما كانوا أكثر توافقا و انسجاما مع الحياة و تظهر المشكلات الزوجية بينهم.(يوسف.2015.ص 408) فمن الأفضل الابتعاد عن الاضطراب و الحياء الكاذب و تجنب سوء التقدير و التفاهم و من الأفضل عمل كل ما ينمي الحب و التقدير بشكل متبادل بين الزوجين ؛

هذا ما دعمته نتائج بعض الدراسات المهمة بعوامل التوافق الزوجي بوجود علاقة بين كل من التوافق الزوجي ، الحب ، التواصل الوجداني ،تقدير الذات حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أن كلا من الحاجة للمعاضدة و الحب و العطف و التحمل و تقدير الذات و سمة قوة التكوين العاطفي من أهم عوامل التوافق الزوجي ، ليشمل وجود علاقة بين التواصل الزوجي و بين تقدير الذات ، و ليس العلاقة فقط بين تقدير الذات عند الزوجين(ناصر.2009.ص 76)

- و نظرا لأهمية هذين المتغيرين إخترنا أن تكون الدراسة الحالية موضوعا لكشف العلاقة بين كل من الاتصال بين الزوجين و تقديرهما لذواتهما و ذلك انطلاقا من مجموعة من التساؤلات نوجزها فيما يلي:
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث إدراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن ؟
- هل يوجد فرق دال إحصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير مدة الزواج؟
- هل يوجد فرق دال إحصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير عدد الأبناء؟
- هل يوجد فرق دال إحصائيا من حيث تقدير الذات بين زوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن ؟
- فرضيات الدراسة :

- انطلاقا من التساؤلات السابقة يمكن اقتراح الفرضيات التالية كأجوبة مؤقتة لهذه التساؤلات في إنتظار اختبارها و التأكد منها :
- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث إدراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن.
- 3- يوجد فرق دال إحصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير مدة الزواج.
- 4- يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير عدد الأبناء.
- 5- توجد فروق دالة احصائيا من حيث تقدير الذات بين زوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.
- **دواعي اختيار موضوع البحث:**
- ان اختيار الباحث لموضوع معين من أجل الدراسة يتوقف على مجموعة من الدوافع و الأسباب التي تكون بمثابة الحافز له ، و يمكن تلخيص أسباب اختيار موضوع الدراسة الحالية في النقاط التالية :
- أهمية متغير التواصل بين الزوجين في إنجاح الحياة الزوجية .
- لكون هذا الموضوع يندرج ضمن فرع من فروع الارشاد و التوجيه و هو الارشاد الأسري أو الزوجي بصفة خاصة.
- رغبة الطالبة الشخصية في الاطلاع على مواضيع ذات صلة بتكوين اسرة و النجاح فيها خاصة ما يتعلق بالعلاقة الزوجية و لو من خلال موضوع الدراسة هذه (ضرب عصفورين بحجر) فيتم التحضير لمذكرة التخرج و الاعداد و لو بالقليل للمستقبل.
- **أهمية الدراسة و أهدافها:**
- تستقي الدراسة الحالية أهميتها من ثقل متغيرتها "الاتصال الزوجي و تقدير الذات" و يمكن عامة ابراز هذه الأهمية من خلال النقاط التالية:

- توفير خلفية نظرية حول متغيرات الدراسة من شأنها أن تساهم في إثراء البحث العلمي خاصة على مستوى الطلبة .
- تمثل هذه الدراسة إضافة الى البحوث السيكولوجية حيث تناولت هذا الموضوع بنوع من التفصيل للاتصال بين الزوجية و كيف من شأنه ان يؤثر على الحياة الزوجية ككل و على تقدير الذات للزوجات خاصة.
- ارتباط الموضوع بالحياة الزوجية و هو مجال يحتاج الى كثير من الدراسات خاصة بعد تفاقم الخلافات و المشكلات الأسرية الزوجية التي تنعكس سلبا على النسق الأسري ككل .
- توعية الزوجات بضرورة الاتصال في العلاقة الزوجية باعتباره متغير مؤثر عليهن و على اسرتهن عامة.
- بإمكان الدراسة ان تخرج بمجموعة من التوصيات التي من شأنها ان تكون إضافة تسمح لذوي الاختصاص بوضع برامج ارشادية و علاجية تقوي المهارات الاتصالية بين الزوجين حتى تصبح الحياة الزوجية ممتعة عوض ان تكون حياة روتينية تخلو من مظاهر التوافق و الانسجام.
- و يمكن اجمال اهداف هذه الدراسة في التالي:
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن.
- الكشف عن الفروق بين الزوجات من حيث ادراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن.
- الكشف عن الفروق في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير مدة الزواج.
- الكشف عن الفروق في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات بينهن تبعا لمتغير عدد الأبناء.
- الكشف عن الفروق من حيث تقدير الذات بين الزوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن .

• الخروج باقتراح برنامج ارشادي قصد مساعدة الأزواج على تحقيق مستوى افضل من التواصل و تنمية مستوى تقدير الذات.

- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

• الاتصال الزوجي:

يعرف الاتصال الزوجي بأنه : عملية رمزية تفاعلية بين الزوجين يتم خلالها تبادل المعاني و الأفكار و الآراء و المشاعر القائمة بين الزوجين عبر رسائل لفظية أو غير لفظية ( كالإصغاء ، تعابير الوجه ، الإيماءات ).(بدر 2019.ص 121)

- و الاتصال الزوجي في هذه الدراسة يقصد به القدرة على التعبير عن المشاعر و رغبات كل زوج للآخر مع تبادل الأفكار و الآراء و وجهات النظر و المناقشة الموضوعية فيما يتعلق بحياتهما الزوجية و الأسرية دون أذى أو تجريح ، و يقاس إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها الزوجة بعد تطبيق استبيان الاتصال الزوجي (انظر الملحق -03- )

• تقدير الذات:

يعرفه ( روز نبرغ ) على أنه : التقييم الذي يقوم به الفرد و يحتفظ به عادة بالنسبة لذاته و هو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض و يوضح أن تقدير الذات العالي يدل على كفاءة الفرد و قيمته و اختراعه أما تقدير الذات المنخفض فيدل على رفض الذات و عدم الافتتاح.(عبد الرحمن.1998.ص 398)

و يعرف تقدير الذات : في هذه الدراسة بأنه مجموعة من الأفكار و الإدراكات التي يحملها الفرد عن ذاته ، و يقاس إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها الزوجة بعد تطبيق استبيان تقدير الذات عليها.( انظر الملحق-04-)

## الفصل الثاني : التواصل الزوجي

تمهيد

- ✓ مفهوم الإتصال و التواصل. و الفرق بينهما.
- ✓ عناصر العملية الإتصالية و أشكال التواصل.
- ✓ مفهوم الإتصال الزوجي.
- ✓ أشكال التواصل الزوجي ( أنماطه).
- ✓ النظريات المفسرة للتواصل الزوجي.
- ✓ أهمية الإتصال الزوجي في الحياة الزوجية.

## تمهيد

إذا كان الإتصال حاجة إنسانية فإنّ الفرد حيثما كان يسعى إلى إشباعها من خلال إقامة علاقات مع غيره أو حتى تفاعله معه في أقلّ المستويات و ربما تكون هذه الحاجة ملّحة أكثر في البيئة الأسرية لطبيعتها و للوقت الذي يقضيه الفرد سواء كانت مكانته كزوج, زوجة أو ابن.

فما هو الإتصال عامّة؟ و كيف يكون الإتّصال داخل الأسرة و بين الزوجين؟  
هذا ما سنحاول إلقاء الضوء عليه في هذا الفصل.

### 1- مفهوم الإتصال و التواصل و الفرق بينهما :

- عرّف التواصل على أنّه «علاقة بين فردين على الأقل كل منهما يمثل ذات نشطة» ( إسماعيل. 2003 . ص 30).

و هو كذلك «العملية التي يتفاعل بها المرسل و المستقبل لرسالة معيّنة في سياق إجتماعي معيّن و عبر وسيط معيّن بهدف تحقيق غاية أو هدف محدّد » ( قطامي . 2005 . ص 316).

- أمّا الإتصال حسبما يرى عض الباحثين في علم النفس هو « عملية نقل إنطباع أو تأثير من منطقة إلى أخرى أي من فرد إلى آخر أو من البيئة إلى الفرد وذلك من خلال عدّة أساليب جوهرها الكلام و إستخدام الحواس التي تشعر الآخرين بالإهتمام» ( بدوي. 2002. ص 30)

و هو كذلك «سلسلة من السلوك اللفظي و غير اللفظي المقصود و المخطط له يحدث بين شخصن أو أكثر يؤدي إلى تعديل سلوك او إتجاه أو تبادل خبرات أو معلومات, و هو العملية التي يتفاعل فيها طرف عملية الإتّصال من مراسل و المستقبل عن طريق المشاركة الإيجابية بالسلوك اللفظي في نطاق رسائل معيّنة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بهدف إحداث تأثير معيّن » ( راشدي. 2005 . ص 29)

### - الفرق بين الإتصال و التّواصل :

- يرى بعض الباحثين أنّ الأصح هو إستعمال كلمة إتّصال بدلا من تواصل لأسباب لغوية و أكاديمية. فالفعل تواصل يشير إلى حدوث المشاركة بين الطرفين, و يعني الوصال, الرغبة في إقامة علاقة مع إنسان آخر, و غالبا ما تكون هذه العلاقة ذات طابع عاطفي, أمّا الإتصال فمأخوذ من كلمة إتّصل و يعني وصل شيء بشيء و هذا يشير إلى رغبة أحد الطرفين بإقامة

علاقة مع الآخر و أنّ الآخر قد يستجيب متفاعلا مع تلك الرغبة و قد يرفضها, لذا إستعمال تعبير الإتصال يعكس واقع الحال ( عاصم سليمان الموسى. 1998. ص 48) و منه فإنّ أغلبية الباحثين يستخدمون مصطلح الإتصال أكثر من التواصل الذي استخدمه قلّة منهم, و في ذلك أكدّ «أبو صواوين» أنّ التواصل أشمل و أعمق في المعنى من الإتصال و قد ينشأ التواصل نتيجة لعملية الإتصال في كثير من الأحيان, كما يتّسم بالمشاركة بين طرفي عملية الإتصال و إنفتاح الذات على الآخرين مع إستمرار العلاقة بينهم ( أبو صواوين راشد محمد عطية. 2006. ص 151). و في العرف الإداري هناك فرق الإتصال و التواصل فالأول يعني توجيه رسالة من طرف لآخر دون تلقّي أي ردّ عليهما كما هو الحال في المحاضرات أو خطب الأئمة أو خطب الرؤساء للجماهير التي لا يشارك فيها أحد من المستمعين, أمّا الثاني (التواصل) فيعني الرّد على المحاضرين و الأئمة و الرؤساء, إضافة إلى ذلك أنّ الإتصال قد يكون كاملا إذا كان الفهم تاما أو جزئيا إذا كان الفهم ناقصا أمّا التواصل فيحقق الأهداف المنشودة و على العموم فإنّه يمكن إستخدام المصطلحين بنفس المعنى نظرا للعلاقة الوطيدة بينهما لإشتراكهما في العناصر المكونة لها و الأهداف العامة لكل منهما و هي السعي نحو تغيير السلوكات و الإتجاهات و تقوية العلاقات و تقديم المعلومات و تحقيق التفاهم و الإنسجام و التآلف و الثقة و الإحترام و الإستجابة للتوجيهات و ما إلى ذلك (برو و معوش. 2013. ص 7).

## 2- عناصر العملية الإتصالية و أشكال التواصل :

- قد تتنوع الإتصالات بحسب إختلاف المواقف إلاّ أنّه و في جميع الحالات لم تتم عملية الإتصال إلاّ إذا توافرت لها جميع العناصر الأساسية و المتمثلة في:

أ/ المرسل ( المتصل) : أي عملية إتصالية تتطلب وجود مرسل و قد يكون شخصا عاديا أو معنويا حيث يبادر هو بالإتصال فإذا نجح المرسل في إختيار الرموز المناسبة للتعبير عن فكرته كان ذلك بمثابة المرسل في إختيار الرموز المناسبة للتعبير عن فكرته كان ذلك بمثابة أول خطوة في نجاح العملية الإتصالية أمّا إذا فشل في صياغة أفكاره في رموز مناسبة وواضحة تعبرّ عما يقصده إنهارت العملية الإتصالية في مراحلها الأولى و قد تسبب الضرر بدلا من النفع و من بين المهارات التي ينبغي أن يملكها المرسل(جمعي . 2016 . ص 48).

- بساطة ووضوح اللّغة

- التعبير عن الأهداف بدقّة.

- إختيار أسلوب العرض المناسب.

- الإلتباه إلى ردود فعل و ملاحظة ما يطرأ على المتلقي من تغييرات.

- إظهار الإهتمام بالمتلقي.

**ب/ الرسالة :** هي المضمون الذي يرسله المرسل إلى المستقبل أو المرسلون إلى المستقبلين الذين إرتبطوا بعلاقة إتصالية و هي ليست قاصرة على كلمات مكتوبة و لكنها تشمل الكلمات المكتوبة أو اللفظية أو الكلمات غير المكتوبة و غير اللفظية بتعبيرات الوجه و حركات الأطراف و نظرة العين و كل ما يعنيه المرسل من معاني يريد إرسالها و توصيلها للآخرين (منقريوس . 2010. ص 10).

**ج/ المستقبل :** هو الشخص أو مجموعة الأشخاص التي تتلقى الرسالة و دور المستقبل هو فك رموز الرسالة و محاولة فهم محتواها و التأثير بها فهو أساس تصميم الرسالة, فكل عناصر عملية الإتصال تعمل من أجل المستقبل (المفلح . 2015 . ص 29).

**د/ الوسيلة ( قناة الإتصال) :** و يقصد بها الطريقة أو القناة أو الوسيلة التي يتمّ عن طريقها نقل الرسالة من المتصل أو المرسل إلى المستقبل و تختلف هذه الوسيلة وفقا لهدف الرسالة و طبيعة المتلقي بتلك الرسالة, و تنوع الوسيلة أو قنوات التواصل التي تمرّ من خلالها الرسالة من المرسل إلى المستقبل ( محمد . 2009. ص 10).

**هـ - التغذية الراجعة :** هي إعادة إرسال الرسالة من المستقبل إلى المرسل و لإستلامه لها و تأكّده من أنّه قد فهم مغزاها, و المرسل في هذه الحالة يلاحظ الموافقة على مضمون الرسالة و بالتالي يستطيع المرسل أن يقرر ما إا كانت الرسالة قد حققت أهدافها أم لم تحققها, و يسمى بعض الباحثين التغذية الراجعة «برجع الصدى». ولقد لخصّ هارولد لاسويل harlodlasweel عناصر الإتصال بأسئلته الخمس المشهورة ( جمعياً . 2016. ص 50).

- من؟ ( المرسل).

- يقول ماذا؟ ( الرسالة).

- بأيّة وسيلة؟ ( قناة الإتصال).



- لمن؟ ( المستقبل )

- بأي تأثير؟ ( التغذية الراجعة).

- أشكال التواصل :

- يمكن أن يأخذ التواصل عدّة أشكال من أهمها :

- **التواصل اللفظي** : و يطلق عليه كذلك التواصل الشفوي و هو الأكثر شيوعا بين الناس و يتطلب حدوثه وجود متكلم و مستمع و رسالة, و لا يكون للرسالة معنى إلا بوجود لغة مشتركة بين المتكلم و المستمع لكي يتمكن الأخير من فهم الرسالة (الناطور. 12.ص 21)

- **التواصل غير اللفظي** : و هو أن سلوك إنساني يمكن ملاحظته و إدراكه من قبل شخص آخر و يحمل في طياته معلومات عن المرسل و تتأثر هذه السلوكيات بشكل كبير بالسياق و الجو العام الذي صدرت فيه و الثقافة و العوامل الذاتية كالمزاج و بيئة الجسم, و من الأمثلة على تلك السلوكيات غير اللفظية, نبرة الصوت و تتضمن ( صوت رتيب خال من المشاعر, و صوت قوي جريء و صوت متردد مفعم بالحيوية و المرح), و إضافة إلى ما ذكر فللعيون أهمية كبيرة في مجال التواصل و يتركز ذلك في إتجاه نظر العينين و المدّة التي تستغرقها تلك النظرة أو عدم النظر إلى شيء معيّن و يقدّم معلومات تعدّ أساسا لمعرفة مدى إنجذاب المتّصل نحونا و إهتماماته بنا , و لهذا فإنّ مدى إتساع العين و نوعية الثياب و الحلي و الزينة و البنية الجسدية جميعها تعدّ جوانب أخرى تتعلق بالمظهر و تقدّم بيانات تعدّ وسائل الإتصال و كذلك الأفعال و الإيماءات و الإشارات المعززة و الموجّهة و إشارات نعم و لا و اللمس تشكّل مصادر محتملة للمعلومات أيضا ( محمد . 2009 . ص 6-7).

**3- مفهوم التواصل الزوجي :**

- يعدّ التواصل الزوجي من أهم المهارات الزوجية و هو يوجد في مركز العلاقة الزوجية, و يعرف التواصل بين الزوجين على أنّه « عملية يتمّ من خلالها نقل مشاعر و أحاسيس كل طرف إلى الطرف الآخر و ذلك لتحقيق السعادة المنشودة, هو فن لبناء العلاقة الزوجية و قدرة كل منهما على إقناع الطرف الآخر و التأثير فيه لتوجيهه للنافع المفيد لهما» (حلوش. 2020 . ص 90).

- تشير كلمة إتّصال إلى التّفاعّل بواسطة العلامات و الرموز. وقد تكون الرموز لغة أو غير ذلك كمنبّه للسلوك , و يقصد به في مجال العلاقة الزوجية بذل الجهد للإتصال و معالجة المشكل فالإتصال هو العلاج الفعّال و البناء لعدم الرّضا ( بلميهوب . 2010.ص 13).

- و هو كذلك «لغة التفاهم بين الزوجين و التي تنقل أفكار كل منهما و مشاعره و رغباته و إتجاهاته إلى الزوج الآخر و تحمل معاني صريحة و غير صريحة تحدد شكل التفاعل و توجه وجهة إيجابية إذا كانت أساليب التّواصل جيّدة و هذا يؤدي إلى التّفاهم ووجهة سلبية إذا كانت أساليب التّواصل مشوشة ممّا يؤدي إلى سوء التّفاهم و قد يؤدي إلى الطلاق » ( خضر. 2011. ص 164).

- بناء على ما سبق يمكننا القول بأنّ التّواصل الزوجي يعني كل سلوك أو نشاط أو تصرّف أو ممارسة يوجهها أحد الزوجين للآخر أو يتشارك فيه الزوجين في حياتهما المشتركة بغية الوصول إلى هدف ما.

#### **4- أشكال التّواصل الزوجي ( أنماطه ) :**

- يتّخذ التّواصل بين الزوجين أشكالاً و أنماطاً كثيرة, فقد حدّد من جهته حلوش (2020.ص 91-93) التّواصل العقلاني بينهما مقابل التّواصل الوجداني كالتالي :

**أ/ التّواصل العقلاني :** التّواصل العقلي مرادف للتّواصل اللفظي, الذي هو أكثر أشكال التّواصل شيوعاً, و الغرض منه نقل معاني و أفكار و مواقف للشريك في العلاقة الزوجية و الوصول إلى تفاهم حول كل القضايا المتعلّقة بالأسرة و متطلباتها و إهتماماتها و طموحاتها, و يتأثر هذا التّواصل بالحالة المزاجية لطرفي عملية التّواصل ( الزوج و الزوجة) و إستعدادهما للتحدّث و الإستماع لبعضهما البعض, و محتوى و طريقة التّواصل.

**ب/ التّواصل الوجداني :** التّواصل بين الزوجين لا يعتمد فقط على إيصال الأفكار المنطقية أو الأفكار الجديدة و المفيدة, بل يحتاج إلى تواصل وجداني, فمن يريد أن يتواصل بفعالية مع الآخرين عليه أن يجد طريقاً إلى وجدانهم و منه يصل إلى عقولهم و التّواصل الوجداني هو ما يعبّر به الزوجان عن مشاعر الود و الإيجاب المتبادل بينهما, و يقوم التّواصل الزوجي على أربع محاور هي كالتالي :

- **تفهم لوجدان الغير و تقدير لرؤيتهم :** فهم مشاعر الآخرين و الإحساس بهم و الوقوف على إنفعالاتهم يسّّل الوصول إلى عقولهم و التأثير فيهم.

- **التفاعل و الإنصات** : الإنصات في عملية التواصل شأنه شأن التحدث, و هذا الإنصات يجب أن يصاحبه إنفعال يوصل الطرف المستمع إليه أنّ ما نقوله يهمني و يثيرني.

- **تعاطف و مشاركة وجدانية** : تعني به مشاركة الطرف الآخر أحاسيسه الوجدانية و إنفعالاته.

- **كياسته في الإستجابة للغير**: المقصود به الإحساس الدقيق و السريع باحتياجات الآخر و المبادرة إلى تقديم المساعدة من باب الواجب و المحبة من باب الإنسانية و المشاركة الوجدانية.

ومن حيث تأثير التواصل الزوجي على العلاقة الزوجية هناك من حدّد التواصل الزوجي التوافقي كنوع مقابل اللاتوافقي .

**أ/ التواصل الزوجي التوافقي** : يمثل التواصل التوافقي النمط الإيجابي في عملية التواصل الزوجي فهو يقوم على ما يوفره كل شريك في العلاقة الزوجية من فرص التعبير عن رأيه و مشاعره نحو الموضوعات المعروضة و هو تواصل يهدف إلى تقريب وجهات النظر بين الطرفين, و يسهم في تحقيق الإنسجام و تقوية الروابط الزوجية و يسود هذا الأسلوب عادة في السر المحافظة التي تخضع قواعد نظامها الداخلي لمبادئ المجتمع المتواجدة فيه أثناء عملية التّواصل مع أفرادها إنّ هذا النمط التواصلي يتميّز بتوجه حوارى تجانسي عالي و يشجع على الحديث لفترة غير محدودة ما دام التناغم الداخلي للأسرة محفوظا ( مغاوري و محيمد . 2007.ص 227).

**ب/ التواصل الزوجي اللاتوافقي** :

لقد قدمت لنا فيرجينيا ساتير اربع انواع من اشكال التواصل السلبي في العلاقة الزوجية:(  
بالحسيني ونوبيات.2013)

الاسترضاء: البحث عن رضا الاخرين: خصائص الفئة التي تستخدم هذا النمط من الاتصال, السعي الدائم لارضاء الاخرين حتى في الخلافات الزوجية دائما تستسلم, ولهذا السبب يشعر الذي يعيش معه بالضيق لان حياته خاليه من التحدي اللوم والهجوم على الاخر: خصائص هذه الفئة يعتقدون دائما انهم على صواب, ويتميزون بالرغبة في التحكم في الاخرين, و الطرف الذي يعيش معهم يشعر بانه يتعرض للوم ونقد دائم

المنطقيه الزائده: من خصائص هؤلاء انهم يركزون على ان يكونوا احسن واقوى منطقيا من

الآخرين بطريقه مستمره, تجعل الطرف الاخر يشعر انهم الانكى, لا يهتمون بالمشاعر ويفتقرون الى التعاطف والفهم في علاقه الزوجيه. ونفس الانواع الفرعيه هذه وردت ضمن ما اسمته ( مروان.2018.ص17-19) بالاتصال السلبي بين الزوجين (المسترضي, اللوام, العقلاني جدا) وازافت الاتصال المشنت او الذي لا علاقه له وهو الذي يقوم بتشتيت وتشويش الآخرين ولا صلح له بالعمليات الاسريه فيبدو وكأنه لا علاقه له بالامر ليتجنب المشكلات والصراعات بدلا من حلها, ويتصف فانه يميل لتغيير الموضوع في اثناء الحوار ويبدو غير متصلا مع الآخرين ولا يقوم بتقديم المساعده. اما النوع الرابع في نفس المرجع وهو الاتصال الزواج المنسجم والذي يصنف ضمن الاتصال التوافقي او الايجابي فهو نموذج تكيفي ايجابي في الاتصال اذ يتصف الشخص بالمرونه والانفتاح على التغيير كما يتصف بانه حقيقي ويعبر باصالة وصدق عن نفسه ويعبر عن انفعالاته بطريقه تسهم في حل الصراع كما يتصف هذا النمط من الاتصال بالانسجام بين الرسائل اللفظيه وغير اللفظيه والمحافظة على الاتصال البصري وعدم اصدار الاحكام خلال الاتصال بالاضافه الى استخدام الضمير انا هذا وقد تحدث من جهته "جوبتمان" من خلال ابحاثه في الاتصال وهو احد ابرز الباحثين في مجال العلاقات الزوجيه عن ثلاثه انماط من الاتصال السلبي بين الزوجين هي كالتالي: (مروان.2018.ص16-17)

الناقد: يركز الزوج على المشكله لدى الشريك ويستمر بتوجيه الانتقاد واللوم له, ويشتمل النقد توجيه عبارات تدل على الاستياء من اخطاء الزوج ويمكن ان يكون النقد منهكا للعلاقه الزوجيه ومدمرا لها وبالتالي يكون النقد سببا لظهور الخلافات والصراعات الزوجيه الدفاعي: تعتبر الدفاعيه شكل من اشكال حمايه الذات من خلال محاوله ضد الانتقادات التي يقوم بها بعض الأزواج عن طريق النقد وانكار المسؤوليه في التسبب باحداث المشكله (الاحتقار). (الازدراء: ما يميز هذا النمط الاساليب التهاكميه مثل السخرية, الشتائم المباشره, الاستهزاء, تعابير الوجه غير المقبوله واماءات الجسد غير المناسبه للموقف و استخدام هذه الاساليب سببه ان الزوج يضع نفسه موضع اعلى من شريكه ويعتبر هذا النمط الاتصالي من اكثر الانماط هدمًا للعلاقه الزوجية.

## النظريات المفسرة للتواصل الزوجي:

### أ- نظرية جوتمان

حول مهارات الاتصالات وحل النزاعات وهي من النظريات العامه في زواج فقد اقترح جوتمان ولافينسون انه على الازواج التركيز في الصفات الايجابيه لبعضهم البعض بدلا من الخوض في الامور التي تضعف العلاقه بينهما, وشدد على التفاعل الايجابي الذي من شأنه ان يحسن الاتصال الزوجي وبالتالي تعزيز حل النزاعات والتفاوض في ما بينهم،

واتفقت العديد مينا الدراسات مع استنتاج جثمان في ان التواصل الفعال هو امر حاسم لزواج سعيد وضعف الاتصال عامل يسهم في نشوء الصراعات الزوجيه, وقد اوضح جثمان الذي اجرى بحثا تفصيليا عن العوامل التي تساعد على استمرار الارتباط العاطفي للازواج و الصراعات الزوجيه ان النقد القاسي هو علامه التحذير المبكره بان الزواج مهدد لكن في الزواج الصحي يشعر الزوجان بحريه التعبير عن اي شكوى اما التعبير عن انفعال الغضب عند الازواج الذين يفتقدون لاساليب الاتصال الموجهه فيتم عاده باسلوب هدام يؤثر سلبا على الزوج او الزوجه مما يسهم في غياب لغه الحوار و المناقشه وانعدام اساليب حل المشكلات و بالتالي كلما كان الاتصال سلبيا وضعيفا كلما زادت الصراعات الزوجيه والخلافات الاسرية (مروان.2018.ص 20-21).

### ب- نظرية الربح النفسي:

لقد جاء بهذه النظرية هومانز الذي استعاره مصطلح التكلفة او العائد من علم الاقتصاد ليفسر نظريته, فهو يرى انه اذا كان العائد يساوي او اكبر من تكلفه كان الشخص رابحا نفسيا, اما اذا كان العائد اقل من التكلفة كان الشخص خاسرا نفسيا. فاعتبر سلوك الشخص في التفاعل تكلفه و الثواب و العقاب الذين يحصل عليهما من المتفاعلين معه عائدا. فالزوجين يستمران في التفاعل معا ويشعوران بالموده عندما يكون كل منهما رابحا من تفاعله مع الاخر ويتوقفان عن التفاعل او ياخذ تفاعلهما شكلا عدائيا عندما يجد احدهما او كلاهما نفسه خاسرا من هذا التفاعل, و تتاثر حسابات العائد و التكلفة في التفاعل الزوجي بعوامل اهمها توقعات كل من الزوجين عن الاخر, اضافه الى ان تقويم الزوجين لبعضهما يتاثر بشخصيه كل منهما قبل الزواج وخبراتها الانفعالية وذكائهما وفهم لحقوقهما. حقيقه ان الزوجين في تفاعلهما يشبهان كفتي الميزان, ما تحمله احدى الكفتين يؤثر في الكفه

الأخرى(مرسي.1991.ص 96-97)

ج – نظرية العلاج البنائي مينوشين:

ان العلاج الاسري البنائي قائم على اعتقاد ان ما يحافظ على استمراريه وجود المشكلة هو سوء الاداء الوظيفي للبناء الاسري ولهذه النظرية اهداف عديدة لتطوير بناء اسري جيد منها تغيير الأسرة ووظائفها وزياده التفاعل بين افرادها, فهرمية السلطة وتحمل الاباء لمسؤوليات القيادة في الأسرة وحصول الابناء على مهام تتلائم مع اعمارهم وقدراتهم الشخصية من شأنه ان يسهم اسهاما كبيرا في تعزيز اساليب وانماط الاتصال الايجابي فكما كانت الحدود واضحة بعيدة عن الجمود و التصلب وكانت الأسرة قادره على تغير ابنيته لتلبية افرادها كلما كان الاتصال الفاعل الإيجابي حاضر بين الزوجين (مروان.2018.ص 21-22)

د- نظرية الثواب و العقاب:

تركز هذه النظرية في تفسيرها للتواصل الزواج على ما يتلقاه الزوجين من ثواب او عقاب خلال تفاعلهم, فالثواب تدعيم ايجابي للتفاعل الزوجي يحفز كليهما على عمل ما يرضي الاخر ويشجعهما على تعديل سلوكياتهما وافكارهما ومشاعرهما حتى تتقارب و تتشابه, واما العقاب فهو تدعيم سلبي للتفاعل يشعرهما بالاحباط والتوتر ويجعل ردود افعالهما عيوائيه اتجاه بعضهما البعض وينفرهما من الزواج ويدفعهما للانفصال, وعلى هذا يدعو علماء التعلم الى ان يثيب كل من الزوجين زميله على سلوكياته معه باثباتات مادية او معنويه تشبع له حاجات لا يقدر على اشباعها الا من خلال تفاعله معه, ومن اهم الحاجات التي تشبع في التفاعل الزوجي الحاجات الجسمية و النفسية و الاجتماعية ويرى هؤلاء العلماء ان الايثابالمعنويه لا تقل في اهميتها عن الايثابالمادية في التفاعل الزوجي, فقد وجدوا ان للابتسام والكلمه الطيبه قدره على توجيه تفاعل الزوجين في مسارات ايجابية وعلى تشجيع كل منهما على تعديل سلوكه وتغيير ردود افعاله حتى يتوافق مع الاخر(مرسي.1991.ص 95-96)

هـ- نظرية العلاج الأسري لفرجينيا ساتير:

ان ساتير تعتقد ان تقدير الذات واحد من اكثر المفاهيم الاساسيه للانسان التي يتم تعلمها في الاسره من خلال الرسائل اللفظية وغير اللفظية وتقدير الذات هي القيمه التي يعطيها الفرد

لنفسه والفكره التي يحملها عن ذاته هما مصطلحات هامان لدى ساتير, كما ركزت على انماط ونوعيه الاتصال و ماله من اثر على علاقات الازواج داخل الاسره وكيفيه التفاعل مع بعضهم البعض واثر ذلك على حياتهم الزوجيه والطريقه التي يتواصل بها الازواج تعكس كيف يشعرون, فلازواج الذين لديهم شعور ايجابي نحو الذات وتقدير لذواتهم يكون لديهم تواصل مباشر, واضح, منفتح و اصيل وقادرين على الالفه والمحبه والازواج الذين لديهم شعور سلبي نحو انفسهم او تدني في تقدير الذات وقيمه منخفضه يميلون لاستخدام وسائل غير وظيفيه في التواصل ومعنى ذلك ان طبيعه شخصيات الازواج لها كبير الاثر على الاتصال الزوجي لاسيما ان ساتير وضحت اربع اساليب غير تكيفيه لتواصل الازواج هي المسترضي, اللوام او المذنب, العقلاني جدا وغير المتصل اللامبالي المشتت وهذه الانماط تعد سببا جوهريا لضعف الاتصال الزوجي وجعل الاسر مضطربه تعاني المشكلات والصراعات نتيجة تبني انماط اتصاليه سلبيه لا تكيفيه(مروان.2018.ص 22-23)

**أهمية الاتصال في الحياة الزوجية :**

نوعيه التواصل في الزواج لها دور في تحقيق السعادة والصحة النفسيه والاجتماعيه, اذ تشير نتائج الابحاث والدراسات الى ان نوعيه التواصل زوجي اكثر اهميه بالنسبه لرفاهيه الفردي و سعادته من الزواج بحد ذاته, ويعتبر الاتصال غير فعال من سمات المعاناه للزواجيه حيث يكون الزوجان غير قادرين على اداره الصراع والاتصال بشكل فعال ويفشلان في الاستماع لبعضهما ولا يا ميلان لاقتراح حلول ممكنه للمشكلات التي تواجهها وقد يميل الزوج الى الانسحاب من المكان مما يبقي المشكله معلقه وقد يتعامل الزوج مع المشكلات او الصراعات الزوجيه بعنف مما يفاقم المشكله ويبثر الاتصال بين الزوجين

(بلحسيني ونوبيات.2013.ص 3)

كما وان الاتصال الناجح والمنظم بين الزوجين حسبه ما ورد في المرجع نفسه يولد بيئه تتسم بالحنان والفهم ويعطي الفرصه لهما للوصول الى توافق ناضج وانشاء علاقته دافئه, و انعدام الاتصال بين الازواج يحد نمو العلاقه ويحدث اجواء مضطربه داخل البيت تؤثر على الزوجين والابناء.

ويرى جمال ماضي ان اهميه الاتصال بين الزوجين تتمثل في (ماضي.2008.ص 14-17)

معرفة شخصيه الاخر: الحوار هو القناه التي تصل احد الطرفين الى الاخر والحوار ليس تعبيراً لفظياً وانما هو تعبير عن الكيان كله, يعبر فيه الزوجان عن نفسيهما بكل خبراتهما الحياتيه والبيئيه والتربويه فالحوار يعرف الازواج ,كيف يفكرون؟ وبماذا يخططون؟ وما احتياجاتهم وما الذي يطلبونه؟ وما الذي يعجبهم من اراء وافكار ومواقف؟ وقد اثبتت الدراسات ان المراه تتحدث في اليوم الواحد(13) الف كلمه بينما يتحدث الرجل(8) الاف كلمه يومياً, فان لم يكن بينهما حوار يحقق اهداف نبيله, فاين تذهب هذه الطاقه؟ انما تذهب لا محاله الى( الحوار البديل) وهو كل حوار بعيد عن الزوجين, واخطره حوار النفس بمعنى كل طرف مع ذاته.

تقريب مسافه الخلافات: يجعلها محدوده حيث لا تزداد الفجوه التي دائما يحدثها الخلاف وذلك لان الحوار هو الطريق الوحيد للتعايش في ظل الخلافات والمشكلات فهو يعتمد على الاقناع وليس التسلط ويبدأ بالمتفق عليه ويعتمد على حسن العرض ويبتعد عن الكلمات السلبيه وبالتالي تضيق مساحه الخلاف ويتواصل الزوجان رغم الخلافات, هذا وان الحوار يقلل التوتر الناجم عن المشكلات الاسريه مما يحتم على الزوجين التدريب و التمرين على ممارسه الحوار والحفاظ عليه مهما كانت الضغوط من اجل انهاء المشكلات العاصفه باستقرار البيوت.

تجنب المشاحنات الاخطاء والمشكلات: ليس كالحوار يصل بالزوجين الى الوقايه من الوقوع في كثير من الاخطاء التي ان لم تحسم تتحول الى مشكلات يصعب حلها, وكذلك الحوار يخفف من وطئه تراكم المشكلات بالعمل على تقليلها وذلك بتجنبها قبل وقوعها فالحوار يحمل في داخله الحب المتبادل والراي الصادق والابتسامه الحانيه والاسلوب الهادئ والاستماع العاطفي والتفاعل الوجداني واحسان الظن والكلمه الدافعه وهذه كلها كفيله بان يرفرف الانسجام الزوجي على جنبات الحياه الزوجيه

اضاف ايضا في اطار تناول اهميه الحوار والاتصال بين الزوجين كما ورد عن حوريه( حوريه.2014 . ص 58-60)

مواجهه عامل الاختلاف بين الزوجين: في مختلف المسائل خاصه تلك المتعلقة بتسيير



ادوارها في الاسره, فمن الطبيعي ان يختلف مثلا حول اساليب تربيته الابناء, ميزانيه البيت, توزيع الانشطه والاوقات, العلاقه الجنسيه, القيم والاخلاق, ... لكن المهم هو كيفيه تعاملها مع الاختلاف حتى لا يتحول الى خلاف ولعل الحوار والمناقشه حول هذه المواضيع الحياتيه اليوميه هو ما يوضح الامور دون ان يتحول الى الجدل فيكشف كل عن افكاره وتتقارب وجهات النظر ليصله اخيرا الى نقطه انتقاء تسد الاختلاف وترفع من وعي كل منهما بحقيقه بل بضروره الاختلاف بينهما فلكل شخصيته واسلوب تفكيره الخاص. الحفاظ على مكانه الاسره في البيئه الاجتماعيه: ان الاسره وحده لها حاجه الى الاحساس بما يكفي بان لها قيمه ودرجه ميناء التقدير والحب في المجتمع حتى تحيا بسعاده, فهي تعمل للحفاظ على مكانتها وصورتها فيه بعده اشكال اذا يذكر من بين "نقاط تفوق الاسره المسلمه حل الخلافات الاسريه من غير الحاجه الى تدخل خارجي, فكل البيوت فيها خلافات و الاسر العظيمة هي التي لا تشغل الاهل والاصدقاء وتزعجهم بمشكلاتها الخاصه, والابوان مطالبان بالقيام بهذه المهمه نحو رئيس" ...

وهذا بناء على المناقشات الاسريه الداخليه التي يديرها الوالدان, ويقاس على نفس المساله قضيه اتخاذ القرارات, اذ هناك الفرق بين اتخاذ القرار في مظهره الخارجي وعملية اتخاذ القرار التي قد تخضع لمشاورات ومناقشات واختلافات واره متناقضه يستمر الحوار حولها وقتا طويلا ففي الاولى قد يحسم الاب الموقف ويصدر هو القرار داخل الاسره, وفي الثانيه يكون كما يقال "ممثل الاسره في العلاقات الخارجيه" بعد ما يحسم الاختلاف بين اعضائها او بين الزوجين خاصه المسائل الداخليه. المساهمه في رفع درجه التوافق الزواج: يلعب الحوار بين الزوجين دورا فعلا في توافقهما, التوافق الزواجي يرتبط ايجابيا في فعاليه التواصل بين الزوجين سواء كان تواملا وجدانيا او عقليا, لفظيا او غير لفظي وهذا ما اكدته معظم الدراسات المهتمه بذلك ومنها دراسه نولر (Noller 1980) التي اكدت نتائجها على وجود علاقه ايجابيه بين التوافق الزواج وفعاليه التواصل خاصه بالنسبه للزواج المرسلين لرسائل اوضح, وفي ما يتعلق بالتوافق الزواجي يشير راشد علي السهل الى ما اسمه باستمرار الجلسات الحواريه بين الزوجين اي ان يجلس ويتحاور حول كل امور حياتهما ليس فقط في حاله وجود مشاكل او خلافات بينهما فيجعلان بذلك الحوار عاده يومية ويكونان اكثر قربا ولفه لبعضهما مما يقوي

علاقتها الزوجيه ويبيعهما عن سوء الفهم والظن.

## مهارات التواصل الزوجي:

-لقد اوردها كل من بلحسيني و نويبات(2013.ص 2) بشكل عام في ما يلي:  
-اتصال مبني على اظهار الشخص لشريكه رغبته في تحمل مسؤوليته مثال) استخدام احدهما لي ضمير انا خلال الموقف المشكل بدلا من ان يلومه شريكه)  
-اتصال مبني على تدعيم وجود الاخر مثال) استخدام الاتصال البصري للتعبير عن استماعه واهتمامه (بالاخر)  
-اتصال مبني على التركيز على ايجاد حل جيد للمشكلة مثال) التركيز حول كيف سيكون الوضع بالمستقبل بدلا من كيف من ان علاقتها اصبحت فاشله)  
-ومن المختصين من تناول هذه المهارات بنوع من التفضيل, فكان من اهمها:( بلعباس.2016.ص 44-51)

-مهارة قدره على الحوار: ينظر الى مهارات الحوار والتحدث على انها احدى اشكال التواصل اللفظي بين الزوجين ويظهر ذلك عن طريق الالفاظ, الكلمات, العبارات والاصوات, وتتمثل اسس نجاحه في مجاملات, التشجيع, الانصات, الوضوح, الاعداء, الاسئله, الاقتناع والايحاء...

-وينظر " الكفافي" الى مهارات الحوار ولغه التخاطب بين الزوجين على انها من اهم اشكال التواصل بينهما, ومن المقومات الاساسيه لبناء العلاقه الزوجيه السليمه واستمرارها, كما ان قدره على التعبير من قبل الزوجين امام بعضهما البعض تجعل كل منهما يفسر سلوك الاخر تفسيراً صحيحاً.

-مهارة الانصات: تعتبر مهارة واحده من اهم المهارات ضروريه لنجاح الزواج واستقراره, فالانصات يعمل على الحفاظ على الحياه الزوجيه, فيجب ان ينصت كل طرف الاخر ويستوعب مشاعره بدقه, ويحاول معا الوصول الى حلول لمشكلاتهم مع توافر الاحترام بينهما, فوجود هذه المهارة يجعل كلا من الزوجين جيدا في الانصات الزوج الاخر, حتى يستمع لما يقوله ويفهم مضمونه رسالته الصريح وغير الصريح قبل الانفعال بها والرد عليها, فاذا تحدث احد الزوجين وانصت الزوج الاخر باهتمام واحترام وشجعه على التعبير

عن رايه, ولم يقاطعه في الكلام انتقلت الرساله من المرسل الى المستقبل بسهولة, وكانت تواصل الزواج جيدا, و لكي يكون الانصات فعلا لابد من الانتباه وتفعيل دور الاتصال البصري وتفسير التنوع في نغمات الصوت وتهيئه جسم المستقبل للمتابعه وعدم تغيير الموضوع والانتباه العميق والكامل للمرسل مع متابعه ما يحدث من اتصال لفظي او غير لفظي ومعرفه ما يعنيه المتحدث من حديثه.

-مهارة المصارحه المكاشفه: قدمت "فيرجينيا ساتير" مجموعه من التوجيهات التي من شأنها تطوير المهارات الاتصاليه لدى افراد الاسره ككل لخصتها في ما يلي:

-استخدام اول شخص تقابله, عبر عما تشعر به.

-استخدام عبارات انا التي تشير الى تحملك المسؤليه.

مستويات الاتصال يجب ان تكون متطابقه فتعبيرات الوجه والوضعيه الجسديه ونبره الصوت يجب ان تتطابق مع بعضهما البعض.

-على افراد الاسره ان يتكلم بوضوح وصراحه مع بعضهم البعض.

ومن هذا المنطلق اعطت "فيرجينيا ساتير" اهميه كبيره للمصارعة بين افراد الأسرة وخاصة بين الأزواج, حيث ان الصراحة والمكاشفه حول كل قضايا الأسرة حميميه كانت ام عامه تعد من المهارات التي ينبغي ان يتمتع بها الزوجين فاذا لم يستطيع التعبير بصوره جيده وبدون اخفاء لامور اخرى او تفاصيل جانبية قد يتعمدان اخفائهما. فان ذلك من شأنه ان يضعف قدراتهما على حل النزاعات والخلافات الاسريه بصوره جيده.

-مهارة تجنب الاحكام المسبقه: الافكار المسبقه هي مجموعه الافكار التي الشريك حول شريكه غير انها تكون جاهزه قبل دخولهما في عمليه الاتصال, ففي غياب المصارحه والمكاشفه يضع الزوجان استنتاجات و افتراضات سلبية بشأن نوايا الشريك ويستجبان له وكان استنتاجاتهما دقيقه وصحيحه بصفه نهائيه, من هنا تكون سلوكياتهم تبعا لما يحملانه من افكار واحكام مسبقه قد لا تكون صحيحه مما يؤدي الى حاله اللوم الدائم للطرف الاخر بدلا من تفهم ديناميكيات الوضع.

-مهارة التعبير العاطفي: تعد مهارة التعبير العاطفي احدى وسائل التواصل بين الزوجين وعن طريقها يعبر الزوجان عن افكارهم ومشاعرهم اتجاه بعضهم البعض, وقد اكدت ادبيات البحث في ميدان الحياه الزوجيه على ان الناحيه التعبيرييه تكون مهمه لتأكيد الشعور

بالحب للطرف الاخر وذلك ان التفاعل الزوجي يقوم على اساس من المشاركهالوجدانيه والتعاطف بين الزوجين وتمركز كل منهما حول الاخر, يحبه ويتعاون معه ويضحى من اجله فلقد اخذ التعبير العاطفي حيزا واسعا في مؤسسه الزواج لما له من دور كبير في تخفيف مشاعر القلق والكابه التي قد تعتري الحياه الزوجيه فلا يخفى على احد ما تلعبه المشاعر والعواطف والمشاركهالوجدانيه في استقرار الزوجين واشباع الاحساس لديهم, وما يبين اهميه التعبير العاطفي النظرهالمعاصره" لكارل روجرز" بان اظهار المشاعر او العواطف بشكل واضح يدل على الاهميهالضمنيه للتعبير العاطفي في تنميه علاقات شخصيه وثيقه تحظى بالرضا والاهتمام عند كل من الزوجين. -ومن خلال ما سبق تتضح اهميه امتلاك الابعاد الخاصه في المهارات الزوجيه, اذ ان امتلاكها هام الى حد كبير في اساسيات نجاح العلاقهالزوجيه فالاستماع والاصغاء والفهم تشكل وسيله فعاله في الحد من المشكلات التي غالبا ما يكون السبب في نشوبها سوء فهم الطرف الاخر او عدم فهمه الموضوع جوانبه او سوء في الاستماع.

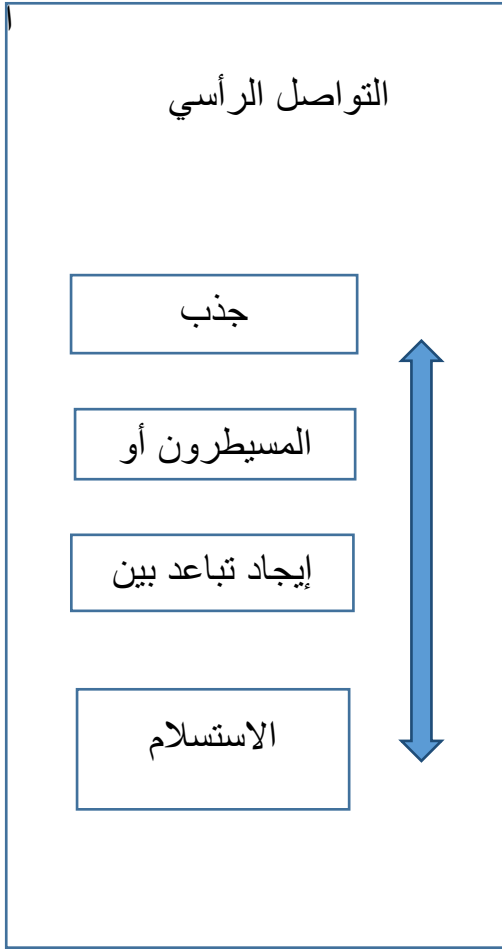
معيقات التواصل في الحياه الزوجيه:( بلحسينونو ييات.2013.ص 5-6)  
أ- الاتجاهات والمعتقدات و المعتقدات:  
-ان اتجاهات ومعتقدات الزوجين قد تعوق تحسن و نمو علاقتهم الزوجيه و الاتجاهات التاليه تقود التواصل في الحياه الزوجيه وتسبب الصراع وتحد مينا القدره على حل المشكلات, و الجدول التالي يوضح أهمها:

- جدول رقم (01)

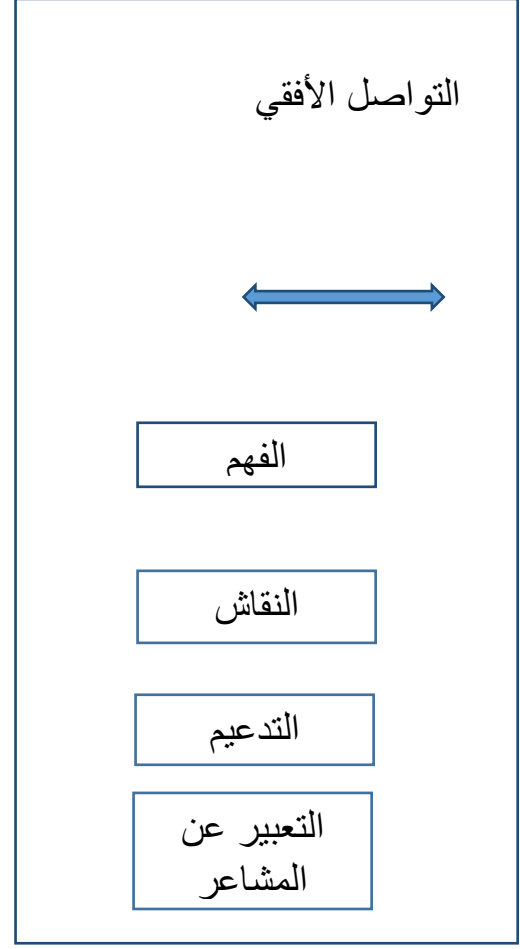
المثال	المعتقد	
-لا لريد سماع ما تقول ، انا هكذا ، انت تعرف اني كذلك.	-إدعاء الصواب: "أنا على صواب"	01
-لا تتوقع مني ان اخرجك منها ، اهتم بنفسك ، انهم أقاربك ، لو أنك سمعت كلامي منذ البداية ما حصل الآن	التخلي عن المساندة: "إنها مشكلتك"	02
-الآن يجب أن تكون عرفتني ، لماذا من الضروري ان نتكلم في هذا الموضوع ؟ ألا تستطيع أن تعرف ما أشعر به؟	-الامتناع عن التوضيح: "يجب ان تعرف رغباتي و مشاعري"	03
-الحب يجب أن يتغلب على كل الصعاب.	-الحب وحده لا يكفي: "إذا كنا فعلا نحب بعضنا ، فلماذا من الضروري ان نتكلم في هذا الموضوع"	04

ب- التواصل الرأسي:

-طور كل من هاج اليرت ( Hugh alred ) و توماس جراف ( Thomas graff ) نظاما لتحسين التواصل بين الزوجين, ولقد وصف التواصل بأنه يكون اما افقيا و اما راسيا, وعندما يكون التواصل افقيا او على نفس المستوى فاننا نسعى للفهم والنقاش وللتدعيم وللتعبير عن المشاعر وعندما نمارس الحوار الراس فاننا نحاول جذب الانتباه الينا او السيطرة على الاخرين او احداث تباعدا بيننا وبين الطرف الاخر او الاستسلام.



-بوضح التواصل اللا توافقي



-بوضح التواصل الأفقي

-وقد تناولت من جهتها نور محمد(2009.ص 14-20) معيقات التواصل الزواج بنوع من التفصيل وفي ما يلي عرض لبعضها:

-الاستخدامات المختلفه للكلمات: قد تعود صعوبات التواصل وسوء الفهم الى استخدام الشركين الكلمات بمعاني مختلفه فمثلا تحدث جدالات بين الشركين لان احدهما يستخدم الكلمات بطريقه معينه بينما يستقبل الاخر نفس الكلمه بمعنى مختلف فهنا تبرز المشكله. وليد تصبح عمليه التواصل سهله يجب على كل من الزوجين توضح الكلمات التي يستخدمها و الطلب من الاخر ان يوضح ما الذي يريده من وراء كلمه ما.

-التعميم الزائد والافتراضات غير الدقيقه: يشكل التعميم الزائد والافتراضات غير الدقيقه احد المعيقات الكبيره للتواصل, فقد تعود هذه التعميمات الى التعامل مع الشريك ليس كفرد انما

كعنصر في القائمة, وهناك مجموعه من الافتراضات التي يقع فيها الناس والتي تشكل اهم الافتراضات التي تعيق التواصل بين الزوجين:  
-افتراض ان الشخص الاخر يشاركنا بالضروره مشاعرنا واتجاهاتنا.  
-افتراض ان الزوج او الزوجه يعرف افكار ومشاعر الاخر دون تفحص دقه هذا الافتراض.  
-ان ما سبق وحدث في الماضي وما يحدث حاليا لا يتغير, فمثلا نسمع كثيرا عباره يقولها احد الزوجين للاخر: " طول حياتي وانا هكذا", " حان لك ان تعتاد" او " لا يمكن ان يتغير"  
-التواصل المتناقض: يحدث الاضطراب في التواصل كذلك عندما يتواصل الزوجان بطريقه متناقضه ويكون هذا تناقض باكثر من شكل مثل التناقض في الرساله اللفظيه والرساله غير اللفظيه او التناقض في الرسائل اللفظيه في نفس الوقت, كان تقول الزوجه مثلا: " اريد الذهاب الى السوق لشراء التفاح" . ثم تقول بعد ذلك: " انا لا احب التفاح", او ان تقول الزوجه لزوجها انها تطلع الى التنزه معه وفي نفس الوقت تظهر علامات الملل, وهنا يحتار الزوج اي رساله يأخذ

التواصل الدفاعي: هناك عامل اخر يعيق التواصل الودي بين الزوجين وهو عامل الدفاعيه, اذ يحدث السلوك الدفاعي عندما يشعر الشخص انه مهدد او يتوقع التهديد من الاخرين والشريك الذي يتصرف بدفاعيه يصرف الكثير من جهده التواصل في الدفاع عن نفسه بدل محاوره الشريك الاخر, فان مشاعره الدفاعيه تميل الى انتاج انصات دفاعي بحيث لا يسمع ما يقوله الاخرون لانه مهتم بمحاوله الدفاع عن موقفه وقد ياخذ الدفاع شكلا لفظيا او غير لفظي و كلما تم التخلص من المشاعر الدفاعيه كان الشخص اقدر على تركيز انتباهه وكلما شعر الفرد بالامناكثير في علاقته مع شريكه كلما زاد شعوره بالحريه في ان يشاطر شريكه مشاعره, فان الامن بعد هام جدا في التواصل.

-ويضاف الى هذه المعوقات للتواصل بين الزوجين عامل التفاوت الثقافي او ما يسمى بالتباعد الفكري الثقافي بين الزوجين غالبا ما يحدده المستوى التعليمي لكل منهم, احد الزوجين ينصرف تلقائيا عن الحوار مع الاخر او يعرف عنه اصلا لظنه بانه لا جدوى منه ما دام هناك اختلاف في طريقه التفكير وفي المفاهيم وحتى ربما البديهيات بينهما, وبالتالي لا داعي لتضييع الوقت في التماور. ( حوريه.2014.ص 79)  
-وقد ذكرت بلعباس(2016.ص 27-28) ثلاثه عوامل اخرى من شأنها التأثير على

الاتصال بين الزوجين وهي:

-حجم الاسره: فالاسره صغيره الحجم من شأنها منح فرص اكبر للاتصال في ما بين افرادها بينما الاسر كبيره الحجم قد تكثر خلفاتها بوجود عدد كبير من الابناء.

-الاستخفاف بقوه الاتصال والحوار على الخصوص بفعاليتها في حل الكثير من المشكلات الاسريه.

-انشغال افراد الاسره بمخلفات التكنولوجيا (الفضائيات, الهواتف, الانترنت) بل منح اكبر قدر من الوقت والنقاش داخل الاسره.

**خدمات الارشاد الزوجي في تحسين التواصل بين الزوجين:**

ان غياب الاتصال هو من المشكلات الكبرى في الزواج غير السعيد وهي الاخرى- المشكلات- من اهتمامات الارشاد زوجي الذي يقصد به عمليه مساعده الفرض على تحقيق التوافق والاستقرار والسعاده وتقدم خدماته لتناول المشكلات قبل الزواج واثائه ويرى بعض المرشدين ضروره ان يكون الزوجان معا في جلسه قصيره ثم تتم جلسات فرديه مع كل منهما ثم تختتم الجلسات في حضور الطرفين لحل النزاعات الزوجيه( زهران.1997.ص 461)

-وتتلخص اهداف الارشاد الزوجي في ما يلي:( عبد الجليل.2018.ص 20)

-مساعده الزوجين على التغلب على المشكلات و الصعوبات التي تعترضها.

مساعده الزوجين على تقويه اوامر العلاقهالزوجيه من خلال تحديد معايير جديده لعلاقتها.

-مساعده الزوجين على تفهم العلاقهالزوجيه وتقبلها بشكل واقعي.

-مساعده الزوجين في اتخاذ القرارات الزوجيهالمناسبه.

-مساعده الزوجين على تحقيق الانسجام بينهما وذلك من خلال زياده الثقه بين كل من الطرفين, و تحقيق الاندماج و التفاعل البناء بينهما, وتوزيع المسؤوليه بين كل من الزوجين والتخطيط المشترك للمستقبل والمشاركه في الراي بشأن الامور التي تخص الاسره والتحمل والصبر والتعاون.

-ولقد اكدت دراسات( مثل دراسهماركه مان واخرون) اهميه البرامج الارشاديهللوقايه من المشكلات الزوجيه, حيث تبين على المدى الطويل ان الازواج الذين تدربوا حل المشكلات وطرق الاتصال وتوضيح التوقعات كانوا اكثر رضا عن علاقتهم مقارنة بالمجموعهالضابطه التي لم تتلقى اي تدريب( بالميهوب.2010.ص 60)



-نسبه لتعامل الارشاد الزواج مع مشكله الاتصال بين الزوجين حيث يضعف او يغيب, فهو يحسن منها من خلال تقديم برامج علاجيه يتم تقديمها في مراكز الارشاد النفسي وزواجي عن طريق جلسات علاجيه كذلك عرض نماذج جيده للعلاقات الزوجيه السليمه وتدريبهم على مهارات التواصل واستخدام تقنيات سلوكيه برمجيه وقت للحديث مع بعضهم البعض حيث تعطى تعليمات للزوجين لتخصيص وقت للحديث مرتين في اليوم مده ربع ساعه, حيث يكون التلفزيون مطفى والهاتف غير شغال اطفال في غرفتهم, ويتم بناء برنامج للتفاعل مع المعالج فيسال الزوج زوجته عن ما قامت به خلال النهار وتسال الزوجه زوجها عن الاشياء التي تهمة ويسجل هذه التفاعلات ويحضرونها للمعالج مما يسمح له بمعرفه ما يقومون به خارج الجلسات العلاجيه من جهه كما تعزز الازواج على قضاء وقت اكبر مع بعضهم من جهه اخرى.( بالميهوب.2010.ص 68)

## خلاصه الفصل

نستخلص ان التواصل كسلوك بشري وكممارسه اجتماعيه ضروريه للتفاعل مع الاخر وبناء العلاقات و الجماعات الاجتماعيه واستقرارها واستمرارها, بما في ذلك العلاقهالزواجيه واستقرار واستمرار نظام الزواج والاسره وتجاوز كل المشكلات التي من شأنها تهديد العلاقهالزواجيه والكيان الاسري بالتفكك والانفصال من خلال الكشف عن مصادر الخلافات والاختلافات والنزاعات بين الزوجين وبالتالي فقد يكون التواصل بين الزوجين عاملا هاما في مساعده الزوجين على احداث التوافق الزوجي.

## الفصل الثالث : تقدير الذات

✓ تمهيد

✓ مفهوم تقدير الذات

✓ بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

✓ أهمية تقدير الذات و مستوياته

✓ أبعاد تقدير الذات

✓ العوامل المؤثرة في تقدير الذات

✓ نظريات تقدير الذات

✓ الاتصال و تقدير الذات

✓ خلاصة

## تمهيد:

يعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عليها في فهم الشخصية و السلوك الإنساني ، فشعور الفرد بالتقدير النابع من اتجاهه نحو نفسه غالبا مايوجه نشاطه نحو تحقيق الأهداف و يدعم فرص النجاح لديه ، و يعد تقدير الذات من الأبعاد الرئيسية لمفهوم أشمل و أوسع هو الذات ، حيث يشكل تقدير الذات جانبا مهما من الذات و هو يرتبط ارتباطا وثيقا بمختلف جوانبها و عليه فإن الوصول إلى فهم صحيح لمفهوم تقدير الذات يؤدي بنا أولا إلى تناول الذات كمفهوم و بعض المفاهيم المرتبطة بها لتناول بعد ذلك تقدير الذات بنوع من التفصيل.

## مفهوم تقدير الذات:

- لقد تعددت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين في الدراسات النفسية و لاسيما المهتمين بمجال الشخصية و يمكن أن نشير إل بعض منها على النحو التالي :
- يرى "كوبر سميث" بان تقدير الذات هو " تقييم يضعه الفرد لنفسه و بنفسه و يعمل على الحفاظ عليه و يتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية و السلبية نحو ذاته و هو مجموعة الاتجاهات و المعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به و ذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل و النجاح و القبول و قوة الشخصية " (شحاته.2010.ص 76)
- و يعرفه جابر و علاء الكفافي على أنه " اتجاه نحو تقبل الذات و الرضا عنها و احترامها و في التحليل النفسي معناه أن تكون علاقة الأنا طيبة بالأنا الأعلى أي عدم وجود صراع و نقص تقدير الذات " (منسي.2000.ص 68)
- بينما يعرف جيرارد تقدير الذات على أنه : " نظرة الفرد إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بقدرة كافية و تتضمن كذلك إحساس الفرد بكفائته و جدارته و استعداده لتقبل الخبرات الجديدة " (المعاينة.2007.ص 89)
- و قد ذهب "ديمو" إلى ان تقدير الذات يشير الى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات و الى الشعور بالنجاح و القدرة على قبول الذات و ان الذات مقبولة من الآخرين (صالح.2008.ص 153)

- و عرف تقدير الذات على أنه مجموعة من الاتجاهات و الخبرات التي يتبناها الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الأشخاص المحيطين به بحيث يكون لهذه الاتجاهات و الخبرات تأثيرا في صورته الانفعالية و السلوكية.(عبد الواحد.2010.ص 469)
- بناء على ما سبق يمكن القول بأن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه و الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه من معتقدات و قيم و مشاعر و أفكار و اتجاهات تتضمن قبوله لذاته أو تعدم قبوله و احساسه بأهميته و جدارته و شعوره بالكفاءة في المواقف الاجتماعية.

### بعض المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات:

من أجل إعطاء تقدير الذات وضوحا أكثر إرتأينا إيراد المفاهيم القريبة منه التالية:

#### أ- صورة الذات: (حمري.2012.ص 12-13)

- حسب موسوعة علم النفس و التحليل النفسي فإن صورة الذات هي : الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها و قد تختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية"
- إن لصورة الذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد ، إذ على أساسها يشكل كل واحد منا فكرته عن نفسه و يبدي سلوكا متميزا يتماشى و تلك الصورة ، غير أن هذه الصورة المأخوذة ليست ثابتة بل تكون متجددة و دائمة التغيير أو بالأحرى ديناميكية.
- و لقد قسم "طومى Tomi" صورة الذات إلى :

1- صورة خاصة : و تتضمن الشعور بالذات و إدراكها عن طريق التعبير عن الميول و التقدير الذاتي.

2- صورة اجتماعية : و يقصد بها ما يمثله دور الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته.

و يرادف هذا المصطلح "صورة الذات" مفهوم الذات فهذا الأخير و كما يرى راجح(1995.ص 132) هو فكرة الفرد عن نفسه أي الصورة التي يكونها عن نفسه بنفسه من خلال ما تتسم به من صفات و قدرات جسمية و عقلية و انفعالية بالإضافة إلى القيم و المعايير الاجتماعية التي ينتمي إليها.

## ب- الوعي و الشعور بالذات:

- يرى "سبيتز (Spitz) أن الوعي بالذات ينشأ من خلال أول ابتسامة عند الرضيع و التي تظهر حوالي الشهر الثالث كتعبير عن الرضا و قلق الشهر الثامن لديه الذي يدل بالتعرف على الموضوع . إن استعمال عبارة "لا" أي الرفض حوالي الشهر الخامس عشر يترجم الإقامة الحقيقية للذات.(أمزيان.2007.ص 24)

فإن الشعور بالذات هو الوعي بالذات و التبصير بالأسباب التي دفعت بالمرء إلى سلوك معين أو فهم المرء لنفسه ، و يتضمن الشعور بالذات نوعين من المشاعر.  
(العويذة:2002.ص 49)

- الشعور الإيجابي نحو الذات : و يتكون في النفس نتيجة التقدير و المدح و التفوق الاجتماعي و النجاح.
- الشعور السلبي نحو الذات : و يتكون داخل النفس نتيجة الشعور بالرفض الاجتماعي و نقص الكفاءة الاجتماعية.

## ج- تحقيق الذات:

- يشير "ماسلو Maslow" إلى أن تحقيق الذات هو " أن يكون للفرد اتجاهها واقعيًا و ان يتقبل نفسه و الآخرين و الخارجي كما هو و أن يتركز حول المشاكل بدلا من تركزه حول نفسه و أن يتسم بالاستقلال الذاتي عن الآخرين ، و يرى "أدلر Adler" أن تحقيق الذات يعني السعي وراء تحقيق التفوق و الأفضلية و الكمال و التمام"  
(حمري.2012.ص 13)

## د- تأكيد الذات:

- هو حافظ للسيطرة أو التفوق أو للبروز و أن تأكيد الذات هو ذلك الدافع الذي يجعل الانسان في حاجة إلى التقدير ، الاعتراف ، الاستقلال ، و الاعتماد على النفس و هو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء و الرغبة في التزعم و السعي الدائم لإيجاد المكانة و القيمة الاجتماعية(مجنوب.2015.ص 36-37)

- و يرى "ماسلو (Maslow) أن تأكيد الذات يعني النمو بدرجة عالية للفئات و السمات الشخصية و هذا التطور يتدخل فيه الأنا نفسه من أجل نضجه وتوظيفه العقلاني و تنسيقه له. (الشيخ.2003.ص 78)

#### ه- تقبل الذات:

- حسب موسوعة علم النفس و التحليل النفسي هو رضى المرء عن نفسه و عن صفاته و قدراته و إدراكه لحدوده و هو إتجاه كون المرء راضيا عن نفسه و عن استعداداته و عن معرفته و عن إدراكه لحدوده و هو إتجاهه نحو ذلك المرء و خواص الشخصية فهناك تعرف موضوعي و غير إنفعالي على قدرات و حدود فضائله و نقائصه من غير إحساس لا لزوم له بالفخر أو لوم النفس. (أمزيان.2007.ص 225)

#### و-فعالية الذات:

- يقصد بفعالية الذات حسب " محمد سيد عبد الرحمن" : كفاءة الذات و هي عبارة عن تكوين نظري يسهم في تغيير السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تعترضه ، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات و يؤكد "محمد سيد عبد الرحمن" على أن فعالية الذات لا تحدد نمط السلوك فحسب و لكنها تحدد أيضا أنماط السلوك الأكثر فعالية (حمري.2012.ص 14)

- و أكثر هذه المفاهيم استخداما في البحوث و الدراسات هو مفهوم الذات و تقدير الذات ، حيث أن الكثيرين يخلطون بينهما ، و في هذا قدم "كوبر سميث" تعريفا للتفرقة بينهما فإن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص و آراءه عن نفسه ، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يتماسك به من عادات مألوفة لديه مع إعتباره لذاته و لهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض و يشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته (عبد الحميد.2006.ص 7)

#### **أهمية تقدير الذات و مستوياته:**

- يحتل تقدير الذات مكانة مهمة و مركزية في دراسات علم النفس الحديث عامة و في كتابات علماء الشخصية إن يعد إدراك الفرد لذاته محددًا لسلوكه في المستقبل إذ نجده يستمر في تنمية و تطوير قدراته و إمكاناته عندما يكون متقبلا لذاته أما إذا فقد هذا

التقبل فإنه يستخدم معظم طاقاته في الهدم أكثر من البناء ، و قد ظهر عن بعض منظري الشخصية مثل : روجرز ،"مورفي" ، "هورني" ، و "أدلر" أن اعتماد الفرد اتجاها إيجابيا نحو ذاته يعتبر عاملا مهما و لقد أولى العديد من علماء النفس المحدثين أهمية كبرى للمكانة التي يحتلها تقدير الذات في حياة الفرد من جهة أخرى (عمور.2018.ص 145)

- و تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصفه الفرد لنفسه و يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه و اتجاهاته و استجاباته نحو الآخرين و نحو نفسه مما جعل المنظرين في مجال الصحة النفسية يثيرون إلى تأثير تقدير الذات في حياة الأفراد ، و كان "فروم" من الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه و مشاعره نحو الآخرين و أن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب (الدريني.1998.ص 13)

- و لا يوجد حكم أو تقويم أكثر أهمية و قيمة بالنسبة للفرد من التقدير الذي يحمله هو لذاته كما لا يوجد أيضا عامل أكثر حسما في الارتقاء النفسي و في مستوى الدافعية أكثر من التقدير الذي يحمله الفرد لذاته و أشار علماء النفس الاجتماعي عامة و علماء الشخصية خاصة إلى أهمية التركيز على العلاقة بين الذات و البناء الاجتماعي عند تفسير كيفية تأثير الظروف الخارجية على الحالة الوجدانية للفرد ، كما تحدد الصحة النفسية بالارتفاع أو الانخفاض تبعا لشكل أو طبيعته النظر إلى الذات فيشار عادة إلى الصحة النفسية الجيدة على أنها نوع من تقبل الذات أو الثقة (عمور.2018.ص 146)

- هذا و إن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد و أن الإنسان يسعى لتحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات و ظروف البيئة المحيطة به و بمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم و هو ما يؤدي إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات . ويختلف تقدير الذات حسب المواقف إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات إيجابيا إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية(فادية.2010.ص 81-82)



## مستويات تقدير الذات:

- يؤدي إشباع الحاجات إلى الثقة بالنفس و الإحساس بالكفاءة في حين عدم إشباعها يرمي إلى مشاعر النقص أو الضعف، لذلك يمكن القول أن تقدير الذات مستويات هما المستوى المرتفع و المستوى المنخفض :

أ- **تقدير الذات المرتفع:** و يطلق عليه عدة تسميات مثل تقدير الذات الإيجابي أو الموجب و يتمثل في تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها حيث تظهر لمن يتمتع بتقدير ذات إيجابي صورة واضحة و متبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحيك به و يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين(كامل.2005.ص 31)

- و قد عرف "جوزيف موتان تقدير الذات المرتفع بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه إذ يشعر بأنه انسان ناجح و جدير بالتقدير و تنمو لديه الثقة يقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته و لا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة ، كما نجد أيضا أن الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم و التحكم في حياتهم الأكثر إنتاجية و الأكثر سعادة و رضا بحياتهم ، و من البديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء و لكنهم يتحكمون في مشاعرهم و استجاباتهم اتجاه القضايا و الأحداث و لا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائما إيجابية.(بطرس.2008.ص 485)

- و يذكر " شازو و يجينس " "Schatz , Wiggins" أن الأفراد ذوي تقدير الذات العالي الإيجابي يتحملون المسؤولية و يتحملون الإحباط و يشعرون بالقدرة على التأثير فيبيئاتهم و يفخرون بأعمالهم و يحاولون دائما و باستمرار عندما يواجهون المهام الصعبة أو الشاقة (الأشرم.2008.ص 67)

- و يشير "كوبر سميث" إلى أن الأشخاص ذوي التقدير العالي يعتبرون أنفسهم مهمين و لديهم فكرة محددة و كافية لما يظنونهم صعبا ، كما أنهم يمتلكون فهما طبقا لنوع شخصياتهم و يستمتعون بالتحدي و لا يضطربون عند الشدائد و هم أميل إلى الثقة بأحكامهم و أقل تعرضا للقلق و لديهم استعداد منخفض للإقناع و التأثر بالآخرين و هم أكثر ميلا لتولي الأدوار في المناقشات الجماعية و أقل حساسية للنقد.(قريط.2017.ص

(32)

- و يرى "بلوك و مريت" "Block , Meriett" أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد ، و من تلك الخصائص : (شعبان.2010.ص 38)

- الشعور بالأهمية
- الشعور بالمسؤولية اتجاه أنفسهم و الآخرين
- الإحساس القوي بالذات و التصرف باستقلالية و عدم الوقوع تحت تأثير الآخرين بسهولة
- الاعتراف بقدراتهم و مواهبهم و الفخر بما يفعلون
- يؤمنون بأنفسهم ، فلديهم القدرة على المخاطرة و مواجهة التحديات
- القدرة العالية على تحمل الإحباط
- القدرة على التحكم العاطفي في الذات
- الشعور بالتواصل مع الآخرين و التمتع بمهارات جيدة في التواصل
- العناية بمظهرهم و أجسامهم

ب- **تقدير الذات المنخفض**: يشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية لصاحبه إذ يركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم و نقائصهم و صفاتهم غير الجيدة و هم ل ميلا للتأثير بضغوط الجماعة و الانصات لآرائها و أحكامها ، كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع و عليه تدفع هذه الظروف بصاحبها إلى تذكر الخبرات الفاشلة دائما فيمتنع عن المجازفة و يشعر بعدم معرفته بالقيام بالأعمال المطلوبة منه و لا يستطيع طلب المساعدة (سليم.2003.ص 18)

- كما يتميز أصحاب هذا المستوى بالشعور بالخجل و القلق الزائد و الخضوع السلبي للسلطة و الشعور بالحزن و الاستعداد المرتفع للإقتران و التأثر بآراء الآخرين و عدم الارتياح في المناسبات الاجتماعية إضافة إلى عدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية (رشتي.1993.ص 347)

- و يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات المنخفض يؤدي بالمرء إلى النقص في الثقة بالنفس ، الانسحاب من المشاركة و التركيز المسبق على المشكلات الشخصية(عمور.2018.ص 168)

- و يذكر جبريل بعض الخصائص التي تميز هؤلاء الأفراد و منها : (شعبان.2010.ص 39)

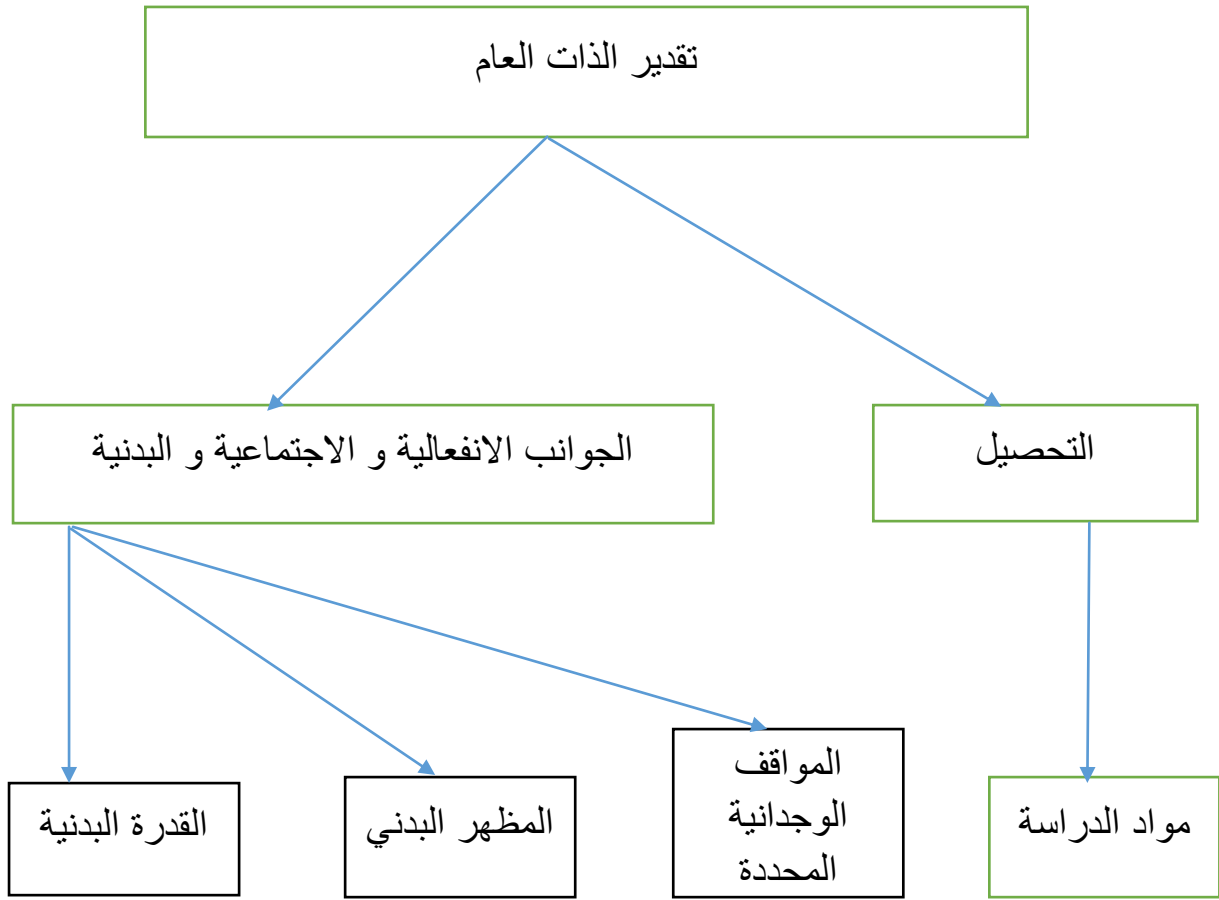
- الحساسية نحو النقد ، حيث يرون في القد تأكيدا لصحة شعورهم بالنقص.
- اتجاه نقدي متطرف يستخدم للدفاع عن صورة الذات المهزوزة ، و يظهر ذلك من خلال توجيه الانتباه إلى عيوب الآخرين ة تجاهل العيوب الشخصية
- الشعور بالإضطهاد ، حيث أن الفشل هو نتيجة تخطيط خفي نت قبل الآخرين و هكذا يتم انكار الضعف الشخصي و الفشل و يتم إسقاط اللوم على الآخرين.
- الميل إلى العزلة و الابتعاد عن التنافس و ذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع.
- و فيما يلي جدول تلخيصي لخصائص ذوي تقدير الذات المرتفع و ذوي تقدير الذات المنخفض:

#### جدول رقم (02)

تقدير الذات المنخفض	تقدير الذات المرتفع
- غير واثق من نفسه و لديه احتقار للذات	- واثق بنفسه و لديه احترام للذات
- لا يحقق إنجازات	- يجرب المهام الصعبة و يحقق إنجازات
- غير مرح و كتوم	- يستمتع مع الآخرين و منفتح نحو ذاته
- مشاعره سلبية	- مشاعره إيجابية
- الإحساس بعدم الأمان و الراحة	- الإحساس بالأمان و الطمأنينة
- مزاجه سيء و حزين	- مزاجه جيد
- متشائم	- واقعي و متفائل
- هبوط في المشاعر في حالة الفشل و الإحساس بالخجل	- ثبات تقدير الذات في حالة الفشل
- صعوبة في حب نفسه و الآخرين	- يحب نفسه و الآخرين
- يهتم كثيرا برأي الآخرين	- لا يهتم برأي الآخرين
- تجنب المواقف الصعبة	- يتفاعل و يتفاهم مع الآخرين
- يقع بسهولة في قيادة الآخرين	- يتحمل المسؤولية و الإحباط
- يشعر بعدم القيمة و النفع	- يشعر بالقدرة على التأثير في بيئته
- منعزلون و انسحابيون	- يفخر بأعماله
- لديهم تكدر عاطفي و مزاج متقلب	

## أبعاد تقدير الذات:

- إن أبعاد تقدير الذات تتحدد بصفة عامة بنظرة الآخرين إلى الفرد أو بنظرة الفرد لذاته هو ، و هذا بالاعتماد على مجموعة من الخصائص المتوفرة لديه حيث أنها تكون شخصية متميزة من فرد لآخر ، فحسب (ماسلو Maslow) للفرد حاجات متسلسلة و متدرجة يسعى دوما لتحقيقها و إذا لم يستطع يعيش حالة من الإحساس بالنقص و الشعور بالقلق ، و من بين الحاجات النفسية العليا الحاجة إلى الاحترام و تقدير الذات و هي حاجات نفسية اجتماعية حيث يرغب الشخص في الحصول على احترام و تقدير الآخرين لشخصيته سواء بفضل سمات جسمية أو أخلاقية أو أدوار و مراكز يتمتع بها ، و يضيف "ماسلو" تقدير الذات في المستوى الخامس من هرمه الذي يشمل بعدين أساسيين هما (نسيمة.2012.ص 36)
- البعد الأول: الحاجة إلى احترام الذات و يظم أشياء مثل : الجدارة ، الكفاءة ، الثقة بالنفس ، القوة ، الإنجاز ، الاستقلالية.
- البعد الثاني: يتضمن الحاجة إلى التقدير من الآخرين و يحوي المكانة ، التقبل ، الانتباه ، المركز ، الشهرة
- و قد أثبتت (Feleming) و (Courtney) وجود خمسة أبعاد لتقدير الذات لا تختلف كثيرا عن تلك التي وضعها "شفيلسون" و زملاؤه إلا في غياب البعد الانفعالي ، و هذه الأبعاد هي : اعتبار الذات، الثقة الاجتماعية ، القدرات المدرسية ، المظهر البدني ، القدرات البدنية (شعشوع.2012.ص 98)
- أما " شافلسون" فقد وضع تصورا هرميا لتقدير الذات يبدأ بتقدير الذات العام ، ثم ينبثق منه بعدان رئيسيان الأول يتعلق بالتحصيل ، و الثاني بالجوانب الانفعالية و الاجتماعية و البدنية و يتفرغ في النهاية عن كل بعد منهما مجموعة من الأبعاد الفرعية كما هو موضح في الشكل التالي:(حمزاوي.2017.ص 102):



أبعاد تقدير الذات عند " شفيلسون" و آخرون (1976)

و بالحديث عن تقدير الذات العام ، فإن العلماء يفرقون بين قسمين لتقدير الذات :

- **تقدير الذات المكتسب:** يعود إلى المشاعر الآنية و هو يتأثر بالإنجازات الحديثة فيكون الرضى و الشعور بتقدير الذات حسب النجاح المتحصل عليه مؤخرا.(رضا.2007.ص

(318)

- **تقدير الذات الشامل:** يعود إلى الحس العام للإفتخار بالذات ، فليس مبنيا على مهارة محددة أو إنجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون يقيمون بدفء التقدير الذاتي العام حتى و إن أغلق في وجوههم باب الاكتساب

أي أنه يعتبر تقدير ذاتي عام و أن تقدير الذات المرتفع لا يؤثر فيه فشل إخفاق في الحياة لكي يكون الإنجاز و التحصيل .(بطرس.2008.ص 485)

و الاختلاف الشامل بينهما يكمن في التحصيل و الإنجاز الأكاديمي ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي ، بينما فكرة التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل و الإنجاز .(بن ذهنون .2017.ص 122)

و يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثر في اكتساب النفس ثقة ، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي و النجاح العلمي و القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة ، إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول و الاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه و يرى نفسه ناجحاً في عيون الآخرين(ديب.2010.ص 196-

(197)

### العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

- يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية و الخارجية ، و العوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل تأثير الأباء و الأشخاص المهمين في حياتنا ، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد عن نفسه و يمكن تصنيفها إلى :

#### أ- العوامل الذاتية (الداخلية) : و تشمل :

- **القدرة العقلية:** حيث ينمو موقف الفرد من نفسه و تقييمه لذاته إذا كانت قدراته العقلية تمكنه من أن يقيم خبراته ، فالإنسان السوي ينمو لديه بصورة أفضل أما الإنسان غير السوي فهو لا يستطيع أن يقيم خبراته.(زهران.2003.ص 293)
- **مستوى الذكاء:** الشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي و البداهة و فهم الأمور لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من شخص قليل الذكاء بالإضافة إلى الأحداث العائلية حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به.(زهران.2003.ص 293)

- **صورة الجسم:** و تتمثل في التطور الفيزيولوجي مثل الحجم ، سرعة الحركة ، حركة التنافس العضلي و يختلف هذا حسب نوع الجنس و الصورة المرغوب فيها ، إذ يتبين

أنه بالنسبة للرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير و إلى قوة العضلات ، بينما يختلف عن المرأة فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد فإن ذلك يؤدي إلى الرضا و الراحة.(دويدار.1999.ص 256)

فالمظهر الجسمي في ثقافة اليوم يكتسب قيمة شخصية عالية ، فالناس يكونون صورة عقلية عن أنفسهم من ثناء أو سخرية الآخرين فيما يتعلق بمظهرهم (الطول،الوزن،اللون) ، و أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات و هذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات و آراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحبو مقارنة بالأشخاص الغير جذابين و غالبا ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين و معاملتهم الحسنة و التفضيلية ( مالمهي و آخرون.2005.ص 18)

● **الجنس و السن:** يعد الجنس في نظر العديد من الباحثين من المتغيرات المؤثرة في تقدير الفرد لذاته فقد يعطي الابن الاهتمام و العناية و الرعاية لنفسه بقدر يفوق البنت ، كما أنه يمنح حرية الحركة و التعبير عن آرائه و ميوله و تطلعاته أكثر من البنت ، وبالرغم من أن النظرة إلى المرأة تغيرت بشكل ملحوظ حيث أصبح دورها بارزا في ميادين مختلفة و هي تشارك الرجل في مجالات عدة إلا أن النظرة لم تصل في وقتنا الحالي حد المساواة لذلك وجدت مجموعة من الدراسات فروقا بينهما ( الظاهر 2004.ص 141)

أما بالنسبة للسن فقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن مفهوم الذات يتطور مع التقدم في السن، لكن بدرجات متفاوتة لعوامل متعددة كالجنس و الصف الاجتماعي و التعلم و القدرات العقلية و غيرها، فمسألة التقدم في السن مسألة حتمية و أن مفهوم الذات يتبع ذلك مادام هناك زيادة في المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة التي يعيش فيها.(بن دهنون.2017.ص 131)

● **التحصيل الأكاديمي:** إن العلاقة بين مفهوم الذات و التحصيل قوية و وثيقة إذ يمكن القول أنه كلما زاد أحدهما أثر في الثاني بشكل إيجابي ، و تشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التحصيل المنخفض غالبا ما يميلون إلى أن يكونوا مشاعر سلبية إتجاه

أنفسهم في حين يميل الأفراد ذوي التحصيل العالي إلى تكوين مفاهيم و مشاعر إيجابية نحو ذواتهم (الظاهر.2004.ص 142)

● **السلوك الإنساني:** إن السلوك الإنساني هو نتاج عوامل داخلية و خارجية تتعلق بالجانب البيولوجي و الاجتماعي حيث يقول السلوكيون في هذا الصدد أن السلوك متعلم سواء كان سويا أو غير سوي إذ أن البيئة الأولى التي يعيش فيها الفرد تشكل سلوكه بشكل أساسي وفق متغيراتها الكثيرة و يمكن القول أن هناك ارتباطا وثيقا بين السلوك و مفهوم الذات فالذين يتسمون بالسلوك القبول لديهم مفهوم ذات إيجابي بينما الذين يتسم سلوكهم بالسلبية لديهم مفهوم ذات سلبي(الظاهر.2004.ص 168)

**ب- عوامل بيئية (خارجية): من أهمها:**

● **الرعاية الأسرية:** يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ و مستقر و أيضا يحتاج للتقبل في جو أسرته و المجتمع فقد يؤدي شعوره بالرفض إلى تكوين مفهوم خاطئ عن ذاته و تقديره لها.(عكاشة.1998.ص 18)

حيث تعتبر الأسرة البيئة الأساسية لنشأة و نمو تقدير الذات لدى الفرد فقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الدعم الوالدي و منح الاستقلال و الحرية للأبناء مرتبط بطريقة إيجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء فعندما يثق الأب و الأم بالابن و يعتبرانه شخصا مسؤولا فان هذا يزيد من تقديره لذاته(فراحي.2011.ص 64) و نذكر "ديبورا" أن الأطفال يميلون الى امتلاك تقدير ذات إيجابي لو كان آبائهم تقدير ذات عال ، و تقدير ذات سلبي إذ كان لأبائهم تقدير ذات منخفض ، كما أن طريقة التأديب التي يستخدمها الآباء تؤثر أيضا في تقدير ذات الطفل ، فالإساءة و الإهمال تسبب تقدير ذات سلبي و العقاب و الخجل و الذنب يؤديان إلى خفض تقدير الذات ، اما المدح و التشجيع و أساليب التأديب الإيجابية الأخرى فتؤدي الى زيادة تقدير الذات.(الأشرم.2008.ص 64)

**المدرسة:** و لها دور كبير في تقدير الطفل لذاته فنمط النظام المدرسي و العلاقة بين المهام و التلميذ يؤثر تأثيرا سلبيا هاما على مستوى مفهوم التلميذ لنفسه (حشروف.2020.ص 52)



**الأصدقاء و الأفراد:** هو أحد اركان تقدير الذات القبول(الحب غير المشروط دون قيد أو شرط) ، من ثم يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا في المشروط دون قيد أو شرط ، و من ثم يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا في تعليم الفرد تقديره لذاته خاصة أثناء مرحلة المراهقة فلخوف المراهق من الرفض يجاهد للإندماج في جماعة الأقران و يتضح هذا في طريقة لبسهم و كلامهم فقد يؤكد الأقران ما تعلمه الفرد في البيت أو يرفضونه و بالتالي يؤثر على تقدير ذاته.(الأشرم.2008.ص 65)

فيمكن إذن اعتبار هذه العوامل البيئية الثلاثة (الرعاية الأسرية ، المدرسة ، الأصدقاء و الأقران) تؤثر بصفة خاصة على تقدير الفرد لذاته و على وجه العموم يمكن تناول العوامل التالية الخارجية المؤثرة عليه:

● **عوامل ناشئة عن المواقف الجارية و المجتمع:** و يتمثل ذلك في المكانة الاجتماعية و ضالة النجاح و الفشل و الشعور بالاختلاف عن الغير و الترفع أو الرفض من قبل الآخرين و الشعور بالذنب ، فإن تقدير الذات يتأثر بالظروف المحيطة بالفرد فإذا كانت مثيرات البيئة إيجابية تحترم الذات اصبح تقدير الذات إيجابيا أما إذا كانت البيئة المحيطة فإن الفرد يشعر بالدونية و بالتالي يسوء تقدير الفرد لذاته ، و قد ترجع الاختلافات بين الأفراد عن تقييم أنفسهم إلى اختلافاتهم في تركيز انتباههم عند تمثلهم لأنفسهم ، فالأشخاص ذو التقدير المرتفع لذواتهم من يؤكدون على عيوبهم و صفاتهم السيئة.(بن دهنون.2017.ص 133-134)

● **أراء الآخرين:** يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام و اهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم و زملائهم غالبا ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات ، و قد أشارت الأبحاث إلى أن مستوى تقدير الذات يرتبط بأراء و تقييمات الآخرين خصوصا من نعتبرهم مهمين و أكفاء و جديين و أقوياء ، و التقييم الإيجابي يرفع غالبا تقدير الذات و التقييم السلبي يقلل غالبا منه و نحن غالبا ما نرى أنفسنا بالطريقة التي يراونا بها الآخرون و هذا ما يطلق عليه الثناء المنعكس أو "مرآة النفس".(مالهي.2005.ص 18)

● **المتغيرات الاجتماعية:** لا يمكن اعتبار الأسرة المؤثر الوحيد في نمو تقدير الذات لدى الفرد باعتبارها تتأثر بدورها بقيد و معايير المجتمع الذي ينتمي إليه فقد توصل

(روتز Rutez) و (هارتر Harter) إلى أن التجارب الاجتماعية السلبية تؤدي إلى سلوكيات غير مقبولة و بالحالي تقدير الذات منخفض. (زرور و.2012.ص 35) فالمعايير الاجتماعية لها تأثير واضح في تقدير الذات و في صورة الجسم و القدرات العقلية.(الأشول.1998.ص 572)

- كما يساهم الدور الاجتماعي الذي يؤديه الفرد داخل مجتمعه و ما يقوم به في إطار البناء الاجتماعي الذي يتمكن به من قياس العالم الخارجي الذي يحيط به و إدراكه إدراكا ماديا و باعتباره أنه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته و شخصية أي دور كان ، و التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية تدعم الفكرة السليمة الجيدة عن الذات و يظهر هذا من خلال ما توصل إليه (كومبس Coombs) حيث وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي و تزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا.(زهران.1972.ص 293)

• **العوامل الوضعية:** و تتمثل خصوصا في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته . فقد تتضمن هذه الظروف مثلا: تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه و يتفحص تصوراته و يقوم بتعديل اتجاهاته و تقديراته اتجاه نفسه و اتجاه الآخرين ، فقد يكون الفرد مثلا في حالة مرضية أو تحت ضغط معين ( أزمات اقتصادية) فهذا يؤثر على نفسيته و توجد تقديراته بالنسبة للآخرين أما تأثير هذه الحالات على تقدير الفرد فتحدد بمدى تأثير الفرد بمظاهرها و مدى تكيفه معها.(يحياوي.2003.ص 553)

#### • **نظريات تقدير الذات :**

- هناك عدد من النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات و أثره على سلوك الفرد تي وبشكل عام ، و تختلف هذه النظريات باختلاف اتجاهات أصحابها ، و من هذه النظريات نذكر :

#### أ- **نظرية روز نبرغ Rosenberg:**

تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير و توضيح تقدير الذات فقد ظهرت من خلال دراسة الفرد و ارتقاء سلوك تقييمه لذاته في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الديانة و ظروف التنشئة

الوالدية. (مجدوب.2015.ص 42)، و وضع روز نبرغ للذات ثلاث تصنيفات

هي : (عايدة ومحمد.2010.ص 81)

- الذات الحالية أو الموجودة : و هي كما يرى الفرد ذاته و ينفعل بها
- الذات المرغوبة: و هي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.
- الذات المقدمة: و هي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين.
- و يعتبر روز نبرغ تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعا يتعامل معها و يكون نحوها إتجاها يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى ، فقد حاول روز نبرغ دراسة نمو و ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ، و ذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي للفرد .
- و قد اهتم روز نبرغ بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم و اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد و اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه .(عبد العزيز.2012.ص 20-21)

### **نظرية كوبر سميث Cooper Smith :**

- تمثلت أعمال كوبر سميث في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة ، و يرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات و ردود الأفعال و الاستجابات الدفاعية و على عكس روز نبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر و أكثر شمولا و لكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب و لذا فإن علينا ألا نتعلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته بل علينا ان نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، و يؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية.(كفافي.1988.ص 104)
- فضلا عن ذلك يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات و رد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، و اذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فان هذه الاتجاهات تنسم بقدر كبير من العاطفة. فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، و يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين :

التعبير الذاتي و هو إدراك الفرد لذاته و وصفه لها ، و التعبير السلوكي الذي يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.(عبد العزيز.2012.ص 22)

و يميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات : حقيقي ، و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ، و يوجد تقدير دفاعي للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة و لكنهم لا يستطيعون الإعتراف بمثل هذا الشعور و قد افترض أربع مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات و هي النجاحات و القيم و الطموحات و الدفاعات.( أبو جادو.2004.ص 153)

كما أشار سميث في كتاباته و دراساته إلى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين رئيسين يتمثل الأول في مدى الاهتمام و القبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوي الأهمية في حياته و هم يختلفون من مرحلة لأخرى باختلاف مراحل الحياة، فقد يكون الوالدان و رفاق المرحلة بين ذوي المكانة و التمييز و الأصدقاء ، و الثاني يتمثل في تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل.(عبد العزيز.2012.ص 22)

### نظرية زيلر Zeler:

- تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ و يتطور بلغة الواقع الاجتماعي أن ينشأ داخل الاطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية المجال في الشخصية و يؤكد ان تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الاطار المرجعي الاجتماعي و يصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته و يلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي ، و على ذلك فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغييرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك و تقدير الذات طبقا لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد على ان يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى و لذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات و هذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط

الاجتماعي الذي توجد فيه ، فإن تأكيد زيلر على العامل الاجتماعي جعله يسهم مفهومه و يوافقه النقاد على ذلك بأنه تقدير "الذات الاجتماعي" و قد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة و نمو تقدير الذات .(كفاني.1989.ص 104-105)

- و فيما يلي جدول تلخيص لهذه النظريات الثلاث:

جدول رقم (03 )

محتواها	نظريات تقدير الذات
- أوضح روز نبرغ أن تقدير الذات المرتفع يعني أن يحترم الفرد ذاته و يقيمها بشكل مرتفع ، بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات و عدم الرضا عنها.	• نظرية روز نبرغ
- أشار كوبر سميث إلى أن تعبير الفرد عن تقدير ذاته ينقسم إلى التعبير الذاتي و هو إدراك الفرد لذاته و وصفه لها ، و التعبير السلوكي الذي يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح تقدير الفرد لذاته و التي تكون معرضة للملاحظة الخارجية	• نظرية كوبر سميث
- تقوم نظرية زيلر على أن تقدير الذات ينشأ و يتطور بلغة الواقع الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد و بهذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية	• نظرية زيلر

- بناء على الجدول السابق تبين أن نظرية "روز نبرغ" قد اکتفت بالاهتمام بجانب تقييم الفرد ، بينما تجاوزت نظرية "كوبر سميث" جانب تقييم الذات إلى ردود الفعل حيث ميز بين نوعين من تقدير الذات و هما : التعبير الذاتي و التعبير السلوكي ، أما "زيلر"

فقد افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات و هذا يساعدها على أداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في وسطه الاجتماعي.

## - الاتصال الزوجي و تقدير الذات

إن الأدبيات التي تناولت هذين المتغيرين قليلة إن لم نقل منعدمة في حدود إطلاع الطالبة ، على عكس علاقة الاتصال بمفهوم الذات ؛

فقد تناولت عائشة أحمد ناصر "2009.ص 77) العلاقة بين المتغيرين من حيث أن التواصل الناجح بكل أشكاله من لفظي و غير لفظي و وجداني يساعد على تنمية و تبادل الحب و تقدير الآخر و من أجل أن يحدث ذلك بشكل متبادل بين الزوجين فمن الأفضل الابتعاد عن الاضطراب و الحياء الكاذب و تجنب سوء التقدير و التفاهم و العمل على كل ما ينمي الحب و التقدير ؛

هذا و تعتقد "فارجيني اساتير" أن تقدير الذات واحد من أكثر المفاهيم الأساسية للإنسان التي يتم تعلمها في الأسرة من خلال الرسائل اللفظية و غير اللفظية و تقدير الذات هو القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه و الفكرة التي يحملها عن ذاته و هما مصطلحان هامين عند "ساتير" و قد ركزت أيضا على أنماط و نوعية الاتصال و ماله من أثر على علاقات الأزواج داخل الأسرة و كيفية التفاعل مع بعضهم البعض و أثر ذلك على حياتهم الزوجية و كيف أن طريقة التي يتواصل بها الأزواج تعكس كيف يشعرون ، فالأزواج الذين لديهم شعور إيجابي نحو الذات و تقدير لذواتهم يكون لديهم تواصل مباشر واضح ، منفتح و أصيل و قادرين على الألفة و المحبة و الأزواج الذين لديهم شعور سلبي نحو أنفسهم أو تدني في تقدير الذات و قيمته منخفضة يميلون لإستخدام وسائل غير وظيفية في التواصل و معنى ذلك أن طبيعة شخصيات الأزواج لها كبير الأثر على الإتصال الزوجي .(مروان.2018.ص 23)

- فالأسري يؤكد على التكامل و الإبداع و القيمة الشخصية للإنسان و أعطت "ساتير" أولوية لما وراء السلوك المشكل و ليس المشكلة في حد ذاتها و يعطي هذا النموذج الفرصة للأزواج للتعبير عن أحاسيسهم التي تعيق نمو العلاقة الزوجية مثل تقدير

الذات المنخفض و ذلك من أجل التحرر من نقل الماضي و معرفة الأدوات الفعالة للمواجهة و التخلي عن التصورات المعوقة للاتصال و تؤكد "ساتير" ضرورة الاهتمام بالأحاسيس و الأفكار و السلوك و توصلت لنتيجة مفادها أن أحد مفاتيح العلاقات الإنسانية تكمن بمرونة الاتصال و ايجابياته و اكدت ان الاتصال الذي يعاني من خلل وظيفي يؤدي لإختلال في العلاقات الزوجية و الأسرية ، و ترى "ساتير" أن الذات هو جوهر كل فرد و الاتصال بحسبها هو قيام الأفراد بإرسال المعلومات و إعطاء المعاني غير متطابقة و غير مؤكدة و مشوهة فإن الاتصال يتعرض لخلل وظيفي.(مروان.2018.ص 17)

## خلاصة:

- من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن تقدير الذات هو التقييم الذي يمنحه لنفسه سواء كان إيجابيا أو سلبيا و ينعكس هذا التقييم على ثقة الفرد بنفسه و شعوره ، و تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها و يعتبر إحدى العوامل المهمة التي تجعل الفرد أكثر قوة على مواجهة مختلف المواقف السلبية للحياة ، بينما رفض الذات يجعل الفرد أقل ثقة بنفسه و قدراته.



## الفصل الرابع : الدراسات السابقة

✓ دراسات التواصل الزوجي

✓ دراسات تقدير الذات

✓ دراسات تجمع بين المتغيرين

✓ التعقيب

## دراسات التواصل الزوجي:

### الدراسات العربية:

#### • دراسة سمور (1997): (سمور.1997.ص 57)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد بعض المتغيرات على التوافق الزوجي و قد أجريت على عينة من المعلمين و زوجاتهم و قد تكونت عينة الدراسة من 81 زوجا من المعلمين و استخدم الباحث مقياس التوافق الزوجي و قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- ارتبط التوافق الزوجي ارتباطا إيجابيا يحل الخلافات بين الزوجين بالنقاش و الحوار المتزن.

- وجود اتفاق بين الزوجين حول تربية الأبناء

#### • دراسة الحنطي(1999): (المرصد.2001.ص 30)

بعنوان مشكلات التوافق لدى الأسرة السعودية في ضوء بعض المتغيرات ، هدفت الدراسة إلى التعرف على وضع الأسرة السعودية في ضوء تفاعلها الزوجي بشكل خاص في السنوات الخمس الأولى من الزواج ، تكونت عينة الدراسة من (506) زوج و زوجة بواقع (284) زوجة و (222) زوج و قد تم الاعتماد على مقياس مشكلات التوافق الزوجي و قد أشارت نتائج الدراسة إلى :

- وجود عدة مشكلات أكثرها انتشارا على الترتيب حسب الدراسة ، مشكلات الزمن الذي يقضيه الزوجان معا ، مشكلة أداء الأدوار ، مشكلة الاتصال ، المشكلات المالية ، مشكلات الغيرة ، مشكلات رعاية الأطفال ، مشكلات وجود سمات عصابية لدى أحد الزوجين أو كلاهما ، اختلاف المستوى الثقافي و الاجتماعي و الديني ، تدخل أهل الزوجين ، العلاقات الجنسية.

#### • دراسة لجنة إصلاح ذات البين(2003) : (الشامي.20014.ص 6)

هدفت إلى التعريف على أسباب انعدام الحوار بين الزوجين من وجهة نظر الزوجات و طبقت المقابلة على عينة عشوائية بلغت (100) زوجة و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أسباب انعدام الحوار يعود إلى انعدام الزواج وفق تعاليم الإسلام.

- تعقد الوضع الاقتصادي في البلاد العربية
- كثرة الضغط على الزوج تجعله غير قادر على استقبال آراء الآخرين
- **دراسة الباكر(2004):(الباكر. 2004.ص 145)**
  - هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر انقطاع الحوار بين الأزواج في حدوث الانهيار الزوجي ، و قد قام الباحث بتصميم استبانة تقيس الحوار الزوجي ، و بلغت عينة الدراسة (130) زوج و زوجة ، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :
  - يعد انقطاع الحوار بين الزوجين و عجز الأزواج بصفة خاصة عن التعبير عن عواطفهم اتجاه زوجاتهم من أهم مقدمات الانهيار الزوجي.
- **دراسة الابراهيم(2007) : (عبد الرحمن.2019.ص 39-40)**
  - هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التوافق الزوجي بالمهارات الزوجية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية و توصلت النتائج إلى :
  - ان درجة الكلية لممارسة افراد العينة للمهارات الزوجية الثلاث(مهارة الاتصال و التعبير العاطفي و حل المشكلات) كانت ضمن درجة ممارسة غالبا بمتوسط حسابي قدره (2.94) و انحراف معياري مقداره (0.4) .
  - ترتيب المجالات على التوالي: مجال مهارات الاتصال بمتوسط حسابي قدره (2.97) و انحراف معياري قدره(0.6)، ثم مجال مهارات حل المشكلات بمتوسط حسابي قدره (2.63) و انحراف معياري قدره(0.4) و كانت جميع هذه المجالات ضمن درجة ممارسة غالبا.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الزوجية تعزى لمتغيرات المستوى التعليمي للزوجة لصالح حملة معهد فما دون مقارنة بحملة شهادة البكالوريا و في متغير عمر الزوجة ؛ لصالح من (31-40) و في متغير مدة الزواج لصالح سنوات (6-10) مقارنة بأقل من 05 سنوات.
  - عدم وجود فروق دالة تعزى لمتغيرات المستوى الاقتصادي للأسرة و عدد الأبناء
  - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المهارات الزوجية و التوافق الزوجي.

● **دراسة أبو العز (2007):** (عبد الرحمن.2019.ص 40)

- سعت إلى الكشف عن علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية و التوافق الزوجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن و من نتائجها.
- الزوجات اللواتي يستخدمن أساليب تواصل فعالة لديهن مستوى أعلى من التوافق الزوجي و مستوى أعلى من الصحة النفسية مقارنة بالزوجات اللواتي يستخدمن أساليب تواصل غير فعالة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي كما تدركه الزوجات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

● **دراسة موسى (2009):** (عبد الرحمن.2019.ص 38-39)

- هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة جودة التواصل بين الزوجين و علاقتهم بالتكيف الزوجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان، و أظهرت النتائج:
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من متوسطات جودة التواصل لدى الأزواج و متوسطات تكيف أزواجهم.
- أظهرت نتائج تحليل الانحدار ان مقدار ما فسره التواصل لدى الزوجة من التكيف الزوجي للزوجة بلغ (0.33) و هي قيمة دالة إحصائية ، كما أن مقدار ما فسره التواصل لدى الزوج من التكيف الزوجي للزوجة بلغ (0.54) و هي قيمة دالة إحصائية.
- أخيراً أظهر تحليل الانحدار ان مقدار ما فسره التواصل لدى الزوجين من التباين في التكيف الزوجي لكليهما بلغ (0.58)
- تظهر هذه النتائج وجود تأثير للطريقة التي يتواصل بها الأزواج مع بعضهم البعض على مستوى التكيف الزوجي لديهم.

● **دراسة طعبلو عمامرة (2014):** (عبد الرحمن.2019.ص 38)

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الاتصال بالرضا الزوجي بأبعاده لدى عينة من المتزوجين ، و توصلت نتائج الدراسة إلى :
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الاتصال الزوجي و بعد التعامل مع الخلافات المالية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الاتصال الزوجي و بعد الرضا الجنسي.

● **دراسة النتشة(2015):(الشهري.2020.ص 358)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على فنيات الحوار و علاقتها بالسعادة الزوجية من وجهة نظر الأزواج انفسهم في مدينتي الخليل و تبعا لمتغيرات عدة منها: مدة الزواج، المؤهل العلمي ، معدل الدخل ، عدد الأبناء ، و أظهرت النتائج :

- اهم فنيات الحوار الأولى (الانصات و الاستماع)

- وجود فروق دالة إحصائيا في فنيات الحوار تبعا لعدد سنوات الزواج لصالح أقل من 10 سنوات ، و في فنية الانصات و الاستماع لصالح عدد سنوات الزواج الأكثر من 10 سنوات ، و الفروق في المؤهل العلمي لصالح بكالوريوس فأعلى.

● **دراسة شهرة عبد الرحمن الشهري(2020) : (الشهري.2020.ص 348)**

بعنوان التواصل الزوجي و علاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من النساء في المجتمع السعودي في مرحلة منتصف العمر في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (مكان الإقامة ، الفئة العمرية ، المؤهل العلمي ، دخل الأسرة ، وجود عمل ، عدد سنوات الزواج ، عدد الأبناء ، وجود زوجة أخرى) ، و كانت النتائج كالتالي :

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى النساء في المجتمع السعودي في مرحلة منتصف العمر تبعا لمتغير مكان الإقامة .

- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التواصل مع الذات تبعا لمتغير الفئة العمرية.

- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التواصل مع الذات لدى العينة تبعا لمتغير المؤهل العلمي

- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى مهارات التواصل الزوجي تبعا لمتغير دخل الأسرة.

- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى مهارات التواصل العاطفي الاستماع و التحدث تبعا لمتغير سنوات الزواج.

- توجد فروق دالة احصائيا في التواصل مع الذات لدى عينة تبعا لمتغير عدد الأبناء

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعبير العاطفي لدى العينة تبعاً لمتغير وجود زوجة أخرى.

### الدراسات الأجنبية:

- **دافيد و رافيل DavedRafail(1991):(الشامي.2014.ص 7)**  
هدفت الدراسة إلى الكشف على أهمية التواصل و الحوار بين الأزواج و اثره على التوافق الزوجي بينهما ، و قد قام الباحث بتطبيق برنامج ارشادي يدرس علاقات الانفعال بين الأزواج ، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :
  - ان من اهم العوامل التي تساعد على تعزيز التوافق بين الأزواج هو فنيات الحوار و التواصل.
- **دراسة سفنتوير Sofintour (2001) : ( الشامي.2016.ص 7)**  
هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين أساليب الاتصال بين الزوجين و الحد من الخلافات الزوجية بينهم ، طبقت المقابلة على الأزواج تعدت فترة زواجهم ست سنوات ، و توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:
  - هناك علاقة ارتباطية بين الخلافات الزوجية و عدم توفر أساليب الاتصال الجيدة بين الزوجين.
  - نقص أساليب الاتصال الجيدة يؤدي إلى نقص الود و التفاهم في العلاقة الزوجية مما يؤدي إلى زيادة المشكلات.
- **دراسة Ledermann(2010):(الشهري.2020.ص 358)**  
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى العلاقة بين إيجابية الاتصال بين الزوجين و قدرتهما على التعامل مع الضغوطات النفسية و مدى تأثير هذه العلاقة على جودة الحياة الزوجية ، و قد أظهرت نتائجها :
  - وجود تأثير قوي للاتصال الزوجي في التغلب على الضغوطات النفسية و التي تؤثر بشكل عام على جودة العلاقة الزوجين.
  - الاتصال الزوجي الإيجابي يساهم بشكل كبير في التخفيف من حدة الضغوطات النفسية.

• دراسة جان(2016): (عبد الرحمن.2019.ص 41)

- هدفت إلى دراسة الرضا الزوجي و علاقته بالتواصل العاطفي و عدد سنوات الزواج و عدد الأبناء و المرحلة العمرية للأبناء ، وكان عدد العينة (203) زوجة أعمارهن ما بين (20-60) عام ، و أظهرت نتائج الدراسة :
- وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الرضا الزوجي و التواصل الزوجي و كانت الفروق لصالح الزوجات اللاتي مدة زواجهن أكثر من 08 سنوات.
  - وجود فروق دالة احصائيا لصالح الزوجات اللاتي لديهن أقل من 06 أبناء في مقياس الرضا الزوجي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية للزوجات اللاتي مدة زواجهن (17-25) عاما أو أكثر و لصالح الزوجات اللاتي لديهن أطفال لم تتجاوز أعمارهن 10 سنوات في مقياس التواصل الزوجي.

**دراسات تقدير الذات:**

فيما يتعلق بهذا النوع من الدراسات فلم يتم العثور على تلك التي تناولت تقدير الذات بصورة مباشرة في حدود اطلاع الطالبة ، فتم الاستعانة ببعض الدراسات القريبة لها التي تناولت مفهوم الذات ، لعلها تفيد في مناقشة النتائج لاحقا.

• دراسة خليل (1990): (محمد.1990.ص 98)

- حول "مفهوم الذات و أساليب المعاملة الزوجية و علاقتها بالتوافق الزوجي"، شملت الدراسة (100) زوج و (100) زوجة بمصر، و كان من بين النتائج التي توصلت إليها :
- أن الزوجات أعلى من الأزواج في أبعاد مفهوم الذات و هي التباعد و تقبل الذات و تقبل الآخرين.
  - أصحاب المستوى الاجتماعي و الاقتصادي المنخفض من الأزواج و الزوجات أعلى من المستوى الاجتماعي و الاقتصادي المرتفع في كل من التباعد و تقبل الذات و تقبل الآخرين و التسلط و القسوة و النبذ و الإهمال و التدليل و الحماية الزائدة.

● دراسة محمد بيومي (1990): (مرسال.2015.ص 417)

- حول "العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات و أساليب المعاملة الزوجية و التوافق الزوجي" و تمثلت عينتها في (200) زوجا و زوجة ، و توصلت نتائجها إلى:
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الأزواج و الزوجات في إدراكهم (لأسلوب التسلط و القسوة ، النبذ و الإهمال ، التدليل و الحماية الزائدة) لصالح الأزواج في الوضع الأفضل .
  - وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي ، درجات الأزواج و الزوجات في إدراكهما لأسلوب (المودة و الرحمة، التوافق الفكري و الوجداني) لصالح الأزواج في الوضع الأفضل .
  - وجود فروق دالة دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج و الزوجات في التوافق الزوجي العاطفي الجنسي لصالح الأزواج في الوضع الأفضل.

● دراسة عبد المعطي و دسوقي (1993): (جمعي.2016.ص 21)

- حول " التوافق الزوجي و علاقته بتقدير الذات و القلق و الاكتئاب" اشتملت على (120) فردا ، و توصلت نتائج هذه الدراسة إلى :
- وجود ارتباط موجب و دال بين التوافق الزوجي و تقدير الذات و ارتباط سالب و دال بين التوافق الزوجي و القلق ، و ارتباط سالب و دال بين التوافق الزوجي و الاكتئاب.
  - وجود فروق واضحة في ديناميات الشخصية المميزة للمتوافقين زواجيا و غير المتوافقين.

● دراسة شيماء يوسف (2015): (مرسال.2015.ص 406)

- هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المشكلات النفسية و الاجتماعية و مفهوم الذات عند المتزوجين حديثا ، و تمثلت عينة الدراسة من المعلمين قوامها (106) معلما و معلمة ، و أشارت نتائج هذه الدراسة إلى :
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الرجال و السيدات حديثي الزواج في مقياس مفهوم الذات و أبعاده الفرعية المتمثلة في الذات الأخلاقية ، الجسمية، الأسرية، الاجتماعية و نقد الذات.



- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية على مقياس مفهوم الذات المتزوجين حديثي الزواج.
- **دراسة سميرة أحمد (2019): (أحمد.2019.ص 99)**
  - هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الطلاق العاطفي و تقدير الذات للمرأة المتزوجة و التعرف على تأثير متغيرات الدراسة (المستوى التعليمي، العمر ، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة، الدخل الشهري) على الطلاق العاطفي و تقدير الذات لأفراد عينة البحث و كانت من أهم نتائج البحث ما يلي:
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الطلاق العاطفي و وفقاً لمتغيرات الدراسة عن مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة ذوات المستوى التعليمي المنخفض و لصالح عينة البحث اللاتي كانت أعمارهم 35 سنة فأكثر و لصالح الأفراد العينة اللاتي بلغ عدد أفراد أسرتهن 07 أفراد فأكثر و لصالح أفراد عينة البحث ذوات الدخل المتوسط.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة في تقدير الذات وفقاً لمتغيرات الدراسة عن مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة ذوات المستوى التعليمي المرتفع و لصالح عينة البحث اللاتي كانت أعمارهم 35 سنة فأكثر و لصالح أفراد العينة اللاتي كانت مدة زواجهن من زواجهن 10 سنوات فأكثر و لصالح أفراد العينة التي بلغ عدد أفراد أسرتهن اقل من 04 افراد و لصالح افراد عينة البحث ذوات الدخل المرتفع.
  - وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عن مستوى دلالة (0.01) بين الطلاق العاطفي و تقدير الذات .
  - مدة الزواج كان من أكثر العوامل المؤثرة على الطلاق العاطفي بنسبة 93.3 % يليها العمر بنسبة 83.3 %
  - المستوى التعليمي كان من أكثر العوامل المؤثرة على تقدير الذات بنسبة 88.2 % يليه العمر بنسبة 78.7 %

• **دراسة هادية جهاد حشروف(2019): (حشروف.2019)**

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن التوافق الزوجي و علاقته بتقدير الذات لدى العاملات المتزوجات بولاية المسيلة، تكونت عينة الدراسة من (80) عاملة متزوجة و توصلت نتائجها الى :

- وجود علاقة دالة احصائيا بين التوافق الزوجي و تقدي الذات لدى العاملات المتزوجات.
- لا توجد علاقة ايجابية بين التوافق و تقدير الذات لدى العاملات المتزوجات.
- توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزوجي و تقدير الذات الأسري لدى العاملات المتزوجات .
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين افراد العينة على مقياس التوافق الزوجي تعزى لمدة الزواج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة على مقياس تقدير الذات تعزى لمدة الزواج

**دراسات تجمع بين المتغيرين:**

- دراسة (سوارتر Schwartz) 1980:
- حول الارتباط المفترض "لفرجينيا سارتر" بين التواصل و تقدير الذات ، تكونت عينة الدراسة من (36) زوجا و كانت النتائج المتعلقة بالعلاقة بين تقدير الذات و أسلوب الاتصال ذات ارتباط صغير و لكن مهم.(سوارتر.1980.ص.xi-xii)

• **دراسة (غرين Greene) 1985:**

- هدفت هذه الدراسة الى فحص فعالية تعزيز العلاقات مع التواصل الزوجي و تقدير الذات ، و تشير نتائج الدراسة الى العثور على نتائج ايجابية بين التواصل الزوجي و تقدير الذات(قرين.1985.ص 78)

## التعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال العرض السابق للدراسات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية سواء التي استهدفت التواصل الزوجي أو تلك التي تناولت تقدير الذات.
- فقد تبين ان هذه الدراسات أجريت في بيئات عربية و غربية ، و لقد تناولت هذه الدراسات من حيث العينة : فئات مختلفة من الزوجات منها فئة المتزوجات حديثا.
- و من حيث الأدوات : تناولت الدراسات مقاييس مختلفة و المتمثلة في (مقياس التواصل الزوجي ، مقياس التوافق الزوجي، مقياس الحوار الزوجي، مقياس المهارات الزوجية ، مقياس أساليب التواصل الزوجي، مقياس الرضا الزوجي ، مقياس جودة الحياة الزوجية ، مقياس مفهوم الذات)
- من حيث الموضوع: تنوعت الدراسات المعروضة في التواصل الزوجي و اختلفت باختلاف أهدافها منها : دراسات اهتمت بعلاقة التواصل الزوجي بالرضا الزوجي و منها من اهتمت بالتعرف على فنيات الحوار و علاقتها بالسعادة الزوجية ، كما أشارت بعض الدراسات إلى المهارات الزوجية...
- أما دراسات تقدير الذات و على الرغم من الجهود البحثية التي تناولتها إلا أنه في حدود اطلاع الطالبة – لم يتناول موضوع تقدير الذات و التواصل بين الزوجين و العلاقة بينهما إذ وجدت دراستين تجمع بين المتغيرين و هذا ما يعزز الأهمية البحثية لهذه الدراسة

## الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

## أولاً: الدراسة الاستطلاعية :

### 1- الهدف منها:

- اختبار أدوات جمع المعلومات و التأكد من خصائصها السيكمترية (الصدق ، الثبات) ، و هو احد الشروط المنهجية في أي بحث تربوي.
- ادخال التعديلات اللازمة على أدوات البحث ان ظهرت ضرورة ذلك لإعدادها في صورتها النهائية.

### 2- العينة و مواصفاتها:

- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 48 زوجة تتراوح اعمارهن ما بين 21 سنة و 68 سنة بمعدل عمر 37.41 و بانحراف معياري قدره 9.48 تراوحت مدة الزواج لديهن ما بين سنو واحدة الى خمسين سنة بمتوسط قدره 12.04 و بانحراف معياري مساو لـ 9.95 ، تراوح عدد الأولاد لديهن ما بين 0 الى 7 أولاد بالتوزيع التالي :

### - جدول رقم (04)

عدد الأولاد	0	1	2	3	4	5	6	7
التكرارات	4	10	15	9	5	3	1	1
النسبة المئوية %	8.3	20.3	31.3	18.8	10.4	6.3	2.1	2.1
								100%

### 3- أدوات البحث و مواصفاتها:

بما ان موضوع الدراسة الحالية يشتمل على متغيرين أساسيين فقد تم الاعتماد على اداتين للكشف عنهما ميدانيا هما:

- استمارة الاتصال الزوجي لوك و سباغ و تومس
- استمارة تقدير الذات لكوبر سميث

أ- وصف الأدوات :

أ- 1- مقياس الاتصال الزوجي: (بلميهوب.2010.ص 262) الفه لوك و سباغ  
و تومس H.J.Locke/F.Sabaght/M.Thomes يتكون من عبارة بحيث  
تتمثل :

• العبارات الموجبة في :1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.

25.24.23.22.21.20.19.18.16

• العبارات السالبة في :8.15.17

تكون الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من بين خمسة (لا .نادرا .أحيانا .كثيرا . كثيرا جدا) و بالتالي تمنح الدرجات : 1.2.3.4.5 على التوالي اذا كانت العبارة موجبة و يعكس التصحيح في حال العبارة السالبة ، و تشير الدرجة الكلية للإستبيان الى سلامة الاتصال بين الزوجين أي كلما ارتفعت الدرجة دلت على ذلك.  
أ- 2- مقياس تقدير الذات:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي (كوبر سميث-Cooper Smith) سنة (1967) ولهذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية ، الأكاديمية ، العائلية و الشخصية، و تضيف ليلي عبد الحميد (1985) أن مقياس كوبر سميث تمت ترجمته الى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح (1981) و يتكون من خمس و عشرون (25) عبارة معدة لقياس تقدير الذات و هي الصور عشر (16)سنة.(طهراوي.2019.ص 54)

تم الاستعانة بمقياس كوبر سميث نظرا لأنه استخدم في العديد من الدراسات في الجزائر كما أن الأستاذ الباحث بشير معمريه قام بتقنية على عينة مكونة من 419 فردا من الجنسين تتراوح أعمارهم ما بين 16 سنة و 46 سنة من مختلف الشرائح(تلاميذ ، طلاب ، موظفون ، أساتذة،...)

و قد أسفرت نتائج ذلك عن معاملات صدق و ثبات مقبولة تؤهل للإعتماد عليه كأداة في الدراسات الميدانية بكل أريحية(حمزاوي.2017.ص 175-176)

يتكون مقياس تقدير الذات لكوبر سميث من 25 عبارة و يضم 08 عبارات موجبة و هي : 1-4-5-8-9-14-19-20 إذا أجاب عليها المفحوص "بتنطبق" تعطى له درجتان ، أما إذا أجاب

ب : "لا تنطبق" فإنه يعطى درجتان أما إذا أجاب "تنطبق" فتعطى له درجة واحدة ، و يكون تقييم الإجابة حسب التسلسل التالي: (خوجة.2014.ص 70)

37 25 ذوي التقدير المتدني

37.5 45 ذوي التقدير المتوسط

45.5 50 ذوي التقدير العالي

ب- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث : (الصدق و الثبات)

ب- 1- مقياس الاتصال الزوجي:

- صدقها و ثباتها ( عند اقتباسها)

- لقد تم تقدير صدق هذه الاستمارة اعتمادا على الدراسة والمرجع المقتبسة منه (بلميهوب.2010.ص 262) حسب صدقه بطريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) بحيث تم تطبيقه على 24 زوجا يشعرون بالسعادة الزوجية و 24 زوجا يعانون من التعاسة في زواجهم ، و قد كانوا جميعهم من نفس المستوى الاجتماعي الاقتصادي المتوسط أي من العمال و كان متوسط أعمارهم منتصف الثلاثينات و متوسط درجات الأزواج التعساء فكان 81.6 و 81.1 للرجال و النساء بالترتيب ، و تبين من خلال ذلك بأن لديه القدرة على التمييز بين المجموعات المتناقضة أي مجموعة . الأزواج السعداء و مجموعة الأزواج التعساء ، هذا و ان المقياس يتميز بصدق تلازمي جيد بحيث يرتبط ارتباطا قويا و دالا باستبيان لوك و ولاس للعلاقة الزوجية.

و قد تم التحقق من صدق مقياس الاتصال الزوجي هذا في دراسة لكثوم بلميهوب ضمن تحققها من صدق مجموعة من الاستبيانات (استبيان التوافق الزوجي ، استبيان الرضا الزوجي ، استبيان الاتصال الزوجي ، استبيان التوقع الزوجي ، استبيان السعادة الزوجية) عن طريق استعمال الصدق المرتبط بالمحك باعتباره أفضل طرق دراسة الصدق و المحك الذي تم استعماله هو محك المجموعات المتناقضة ، حيث يكون هناك فرق جوهري له دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين اللتين تمثلان طرفي منحنى التوزيع للخاصية التي يقيسها الاختبار ، و تمثلت المجموعات المتناقضة في هذا البحث بمجموعة المتوافقين و

عددها 40 و مجموعة غير المتوافقين و عددها 40 و تم تطبيق استبيانات البحث على المتزوجين المستقرين و على المتزوجين الذين هم على حافة الطلاق. و بعد المقارنة بين نتائج المجموعتين كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) للمقياس ككل بما فيه الجزء الخاص بالاتصال بين الزوجين ، اما بالنسبة لمعامل ثباته هو ألفا-0.84.

- صدقها و ثباتها في الدراسة التالية :

من أجل التأكد من صلاحية الاستمارة هذه للاعتماد عليها في الدراسة الحالية ميدانيا تم إعادة حساب صدقها و ثباتها بعد تطبيقها على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية المشار الى خصائصها في بداية هذا الفصل.

- الصدق: بحيث تم تقدير صدق هذه الاستمارة بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقراتها بالبعد الذي تنتمي اليه و ارتباط الابعاد بالاستمارة ككل و جاءت نتائج ذلك معروضة في الجدول الموالي:

**جدول رقم (05) : ارتباط فقرات الاتصال الزوجي بمجموعها**

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.606**	9	0.550**	17	0.153
2	0.290**	10	0.677**	18	0.481**
3	0.423**	11	0.448**	19	0.393**
4	0.512**	12	0.215	20	0.493**
5	0.507**	13	0.403**	21	0.546**
6	0.574**	14	0.590**	22	0.662**
7	0.626**	15	0.267**	23	0.594**
8	0.145	16	0.505**	24	-0.117
				25	0.341**

- من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) أعلاه يظهر بأن كل فقرات استمارة الاتصال الزوجي ارتبطت ارتباطا دالا بمجموعها بين المستويين (0.01) و (0.05) من الدلالة يسوي الفقرات الملونة ( 8-12-17-24) و التي كانت قيم ارتباطها غير دالة مما يعني حذفها من المقياس في صورته النهائية.



- الثبات: حسب ثبات استمارة الاتصال الزوجي في هذه الدراسة بطريقتين مختلفتين (طريقة معامل ألفا كرونباخ الذي يبين مدى ارتباط ثبات الاختبار بثبات بنوده و طريقة التجزئة النصفية من خلال تطبيق هذه الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية تم على قسمين من اجل حساب الثبات) و ذلك قبل و بعد حساب الصدف أي بعد الأخذ بعين الاعتبار الفقرات التي تحذف من الاستمارة بمقتضى نتائج حساب صدقه فكانت قيم الثبات كما هي موضحة في الجدول التالي:

- **جدول رقم (06):**

طريقة ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية بمعادلة جيثمان	
0.80	0.64	قبل الحذف
0.84	0.82	بعد الحذف

- يظهر من خلال هذا الجدول الجامع لقيم معاملات ثبات الاستمارة انها قيم كافية للإطمئنان إليها و بالتالي الاعتماد عليها في الدراسة الاستطلاعية.

ب-2- مقياس تقدير الذات:

- صدقها و ثباتها (عند اقتباسها)

- لقد تم تقدير صدق هذه الاستمارة اعتمادا على الدراسة و المرجع النقطة منه.

- حسب صدقه في الدراسة بشير معمريه من أجل تقنين المقياس بعدة طرق كطريقة الصدف الاتفاقي و الصدف التعارضي و كذلك طريقة الصدف التمييزي الذي اكدت نتائجه انه دال احصائيا عن مستوى (0.01) بالنسبة للذكور و الاناث و بالنسبة للثبات فقد حسب بطريقة إعادة التطبيق الذي اسفرت نتائجه عن معامل ثبات مساو لـ (0.70) كمستوى دلالة و بمعامل ألفا كرونباخ حيث كان معامل الثبات مساويا لـ (0.82). (حمزاوي.2017. ص 173-175)

- كما حسب في دراسة خوجة صبيبة (2014. ص 70) بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق بفاصل عشرة أيام ثم حساب معامل الثبات بتطبيق المعادلة التصحيحية سبيرمان براون ، و تم التوصل الى النتائج التالية:

- جدول رقم (07):

مقياس تقدير الذات	معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الصدق
	0.79	0.88	0.94

بما ان معامل الارتباط أيضا مرتفع مما يدل على ان المقياس ثابت و صادق في البيئة الجزائرية.

- صدقها و ثباتها في الدراسة الحالية:

- من أجل التأكد من صلاحية الاستمارة هذه للإعتماد عليها في الدراسة الحالية ميدانيا تم إعادة حساب صدقها و ثباتها بعد تطبيقها على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية المشار الى خصائصها في بداية هذا الفصل.

- الصدق: بحيث تم تقدير صدق هذه الاستمارة بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقراتها بالبعد الذي تنتمي اليه و ارتباط الأبعاد بالاستمارة ككل و جاءت نتائج ذلك معروضة في الجدول الموالي:

جدول رقم (08): ارتباط فقرات تقدير الذات بمجموعها

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	-0.32	9	0.423**	17	0.450**
2	0.211	10	0.190	18	0.264**
3	0.499**	11	-0.048	19	0.018**
4	0.134**	12	0.338**	20	0.648**
5	00	13	0.422**	21	0.626**
6	0.532**	14	0.374**	22	0.347**
7	0.421**	15	0.370**	23	0.522**
8	0.401*	16	0.448**	24	0.568**
				25	0.128

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) أعلاه يظهر بان كل فقرات استمارة تقدير الذات ارتبطت ارتباطا دالا بمجموعتها عند مستوى (0.01) من الدلالة يسوي

الفقرات الملونة (1-2-4-5-10-11-19-25) والتي كانت قيم ارتباطها غير دالة مما يعني حذفها من المقياس في صورته النهائية.

- الثبت: حسب ثبات استمارة تقدير الذات في هذه الدراسة بطريقتين مختلفتين (طريقة معامل ألفا كرونباخ الذي يبين مدى ارتباط ثبات الاختبار ثبات بنوده و طريقة التجزئة النصفية من خلال تطبيق هذه الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية ثم تقسيمها الى قسمين من أجل حساب الثبات) و ذلك قبل و بعد حساب الصدق أي بعد الأخذ بعين الاعتبار الفقرات التي تحذف من الاستمارة بمقتضى نتائج حساب صدقه فكانت قيم الثبات كما هي موضحة في الجدول التالي:

- **جدول رقم (09):**

طريقة ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية بمعادلة جيثمان	
0.65	0.74	قبل الحذف
0.78	0.79	بعد الحذف

- يظهر من خلال هذا الجدول الجامع لقيم معاملات ثبات الاستمارة انها قيم كافية للإطمئنان إليها بالتالي الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

**ثانيا: الدراسة الأساسية :**

1- منهج الدراسة :

- انطلاقا من طبيعة موضوع الدراسة الحالية و متغيراته فإن أنسب منهج ارتأت الباحثة اتباعه فيه هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف على وصف الظواهر و الأحداث و جمع ما يتعلق بها من معلومات، و تقرير حالتها كما هي عليه في الواقع.

2- مجتمع الدراسة و عينته:

- لقد تحدد مجتمع الدراسة في مجموعة من الزوجات تم اختيارهن بطريقة عشوائية و قد اجتهدت الطالبة في الحصول على اكبر عدد ممكن من افراد العينة لعدم تواجدهن في أماكن محددة مثل ما هو الحال مثلا : عند التعامل مع التلاميذ او العمال تم ذلك من خلال الاتصال بالجيران ، الأقارب ، الصديقات ، الطالبات ، في الجامعة ، أساتذة ، عاملات في الإدارة ، طبيبات ، ممرضات ، و مربيات أطفال

بلغ عددهن 190 زوجة تتراوح أعمارهن من 21 الى 68 سنة بمتوسط عمر 37.97 و انحراف معياري 9.94 تراوحت مدة الزواج لديهن ما بين شهرين الى 50 سنة مستوياهم التعليمية لهن و لأزواجهن مبينة في الجدولين التاليين:

- **جدول رقم (09): المستوى التعليمي للزوج:**

	ابتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي
ن	16	28	41	65
%	10.7	18.7	27.3	43.3

- من خلال الجدول أعلاه يظهر ان معظم الأزواج يتركزون حول المستوى الجامعي بأكبر نسبة (43.3%)

- **جدول رقم (10): المستوى التعليمي للزوجة:**

	ابتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي
ن	28	43	39	40
%	18.7	28.7	26	26.7

- من خلال الجدول أعلاه يظهر ان معظم الزوجات يتركزون حول المستوى المتوسط بأكبر نسبة (28.7%)

3- أدوات البحث و طريقة تطبيقها:

- بعدما تم التأكد من الخصائص السيكومترية متمثلة في الصدق و الثبات لأدوات البحث ، استعملت هذه الأخيرة في الدراسة الأساسية من أجل الحصول على بيانات تكشف عن متغيرات البحث يتم تكميمها لمعالجتها احصائيا و تمثلت في أداتين:

- استمارة التواصل الزوجي من تصميم لوك و سباغ و تومس
- استمارة تقدير الذات لكوبر سميث

- و قد سبق وصف هذه الأدوات باستفاضة في الدراسة الاستطلاعية بما يغني عن اعادته في هذا الموضع.

- اما فيما يتعلق بتطبيق هذه الأدوات فقد تم بالشكل التالي :

بعد تحضير الباحثة للإستمارتين في شهر مارس قامت بتوزيعها على الزوجات بطريقة عشوائية معرفة بنفسها و شرح لهن اهداف البحث و تعليمات الاستمارة و

طريقة الإجابة عليها فقد دامت مدة تقسيم و جمع الاستمارة شهرين و عند جمع الاستمارات شكرت العينة على تعاونهم مع الباحثة لتقوم هي بعد ذلك بالتفريغ و تحليل البيانات.

#### 4- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- ان الهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التواصل الى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير و التاويل و الحكم و بالرجوع الى فرضيات هذه الدراسة فان الباحثة قد استعملت الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات البحث التي سبق استعراضها و ذلك بالاعتماد على البرنامج الاحصائي المعروف بالحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS و هذه الأساليب هي :
- المتوسط الحسابي
- التكرارات و النسب المئوية
- الانحراف المعياري و التباين
- اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه (النسبة الفائية)

## الفصل السادس: عرض و مناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

ثانياً: مناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

- لقد خصصت الباحثة هذا الفصل لعرض النتائج كما هو أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة الكلية (150 زوجة) و تسعى من خلال هذا العرض الى التعرف على نتائج الإحصاء الوصفي و الاستدلالي المستعمل في هذه الدراسة . و كذا التعرف على مدى دلالة القيم المتحصل عليها ، هذه النتائج التي سنعرضها حسب فرضيات الدراسة كما يلي :

#### • الفرضية الأولى:

- "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن".

- نتائج اختبارها موضحة في الجدول التالي :

#### جدول رقم (11) : العلاقة الارتباطية بين الاتصال الزوجي و تقدير الذات لدى الزوجات

المتغيرات	ن	ر المحسوبة	ر الجدولة	مستوى الدلالة
الاتصال الزوجي	150	0.25	0.19	0.01
تقدير الذات				

- من خلال هذا الجدول نلاحظ بان قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة كانت مساوية لـ (0.25) و هي اكبر من قيمتها الجدولية المساومة لـ (ر:0.19) و النتيجة دالة عن مستوى 0.01 مما يعني قبول فرضية البحث أي انه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن.

#### • الفرضية الثانية :

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث ادراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن".

- من اجل اختبارها تم تقسيم الزوجات تبعا لعامل السن الى اربع فئات:

*الفئة الأولى:(21-30) سنة	*الفئة الثالثة:(41-50) سنة
*الفئة الثانية:(31-40) سنة	*الفئة الرابعة: سنة 51 فما فوق

**الجدول رقم (12): الفرق بين الزوجات في الاتصال الزوجي حسب السن**

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية الجدولية	النسبة الفئوية المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.01	3.78	4.78	937.54	03	2812.62	بين المجموعات
			196.08	146	28628.41	داخل المجموعات
				149	31441.04	مج

- من خلال الجدول نلاحظ بان قيمة النسبة الفئوية المحسوبة (F : 4.78) اكبر من قيمتها الجدولية (F : 3.78) و النتيجة دالة على مستوى 0.01 مما يعني قبول فرضية البحث أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث ادراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن ، بحيث كان الفرق ظاهرا بين الفئة الأولى و الثالثة و لصالح الفئة الأولى.

• **الفرضية الثالثة:**

"يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات تبعا لمتغير مدة الزواج"

- من اجل اختبارها تم تقسيم عينة الدراسة حسب مدة الزواج الى خمس فئات:

\*الفئة الأولى: (شهرين-05 سنوات)

\*الفئة الثانية: (05-10) سنة

\*الفئة الثالثة: (10-15) سنة

\*الفئة الرابعة: (15-20) سنة

\*الفئة الخامسة: 20سنة فما فوق

- نتائج اختبارها موضحة في الجدول التالي:



**جدول رقم (13) الفرق في الاتصال الزوجي حسب مدة الزواج**

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية الجدولية	النسبة الفئوية المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.05	2.37	3.08	615.82	04	2463.29	بين المجموعات
			199.84	145	28977.74	داخل المجموعات
				149	31441.04	مج

- من خلال الجدول أعلاه يظهر بان النسبة الفئوية المحسوبة و التي كانت مساوية لـ (F:3.08) اكبر من قيمتها الجدولية (F:2.37) و النتيجة دالة عن 0.05 مما يعني انه بالفعل توجد فروق دالة احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات يتعا لمتغير مدة الزواج ، و هذه الفروق هي لصالح الفئة الأولى مقارنة مع الرابعة اين ظهر الفرق بينهما.

• **الفرضية الرابعة:**

" يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات تبعا لمتغير عدد الأبناء"

- من اجل اختبارها تم تصنيف الزوجات الى خمس فئات حسب الأولاد :
  - \*الفئة الأولى: بدون أولاد
  - \*الفئة الثانية : ولد واحد
  - \*الفئة الثالثة : ولدين
  - \*الفئة الرابعة: أربعة أولاد
  - \*الفئة الخامسة : أربعة أولاد فما فوق
- نتائج اختبارها موضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم (14) الفرق بين الزوجات في الاتصال الزوجي حسب عدد الأبناء**

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية الجدولية	النسبة الفئوية المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.05	2.37	3.43	680.58	04	2722.33	بين المجموعات
			198.06	145	28718.70	داخل المجموعات
				149	31441.04	مج

- من خلال الجدول نلاحظ بان النسبة الفئوية المحسوبة (F:3.43) اكبر من قيمتها الجدولية (F:2.37) عن مستوى الدلالة 0.05 مما يعني قبول الفرضية أي انه بالفعل يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات تبعا لمتغير عدد الأبناء و الفرق لصالح الفئة الأولى.

• **الفرضية الخامسة:**

" توجد فروق دالة احصائيا من حيث تقدير الذات بين الزوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن"

- من اجل اختبارها تم الاعتماد على التقسيم الوارد في اختبار الفرضية الثانية و النتائج معروضة في الجدول التالي :

**جدول رقم (15) الفرق في تقدير الذات حسب عامل السن**

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية الجدولية	النسبة الفئوية المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	2.37	0.11	1.13	03	3.41	بين المجموعات
			10.07	146	1471.45	داخل المجموعات
				149	1474.86	مج

- من خلال الجدول نلاحظ بان قيمة النسبة الفائية المحسوبة كانت مساوية لـ (F:0.11) اصغر من قيمتها الجدولية المساوية (F:2.37) و النتيجة غير دالة مما يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا من حيث تقدير الذات بين الزوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.

ثانيا: مناقشة النتائج

### • مناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

- دلت نتائج اختبار هذه الفرضية – الجدول (11) ص 76 - بين التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات و تقدير الذات لديهن، و هي على علاقة ارتباطية موجبة أي كلما كان التواصل بين الزوجين حسبما تدركه الزوجات جيدا كان تقدير الذات لديهن كذلك ؛ و تتفق الدراسة الحالية في نتائجها هذه مع ما توصل اليه ( سوارتر-Schwartz) في دراسة له -1980- حول العلاقة بين مستوى تقدير الذات لدى الفرد و مستوى مهارات الاتصال لديه و التي اثبتت وجود ارتباط بين المتغيرين و رغم انه صغير على حد قوله سوارتر(1980.ص.xi-xii)

- و توصلت كذلك دراسة Greene قرين -1985: الى إيجاد نتائج إيجابية بين التواصل الزوجي و تقدير الذات (قرين.1985.ص 78) و نتائج هاتين الدراستين اكدتهما عائشة احمد ناصر (2009.ص 19) في مؤلفها التواصل و المحبة و تقدير الذات في العلاقة الزوجية ، و تم اثبات العلاقة الإيجابية بين كل من التواصل الزوجي و تقدير الذات .

- و يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الذي يلعبه التواصل و التفاعل النتائج حسب ما ورد في المرجع ذاته (ناصر.2009.ص 72) في تحقيق قدر وافر من الارتياح الوجداني و التوافق النفسي ، هذا و حسبما ترى "ساتير" فان الأزواج الذين لديهم شعور إيجابي نحو الذات و تقدير لذواتهم يكون لديهم تواصل مباشر واضح ، منفتح ، اصيل و قادرين على الالفة و المحبة و الأزواج الذين لديهم شعور سلبي نحو انفسهم او تدني في تقدير الذات و قيمة منخفضة يميلون لاستخدام وسائل غير وظيفية في التواصل.(مروان.2018.ص 23)

- و هذا يشير الى ان التواصل بين الزوجين له دور في تكوين تقدير الذات لدى الزوجين فكلما كان التواصل بينهما جيدا و إيجابيا فهذا سوف يرفع حتما تقدير الذات.

#### • مناقشة نتيجة الفرضية الثانية :

- دلت نتائج اختبارها على قبولها كما هو في الجدول (12) ص 77 أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات من حيث ادراكهن للتواصل الزوجي تعزى لمتغير السن و كان الفرق لصالح الفئة العمرية الأولى أي من (21 الى 30 سنة) ، و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (الابراهيم 2007) (عبد الرحمن.2019.ص 40)و التي اشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الزوجية (مهارة الاتصال، التعبير العاطفي و حل المشكلات) تعزى لمتغير عمر الزوجة لصالح من (31-40 سنة) ، كما اتفقت مع دراسة (القضاة 2016) (عبد الرحمن.2019.ص 37) التي أظهرت وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات المهارات الزوجية تبعا لمتغير العمر و قد كانت الفروق لصالح المتزوجات في الفئة العمرية (20-30 سنة).كما اتفقت أيضا مع دراسة نداء عبد الرحمن (2019.ص 104) التي اشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المهارات الزوجية تعزى لمتغير العمر و جاءت الفروق لصالح من (26 سنة فاكثر) مقارنة من (21 الى اقل من 26 سنة) و من (16 الى اقل من 21 سنة).

- يمكن تفسير نتيجة الفرضية هنا بان الزوجات في الفئة العمرية الأولى أي اللواتي يتراوح سنهن ما بين 21 و 30 سنة مدة زواجهن تبدأ من شهرين حسب ما ورد في خصائص عينة الدراسة الأساسية الى السنوات الأولى أي ربما يكن حديثات عهد بزواج لذلك يكون الاتصال بأزواجهن جيدا حيث تكون ربما الدافعية و الاستعداد للحياة الزوجية في أوجه (قمته) على عكس الزوجات اللواتي يتقدم بهن السن في العلاقة الزوجية ؛

او ربما لان الزوجات في الفئات العمرية الأخرى أي من 31 سنة فما فوق يرضن بالزواج ممن يكون فارق السن بينهم و بينهم (الأزواج) كبيرا اذا لم يحالفن الحظ في عامل تقارب السن ، ذلك لأن فارق السن بين الزوجين الذي يتعكس سلبا على طريقة

التفكير و اختلاف الآراء بينهما و انعدام لغة الحوار حتى في ابسط المسائل و بالتالي المعاناة من التوتر في العلاقة الزوجية و عدم الرضا بسبب فارق السن المتباعد الذي يلعب دورا في عرقلة التواصل الفكري بينهما و يظهر في اختلاف آرائهما و وجهات النظر باعتبارهما من جيلين مختلفين مما يتسبب في دفع الزوجة الى إخفاء آرائها ، و افكارها اما زوجها خوفا من انتقاداته و اثاره المشاكل (شرقي و قاضي.2013.ص 13)

#### • مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة :

دلت نتائج اختبار هذه الفرضية – الجدول (13) ص 78 - على انه توجد فروق دالة احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات تبعا لمتغير مدة الزواج و هذه الفروق هي لصالح الفئة الأولى من ( شهرين-05 سنوات ) مقارنة مع الرابعة (20 سنة فما فوق) و تتفق هذه النتيجة مع توصلت اليه دراسة الننتشة ( 2015.ص 120 ) و التي اشارت نتائجها الى وجود فروق دالة احصائيا في فنيات الحوار تبعا لعدد سنوات الزواج لصالح اقل من (10 سنوات) ، كما تتفق مع دراسة (نجوى عارف2002) حيث وجدت ان التواصل بين الزوجين يقل بعد مرور مدة من الزواج. (شلبي و آخرون.2015.ص 355)، و هذا ما يختلف مع دراسة (الابراهيم2007) التي اشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الزوجية تعزى لمتغير مدة الزواج لصالح من (6-10 سنوات) مقارنة باقل من (05سنوات) .(عبد الرحمن.2019.ص 40)

كما اختلفت مع دراسة (جان2016) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الزوجات اللاتي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الزوجات اللاتي مدة زواجهن(17-25) في مقياس التواصل الزوجي .(الشمري.2020.ص 359) و تعارضت أيضا مع دراسة شلبي و آخرون (2015.ص 534) التي توصلت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل الزوجي ككل تبعا لمدة الحياة الزوجية لصالح الأسر التي مضى على زواجها (20 سنة فاكثر)

- فان السبب في وجود فروق على بعد الحوار لصالح المبحوثين الذين مدة زواجهم اقل من (10سنوات) يعني ان الفئات الأقل مدة زواجا الحوار عندهم من الفئات الضرورية لمتطلبات بداية الحياة الزوجية و التي يحتاجها الطرفان للإبقاء على الأسرة و الحفاظ على استمراريتها (النتشة.2015.ص 120)

- و ربما هو السبيل الوحيد كذلك امامهم لإكتساب شخصيات بعضهم البعض و الوقوف على التوقعات المنتظرة تجنباً للخلافات فالأيام الأولى من الزواج هي الفترة الزمنية التي يكون فيها التقرب بين الزوجين اكثر و الإحساس بمشاعر السعادة غي أعلى المستويات و استخدام تعبيرات الحب ، فالمرحلة الأولى من الزواج تتميز بقضاء وقت أطول في حديث الزوجين معا بسبب الانجذاب المتبادل لاكتشاف و فهم بعضهما اكثر حيث يختار الطرفان السلوكات التي تنال اعجاب الآخر.

#### • مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة :

- دلت نتائج اختبار هذه الفرضية الجدول (14)ص79 على انه يوجد فرق دال احصائيا في التواصل الزوجي كما تدركه الزوجات تبعا لمتغير عدد الأبناء و الفرق لصالح الفئة الأولى (بدون أولاد) . و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة النتشة (2015.ص 123)حيث . وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجات فنيات الحوار تبعا لمتغير عدد الأبناء لصالح المبحوثين الذين (لا يوجد لديهم أبناء) كما اتفقت أيضا مع دراسة (جان2016) التي اشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التواصل العاطفي تبعا لمتغير عدد الأبناء لصالح من ليس لديهم أبناء . (الشهري.2020.ص 384)و هذا ما يختلف مع دراسة (الابراهيم 2007) التي اشارت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الزوجية تعزى لمتغير عدد الأبناء .(عبد الرحمن.2019.ص 40). كما تختلف مع دراسة (الشهري2020) التي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى النساء في المجتمع السعودي في مرحلة منتصف العمر تبعا لمتغير عدد الأبناء.

- و يعزى سبب وجود فروق الى انه كلما قل عدد أفراد الأسرة كلما زادت فرص التحاور بين افرادها حيث ان العدد الكبير يحتاج لوقت اكثر ومهارة اكثر في الحوار و كيفية ادارته ، حيث ان عدد افراد الأسرة يجعل الاب و الام اكثر انشغالا.(النتشة.2015. ص 123)

- فكلما قل عدد الأبناء كلما زادت فرصة الزوجين في مناقشة احداث الحياة اليومية و التعبير عن المشاعر و تزيد فرصتهم في الاستمتاع معا في الحديث في جو هادئ بعيدا عن صخب و ضجيج الأبناء اما إذا زاد عدد الأبناء فان ذلك يؤثر سلبا على التواصل بين الزوجين نتيجة لزيادة ضغوط الحياة التي تتعرض لها الأسرة بسبب الأعباء التي تلقى على عاتق الزوجين و بالتالي لا يكون هناك مجال كاف للتواصل بين الزوجين فقد اكدت بعض البحوث ان وجود الأطفال عامل مؤثر في التفاعل بين الزوجين (ناصر.2009.ص 73) فالعلاقة الزوجية ممكن ان تتاثر بمتطلبات الابوة و الامومة و نتيجة هذه الفرضية تبدو متوافقة مع نتيجة الفرضية الثانية و الثالثة حيث كان الفرق في الاتصال الزوجي لصالح الزوجات في الفئة العمرية الأولى(21-30 سنة) ، و لصالح اللواتي مدة زواجهن اقل من 05 سنوات اين لا يكون هناك أبناء او عددهم قليل.

#### • مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة :

- دلت نتائج اختبارها الجدول (15) ص79 على عدم قبولها أي انه لا توجد فروق دالة احصائيا من حيث تقدير الذات بين زوجات عينة الدراسة تعزى لمتغير السن. و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (سمور.2015) والتي اسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات للمرأة تعزى لمتغير العمر.(العبدلي.2019.ص 117) و هذا ما يختلف مع دراسة (الشهري2020) التي اشارت نتائجها الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التواصل مع الذات تبعا لمتغير العمر(الشهري.2019.ص 99)

- و يمكن تفسير هذه النتيجة بانه ثمة عوامل تؤثر على تقدي الذات لدى الزوجات-عينة الدراسة- بحيث يكون مستواه مرتفعا او منخفضا غير عامل السن ، فقد اشارت الكثير

من الدراسات ان مفهوم الذات يتطور مع التقدم في السن لكن بدرجات متفاوتة لعوامل متعددة كالجنس و الصنف الاجتماعي و التعلم و القدرات العقلية و غيرها ، فمسألة التقدم في السن مسألة حتمية و ان مفهوم الذات يتبع ذلك مادام هناك زيادة في المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد اثناء محاولته للتكيف مع البيئة التي يعيش فيها.(بن ذهنون.2017.ص 131)



## - اقتراح برنامج ارشادي لتحسين التواصل بين الزوجين:

البرنامج الارشادي هو مجموعة من الخطوات المحددة و المنظمة تستند في أساسها على نظريات و فنيات و مبادئ الارشاد النفسي ، و تتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات و المهارات و الأنشطة المختلفة و التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم و اكسابهم سلوكيات و مهارات جديدة تؤدي بهم الى تحقيق التوافق النفسي و تساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في حياتهم.

انطلاقاً من ذلك و مما توصلت اليه هذه الدراسة التي في شقها العلمي (اثبات العلاقة الارتباطية بين الاتصال الزوجي و تقدير الذات لدى الزوجات) و بغية اقتراح برنامج ارشادي حول التواصل بين الأزواج ، ثم اتباع الخطوات التالية:

### 1- التعريف الاجرائي لمتغير البرنامج:

#### - التواصل الزوجي:

" هو القدرة على التعبير عن المشاعر و رغبات كل زوج للآخر مع تبادل الأفكار و الآراء و وجهات النظر و المناقشة الموضوعية فيما يتعلق بحياتهما الزوجية و الأسرية دون اذى أو تجريح" ، و يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الزوجات بعد تطبيق استبيان الاتصال الزوجي عليهما (في القياس القبلي و البعدي للبرنامج).

### 2- أهداف البرنامج:

#### - الأهداف العامة:

- تحقيق السعادة و التوافق و الرضا الزوجي.

- تحقيق التفاعل الإيجابي لمسايرة شؤون الحياة.

- تنمية مفاهيم ذات إيجابية لدى الزوجين.

#### - الأهداف الخاصة:

- تحسين مهارات التفاوض و التواصل و حل المشكلات بين الزوجين

- تعليم الزوجين الطاقة في التعبير و الابتكار و الانفتاح على الآخر.

- التدريب على قيم و اخلاقيات و مهارات الحوار و تعزيز هذا الأسلوب لديهما.

- تنمية القدرة على تحمل الإحباط و الانزعاج من اجل التغلب على المعوقات التي تعوق تحقيق اهداف الزوجين.
- زيادة الأنشطة و الاهتمامات المشتركة بين الزوجين.
- التدريب على تحديد الأفكار غير منطقية و اللاعقلانية و تعديلها.
- تدريب الزوجين على التمييز بين أنماط الاتصال داخل الأسرة
- تحسين استقبال المدخلات اللفظية و غير اللفظية
- تدعيم الصلة بين الزوجين و ابداء الوضوح و مناقشة الاختلافات بموضوعية.
- تدريب الزوجين على مهارات الاتصال
- اكساب الزوجين وعيا و استبصارا بضرورة التغيير و الاتصال مع الذات و كيفية تقبل الذات و الآخر.
- تعليم الزوجين خطوات التمييز بين المشاعر.
- 3- تحديد مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:
- لإقتراح البرنامج تم الاستعانة بالمصادر التالية:
  - محاضرة في الارشاد الاسري للأستاذة حورية بدره
  - البرامج الإرشادية المتصلة بموضوع البرنامج و هي :
- فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات .(طه و جرادات.2016.ص 1093)
- برنامج ارشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار.(جودة.2019.ص 118-119)
- مفهوم الذات لدى الزوجين و علاقته بطبيعة الاتصال داخل الأسرة.(جمعي.2017.ص 155-158)
- 4- الفنيات المستخدمة في البرنامج:
- تم اختيار الفنيات التالية المناسبة لتنفيذ البرنامج تحقيق أهدافه:
  - التمثيل المسرحي: استخدام (السيكودراما ) و ذلك بوسائل درامية علاجية.
  - التدريب على التواصل: الغاية منه تدريب الزوجين على مهارات التواصل لتنميتها و هي تساعدهما على حل الكثير من المشكلات الزوجية .

- النمذجة : و هذا لتغيير السلوك فيتم من خلالها عرض نماذج سلوكية تمثل قدوة لما يتم عرضه بهدف تعليمهم أساليب و سلوكيات جديدة سوية حول الاتصال.
- التنفيس الانفعالي : و ه من أساليب العلاج النفسي يسمح للزوجين بالتعبير عن الأفكار التي يشعرون بأنها تسبب لهما مشاكل و ذلك عن طريق جلسات و تمارين تساعدهم على الاسترخاء
- استخدام أساليب المواجهة و مهاجمة الشعور السلبي لمساعدة الزوجين على التعرف على مشاعرهم السلبية
- العلاج العقلاني: و ذلك بتعليم الزوجين طرق التفكير الصحيح و التحليل المنطقي للأفكار غير المنطقية.
- الوعي بالذات أو اكتشاف الذات : تساعد في استبصار الفرد بذاته و تقبل ذاته الحقيقية.
- الاستعانة بأفلام و مسرحيات تبين مشكلة بين الزوجين و كيفية حلها.
- الواجبات المنزلية : هذه الفنية تجعل الجلسات العلاجية فيها تطبيق عملي و الهدف منها نقل أثر ما تعلمه الأزواج من حضورهم لجلسات البرنامج الى حياتهم اليومية خارج الجلسات.
- التغذية الراجعة و التعزيز: تعتبر وسيلة مهمة تساعد في تعزيز السلوكيات و الأفكار و المشاعر المرغوبة و تؤكد صحة تلك التغييرات التي تمت في السلوك.
- هذا و يعتمد البرنامج الارشادي على النظرية المعرفية السلوكية و نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي.
- 5- حدود البرنامج:
- يتم تطبيق البرنامج في مركز مخصص للبرامج الارشادية على مدار سبع (7) جلسات بواقع جلستين كل أسبوع لمدة شهر زمن كل جلسة ساعة و نصف و قدمت الجلسات الارشادية جماعية حيث حضر الزوجين مع بعض .
- بالإضافة الى تحديد التعليمات و هي :
- الحضور في الوقت المحدد
- القيام بالواجبات المنزلية المطلوبة

- الحرص على التدريب المتكرر على المهارات المتعلمة خلال الجلسة داخلها و خارجها.

- الالتزام بحضور كل الجلسات و القيام بكل مطلوب.

#### • مضمون الجلسات الارشادية:

1- الجلسة الأولى: جلسة التعارف مع توضيح مفهوم التواصل الزوجي و أهميته. هدفت هذه الجلسة الى التعارف مع الأزواج و إقامة العلاقة معهم و التعريف بالبرنامج و أهدافه العامة و الخاصة و كيفية سير الجلسات و مواعيدها و تسجيل اقتراحاتهم حول البرنامج و أهدافه. و التركيز على أهمية إقامة علاقة قائمة على الصدق و الصراحة و التقبل و الاحترام و الثقة بين المعالجة و الأزواج من جهة و بين بعضهم من جهة أخرى و ضرورة توافر الرغبة الحقيقية عند كل مشارك بالالتزام بجلسات البرنامج و العمل على انجازه لتحقيق الأهداف المرجوة.

- ثم الانتقال الى توضيح مفهوم الاتصال بشكل عام و عناصره و الاتصال الزوجي بشكل خاص و توضيح أهمية الاتصال في العلاقة الزوجية بالإضافة الى التعريف بمعيقات التواصل بين الزوجين حتى يتم تجنبها.

#### 2- الجلسة الثانية: التدريب على مهارات التواصل :

- هدفت هذه الجلسة الى التعرف على مهارات الاتصال غير اللفظية و تدريبهم على استخدامها .

- تنمية مهارات الانصات الفعال الذي يسمح بتقبل و احتواء مشاعر المرسل و تفهمه و التعاطف معه و الصبر عليه و التعامل الرقيق كاستجابة لتعبير الآخر عن مشاعر.

- تجنب مقاطعة المرسل بسؤاله او إعطائه اختيارات تغيير الموضوع الذي يعبر عنه.

- تجنب الحكم على أفكار المرسل و مشاعره.

- تنمية مهارة التعبير العاطفي

- تنمية مهارة التفاوض و حل المشكلات

- تنمية مهارة الحوار

- بعد توضيح مهارات الاتصال للأزواج و تدريبهم على استخدامها يطلب منهم واجب منزلي و ذلك بتجربة المناقشة الإيجابية القائمة على الصدق المتبادل و التي تتيح ان

تصبح وجهة نظر كل منهما ظاهرة و مفهومة مما يسهل التصرف بطريقة مختلفة اكثر ايجابية و قبولاً و إرضاء و يطلب من الزوجين تسجيل ملاحظتهما حول تجاربهما بهذا الخصوص ثم تناقش تلك الملاحظات مع المعالجة في الجلسة المقبلة.

### 3- الجلسة الثالثة: التدريب على حل المشكلات بالتمثيل المسرحي (السيكو دراما)

- هدفت هذه الجلسة الى اتاحة الفرصة الأزواج بعرض مشكلاتهم التي يعانون منها و علاجها من خلال اشتراكهم في التمثيل المسرحي (السيكو دراما) و ذلك بتوضيح و شرح معنى (السيكودراما) للأزواج و مدى أهميتها في العلاج و الارشاد و عرض مسرحيات و اشربة تتناول بعض المشكلات بين الأزواج و جعلهم يستمعون اليها و إعطائهم الفرصة لإبداء رأيهم بالمشكلة و سببها ثم عرض اقتراحات مناسبة لحل المشكلة و من ثم جعل الأزواج يقومون بالتمثيل المسرحي.
- بعد ذلك يتم تقديم نموذج عن مشكلات بين الأزواج مع كيفية حلها للإقتداء بها وتعلم سلوكيات و أساليب جديدة سوية.

### 4- الجلسة الرابعة: التنفيس الانفعالي:

- هدفت هذه الجلسة الى مساعدة الأزواج على التخلص من الشحنات الزائدة لديهم و اعطائهم الفرصة للتعبير عن ما بداخلهم و عن مشاكلهم و ايصالهم الى درجة من الراحة النفسية و الاسترخاء. وذلك بتوضيح معنى التنفيس الانفعالي وأهميته و اخبارهم بمدى الراحة النفسية التي سيشعرون بها بعد تطبيقه من خلال التخلص من الأشياء المكبوتة داخلهم و جعلهم اكثر قدرة على التحدث مع بعضهم البعض ، كذلك تعليمهم خطوات الاسترخاء و جعلهم يقومون بتطبيقها ، بعد ذلك الطلب من الأزواج التعبير عن مدى الراحة التي يشعرون بها .
- في نهاية الجلسة يطلب من الأزواج إعادة تطبيق خطوات الاسترخاء في المنزل.

### 5- الجلسة الخامسة: الوعي و تقبل الذات و الآخر:

- هدفت هذه الجلسة الى مساعدة الأزواج الاستبصار بذاتهم ، حيث تساعد المعالجة الأزواج على التعرف و تقبل ذاتهم الحقيقية بغد ان تساعدهم في الإفصاح عنها فيزداد استبصارهم بها و فهمهم لها فهما واضحا بعيدا عن التشويش و الغموض السابق و

تفسر المعالجة تلك الاتجاهات الانفعالية التي كانت تسبب الألم و التوتر و الضيق و القلق و توضح كيف يساعد التعبير عنها في تخفيف أو زوال تلك المشاعر المؤلمة.

- و الوعي بالذات و الآخر يشمل الوعي بالمشاعر الذاتية و مشاعر الآخر – الوعي بأساليب احتياجات الآخر – الوعي بتحقيق الرضا الزوجي – اكتساب مهارات المواءمة بين الأهداف و الحاجات و الإمكانيات - التغيير المعرفي و السلوكي و الوجداني للتخلص من السلبيات – التقبل المتبادل للذات و الآخر بكل ما فيها من إيجابيات و سلبيات – تقبل الفروق الفردية – تنمية المشاعر الموجبة نحو الذات و الآخر – خفض المشاعر الدونية و السلبية نحو الذات و الآخر – تكوين علاقات المودة بين الزوجين.

#### 6- الجلسة السادسة: العلاج العقلاني:

- هدفت هذه الجلسة الى تعليم الأزواج الأفكار العقلانية بدل من الأفكار اللاعقلانية ، و ذلك بتوضيح معنى العلاج العقلاني و تقديم معلومات عن مفهوم الحوار و أهدافه و أهميته و دور الأفكار اللاعقلانية في إحداث عدم التوافق بين الزوجين.
- بعد ذلك استخدمت المعالجة نشاط يعمل على إقامة الفرصة للأزواج بتسجيل معتقداتهم و أفكارهم اللاعقلانية و تقييمهم لذاتهم و بعد تحديد الأفكار اللاعقلانية الخاطئة نطلب منهم المعالجة الجلوس مع بعضهم و اعطائهم الفرصة في المناقشة و الحوار الإيجابي و تساعدهم المعالجة من خلال التحوار و الإقناع بابدال هذه الأفكار ، كما قامت المعالجة بجعل الأزواج يقومون بلعب دور زوجين ناجحين بمعتقد عقلائي مناسب.

#### 7- الجلسة السابعة: التقييم و التعزيز:

- هدفت الجلسة الأخيرة الى معرفة مدى نجاح و فائدة البرنامج الإرشادي و تعزيز المهارات الجديدة التي اكتسبها الأزواج و تقديم بعض المكافأة الرمزية و تقديم شكر و جوائز للأزواج لإلتزامهم و تعاونهم في تطبيق البرنامج.

#### • تحكيم البرنامج:

- عرضه بكل المراحل السابقة على مجموعة من الأساتذة المختصين الخبراء بالإرشاد و موضوعه هنا للتأكد من مدى سلامة جلساته و محتواه لتحقيق أهدافه الخاصة في ضوء

الهدف العام له ، و ذلك قبل تجريبه على العينة لحساب ثباته و صدقه و إجراء التعديلات اللازمة.

• تقييم أثر البرنامج الإرشادي :

- هو ضروري في كافة مراحل تعديل النقص في الحين و تعزيز النواحي الإيجابية ، ذلك بعدة طرق منها مثلا: توزيع استمارة على المشاركين لمعرفة انطباعهم حوله أو المقارنة بين درجات الأزواج على مقياس الاتصال الزوجي قبل و بعد الارشاد.

## خاتمة:

- يمثل التوافق الزوجي هدفا رئيسيا و مهما لتحقيق الحياة الأسرية المستقرة و يتحقق ذلك بالتفاعل الإيجابي بين الزوجين و الاهتمام المتبادل و الحب و اشعار كل لآخر بالحب الذي يمكن الزوجين من الانفتاح المتبادل و الكشف عن الذات حيث يشعر كل منهما بثقة و مودة و تفهم ،فان الحب يحقق درجات مرغوبة من الرضا و السرور و التوافق النفسي و يتطلب ذلك تبادلا و استمرارا في المرونة و التقبل و المشاركة و العطاء و التواصل .
- فان للتواصل الزوجي بكافة صورته و اشكاليه الدور الأهم في التفاعل و التواصل الأسري المساعد على اشباع الحاجات و أهمها الحب و التقدير ، و المؤثر على جوانب العلاقات الزوجية و الأسرية من قدرة على حل المشكلات أو المشاركة في الاهتمامات و الأنشطة و الأدوار و بالتالي فان للتواصل الدور الأهم في التوافق الزوجي بكل أبعاده و عوامله و جوانبه ؛
- فالعلاقات تكاملية بين الحب و تقدير الذات و لا يوجد حب دون تقدير للذات و للآخر و لتنميتها من الأفضل الابتعاد عن سوء التقدير و التفاهم و العمل على كل ما ينمي الحب و التقدير .



## قائمة المراجع و المصادر:

### - المراجع العربية:

- (1) العويذة, عمر. 2002. التدين والتكيف النفسي. الجزائر. دار الهوى.
- (2) -زهرا ن, عبد السلام. 2003. التوجيه والارشاد النفسي. القاهرة. عالم الكتب.
- (3) -فوزي شاهين, ايمان. 2011. انماط التواصل الاسري وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. مجله الارشاد النفسي. ع 49. الشمس.
- (4) -ماضي, جمال, 2008. الحوار الزوجي. الإسكندرية. دار الفنار.
- (5) أبو جادو، صالح محمد. 2008. سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. الأردن. دار المسيرة.
- (6) أبو زيد، إبراهيم أحمد. 1987. سيكولوجية الذات و المراهق. القاهرة. دار المعرفة.
- (7) احمد حسن العبدلي, سميره. 2019. الطلاق العاطفي وانعكاسه على تقدير الذات للمراهق المتزوجة. مجله الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع. ع 35. السعودية.
- (8) أحمد ناصر ، عائشة. 2009. التواصل و المحبة و تقدير الذات. بيروت. مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر والتوزيع.
- (9) احمد ناصر, عائشه. 2009. البرنامج الارشادي الزواج . بيروت. مؤسسه الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- (10) اسماعيل, محمود حسن. 2003. مبادئ علم الاتصال نظريات التأثير. الكويت. الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- (11) أمزيان, زبيده. 2007. علاقه تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية. جامعه الحاج لخضر. بآتنه.
- (12) الباكر استقلال, احمد. 2004, ثقافه الحوار الاسري. مجله كليه التربية. ع 21. مركز الدراسات التربوية.
- (13) باكينى, حكيمه. 2017. تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب. جامعه الشهيد حمه لخضر. الوادي.

- (14) بالحسيني, ورده. نويبات, قدور. 2013. اشكال التواصل الاسري اللاتوافقية كهيئات اساسيه للاضطراب النفسي للزوجين. الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجوده الحياه في الأسرة. جامعه قاصدي مرياح. ورقلة.
- (15) بالميهوب, كلثوم. 2010. الاستقرار الزوجي دراسة في سيكولوجيه الزواج. مصر. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- (16) برو, محمد, معوش, عبد الحميد. 2013. الاتصال والتواصل الاسري قديما وحديثا. الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجوده الحياه.
- (17) بطرس, حافظ. 2008. التكيف و الصحة النفسية للطفل. الإسكندرية. مركز الإسكندرية للكتاب.
- (18) بلعباس, نادية. 2016. انماط الاتصال وعلاقتها بوجوده الحياه الزوجية. جامعه محمد بن احمد. 2. وهران.
- (19) بن ذهنون, ساميه شيرين. 2017. بعض الخصائص النفسية (الاكتئاب, الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي. جامعه محمد بن احمد. وهران.
- (20) جمعي, ساميه. 2017. مفهوم الذات لدى الزوجين وعلاقته بطبيعة الاتصال داخل الأسرة. جامعه وهران 2
- (21) جودة, سهير حسين سليم. 2009. برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار. الجامعة الإسلامية. غزة.
- (22) حافظ بدوي, هناء. 2002. الاتصال بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية. المكتب الجامعي الحديث.
- (23) حسن ابو سكينه نادية. عبد الرحمن خضر, منال. 2011. العلاقات والمشكلات الأسرية. عمان. دار الفكر ناشرون وموزعون.
- (24) حشروف, هاديه جهاد. 2020. التوافق الزوجي وعلاقته لتقدير الذات لدى العاملات المتزوجات. جامعه محمد بوضياف. المسيلة.

- (25) حلوش, مصطفى. 2020. دور التواصل الزوجي في تحقيق التوافق الزوجي ومعالجه المشكلات الأسرية. المجلة المغاربية للدراسات التاريخية والاجتماعية. المجلد 12 ع 1. بلعباس. ع79-100.
- (26) حمام كامل, فاديه. الهويشخلف, فاطمه. 2010. الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل. مجله جامعه ام القرى للعلوم التربويه والنفسيه. ع2. السعودية.
- (27) حمري, ساره. 2012. علاقه تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية. جامعه احمد بن بله. وهران
- (28) حوريه, بدره, 2014. واقع الحوار الاسري اباء- ابناء كما يدركه الابناء المراهقون واثره في تنميه القيم الاجتماعيه لديهم. جامعه وهران.
- (29) خليل, محمد. 1990. سيكولوجيه العلاقة الزوجية. القاهرة. دار غريب للطباعة والنشر.
- (30) خير الله سيد, محمد. 1981. مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية. بيروت. دار النهضة العربية.
- (31) الدريني, حسين. 1998. مقياس الخجل. القاهرة. دار الفكر العربي
- (32) دويدار, عبد الفتاح. 1999. سيكولوجيه العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. بيروت. دار النهضة العربية.
- ما لهي, رانجيت سينغ. ريزنر, روبرت دبليو. 2005. تعزيز تقدير الذات. المملكة العربية السعودية. مكتبه جريير.
- (33) ذيب, عايدة. عبد الله, محمد. 2010. الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة. عمان. دار الفكر.
- (34) راجع, أحمد عزت. 1995. أصول علم النفس. القاهرة. دار المعارف.
- (35) راشد, محمد عطيه. 2005. تنمية مهارات التواصل الشفوي. مصر. اتراك.
- (36) رضا, حنان. 2007. دراسة بناء تقدير الذات واثره في تنمية شخصيه الطلبة المعاقين حركيا. مجله جامعه النجاح للأبحاث. ع24. فلسطين.

- (37) زورور, نسيمه.2012. تقدير الذات والسلوك العمراني لدى المراهق اللاشرعي. جامعه العقيد شلبي محمد اولحاج. البويرة.
- (38) زهران, عبد السلام.1972. الصحة النفسية. القاهرة. عالم الكتب.
- (39) سعيد جبر, سعاد.2008. علم النفس المقارن. عمان. دار الكتاب العلمي.
- (40) سليم, مريم.2003. تقدير الذات و الثقة بالنفس. بيروت. دار النهضة العربية.
- (41) سمور, قاسم.1997. دراسه تنبويه لقياس درجه التوافق الزوجي في ضوء عدد من المتغيرات. مجله ابحاث اليرموك. ع2. الاردن.
- (42) الشامي, محمود محمد صالح.2014. مستوى ثقافه الحوار لدى الأسرة الفلسطينية في محافظه رفح. مجله العلوم الاجتماعية ع186. فلسطين.
- (43) شحاتة, محمد ربيع.2010. أصول علم النفس. الأردن. دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- (44) الشربيني, منصور السيد كامل.2012. استراتيجيات المواجهة و تقدير الذات الانفعالي الإيجابي و الإنفعال السلبي كمتنبئات للكمالية التكيفية. مجلة كلية التربية. العدد77. الزقازيق.
- (45) شعبان, علي عبد ربه.2010. الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. الجامعة الإسلامية. غزة.
- رشتي, جيهان.1993. الاسس العلمية لنظريه الاعلام. القاهرة. دار النهضة العربية.
- (46) شعشوع, عبد القادر.2012. سلم الحاجات والسلوك العدوانى عند الجانحين والمستهدفين للجنوح والعاديين. جامعه وهران.
- (47) الشناوي, محمدحسن. أبو الرب, يوسف. السيد عبيد, ماجدة.2001. التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان. دار صفاء للنشر.
- (48) الظاهر قحطان, محمد.2004. مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. عمان. دار وائل للنشر والتوزيع.
- (49) عبد الجليل محمد, هديل.2018. الاتجاهات النفسية نحو خدمات الارشاد الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات بمنطقة ابو ادم. جامعه السودان. الخرطوم.
- (50) عبد الحميد حامد المنتشة, رغه.2015. فنيات الحوار و علاقتها بالسعادة الزوجية من وجهة نظر الأزواج أنفسهم في مدينتي الخليل و القدس. جامعة القدس. فلسطين.

- (51) عبد الحميد، ليلي. 2006. مقياس تقدير الذات للكبار والصغار. بيروت. دار النهضة.
- (52) عبد الرحمن احمد عواوده, نداء. 2019. المهارات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى المتزوجات الحديثة في محافظه رام الله والبييرة. جامعه القدس المفتوحة. فلسطين.
- (53) عبد الرحمن الشهري, شهره. 2020. التواصل الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينه من النساء في المجتمع السعودي في مرحله منتصف العمر. المجلة العلمية لكلية التربية. المجلد 36. ع 12. السعودية.
- (54) عبد الواحد, ابراهيم سليمان. 2010. صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية. القاهرة. دار ايتراك.
- (55) عسكر، علي. 2000. ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. الكويت. دار الكتاب الجديدة.
- (56) عكاشه, احمد. 1998. الطب النفسي المعاصر. القاهرة. مكتبه الانجلو المصرية.
- (57) عمایرة, موسى محمد. الناظور, ياسر سعيد. 2012. مقدمه في اضطرابات التواصل. عمان. دار الفكر ناشرون وموزعون.
- (58) عمر المفلح, خضره. 2015. الاتصال المهارات والنظريات واسس عامه. عمان. مكتبه الحامد للنشر والتوزيع.
- (59) عمر قازيط, نوريه. 2017. قلق المستقبل وتقدير الذات وعلاقتها بسوره الجسم لدى مبتوري الاطراف بعد ثوره 17 فبراير بمدينه مصراته. الأكاديمية الليبية. فرع مصراته.
- (60) عمور, ربيحه. 2018. الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنه الثالثة ثانوي. جامعه مولود معمري. تيزي وزو.
- (61) غازي، محمود صالح. 2011. مفهوم الذات. عمان. مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- (62) الفحل, نبيل. 2004. بحوث في الدراسات النفسية. الاردن. دار قباء للنشر والتوزيع.

- (63) قطامي, يوسف. 2005. اداره الصفوف الاسس السيكولوجية. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- (64) كامل, احمد سهير. 2005. اتجاهات الاطفال نحو الذات. القاهرة. مركز الإسكندرية للكتاب.
- (65) كفاقي, علاء الدين. 1989. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والامن النفسي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. المجلد التاسع. 30. الكويت.
- (66) مجذوب, احمد محمد. 2015. تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية. جامعه دانقله. دانقله-.
- (67) محمد ابو سامح, نور. 2009. تقديرات الزوجات العاملات لمستوى التواصل الزواج المؤدى وعلاقته بالرضا الزواج. جامعه اليرموك. الاردن.
- (68) محمد السيد, عبد الرحمن. 1998. دراسات في الصحة النفسية للتوافق الزواجى. فعاله الذات. الاضطرابات النفسية والسلوكية. مصر. دار قباء للنشر والتوزيع.
- (69) محمد جرادات ، عبد الكريم. طه بني سلامة، محمد. 2016. فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزواجى لدى الزوجات. مجلة العلوم التربوية. المجلد 43. ع2.
- (70) محمد فؤاد شلبي، وفاء. 2015. العلاقة بين أساليب التواصل الزواجى و قدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة و أثره على دافعية الزوجة للإنجاز. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية. ع4.
- (71) المرصد, الخضري. 2001. الكشف عن الاسباب المودية الى الطلاق في المجتمع السعودى. مجله اتحاد الجامعات العربية. ع12. السعودية.
- (72) مروان فايز فريخ, رائده. 2018. الاستقرار الزواجى وعلاقته بالتسامح وانماط الاتصال استنادا لنموذج فيرجينيا ستاتير لدى الأزواج في محافظات شمال الضفة الغربية. جامعه النجاح الوطنية. فلسطين.
- (73) المعايطه، خليل عبد الرحمن. 2007. علم النفس الإجتماعى. عمان. دار الفكر.
- (74) منسى، محمد عبد الحليم. 2000. مناهج البحث العلمى في المجالات التربوية النفسية. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية.

- (75) منقريوس, نصيف فهمي. 2010. الاتصال بين الجوانب الإنسانية والتكنولوجية المعاصرة. الإسكندرية. المكتب الجامعي الحديث.
- (76) يحيى, محمد جمال. 2003. دراسات في علوم النفس. وهران. دار غريب.
- (77) يوسف السيد السعيد مرسال, شيماء. 2015. المشكلات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بمفهوم الذات عند المتزوجين حديثا. كلية الآداب جامعه بور سعيد. مصر.

- المراجع الأجنبية

- 1) SCHWARTZ .Richard carroll .1980.The relationship among communication style,self esteem,and the couple communication program.purdue university.
- 2) GREENE ,gilbert goseph.1988.the effect of a relationship in hasment program on marital communication and self esteem.university of Illinois at urbana-Champaign