الاسهام النسبي لتمايز الذات في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عُمان

The relative contribution of self-differentiation to the quality of marital life among married couples in the Sultanate of Oman

إعداد:

علياء بنت عبد الله بن ناصر الحجرية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص إرشاد نفسي

قسم علم النفس

جامعة الشرقية

كلية الآداب والعلوم الانسانية

1446هـ/ 2025م

الإسهام النسبي لتمايز الذات في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عُمان

The relative contribution of self-differentiation to the quality of marital life among married couples in the Sultanate of Oman

إعداد:

علياء بنت عبد الله بن ناصر الحجرية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص إرشاد نفسي

لجنة الإشراف:

د. أمينه بن قويدر مشرفًا رئيسا

د. شريف السعودي مشرف ثانٍ

1446هـ/ 2025م

قرار لجنة المناقشة

الإقـــــــرار

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحثة الخاصة، وهي ليست بالضرورة التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحثة: علياء بنت عبد الله بن ناصر الحجرية

التوقيع:

الإهـــــــــداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا دومًا النور الذي أضاء طريقي، والسند الذي شدّ أزري

إلى والديّ العزيزين، منبعي الأول للأمل والتضحية، وصانعي الحلم منذ خطواته الأولى، الذين غرسوا في نفسي الطموح، وبثّوا في قلبي العزيمة والإصرار

عائلتي الحبيبة، سندي الحقيقي في هذه الحياة، الذين كانت دعواتهم، ووقفتهم الصادقة، وتشجيعهم المستمر زادًا لي في مواجهة كل صعب

إلى إخوتي وأخواتي، الذين كنتم لي العون في لحظات التعب، والداعم في أوقات التردد

إلى أصدقائي الأعزاء، من كان حضورهم طاقة إيجابية، وتشجيعهم وقودًا للاستمرار، فلكم في القلب مكان لا يزول...

إلى أساتذتي الكرام، منارة العلم والفكر، من نهلت من علمهم، واستفدت من توجيههم، فكنتم القدوة والمُلهم...

إلى كل من مدّ لي يد العون بكلمة، أو دعاء، أو لحظة دعم صادقة، وساهم ولو بشكل بسيط في بلوغي هذا الإنجاز...

أهديكم جميعًا هذه الثمرة التي نضجت بجهد السنوات، عربون وفاء وتقدير لا يُقدّر بثمن.

الشكـــر وتقديـــــر

الحمد لله أولًا وآخرًا، ظاهرًا وباطنًا، الذي وفقني وأعانني ويسّر لي سبل العلم والعمل، وأسأله تعالى أن يكون هذا الجهد خالصًا لوجهه الكريم، نافعًا لي ولغيري.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لمشرفتي الفاضلة أمينه بن قويدر، التي لم تبخل عليّ بتوجيهاتها السديدة، وكان دعمها المتواصل حافزًا كبيرًا لي للاستمرار وتقديم الأفضل. فلقد كان لصبرها وتفانيها في متابعة تفاصيل هذا العمل الأثر الأكبر في إخراجه بهذه الصورة.

كما لا يفوتني أن أُعبّر عن بالغ امتناني وتقديري للدكتور شريف السعودي المشرف الثاني ولأعضاء الهيئة التدريسية الكرام، الذين نهلت من معين علمهم، واستفدت من خبراتهم، فكنتم مشاعل نور أضاءت طريقي في مسيرتي العلمية.

جزاكم الله عني خير الجزاء، وجعل ما قدمتموه في ميزان حسناتكم، ووفقنا وإياكم لما يحب ويرضى.

الباحثة

ملخص الدراسة

الإسهام النسبي لتمايز الذات في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عُمان

إعداد الطالبة/ علياء بنت عبد الله بن ناصر الحجرية إشراف/ د. أمينه بن قويدر

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عُمان، والكشف عن مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية ، بالاضافة إلى التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي ومدة الزواج والمستوى الإقتصادي، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين بسلطنة عمان، واشتملت عينة الدراسة على (600) متزوج ومتزوجة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واعتمدت على مقياس تمايز الذات المختصر المعد من طرف (Skowron & Schmitt) والذي تم إختصاره من طرف (DRAKE) ومقياس جودة الحياة الزوجية المعد من قبل(Wahyuningsih et all)، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: جاء مستوى تمايز الذات منخفض في حين أن مستوى جودة الحياة الزوجية مرتفع، كما أنه لا يمكن التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال تمايز الذات، وقد تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تمايز الذات تعزى إلى متغير الجنس والمستوى التعليمي ومدة الزواج والمستوى الاقتصادي، كما وجدت الدراسة فروق في جودة الحياة الزوجية تُعزى لمتغير الجنس والمستوى الإقتصادي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين تُعزى لمتغير المستوى التعليمي ومدة الزواج ، وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات والمقترحات أهمها: تعزيز ودعم البرامج المخصصة للتوعية النفسية حول تمايز الذات، و دراسة نفس الموضوع بالاعتماد على أدوات نوعية.

كلمات مفتاحية: الاسهام النسبي، تمايز الذات، جودة الحياة الزوجية، المتزوجين.

Abstract

The relative contribution of self-differentiation to the quality of marital life among married couples in the Sultanate of Oman

Prepared by: Alia bint Abdullah bin Nasser Al-Hajri

Supervised by: Dr. Amina bin Qwaider

The study aimed to identify the level of self-differentiation and marital quality among married individuals in the Sultanate of Oman, and to examine the extent to which self-differentiation predicts marital quality. It also explored the presence of statistically significant differences in self-differentiation and marital quality based on gender, educational level, duration of marriage, and economic status. The study sample consisted of 600 married men and women, and the researcher used a descriptive method, employing the Shortened Self-Differentiation Scale (Skowron & Schmitt, shortened by Drake) and the Marital Quality Scale (Wahyuningsih et al.). The results revealed a low level of self-differentiation and a high level of marital quality. Moreover, self-differentiation did not significantly predict marital quality. No statistically significant differences in self-differentiation were found based on gender, educational level, duration of marriage, or economic status. However, differences in marital quality were observed based on gender and economic status, while no significant differences were found regarding educational level and duration of marriage. The study recommended promoting psychological awareness programs related to self-differentiation and suggested conducting further research on the topic using qualitative methods.

Keywords: Relative Contribution, Self-Differentiation, Marital Life, Married Couples, Sultanate of Oman.

فهرس المحتويات

الموضوع ..... رقم الصفحة

قرار لجنة المناقشة ..... ج

الاهـــــداء ..... هـ

الشكـر وتقديـــر .....و

ملخص الدراسة..... ز

Abstract..... ح

فهرس المحتويات.....ط

فهرس الجداول ..... ل

الفصل الأول الإطار العام للدراسة 1

المقدمة: 2

مشكلة الدراسة:..... 4

أهداف الدراسة:..... 6

أهمية الدراسة:..... 7

مصطلحات الدراسة:..... 7

حدود الدراسة:..... 9

منهج الدراسة:..... **Error! Bookmark not defined.**

إجراءات الدراسة:..... **Error! Bookmark not defined.**

الأساليب الإحصائية:..... **Error! Bookmark not defined.**

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة 11

أولاً: الإطار النظري 12

المقدمة: 12

المحور الأول: تمايز الذات: ..... **Error! Bookmark not defined.**

مفهوم تمايز الذات:.....13
نظرية الأنظمة الأسرية لموراي بوين:.....13
المحور الثاني: جودة الحياة الزوجية 19
مفهوم جودة الحياة:.....20
النظريات والنماذج المفسرة لجودة الحياة الزوجية:.....21
التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة الزوجية: 26
ثانياً: الدراسات السابقة:.....31
التعقيب: 36

الفصل الثالث إجراءات الدراسة 38

المقدمة: 39
منهج الدراسة:.....39
مجتمع وعينة الدراسة: 39
أدوات الدراسة: 41
الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة:.....42
إجراءات الدراسة:.....45
الأساليب الإحصائية:.....45

الفصل الرابع نتائج الدراسة وتفسيرها 47

المقدمة: 47
أ تحليل وتفسير نتائج السؤال الأول.....48
أتحليل وتفسير نتائج السؤال الأول 51
أتحليل وتفسير نتائج السؤال االثاني.....50
أ تحليل وتفسير نتائج السؤال االثالث.....51
أتحليل وتفسير نتائج السؤال الرابع.....53
أتحليل وتفسير نتائج السؤال الخامس.....57

ملخص نتائج الدراسة.....,,.....62

التوصيات والمقترحات.....63

قائمة المراجع 64

أولاً: المراجع العربية: 65

ثانياً: المراجع الأجنبية: 69

الملاحق.....71

ملحق (1) تمايز الذات في الصورة الأولية.....71

ملحق (2)جودة الحياة الزوجية في صورته الأولية.....72

ملحق (3) مقياس تمايز الذات ومقياس جودة الحياة الزوجية.....72

ملحق (4) أسماء المحكمين.....80

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة
- منهج الدراسة
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

المقدمة:

الحياة نعمة عظيمة من نعم الله التي منحها لجميع مخلوقاته، وقد زيّنها الله تعالى بالمال والبنين؛ لتكون موضع سعادة واستمتاع للإنسان، فخلق سبحانه آدم عليه السلام، ولم يدعه يعيش وحيدًا، بل خلق له من نفسه زوجًا، حواء، لتشاركه حياته وتكون له سكنًا وسكينة، كما قال تعالى: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (الروم: 21).

ويُعد الزواج من أقدس الروابط الإنسانية التي تجمع بين الرجل والمرأة؛ لتحقيق السكن والاستقرار، والمساهمة في عمارة الأرض إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها. ومع ذلك، فإن الزواج يمر بمراحل انتقالية مختلفة في حياة الأفراد، إذ تتعرض الحياة الزوجية لتغيرات متعددة تبعًا لطبيعة المرحلة التي تمر بها العلاقة، ونمط التفاعل السائد بين الزوجين. فقد تمر العلاقة الزوجية بلحظات من الهدوء والرضا والاستقرار، بينما تسودها في أحيان أخرى مشاعر التوتر والخلافات Williams ويشير بخاري إلى أن نجاح الحياة الزوجية يُعد من العوامل الرئيسة التي تؤثر في الأزواج، وتسهم في تقدمهم، وتحقيق أهدافهم، وتمكينهم من التجدد ومواجهة ضغوط الحياة والعمل. كما أن شعور الفرد بالرضا والسعادة الزوجية ينعكس إيجابًا على جوانب حياته الأخرى، مثل الحياة الاجتماعية والمهنية. أما الأزواج غير الراضين عن حياتهم الزوجية، فإنهم غالبًا ما يواجهون صعوبات في التعامل مع التحديات والأزمات، مما يؤدي إلى الشعور بالنقص وفقدان الثقة، ويؤثر سلبًا في طاقاتهم وإمكانياتهم، ويقلل من فرص نجاحهم في الحياة. وتُعد جودة الحياة الزوجية مفهومًا متعدد الأبعاد، يشمل التكيف، والرضا، والتماسك.

وقد أشار زوغريك إلى أن العديد من الدراسات أكدت أن الفوائد الصحية والنفسية للزواج تظهر بصورة أوضح لدى الأزواج الذين يتمتعون بعلاقات زواجية ذات جودة عالية. وبالتالي، فإن فهم جودة الحياة الزوجية مهم، لأن الأزواج الذين يعيشون في علاقات منخفضة الجودة غالبًا ما يعانون من مشكلات نفسية وضغوط ناتجة عن عدم الاستقرار والتوتر، مما يُضعف من الفوائد المفترضة للزواج. لذا، فإن جودة الحياة الزوجية تُعد أحد الأبعاد الرئيسة للحياة الأسرية، التي تُسهم في تشكيل الصحة النفسية والرفاه النفسي للفرد، نظرًا لما ثبت من ارتباطها بانخفاض معدلات الاكتئاب، وقلة المشكلات الجسدية.

ويمكن القول إن جودة الحياة الزوجية تعتمد على إشباع الحاجات الأساسية لأفراد الأسرة، سواء كانت مادية كالمأكل والمشرب والمسكن، أو معنوية كالحب، والقبول، والانتماء. ويُعد الزواج ناجحًا حين تتوافر فيه مقومات التماسك، والإستقرار، والإستمرارية، والرضا، والإشباع، والتوافق.

كما يرى سهرابي وآخرون أن الأسرة تُعد بنية متعددة الأبعاد، وتتميز بتعقيد علاقاتها الداخلية، وهو ما يجب مراعاته في الدراسات الأسرية. ويُعد تمايز الذات من هذه التعقيدات التي أسس بوين عليها نظريته في العلاج الأسري، حيث يرى أن الأفراد الذين يمتلكون تمايزًا ذاتيًا جيدًا يكونون أقل عرضة للضعف النفسي، ويتمتعون بصحة نفسية أفضل، مقارنةً بمن يفتقرون إلى هذا التمايز.

ويؤكد البحيري أن تمايز الذات يُعد من المفاهيم الجوهرية في تشكيل شخصية الفرد، حيث يُتيح له إقامة حدود واضحة بين ذاته وذوات الآخرين من خلال عملية التفاعل. كما يمنح الفرد الشعور بالإستقلالية، والقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة بكفاءة. وعلى النقيض، فإن الأفراد ذوي التمايز المنخفض يكونون أكثر عرضة للانقياد والتأثر بالآخرين.

ومن بين النظريات التي تناولت مفهوم تمايز الذات، نظرية الأنظمة الأسرية لموراي بوين، والتي طُرحت خلال الفترة ما بين 1957–1963م، وتُعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي تناولت التمايز الذاتي كعنصر محوري. وقد عرّفه بوين بأنه قدرة الفرد على التمييز بين الأفكار والمشاعر، والقدرة على اتخاذ قرارات عقلانية بعيدًا عن التأثر المفرط بالعاطفة (Skowron & Friedlander,). ويُمثل هذا التمايز مؤشرًا على النضج الانفعالي.

أما البُعد الآخر للتمايز، فهو القدرة على الدخول في علاقات حميمة مع الآخرين، مع الحفاظ على الإستقلالية الذاتية، بحيث يتمكن الفرد من الإقتراب من الآخرين عاطفيًا دون أن يفقد شعوره بالتفرد. وهذه القدرة تُعد أيضًا دلالة على النضج الانفعالي (Coffield).

ومن خلال ما سبق، تتضح أهمية جودة الحياة الزوجية لما لها من انعكاسات إيجابية على الأسرة والمجتمع، كما أنها تُمثل عاملًا وقائيًا ضد الطلاق والتفكك الأسري. وتُعد جودة الحياة الزوجية مؤشرًا أساسيًا على استقرار العلاقة الزوجية، مما يُبرز الحاجة إلى التعمق في دراسة العوامل النفسية المؤثرة فيها، ومن بينها تمايز الذات، لفهم أعمق لطبيعة العلاقات الزوجية وديناميكاتها.

مشكلة الدراسة:

شهد المجتمع العماني في السنوات الأخيرة تناميًا ملحوظًا في معدلات الطلاق، وهي ظاهرة تُثير القلق لما لها من تبعات إجتماعية ونفسية على الأسرة والمجتمع ككل. فقد أظهرت إحصاءات المركز الوطني للإحصاء لعام 2020 تسجيل (3426) حالة طلاق، ثم ارتفع العدد إلى (3837) حالة في عام 2021، وتزايد في عام 2022 ليصل إلى (4160) حالة، مما يشير إلى اتجاه تصاعدي مقلق في معدلات الإنفصال بين الأزواج. هذا الإرتفاع اللافت يدعو المختصين والباحثين إلى الوقوف على أبرز الأسباب المؤدية إلى الطلاق، والتي لا تقتصر على العوامل الظاهرة، بل تتعمق لتشمل أسبابًا نفسية وسلوكية قد تكون هي الأكثر تأثيرًا في كثير من الحالات.

وفي هذا الإطار، بيّنت العديد من الدراسات أن العوامل النفسية، وخصوصًا تمايز الذات، تلعب دورًا حاسمًا في مدى استقرار العلاقة الزوجية. فقد أشارت دراسة يوسف وآخرون إلى وجود علاقة إيجابية بين الأداء الأسري الجيد ومستوى تمايز الذات لدى الأفراد، كما أكدت دراسة بوغار ونفرودي أن الأزواج الذين يتقدمون بطلبات الطلاق يعانون من مستويات تمايز ذات منخفضة مقارنة بالأزواج الذين يعيشون حياة زوجية مستقرة. وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة السعدي أن تمايز الذات يرتبط سلبًا بظاهرة الخرس الزوجي، ويرتبط إيجابيًا بمستوى الرفاه النفسي، مما يدل على أن هذا المتغير النفسي يُعد من العوامل الجوهرية في الحفاظ على الإستقرار الزواجي.

ومن جهة أخرى، فقد ربطت دراسات عديدة بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية، وهو مصطلح نفسي وأسري يشمل عدة أبعاد من أهمها: الإستقرار الزواجي، والرضا والسعادة الزوجية، والرضا الجنسي، وجودة التواصل بين الزوجين (عبد المجيد). وقد سعت بعض الدراسات إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، مثل دراسة الرشيدي ودراسة يوسف وآخرون ، وقد أكدت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية. إلا أن الملاحظ أن معظم هذه الدراسات أُجريت في بيئات عربية مختلفة، في حين أن الدراسات التي تناولت هذه العلاقة في البيئة العمانية لا تزال نادرة – حسب علم الباحثة – رغم ما تشهده هذه البيئة من تحولات اجتماعية ونفسية تستدعي مزيدًا من البحث العلمي المتخصص.

ويُضاف إلى ذلك ما أشارت إليه دراسات عدة (منها دراسة Chung & Gaie, ودراسة يوسف وزملاؤه،) من أن تمايز الذات يتأثر بالثقافة، مما يجعل من الضروري إجراء دراسات في بيئات ثقافية متنوعة لفهم كيفية تأثير هذا المتغير النفسي في العلاقات الأسرية وفقًا للسياق المجتمعي الخاص بكل بيئة. كما تجدر الإشارة إلى أن الباحثة، بحكم عملها كمرشدة دينية، تتلقى

العديد من الاستشارات من الأزواج والزوجات تتعلق بالرغبة في الطلاق أو الشكوى من ضعف الإستقرار في العلاقة الزوجية، وهي مؤشرات تُعبّر عن انخفاض في جودة الحياة الزوجية. وقد لاحظت الباحثة من خلال هذه المواقف أن كثيرًا من هذه المشكلات تنبع من عوامل نفسية خفية، من أبرزها انخفاض تمايز الذات لدى أحد أو كلا الطرفين.

وبناءً على ما سبق، تتبلور مشكلة هذه الدراسة في محاولة الكشف عن العلاقة بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج في المجتمع العماني، مع الأخذ في الاعتبار عددًا من المتغيرات الديموغرافية التي قد تؤثر في هذه العلاقة، وذلك في سبيل تقديم فهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في استقرار العلاقات الزوجية، بما يُسهم في الحد من ظاهرة الطلاق ودعم التماسك الأسري.

وعليه فقد تم طرح التساؤلات التالية:

1. ما مستوى تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين؟
2. ما مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تمايز الذات تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي للأزواج ومدة الأزواج والمستوى الاقتصادي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي ومدة الزواج والمستوى الاقتصادي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

1. تحديد مستوى تمايز الذات لدى المتزوجين.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.

3. التحقق من الاسهام النسبي لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.
4. التأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تمايز الذات تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي للأزواج ومدة الزواج والمستوى الإقتصادي.
5. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي للأزواج ومدة الزواج والمستوى الإقتصادي.

أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية البحث إلى أهمية نظرية وأهمية عملية:

أولًا: الأهمية النظرية

تنبع أهمية هذه الدراسة من تناولها لمقومات نجاح أهم مؤسسة مجتمعية، وهي الأسرة، باعتبارها اللبنة الأساسية التي يتشكل منها كيان المجتمع. إذ يرتبط استقرار الأسرة ونجاحها ارتباطًا وثيقًا بتماسك المجتمع وتقدمه، في حين يؤدي تزعزعها إلى مشكلات اجتماعية ونفسية متفاقمة. وفي ظل ما يشهده المجتمع العماني مؤخرًا من ارتفاع ملحوظ في معدلات الطلاق، وما يترتب عليه من تفكك أسري وانهيار العديد من الأسر، تظهر الحاجة المُلِحّة لإجراء المزيد من الدراسات التي تسعى إلى فهم جذور هذه الظاهرة، ولا سيّما من الزاوية النفسية، التي تُعد من أبرز الأسباب المؤثرة في العلاقات الزوجية.

وتزداد أهمية هذه الدراسة بالنظر إلى المتغيرات التي تتناولها، إذ يُعد تمايز الذات من المفاهيم الأساسية في نظرية بوين للأنظمة الأسرية، وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية هذا المتغير في تفسير جودة العلاقات داخل الأسرة. كما يُعد مفهوم جودة الحياة الزوجية من الموضوعات المركزية في علم النفس الأسري، وهو من أبرز المفاهيم التي يعتمد عليها المرشدون الأسريون في تقييم

العلاقات الزوجية وتحسينها. وعلى الرغم من أهمية هذين المتغيرين، إلا أن الدراسات التي تناولتهما معًا لا تزال محدودة في السياق العربي – وفقًا لعلم الباحثة – ونادرة في البيئة العمانية تحديدًا. ومن هنا، تسعى هذه الدراسة إلى تأصيل المفهومين نظريًا، وتوسيع الفهم العلمي حول طبيعة العلاقة بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية، كما تهدف إلى إثراء الأدبيات العلمية بدراسة عربية تركز على هذه العلاقة، بما يسهم في دعم البحوث المستقبلية في هذا المجال.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

قد تساهم هذه الدراسة في تقديم فهم أعمق للمختصين في مجال الإرشاد الأسري حول العوامل النفسية المرتبطة بجودة الحياة الزوجية، وعلى رأسها تمايز الذات، مما يدعم جهود التدخل العلاجي والتوجيهي مع الأزواج.

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج وقائية موجهة للمقبلين على الزواج، تُعزز من تمايز الذات وتبني أسس العلاقة الزوجية المستقرة.

كما يُمكن توظيف نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية متخصصة تهدف إلى تحسين جودة الحياة الزوجية، ورفع مستوى التمايز النفسي والانفعالي لدى الأزواج، مما يسهم في تقوية البنية الأسرية والحد من الخلافات الزوجية.

مصطلحات الدراسة:

شملت مصطلحات الدراسة على التعريف الاصطلاحي والإجرائي لكل من تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية.

تمايز الذات:

- **اصطلاحا:** يُعرف بوين تمايز الذات بأنه: قدرة تمكن الفرد من التمييز بين العمليات العقلية والعمليات العاطفية المتعلقة بمشاعر الفرد، فاذا لم يحدث التمييز بين الأفكار والمشاعر حدث الانصهار بينهما، ويكون الفرد متمايزًا بصورة عالية عندما يستطيع أن يدرك آرائه ومشاعرة (جهاد محمود).
- **إجرائيا:** وهي الدرجات التي يتحصل عليها الأزواج بعد الاجابة على مقياس تمايز الذات المستخدم في الدراسة.

جودة الحياة الزوجية:

- **اصطلاحا:** يعرفها عبد المجيد تقييم شامل للعلاقة الزوجية، يشمل استقرار الزواج والسعادة الزوجية، والرضا الجنسي والتواصل الزواجي.ص513
- **إجرائيا:** وهي الدرجات التي يتحصل عليها الأزواج بعد الاجابة على مقياس جودة الحياة الزوجية المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** الإسهام النسبي لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين
- **الحدود المكانية:** طبقت هذه الدراسة بسلطنة عُمان.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2025/2024

- **الحدود البشرية:** أجريت هذه الدراسة على عينة من المتزوجين بسلطنة عمان.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

أولاً: الإطار النظري

- **المحور الأول:** تمايز الذات
- **المحور الثاني:** جودة الحياة الزوجية

ثانياً: الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

خصص هذا الفصل من الدراسة للإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، فبالنسبة للإطار النظري، فقد قسم إلى قسمين، خصص القسم الأول منه لمتغير تمايز الذات أما القسم الثاني فقد خصص لجودة الحياة الزوجية، كذلك بالنسبة للدراسات السابقة، فقد خصص جزء منها لمتغير تمايز الذات أما القسم الثاني فقد خصص لجودة الحياة الزوجية ثم تم تخصيص عنصر للتعليق على الدراسات.

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول تمايز الذات:

تمايز الذات من المصطلحات الحديثة، حيث أن هذا المفهوم يترك أثر في شخصية الفرد؛ لأنه يحدد الحدود بين ذات الفرد وذوات الآخرين، وذلك أثناء التفاعل في المواقف الحياتية المختلفة، وهذا في ضوء إدراك الفرد للأحداث التي تحيط به. الصباغ

ويعد تمايز الذات من أهم العوامل التي تساعد على نجاح الحياة الزوجية، وهو من المفاهيم التي تترك أثر في الفرد، وترسم حدود بين ذاته والآخرين، من خلال التفاعل الذي يحدث بينهم، وإدراك الأحداث المحيطة به، فالأفراد المتمايزون لديهم قدرة على مواجهة الأزمات بشكل جيد، كما أن تمايز الذات له آثار إيجابية على الصحة النفسية.(Moral et al)

لقد اهتم علم النفس السمات الشخصية، والعمل على الاستفادة منها، من أجل تحقيق أعلى مستوى لصحة النفسية، وتمايز الذات يعني القدرة على الفصل بين الأشياء، وإعادة التوحيد والتكامل ليصل إلى حالة الإستقرار (ساتير).

مفهوم تمايز الذات:

يرى بوين "(Bowen) بأنه مركب تطوري يشمل على كل من بأنه مركب تطوري يشمل على كل من الأبعاد داخل النفس: الاستجابة العاطفية، موقف الأنا، وما بين الشخصية، والقطع العاطفي والانصهار بالآخرين".

وعرفه وتك (Witkin) بأنه: "نظام معقد من السمات والخصائص يرتبط بمفهوم التخصص، والذي يعني القدرة على فصل وتخصص بين الجوانب والمجالات المختلفة مثل فصل المشاعر والإدراك والفصل بين التفكير والسلوك والفصل بين الذات وعناصر البيئة والمجال المحيط بها" (العبودي).

كما عرفه (Dawn Schultz) داون شلتز :"الدرجة التي تكون فيها مجالات الأداء النفسي عند الفرد كالشعور والإدراك الحسي والتفكير مستقلة عن بعضها البعض ، وقادر على وظائفها ضمن طابع خاص" (البحيري، وآخرون،94).

ويعرفه الصباغ "على أنه قدرة نفسية معرفية تمكن الفرد من التمييز بين أفكاره ومشاعره أمام المواقف والأحداث التي يوجهها في حياته وبين علاقاته مع الآخرين مع احتفاظه بشخصيته المستقلة".

ومما سبق يمكن القول بأن تمايز الذات هو"قدرة الفرد على التمييز بين المشاعر والأفكار التي تحدث في نفسه، وقدرته على إنشاء علاقات مع الآخرين، مع احتفاظه بالتفرد".

نظرية الأنظمة الأسرية لموراي بوين:

وتعود هذه النظرية للطبيب النفسي موراي بوين، وجاءت نظريته من خلال ملاحظاته لأسر مرضى الفصام، حيث وجد أن المرض له علاقة بماضيهم. وافترض بوين بأن هناك قوتين

طبيعيتين تعملان في مجال العلاقات الإنسانية، وهما التفرد والإستقلال، والمعية والإندماج. وعلى الأسرة أن التوازن بين هاتين القوتين (كفافي).

هناك قوتين وهما قوة التجمع والفردية، والتي تحرك أشكال الحياة لدى الناس، والإنسان يحتاج إلى أن ينتمي إلى جماعة والقبول فيها وفي المقابل يحتاج إلى الفردية، وأن يكون مميزًا عن الآخرين، وخلق مسافة بين ذاته والآخرين. وإيجاد التوازن بينه وبين الآخرين وأن يحافظ بين رغباته ورغبات الآخرين. (أبوعطية)

كما أن مفهوم تمايز الذات هو المبدأ الرئيسي لهذه النظرية لتنمية الأسرة وعلاقتها؛ وذلك لأن التمايز يأتي من خلال التفاعلات بين الإدراك والشعور بالإستقلالية مع نضج الفرد خلال مرحل حياته، فعندما يغادر عائلته الأصلية، يكون التمايز الذاتي قد أكتمل إلى حد ما، كما أنه تحدث له تغيرات طول الحياة، خصوصًا في المراحل الانتقالية، مثل مغادرة المنزل من أجل إكمال الدراسة الجامعية أو العمل في مكان بعيد عن الأسرة، أو الانتقال إلى بيت الزوجية. (Kerr&Bowen).

ويعد تمايز الذات من المفاهيم الرئيسية في نظرية بوين والذي يشير إلى القدرة على التميز بين المشاعر والأفكار وهي قدرة داخلية.

وقدره على تكوين علاقات مع الآخرين مع الحفاظ على الإستقلالية وهي قدرة خارجية. مع القدرة على الفصل بينهما، وعندما لا يستطيع الفرد التميز بينهما يحدث (Fusion)الإنصهار والإندماج، والأفراد المتمايزون أكثر قدرة على التعبير عن آرائهم. (علاء الدين)

وفقًا لنظرية بوين الذي يؤكد على أهمية إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره، مع القدرة على التفريق بينهما، وعندما لا يستطيع التفريق بين المشاعر والأفكار، يحصل الانصهار بينهم، كما أن الفرد القادر على التفريق بين الأفكار والمشاعر لديه قدرة على التميز بين الأفكار والمشاعر،

كما أنه قادر على مواجهة الأزمات ولا تسيطر عليه مشاعر الآخرين، وعلى النقيض تمامًا فالفرد الذي لا يُميز بين أفكاره ومشاعره هو الذي تكون آراؤه غير حقيقية، وتسمى المشاعر المندمجة، وتأتي هذه المشاعر عندما لا يستطيع الفرد رسم حدوده، كما أن الأسرة التي تمارس ردود أفعال عاطفيه جماعية، ولا تسمح لأفرادها بالاستقلال، فإن الأفراد قادرون على التحكم في مشاعرهم، مع إستمرارية التفكير بها وإحداث التوازن بين تصوراتهم الخاصة وتصورات أسرهم عن مشاعرهم. (أبوعطية).

ويشير بوين، بأن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من تمايز الذات يتم التحكم بهم عاطفيًا من خلال أفكارهم، وتدور حياتهم حول أفكار الآخرين بهم. وفي المقابل فإن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من تمايز الذات هم ناضجون عاطفيًا، وقادرون على الحفاظ على الأداء العقلي تحت أشد الظروف، ويمتلكوا الإستقلالية وقرارات مستقلة. والأشخاص في المنتصف يميلون إلى مستويات مختلفة من التمايز.(Knauth& Skowron)

وتؤكد نظرية بوين إلى القلق المزمن في الأسرة وأنه معدٍ ينتقل بين أفراد الأسرة، وهو ردة فعل الفرد على التهديدات الوهمية، وهي غير محددة زمنيًا، فعملية الإسقاط بدأت من قلق الأم وأصبح في النظام العاطفي للشخص، ويؤثر على الإستجابات العاطفية لأفراد الأسرة أو الأشخاص الآخرين.(Knauth& Skowron)

كشف بوين عن الاتصال بين المشاعر المكثفة والتفاعل السلوكي، وأشار إلى آثار القلق وتأثيره في النفس وعلى السلوك والأداء العاطفي للفرد. (أبوعطية).

فالمستوى المنخفض من تمايز الذات لدى الشخص ينتج عن الأسرة أو البيئة المحيطة به التي تعاني من القلق المزمن، وبالتالي فإن تمايز الذات يرتبط ارتباطًا سلبيًا بالقلق أثناء مغادرة المنزل، وتحمل المسؤولية(Kerr).

مفاهيم لها علاقة بتمايز الذات:

وفقا لبوين توجد عدة مفاهيم ترتبط مع تمايز الذات وهي:

1. **عكس التمايز:** يعني بأن يشارك الفرد مشاعره مع الأسرة، ويكون ذلك نتيجة عدم وضوح الحدود الشخصية داخل العلاقة، والتحام الأسرة مع بعضها لبعض، وعدم السماح له بالحكم الذاتي، فإذا أراد الحكم الذاتي فإن الأسرة تتجاهل ذلك، كما أن الأسرة المندمجة إذا أحس أحد أفرادها بالقلق، فإن من المحتمل أن يشعر جميع أفراد الأسرة بنفس درجة القلق، ويحدث تصعيد للمشاعر السلبية، وأما الأسر الأكثر تمايزًا فإنها تسمح للفرد بأن يعبر عن قلقه وعن ما يعتريه من عواطف، وإعطائه مساحة للحكم الشخصي مع القدرة على التواصل مع أفراد الأسرة.
2. **التثليث:** دقق بوين على علاقة التثليث التي تنشأ داخل الأسرة، والتي تكون بين الأبوين وأحد الأبناء؛ وذلك عندما يحدث التوتر بين الزوجين فإنهم يتخذان الطفل لتقليل التوتر، ويتم اختيار الطفل الأقل تمايزًا، كما يشير بوين إلى أن المثلثات لا تحدث في الأسرة فقط بل تتجاوز إلى الأقارب الأصدقاء، وتزيد المثلثات المتشابكة كلما كبرت الأسرة، فقد تكون مشكلة واحد وتضم عدة مثلثات، ومن الجدير بالذكر بأن عندما يكون الزوجين منسجمين، لا يوجد حاجة لشحب طرف ثالث (أبو عطية). ويتكون المثلث من الأم وابنها ضد الأب أو الأب مع البنت ضد الأم، والطفل في هذا الصراع يكون هو الحلقة الأضعف؛ إذ لايزال مرتبطًا بالوالدية، وقد يتحمل الطفل في هذا الصراع المستمر ما لا يستطيع تحمله، كما أنه مطالبًا بأن يكون متسامحًا مع والديه ومقدرًا لظروفهم التي يمروا بها، فيستنزف عاطفيًا ويكون عرض للمرض. كما يرى بوين بأنه هناك عملية إسقاط تتم عبر الأجيال من الآباء

إلى أبنائهم، فيصبح الأبناء أقل تمايزًا من آباءهم، وينتقل أيضًا لأبنائهم عبر الأجيال، فيكون سلوكًا مثل باقي السلوكيات يرتبط بمستوى انخفاض تمايز الذات. (كفافي)

3. **الأنظمة العاطفية للأسرة** والمراد به النظام العاطفي للأسرة ومن المحتمل أن تكون الأسرة متمايزة، خصوصًا عندما لا يكون الزوجين غير متمايزين بشكل جيد (Hall). كما أن إختيار الشريك يكون بنفس المستوى التمايز الذي يملكه الشخص، فإذا كان المستوى منخفض لكلا الزوجين فإن من المحتمل أن يحدث انصهار عالي مما ينتج عنه أبناء غير متمايزين(أبوعطية).

4. **الإسقاط:** عملية الإسقاط الأسري: والتي تنشأ من تمايز الذات منخفض للأزواج، واللذين يؤدي بهما الأمر لإسقاط صراعاتهما على أحد أطفالهما، أو على الآخرين. وعدم وجود إستقرار للنظام العاطفي للأسرة يزيد من النزاع الأسري، ومن إمكانية نمو الأطفال دون تمايز (أبو عطية). ويتم اختياره مسبق وبطريقة ضمنية، وقد يحمل الطفل بعض الصفات المحفزة على اختياره منها: المشاكل الصحية أو إعاقة ترتيبه وسط أخوته، أو أنه يشبه أحد الأقارب الغير محبوبين لدى الطرف الآخر أو أنه ولد في وقت كان يمر أحد الأبوين بظرف سيئة وربط ميلاده بالحدث السيء

وعلى إثر ذلك يقوم أحد الأبوين بإسقاط ما يشعر به على الابن، (كأن يشعره بالعجز)، ويتصرف الطفل وفق لما يتوقع منه هذا الأب أو الأم ويرى بوين بأن قلق الأم ينتقل إلى ابنها (كفافي).

5. **وضع ترتيب الأخوة:** ويرى بوين إن الترتيب بين الأخوة له دور في تحديد شخصية الطفل، ويمكن إستخدام الترتيب في الأسرة لمعرفة درجة الإسقاط الأسري. وترتيب الطفل في الأسرة هو المحك الذي يقاس عليه الاهتمام الذي سيحصل عليه الطفل من والديه، وهذا يؤثر على

تمايزه لاحقًا، والطفل الكبير يكون أكثر مسؤولية، من الطفل الأصغر سنًا، فإذا كان الزوج هو الأكبر في أخوته، والزوجة الأصغر في أخوتها فإن من المحتمل وجود اختلاف فيمن يتحمل المسؤولية(Nelson) .

6. **عملية التحويل عبر الأجيال:** تهتم النظرية بالنظر للعلاقات داخل الأسر عبر الأجيال، من الأجيال السابقة إلى الأجيال اللاحقة، وعند النظر للإبن الغير متمايز فهو نتاج لأبوين هما في الأصل غير متمايزين في أسرهم الأصلية، ويتوقع من الإبن في المستقبل عند تكوين أسرة بأن ينقل ضعف التمايز لأبنائه المستقبلين. يؤكد بوين بأن الأزواج أصحاب التمايز المتشابه فإنهما يبحث كل منهما عن الآخر، لكي يصب عليه توتره وعلى الأطفال أيضًا، ووفقًا لبوين أنه بعد ستة أجيال أو كثر من الأزواج المنصهرين، سنجد أسر مرتفعة الاختلال، التي تكون عرضه لمستويات مرتفعة من القلق والتوتر، مع عدم القدرة على التميز بين الأفكار والمشاعر، والذي يؤدي إلى تطور الفصام. (أبوعطية)
7. **التراجع والتردي المجتمعي:** وتشير نظرية بوين على أن المجتمع أسرة واحده حيث يتم نقل النظام العاطفي عن طريقة عملية التحويل عبر الأجيال، وفي كل مجتمع يتأثر كل من تمايز الذات والاندماج بحسب النمط العلاقات السائد في المجتمع(Winek) .
8. **الموقف العاطفي:**

يحدث القطع العاطفي عندما يتعرض الأبناء لقلق شديد بسبب اشراكهم في نزاع الزوجين المتكرر، فيلجأ المراهقون إلى عزل أنفسهم عن الأسرة من خلال ما يسمى بالقطع العاطفي، والتفكير بعمق عما يحدث داخل الأسرة، ومن المحتمل أن تقل تفاعلاتهم مع الأبوين أو أن تكون تفاعلات غير حقيقية.

ويرتبط مستواه بأربعة عوامل:

1. الاستجابة الانفعالية Emotional Reactivity أصحاب التمايز المنخفض يستجيبوا بانفعالية شديدة، أما أصحاب التمايز المرتفع فإنهم يسيطروا على انفعالاتهم.
2. القدرة على اتخاذ موقف أناAbility to take l-Position ضعفاء التمايز لا يستطيعون توكيد ذواتهم، وبينما يؤكد أصحاب التمايز ذواتهم ولديهم مشاعرهم الخاصة وأفكارهم، دون أن يتبع للآخرين.
3. القطع الإنفعاليEmotional Cutoff عند ارتفاع الضغوطات الإجتماعية، يعزل ضعفاء التمايز أنفسهم، بينما لا يعزل المرتفعون أنفسهم.
4. الذوبان في الآخرين Fusion with Others يذوب أصحاب التمايز الضعيف في علاقاتهم القريبة، بينما المرتفعون يحافظوا على علاقات ذات حدود واضحة.(Alaedein)

ومما سبق نستنتج بأن تمايز الذات من المفاهيم الهامة في الحياة الزوجية؛ لأنها تؤثر في رسم الحدود الشخصية في العلاقات، وتحفظ للفرد ذات دون الذوبان في الآخرين، مع القدرة على التفاعل معهم، ويقدر بأن يشعر بإستقلاليته والأفراد المتمايزين يتمتعون بصحة نفسية، ولديهم مرونة في مواجهة أزمات الحياة، وإنشاء أبناء أسويا. كما أن النظرية ركزت على الجوانب النفسية الداخلية للفرد، والتي من شأنها أن تؤثر على في علاقته مع الآخرين، فإما أن يكون مستقلاً بذاته أو تابعًا للآخرين، وأكدت النظرية على أن البيئة تلعب دورًا مهماً في إنشاء الفرد، وتنبأت بما سوف يحدث لاحقًا للأجيال القادمة.

المحور الثاني: جودة الحياة الزوجية

إن جودة الحياة الزوجية لها تأثير على التماسك واستمرار الأسري، والقبول التفاهم بين الزوجين له دور في التصدي لمتغيرات الحياة. (الكطراني)

وكلما كان لدى الزوجين إحساس بجودة الحياة؛ وذلك عندما يكون لديهم القدرة على تكوين أسرة والمحافظة عليها، وعلى الإستقرار النفسي الذي يكون نتاج الإشباع العاطفي الذي يحصل عليه جميع الأفراد داخل الأسرة، وإحساس بالمسؤوليات الموكلة إليهم، الشعور بجودة الحياة، ويولد لديهم شعور بالسعادة وزيادة الثقة والسعي للحفاظ على هذه العلاقة الزوجية التي تتميز بالإيجابية، والرضا عن الحياة. (نجف)

ويؤكد (العنزي) على أن جودة الحياة هو انعكاس قدرة الفرد على إحداث تماثل بين جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والجسمية، والوصول إلى السعادة والرضا، بشكل إيجابي، وتتعلق جودة الحياة بالوعي الذاتي للحياة؛ لأن هذا الوعي الشخصي له تأثير على تقييم جوانب الحياة من تعليم ووظيفة والنشاطات الاجتماعية التي يشارك فيها في المجتمع بشكل عام.

مفهوم جودة الحياة:

ويعرفه (اليوبي والحربي):"هو مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة عن جميع جوانب حياته من الناحية: الاجتماعية أو النفسية أو الجسدية وفق أنظمة المجتمع الذي ينتمي إليه".

بينما يعرفه (العنزي)" مدى رضا الفرد عن ذاته، وعن آدائه، وقدرته على التكيف مع الإمكانات المتاحة له والقدرة على توظيفها لتحقيق التوافق النفسي والسعادة، واستشعاره بذاته كعضو فعال في مجتمعه له حقوق وعليه واجبات".

هي "عبارة عن تقييم شامل للعلاقة الزواجية، ويتضمن السعادة والزواجية والإستقرار والتواصل الزواجي والرضا الجنسي". (راضي)

"تقدير الزوجين لتعضهم البعض، وحسن التفاهم، وحفظ الأسرار والمعاملة الحسنة، والحب والمتبادل، واحترام كل طرف لواجباته والقيام بها على أكمل وجه، والمشاركة وتقسيم المسؤوليات". (عبير، وحنان،2019)

ويعرفه بخاري (2021):"يتمثل الشعور الدائم بأعلى درجات القبول والسكينة نتيجة الرحمة والمودة بين الزوجين الأمر الذي يؤدي بالزوجين إلى إستمرار العلاقة الزوجية على نحو بناء".

وعرفها (أبو النصر،2018)"تلك المؤشرات الكمية والكيفية للظروف والأوضاع المعيشية أو الحياتية والتفاعل بين هذه الظروف وانعكاسها على جودة الحياة".

ويعرفه (الفوزان،2020)" مفهوم شامل متعدد الأبعاد، وهو شعور الزوجين تجاه العلاقة، وهناك عدد من المؤشرات الدالة عليه مثل تفاعل الزواجي، والتواصل، والمودة، والإنسجام، والسعادة والرضا، والتماسك والإتفاق"

ومما سبق تستطيع بالخلاص بأن جودة الحياة الزوجية: هي درجة الرضا التي يسعى كل من الزوجين للوصول إليها، والحفاظ عليها، والتمكن من التغلب على عقبات الحياة، واستمرار الحياة الزوجية والتمتع بما هو متاح.

النظريات والنماذج المفسرة لجودة الحياة الزوجية:

- **نظرية التحليل النفسي:** تُعد نظرية التحليل النفسي من أقدم النظريات التي اهتمت بالأسرة والعلاقات التي تدور داخلها، وتعطي هذه النظرية أهمية للغرائز والدوافع التي تولد مع الفرد، ويولي فرويد أهمية للماضي وخبرة الطفولة. كما أن الغرائز الجنسية والعدوانية هي التي تكون سبب الأعراض النفسية، كما أن النمو يمر بعدة مراحل يتم فيها إشباع في كل مرحلة. وإذا لم يتم الاشباع يحدث التثبيت، أي لا ينتقل للمرحلة التي تليها أو يحدث له نكوص الذي يؤدي إلى رجوعه للمرحلة السابقة.

يستطيع الفرد الهروب من الكدر بعملية الإسقاط، وهو يسقط بعض من صفاته التي يكرها في نفسه فيسقطها على الشريك وذلك لكي بتخلص منها، وهي تتضمن عدة عمليات عقلية النكار والكبت والتحويل والاسقاط كما أنه يتم اختيار الشريك ومحاولة فرض السيطرة عليه بطريقة لاشعورية. (أبوعطية،2019)

ويؤكد (محمد،2022)على أن الصراع بين الزوجين يعود إلى التعارض بين الشعور واللا شعور، خصوصًا إذا كان الموقف برغبة لاشعورية ؛لأنه في حالة السواء فإن الزوج أو الزوجة تتفاعل مع الرغبات الشعورية واللاشعورية كما أنه يجب أ تتوفر في الشريك سمات ينجذب لها الطرف الآخر مثل السمات الجسمية والشخصية وغيرها من السمات التي من شأنها أن تثير إعجابه، أما في الحالات الغير سوية فإن الزوج الذي لا يستطيع التخلص من الرغبات الخيالية التي يرسمها في مخيلة عن شريك الحياة فلا يتقبل الرغبات الشعورية الشريك؛ وذلك لعدم توفر الصفات المتخيلة فيه، وهذا مما لاشك فيه قد يؤثر على جودة الحياة الزوجية.

- **نظرية التبادل الإجتماعي:** تعود نظرية التبادل الإجتماعي إلى آراء العلماء والفلاسفة مثل أدم سميث وأرسطو في القرن الثامن عشر الذين أوَلوا عناية فائقة بعملية التبادل.

ويعود الفضل إلى هومانز وبلاو في تطور النظرية الوصول إلى ما وصلت عليه الآن.

وتشير نظرية التبادل الإجتماعي إلى تبادل الفوائد في العلاقة الزوجية، وعندما يقدم أحد الزوجين على سلوك؛ فإنه ينتظر المقابل من الطرف الآخر، وإذا لم يحصل على المقابل الذي يحفزه ولم يتحقق الهدف الذي يرجوه، فإن رضاه يقل عن العلاقة الزوجية احتمالية نشوب خلاف بين الزوجين تكون كبيرة، وتراجع عن أداء الأدوار المؤكلة إليه، أما عندما يحصل على المقابل فإنه يتولد لديه شعور بالرضا والسعادة، والحرص على استمرار الحياة الزوجية وهذا من شأنه أن يؤثر على جودة الحياة الزوجية. (خالد،2022).

وطبقًا لنظرية التبادل الإجتماعي فإن الزوجان يعطي كل منهما الآخر ويغدق عليه الحب والاحترام والقبول، مادام يتلقى المنفعة منه، ويكون الرضا مؤشرًا على العلاقة المتبادلة بينهما وعند توقف أحدهما أو كليهما عن العطاء أو عدم وجود أثر ربحي؛ فإن العداوة تطغى على العلاقة ويولد الكره والانتقام وعدم الرضا عن الشريك، وهذا له شأن في التأثير على جودة الحياة الزوجية. (محمد،2022).

وتبعًا لنظرية التبادل الاجتماعي التي ترى أن الشخص ينخرط في التفاعلات الاجتماعية؛ لأنه يتصورا الحصول على الفوائد والمكاسب التي سيحصل عليها، لديه سبب لتجنب النتائج السلبية مثل العقوبة أو الغرامة التي سوف تفرض عليه فيما بعد.

تستوجب النظرية أن يستمر الأفراد في المشاركة في التفاعلات الاجتماعية كلما كانت المكافأة أكبر من التكليف. (السريحي،2023)

من أهم المبادئ التي قامت عليها النظرية:

الحياة أخذ وعطاء، يعطي الفرد وينتظر الأخذ بعد العطاء، كما يقوم بتقييم هذا الأخذ، وتستمر العلاقة بين الزوجين إذا أحس كل منهما بالمساواة. وتتوتر العلاقة إذا شعر بأنه يعطي أكثر مما يأخذ، كما أن المقارنة لا تتم في الأشياء المادية فحسب بل في الأشياء المعنوية من العاطفة والحب والتقدير، والاحترام والقبول.

ويؤكد بلاو بأن عدم المساواة في الأخذ والعطاء يؤدي إلى القطع في العلاقات والانسحاب.

وتشير نظرية التبادل الإجتماعي على أنها تقوم على تقدير نفعي، إذ يقارن الفرد بين ما يعطي وما يتلقى. وفقًا لنظرية التبادل الإجتماعي تنظر للعلاقة الزوجية بأن المبدأ الأساسي بأن الأزواج خلال التبادل الاجتماعي يسعون إلى تقليل التكاليف وتقدير المكافآت للحصول على أكبر قدر من المنفعة.

ووفقًا لاستمرار التبادل بين الزوجين تزيد الثقة بين الزوجين، والمحافظة على العلاقة الإيجابية، وعندما لا يحصل أحد الزوجين على الجذب الإجتماعي، لن يتمكن من الانجذاب لفترة طويلة، ويولد لديه شعور بالتوتر، وضعف العلاقة، وسوف يبحث عن البديل خارج العلاقة، مع بقائه في علاقته الزوجية مثل الأب أو الأم أو أحد الأقارب ليحصل على الجذب الكافي، و يسمح لطرف الثالث "الجديد" بالتدخل في الحياة الزوجية ومن أجل الحصول على رضائه، وتنشأ الخلافات الزوجية(عبد اللطيف،2020).

- **نظرية التعلق الوجداني:** نظرية التعلق لجولي بولي، حيث ترى هذه النظرية أن خبرات الطفولة هي التي تؤثر على إدراك الفرد واستجابته في حياته المستقبلية، مما يؤثر على اعتقاد الفرد عن ذاته وعن من حوله والإستقرار في علاقة الطفل بأمة أومن يحل محل محلها في الفترة الأولى من حياته كما لها علاقة بإحساسه بالأمان فيمن حوله وعلاقاته المستقبلية، ومهامه الي سيؤديها في المستقبل.

وأشار بولي إلى أربعة أنماط من التعلق:

- **التعلق الآمن:** الفرد الذي لديه شعور آمن لديه القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين والاستفادة منها عندما يستدعي تقديم المساعدة، حيث يتميز هذا النمط بالنظرة الإيجابية لنفسه وللآخرين من حوله.
- **التعلق المشغول:** وفي هذا النمط يكون الفرد معتمد على الآخرين، وتكون نظرته لنفسه سلبية يشعر بالقصور ونظرته للآخرين نظرة إيجابية.
- **التعلق القلق:** وفي هذا النمط يشعر الفرد بالخوف من الخوض في علاقات مع الآخرين لأنه يتوقع عدم القبول والرفض له في العلاقة، فينظر لنفسه نظرة إيجابية وينظر للآخرين سلبية.

- **التعلق التجنبي:** أصحاب هذا النمط يقوموا بعزل أنفسهم إجتماعيًا، وليحموا أنفسهم من الرفض ويتصفوا بالتحكم الذاتي القهري، وتكون نظرتهم لأنفسهم إيجابية ونظرتهم للآخرين سلبية.

التعلق الآمن يعطي شعورًا بالسلام الداخلي والعاطفة الإيجابية، اللذان ينشأن المبدأ القوي الذي ينتج عنه جميع العمليات النفسية التلائميه لدى الفرد.

ووفقًا لبولي فإن الفرد في مرحلة الطفولة يحتاج إلى موضوع مستقر وثابت، وإذا لم يحصل عليه، فإنه سيتعرض للإكتئاب وحساسية عالية واحتياج إلى مساعدة. وهذه النظرية من الأكثر رواجًا في الإرشاد الزواجي.

ويؤكد بولي على أن خبرات الطفولة تؤثر على اختيار الشريك في المستقبل الذي يرى فيه المثل الأعلى له، لكي يشبع مالم يتم اشباعه في الماضي، بطريقة شعورية أو لا شعورية والانجذاب لمن يسمح له بقمع الفردية، لا يسمح له بالتوكيد الذاتي. وتعود أعرض المشكلة للعاطفة الغير مشبعة (أبو عطية،2019).

التعلق الوجداني الآمن لدى الأزواج يتصف بعدة مؤشرات مرتفعة تعود بالنفع على الزوجين، مثل الشعور بقوة الرابطة، والثقة، والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي، والقدرة على تخطي الأزمات بينهم(محمد،2022).

- **المنظور المعرفي:** والذي يتكون من فكرتين الأولى: طبيعة الفرد في الإدراك، وهي التي تؤثر على مدى شعوره بجودة الحياة، الثانية: الاختلاف بين الزوجين في هذا الإدراك، والذي يتأثر هو الآخر بالعوامل الشخصية، أكثر من الموضوعية، في الشعور بالجودة.

وأشار لاوتن أن إدراك الفرد لنوعية الحياة يؤثر فيه عاملان، أولهما: بالبيئة وهو المكان الذي يعيش فيه الفرد، والذي يؤثر فيه مدركات الفرد فيما يتعلق بشعوره بالرضا عن الحياة المعاشه

والصحة الجيدة، والثاني الزماني: وهو متعلق بالتقدم الشخص في العمر، فكلما تقدم في العمر أصبح أكثر قدرة على السيطرة على الضغوطات ويصبح أكثر إيجابيًا في تقييم جودة حياته.(ليزيدي،2016)

- **نظرية شارك:** والذي يشير إلى أن جودة الحياة تتمثل في السعادة الوجدانية، مثل الرضا وخفض الضغط، والقدرة على تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين.

التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة الزوجية:

- **المنظور الإنساني:** ويشير إلى أن المنظور الإنساني قائم على أن وجود الحياة يتطلب الإرتباط بين مكونين أساسيان وهما وجود فرد ملائم، وبيئة تناسب هذا الفرد؛ وذلك لأن ظاهرة الحياة تتطلب التأثير المتبادل بين هذين الفردين.

ومن تلك النظريات التي يمكن توضيحها:

- **نظرية رايف:** والتي ترتبط بالسعادة النفسية، ويشير إلى أن شعور الفرد بجودة الحياة يتمثل في إحساسه بالسعادة، وقدرة على التصدي للأزمات التي يمر بها خلال فترة حياته، كما أن تطوره خلال مراحل حياته هو الذي سعادته النفسية، والتي تتمثل في شعوره بجودة الحياة.

ويؤكد رايف على أن وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته من خلال الإستقلال؛ لأن من حقه أن يقرر مصيره، وأن يكون مستقلا بذاته، وأن يتصرف وفق ما يراه مناسبًا له، ولديه القدرة على التقييم الذاتي، والتمتع بالكفاية الذاتية، وإدارة نشاطه وبيئته، ومع قدرته على إستغلال الفرص المتاحة لديه، مع تمكنه من اتخاذ الخيارات التي تناسب حاجاته النفسية والإجتماعية، وتحديد قيمة الشخصية، مع قدرته على التصرف بما يلائم مجتمعه، وتطوره المستمر ورتقائه، مع قدرته على الإنفتاح على التجارب الجديدة، وإدراكه الواقعي للحياة، وتحسين ذاته يومًا بعد يوم،

وقابليته لتغير سلوكه بطرق تنمي من معرفته وفاعليته الذاتية. قدرته على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ورضاه عن علاقاته الاجتماعية، وثقته بمن حوله وقدرته على التعاطف مع الآخرين والإهتمام بهم وينظر لذاته نظره إيجابية وقبول إيجابياته وسلبياته النظر بإيجابية لحياته الماضية، وتفكير بإيجابية للمستقبل مع شعوره بما يميزه، يظهر النقد البناء لذاته وأن يعي الهدف من الحياة ويمتلك معتقدات تعطي معنى للحياة، أن يضع أهداف يكن قادرًا على تحقيقها، وأن يعي بأن صحته النفسية هي أساس إحساسه بمعني الحياة.(الكرخي، 2011)

- **المنظور التكاملي** وتعود هذه النظرية لأندرسون تفسيرًا تكامليًا عن مفهوم جودة الحياة ولقد أكد أندرسون إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله قادرًا على التقييم الذاتي لما يحدث حوله كما بإمكانه تكوين أفكار ليصل بها لرضا عن حياته (مبارك،2010)

وصاحب هذه النظرية العالم اندرسون، إذ يرى أن جودة الحياة يقوم على مفهوم معنى الحياة، والرضا، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، والتقييم الذاتي لتلك المفاهيم والشعور الذي يوصله لجودة الحياة؛ وذلك وفق أفكار الفرد بالمرتبطة بأهدافه الشخصية التي يسعى إلى تحقيقها، والمراد من علاقة أفكاره بأهدافه، وشخصية الفرد وعمقه الداخلي.

ووفقًا لنظرية جودة الحياة المتكاملة (أندرسون) الفرد يستطيع أن يستخدم القدرات التي يمتلكها، للقيام بالأنشطة الاجتماعية، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، وتحقيق رغباته التي يسعى إلى تحقيقها، ويعيش حياة طيبة كاملة، وضرورة معرفة أفراد الأسرة استطاعت الحياة الأسرة للبلوغ إلى الحياة الكاملة، كما أن جودة الحياة لها فاعلية عالية على أفراد الأسرة، وقدرة كل فرد من أفراد الأسرة على تقوية العلاقة فيما بينهم، والصحة النفسية والسعادة، وتسطيع الأسرة تطوير جودة الحياة ؛ذلك من خلال تلاحم أفرادها.(اليوبي والحربي،2020).

ويؤكد على أن من أهم المؤشرات على جودة الحياة بحسب النظرية هو الشعور بالرضا

عن الحياة، والقدرة على الإنجاز وأداء أدواره الإجتماعية المنوطة به، وإشباع حاجاته بالقدر الكافي، مع الشعور الدائم بالإنتماء للعائلة (السوفي،2020).

وهناك عدة مؤشرات لجودة الحياة وفقًا لنظرية التكاملية:

- شعور الفرد بالرضا عن حياته هو الذي يجعله يشعره بجودة الحياة.
- أن يحدد أهدافًا واقعية يستطيع أن يحققها.
- أن نسعى لتغير الظروف التي حولنا لكي يتناسب مع أهدافنا.
- اشباع الحاجات ليس من الضروري بأن ينتج عنه رضا الفرد والشعور بجودة الحياة.(شيخي مريم،2013).

أبعاد جودة الحياة الزوجية:

- **الجسدي:** يستطيع يواجه الألم والتقليل من الشعور الإرهاق واضطراب النوم.
- **البعد النفسي ويتضمن،** المشاعر الإيجابية والسلبية، والرغبة والتفكير والتعلم والذاكرة وتقبل الذات، والمظهر الخارجي.

أبعاد جودة الحياة الزوجية:

- **البعد الأول: المجال الفردي** ويتكون من البيئة والسعادة الإجتماعية والصحة النفسية والمواجهة، والإتزان الإنفعالي.
- **البعد الثاني: المجال الأسري** ويتكون من التفاعل الأسري، والحالة المادية والوالدية والحياة التي يعيشها الفرد. (العنزي،2018).

كما أشار العنزي (2023) بأن أبعاد جود الحياة تتكون من:

1. **البعد الجسمي:** وهو كيف يرتاح الفرد بأخذ قسط من الراحة والنوم والتغلب على التعب.
2. **البعد النفسي:** ويتكون من المشاعر الإيجابية التي يمتلكها الفرد والسلوكيات الإيجابية

والتقدير الذاتي، وحب الإطّلاع وتطوير الفكر، والإهتمام الشخصي والمظهر الخارجي وشكل الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية.

3. **البعد الإجتماعي:** ويتضمن تكوين علاقات شخصية ناجحة، وإشباع الرغبات الإجتماعية، مثل القبول والحب والإحترام، والحياة الأسرية الناجحة.
4. **البعد البيئي:** ويتمثل في البيئة التي يعيش فيها الإنسان والتي تتضمن الأمن والأمان سواء خارج أو داخل المنزل، وممارسة الحرية بطريقة إيجابية، والبيئة المهيئة للعيش، ومصدر الدخل المستمر الذي يضمن الحياة الكريمة للفرد.

مقومات جودة الحياة الزوجية:

- الإتزان الانفعالي
- الصحة الجسمية والعقلية.
- التحكم في التفكير واتخاذ القرار.
- الإلتزام بالجانب الديني والقيم الثقافية والحضارية.
- العلاقات الاجتماعية.

الوضع الاقتصادي الجيد. (بن بردي،2021)

- **مؤشرات جودة العلاقة الزوجية:**
- **وضع شالوك مؤشرات جودة العلاقة الزوجية:**

1. الثبات الانفعالي، والذي يعني القدرة على الثقة بالنفس والرضا عن الذات والقدرة على خفض التوتر وضبط النفس وإمكانية حلّ الأزمات.
2. العلاقة الزوجية التي تتسم بالتفاعل الإيجابي، والقدرة على تقديم الدعم الاجتماعي.
3. الدخل المادي المستمر الذي يضمن الحياة الكريمة.

4. المستوى الشخصي، من حيث تعليم الفرد وتطوره والمهارات التي يمتلكها.
5. الدعم الذي يقدمه كل من الزوجين للآخر مع القدرة على التشارك.
6. الصحة الجسمية والنفسية لكل من الزوجين.

ونستطيع بالخلاص بأن إرتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية يعود بأثر إيجابي على الزوجين وعلى الأبناء، وإدراك الفرد لجودة الحياة الزوجية، يولد شعور بالراحة النفسية والإستقرار الأسري وتمتع أفراد الأسرة بالصحة النفسية، ويساعد على نمو الأسرة، والقدرة على تأدية أدوارها الإجتماعية، ويقلل من إصابتها بالإحباط والتوتر، والقدرة على التصدي للأزمات التي تواجهها.

كما أن كل نظرية اختلفت في طريقة تفسيرها لجودة الحياة، ولكن جميعها تتفق بأن يصل كل من الزوجين إلى الرضا والاستقرار النفسي والتقدير وقدرته على تخطي عقبات الحياة الزوجية والتأقلم مع شريك الحياة والمضي قُدمًا، وركزت على البيئة المحيطة التي تساعد على الفرد، أو تراجعه عن أداء الدور المنوط به. وبعد التناول السابق لمفاهيم تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية والنظريات المفسرة لها، سيتم عرض الدراسات السابقة.

ثانياً: الدراسات السابقة:

قسمت الدراسات التي تم التوصل إليها إلى قسمين:

دراسات حول تمايز الذات:

دراسة بوراغا ونفرودي (Pouragha&Navroodi ,2023) والتي هدفت الدراسة إلى المقارنة بين تمايز الذات والإحتراق النفسي بين المتزوجين والمطلقين، وكانت عينة الدراسة (150) (75) من المتزوجين و(75) من المتقدمين بطلب الطلاق، وجاءت النتائج أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعتين في تمايز الذات والاحتراق النفسي، وتمايز الذات الصالح المتزوجين، وكان الإحتراق النفسي أعلى في المتقدمين لطلب الطلاق، وأظهرت الدراسة انخفاض مستوى الإحتراق النفسي لدى المتزوجين بالإضافة إلى وجود تمايز الذات لدى المتزوجين يمكن أن يوفر الصحة في حياتهم.

وأتت دراسة لسعدي (2022) بعنوان الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزواجي لدى المتزوجين وكانت عينة الدراسة (210) زوج وزوجة في جامعة القاهرة وكانت النتائج بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين تمايز الذات والرفاه النفسي ووجود علاقة إرتباطية عكسية بين تمايز الذات والخرس الزواجي.

هدفت الدراسة الزغول(2019) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الخبراتي لساتير في تحسين تمايز الذات ومهارات الحياة الزوجية لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج في محافظة عجلون، وتم استخدام مقياسين وهما لتمايز الذات ومهارات الحياة الزوجية، وتم التحقق من معايير صدقهما وثباتهما. كما تم تطوير برنامجًا إرشاديًا يستند على العلاج الخبراتي لساتير تكون من (14) جلسة بواقع جلستين اسبوعيًا. وتكون مجتمع الدراسة من الفتيات المقبلات على الزواج/وكانت عينة الدراسة (32) فتاة خاطبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيتين، تجريبية

(16) فتاة وضابطة (16)فتاة وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وقم طبق القياس البعدي على مجوعتي الدراسة، وقياس المتابعة على المجموعة التجريبية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية غلى مقياس تمايز الذات ومقياس مهارات الحياة الزوجية، تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على وجود أثر للبرنامج في تحسين مستوى تمايز الذات ومهارات الحياة الزوجية. وأشارت النتائج أيضًا إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياسي مهارات الحياة الزوجية وتمايز الذات، مما يدل على إستمرارية أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

تناولت الدراسة أهمية التمايز الذاتي (Garcia et al.,2019) هدفت دراسة جارسيا وآخرون كولومبيا، وكانوا مقسمين إلى فئتين بحسب نوع الزواج : الديني والمدني، وتم تطبيق مقياس تمايز الذات، والتكيف الثنائي، ومقياس الإستقرار الزواجي، وأسفرت النتائج إلى أن الرجال يظهر لديهم تفاعلات عاطفية أكثر من النساء، كما أن أصحاب الزواج المدني أكثر ترابطًا من نظيرهم أصحاب الزواج الديني، ولديهم مستوى مرتفع مقارنةً بالزواج الديني.

(Schweer- collins et al,.2019) وجاءت دراسة جونزاليس وآخرون هدفت للكشف عن مجموعة من المتغيرات الأداء الأسري، وتمايز الذات، أجريت في إسبانيا، وكانت عينة الدراسة(118) زوجًا إسبانيًا، واهتمت الدراسة بالإرتباط الهيكلي للأسرة، وشمل على عمر الأطفال وعددهم في الأسرة والمستوى التعليمي، وجاءت النتائج عن وجود تأثير كبير في حال مستوى التمايز الذات، التي تتنبأ بتحسين أداء الأفراد داخل الأسرة، جاء بأن الأزواج أصحاب المستوى المرتفع في التعليم لديهم تمايز ذاتي مرتفع.

وفي دراسة سهرابي وآخرون (2013) العلاقة بين تمايز الذاتي في العلاج الأسري لبوين والصحة النفسية تهدف هذه الدراسة إلى النظر في العلاقة بين التمايز الذاتي والصحة النفسية. وهي دراسة ارتباطية وطبقت على عملاء مراكز الاستشارة في مدينة تبريز، وكانت عينة الدراسة(380) ذكر وأنثى. وتشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين بين تمايز الذاتي والصحة النفسية.

أما دراسة شانغ وجال وذكرت دراسة (Hyejeong Chung, Jerry Gale,2009) الأداء الأسري والتمايز الذاتي فحص متعدد الثقافات" تناولت هذه الدراسة مدى إختلاف تقييم التمايز الذاتي فيما يتعلق بأداء الأسرة من قبل طلاب الجامعات الكورية والأوربية والأمريكية. وتؤكد النتائج أن مستوى أداء الأسرة الذي أبلغ عنه الأمريكيون والأوروبيون أكبر من نظيرة الكوري، أوضحت المساهمة الإضافية لمتغير البلد المزيد من التباين في التمايز الذاتي. كما تلعب مسألة التشابه والإختلاف بين الثقافات في تقييم وعلاج الأفراد الذين يعانون من مشاكل تتعلق بأسرهم الأصلية.

الدراسات التي تناولت جودة الحياة الزوجية:

جاءت دراسة الكطراني (2023) لتعرف على العلاقة الارتباطية بين الكدر الزواجي وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من المتزوجين قي محافظة البصرة، والبحث عن الفروق وفقًا (الجنس، العمر، مدة الزواج)، وكانت عينة الدراسة (83) زوج وزوجة، وتم تطبيق مقياس الكدر الزواجي ومقياس جودة الحياة الزوجية وأسفرت النتائج عن:

لا يوجد كدر زواجي لدى عينة الدراسة، وتتصف عينة الدراسة بجودة الحياة الزوجية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الكدر الزواجي وجودة الحياة الزوجية لدى عينة الدراسة، ولا يوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين الكدر الزواجي وجودة الحياة الزوجية وفق متغيرات (الجنس، العمر، مدة الزواج).

هدفت دراسة محمد(2023) إلى التعرف على العلاقة بين التسامح وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية سبها، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وكانت عينة الدراسة (38) أستاذًا وأستاذة من المتزوجين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأسفرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التسامح وجودة الحياة الزوجية، ووجود فروق ذات دالة إحصائية في التسامح تعزى لمتغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس، وتوجد فروق ذات دالة إحصائية في التسامح تعزى لمتغير المؤهل العلمي،، وتوجد فروق ذات دالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لمتغير العمر، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح وجودة الحياة تعزى لمتغير مدة الزواج.

ومن الدراسات التي تناولت جودة الحياة الزوجية دراسة بوثلجة وبوعرفة (2022) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير عوامل الشخصية (العصابية والانبساطية والذهانية والكذب) على جودة الحياة الزوجية وكانت عينة الدراسة (60) زوج وزوجة من ولاية تيارت واستخدم المنهج الوصفي وكانت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال سمة الذهانية، وعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة الزوجية، ووجود فروق إحصائية في مستوى سمات (الانبساطية والعصابية) تعزى لمتغير الجنس.

واتت دراسة سيد (2022). جودة الحياة الزوجية وتأثيرها على الأبناء وكانت عينة الدراسة (90) زوج و(90) زوجة من القاهرة، ,أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين إدراك جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى الأبناء، بينما لا توجد فروق بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية.

وفي دراسة بخاري (2021).أثر العلاج الزواجي على جودة الحياة الزوجية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الزوجين، وكانت عينة الدراسة(120) زوج وزوجة، وأسفرت نتائج الدراسة على أن زيادة درجة رضا الزوجين تعمل على زيادة جودة الحياة الزوجية.

وتناول الفوزان (2020)جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في مدينة الرياض هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وبين الإفصاح عن الذات، لدى المتزوجين والمتزوجات في مدينة الرياض ومدى اختلاف العلاقة حسب النوع ومعرقة جودة الحياة الزوجية التي تعزى إلى الدخل والنوع والتفاعل بينهما وإلى عدد الأبناء، والتحقق من مدى الافصاح عن الذات والتنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى الزوجين، واستخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي والمقارن وكانت عينة الدراسة (902)من المتزوجين من مدينة الرياض منهم (404)من الأزواج ومنهم(498)من الزوجات وكانت أهم النتائج: توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01)،بين جودة الحياة الزوجية وبين الإفصاح عن الذات لدى الزوجين، وتوجد علاقة سالبة دالة إحصائية، عند مستوى دلالة (0,01)بين جودة الحياة الزوجية وبين مدة الزواج، لدى الزوجين، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05)فأقل، أو (0,01)في جودة الحياة الزوجية تعزى إلى مستوى الدخل، والتفاعل بين مستوى الدخل والنوع(الزوج والزوجة)بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) فأقل، في جودة الحياة الزوجية تعزى إلى النوع(الزوج، والزوجة)،توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)،في جودة الحياة الزوجية نعزى إلى كل من عدد الأبناء والنوع، بينما لا توجد فروق في جودة الحياة الزوجية تعزى إلى التفاعل بينهما، يسهم الإفصاح عن الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، بينما يسهم الإفصاح عن الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى الزوج.

وتناولت دراسة محب وعزيز (2019) "استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوطات لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية" هدفت الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الاقدامية للضغوطات لدى الزوجين وجودة الحياة الأسرية، وكانت عينة الدراسة (394) زوج وزوجة من مدن مختلفة(ميت،غمر ،أجا، المنصورة) بمحافظة الدقهلية. وكان أهم النتائج :وجود علاقة إرتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط وجودة الحياة الزوجية.

وأما دراسة رشيدي وآخرون(2016) فقد هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أنماط التواصل الأسري وتمايز الذاتي مع جودة الحياة للمرأة المطلقة في كرماناش (إيران)، المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة (300) امرأة وكانت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين نمط الإتصال في الحوار وتمايز الذات مع جودة الحياة، وتأثيرها على الأبناء.

وذكر يوسف وآخرون (2009) العلاقة بين تمايز الذات والصحة العقلية والسعادة وجودة الحياة الزوجية من منظور بوين (560) مشارك من المراجعين للإستشارات الزوجية في أصفهان في (إيران)وتم تطبيق استبيان وكانت النتائج: أن الأشخاص الذين لديهم تمايز ذاتي عالي يتميزون بصحة عقلية ورضا عن النفس والتي تؤثر عن الرضا عن جودة الحياة الزوجية.

التعقيب:

وفيما يتعلق بالتعقيب على هذه الدراسات يتبين –في حدود إطلاع الباحثة– أن معظم الدراسات السابق عرضها في هذا السياق كانت تهتم ببحث تمايز الذات ولكن مع متغيرات مختلفة، ففي دراسة بوراغا ونفرودي(2023) قارنت بين تمايز الذات والإحتراق النفسي بين المتزوجين والمطلقين، وجاءت دراسة السعدي(2022) للكشف عن الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزواجي لدى المتزوجين، وكانت دراسة السهرابي(2013) عن العلاقة بين تمايز الذاتي والصحة النفسية، وفي دراسة لشانغ وجال(2009) بحثت في الأداء الأسري وتمايز الذات،

وأما الدراسات التي تناولت جودة الحياة الزوجية، جاءت دراسة بوثلجة وعرفة(2022) لتعرف على التأثير عوامل الشخصية على جودة الحياة الزوجية، وفي دراسة لسيد(2022) بحثت عن جودة الحياة الزوجية وتأثيرها على الأبناء، أما دراسة البخاري(2021) تناولت أثر العلاج الزواجي على جودة الحياة الزوجية وعلاقتها ببغض المتغيرات النفسية لدى الزوجين، وجاءت دراسة الفوزان (2020)وبحثت عن جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين، وفي دراسة لمحب وعزيز (2019) لبحث في استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوطات لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية، وأما دراسة رشيد وآخرون(2016)تناولت تحديد العلاقة بين أنماط التواصل الأسري وتمايز الذاتي مع جودة الحياة للمرأة، فكانت مع المرأة ولم تتناول مع المتزوجين، وجاءت دراسة يوسف وآخرون(2009) للكشف عن العلاقة بين تمايز الذات والصحة العقلية والسعادة وجودة الحياة الزوجية، وذلك بالرجوع لمركز الاستشارة الزوجية مما يدل على أن إختيارهم لم يكن من الأزواج العاديين.

وفي سياق البيئة العربية –حسب حدود الباحثة في الإطلاع– لا توجد أي دراسات عنيت ببحث تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية، وهذا ما يبرر دراسة الموضوع الحالي.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- تمهيد
- منهج الدراسة
- مجتمع وعينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

خصص هذا الفصل لوصف الاجراءات المنهجية التي إتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة، وتتضمن تحديد المنهج المتبع، ومجتمع الدراسة، وعينتها، وكذلك الأدوات المستخدمة، ووصف خطوات وإجراءات البحث، وفي الأخير أساليب المعالجة الاحصائية.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وهو منهج يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي بدون تدخل من الباحث في تغيير الظاهرة والكشف عن العلاقات والفروق وتحليلها، وهو المنهج المناسب في هذه الدراسة حيث يمكننا من معرفة مدى إسهام تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عمان.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين بسلطنة عمان، والبالغ عددهم (1011251) وفقا لمركز الإحصاء الوطني والمعلومات لعام (2025).

عينة الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على عينتين:

العينة الاستطلاعية:

وكان الهدف من إختيار هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، وقد بلغ عددهم (50) متزوج ومتزوجة (40 إناث و 10 ذكور).

العينة الفعلية:

تم اختيار العينة بطريقة المتيسرة، وقد بلغ عددهم 600 متزوج ومتزوجة، وخصائصهم موضحة فيما يلي:

الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	62	10.3%
أنثى	538	89.7%
الدرجة الكلية	600	100%

الجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج

مدة الزواج	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 10 سنوات	182	%30.33
أكثر من 10 سنوات	418	%69.66
الدرجة الكلية	600	100%

الجدول رقم (3) توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرارات	النسب المئوية
جامعي	390	%65
ثانوي فأقل	210	%35
الدرجة الكلية	600	100%

الجدول رقم (4) توزيع أفراد العينة حسب المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	التكرارات	النسب المئوية
ضعيف	42	7.0%

متوسط	267	44.5%
جيد	291	48.5%
الدرجة الكلية	600	100%

أدوات الدراسة:

أولاً: قائمة تمايز الذات المختصر (DSI-SF):

وصف المقياس:

تم الإعتماد في هذه الدراسة على قائمة تمايز الذات المختصرة (The Differentiation of Self Inventory—Revised; Brief) الذي تم إختصاره من طرف (DRAKE,2011)

وهي نسخة مختصرة من مقياس DSI-R المعد من طرف (Skowron & Schmitt, 2003) وهو نسخة منقحة لمقياس التمايز الذاتي المعد من طرف (Skowron and Friedlander ,1998) .

ويضم الأبعاد التالية:

التفاعل العاطفي: وتُعبر عن استجابة الفرد الإنفعالية من حيث شدتها وسرعتها، وصعوبة التحكم في الإنفعالات في المواقف ويضم هذا البُعد الفقرات التالية:6-11-14-16-18.

الإنفصال العاطفي: ويُقصد به ميل الشخص إلى الابتعاد عن الآخر عاطفيا وجسديا لتجنب التوتر والقلق، ويضم هذا البعد الفقرات التالية 4-7-15 .

الإنصهار مع الآخر: ويشير هذا البعد إلى ذوبان الحدود النفسية مع الآخرين، وهنا يصعب على الفرد التمييز بين ذاته وبين الآخر، ويضم الفقرات التالية: 2-5-8-17.

الموقف الذاتي: ويُقصد به قدرة الفرد على التعبير عن رأيه وإتخاذ قراراته رغم ضغوط الآخرين، ويشمل هذا البعد الفقرات التالية:1-3-19-12-20.

الفقرات أغلبها سلبي، والفقرات الإيجابية هي: 1-3-10-12-20 أما باقي الفقرات فهي سلبية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة:

الصدق الظاهري. تم ترجمة المقياس من طرف الباحثة، ثم تم عرضه على أخصائيين في اللغة الإنجليزية للتحقق من سلامة الترجمة ثم تم إعادة ترجمته مرة أخرى، ثم تم عرضه على 7 محكمين مختصين في علم النفس، لتقدير مدى حفاظ الأداة على قياس ما أُعدت لقياسه بعد الترجمة، وعلى مدى ملائمة فقرات المقياس للبيئة العمانية، وقد تم تعديل بعض الفقرات وفقا لمقترحات المختصين.

الصدق الداخلي: تم حساب صدق الإتساق الداخلي بحساب معاملات الإرتباط بإستخدام معامل بيرسون المصحح بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية ، ويوضح نتائجها الجدول التالي:

الجدول (5) العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس تمايز الذات

رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط
1	0.16	2	0.23	3	0.12
4	0.38	5	0.64	6	0.66
7	0.51	8	0.66	9	0.67
10	0.61	11	0.61	12	0.02
13	0.56	14	0.55	15	0.56
16	0.50	17	0.67	18	0.64
19	0.41	20	0.39		

يتبين من الجدول السابق أن معاملات إرتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس، أغلبها أكبر من 0.2 ما عدا الفقرة 1 والفقرة 3 والفقرة 12 وعليه فقد تم حذف هذه الفقرات والإحتفاظ بـ 17 فقرة من مقياس تمايز الذات.

ثبات مقياس تمايز الذات:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لتقدير ثبات مقياس التمايز بعدما تم حذف الفقرات الثلاثة ذات الارتباط الضعيف، وقد قدرت قيمته بـ: 0.89 وهي قيمة تُشير إلى ثبات عالي، وعلى هذا الأساس فمقياس تمايز الذات يتميز بخصائص سيكومترية عالية، ويمكن إستخدامه كأداة موثوقة لجمع البيانات.

معيار الحكم على مقياس تمايز الذات:

تم إحتساب معيار الحكم من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي، وقد تم إحتساب المتوسط الفرضي بالطريقة التالية: عدد البنود X درجة الحياد (3.5)

المتوسط الفرضي لمقياس تمايز الذات= 17X 3.5=59.5

ثانياً: مقياس جودة الحياة الزوجية:

وصف المقياس:

تم تطوير مقياس الحياة الزوجية للمسلمين قبل (Wahyuningsih et ,2013) والذي يتكون من (13) عبارة تتوزع على ثلاثة أبعاد:

الصداقة: وتضم الفقرات التالية: 1-3-6-8-10-11-12.

الانسجام: 2-5-7.

الرضا في العلاقة مع الطفل:4-9-13.

ويتم تصحيح المقياس على مقياس رباعي يتراوح مابين: مناسب جدا إلى غير مناسب جدا تنقط من 1إلى 4.

تم التحقق من الخصائص السيكومترية في دراسة (Wahyuningsih et ,2013) ووجد الباحثون ان المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وقد بلغت قيمة ثبات لبعد الصداقة 0.84، وبعد الانسجام 0.82، الرضا في العلاقة مع الطفل 0.73.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الزوجية في الدراسة الحالية:

الصدق الظاهري: تم ترجمة الأداة من قبل الباحثة، ثم تم عرض المقياس المترجم على أخصائيين في اللغة الانجليزية للتحقق من صحة الترجمة وإعادة ترجمة المقياس مرة أخرى، بعدها عُرضت النسخة الأولية على 7 أخصائيين في علم النفس للتحقق من مدى محافظة الأداة على قياس ما أُعدت لقياسه بعد الترجمة، بالاضافة الى تقييم مدى ملائمة المقياس للبيئة العمانية، وقد قدم المختصون بعض الملاحظات التي تم تعديل بعض الفقرات بناءًا عليها.

الصدق الداخلي: تم حساب الصدق الداخلي بحساب معامل إرتباط بيرسون المصحح بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه العبارة، ويوضح نتائجها الجدول التالي:

الجدول رقم (6) معاملات ارتباط بيرسون المصحح بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الزوجية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.33	2	0.664	3	0.666
4	0.53	5	0.74	6	0.64
7	0.50	8	0.52	9	0.43
10	0.39	11	0.59	12	0.34
13	0.59				

يتبين من الجدول أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.33–0.74) وكلها أكبر من 0.2، مما يدل على أن المقياس بتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

ثبات مقياس جودة الحياة الزوجية

تم تقدير ثبات مقياس جودة الحياة الزوجية، باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد قدرت قيمته بـ:0.86، وهي تعبر عن درجة عالية من الثبات. وعليه يمكن استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية كأداة موثوقة في هذه الدراسة.

معيار الحكم على مقياس جودة الحياة الزوجية:

تم إحتساب معيار الحكم من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي، وقد تم إحتساب المتوسط الفرضي بالطريقة التالية: عدد البنود X درجة الحياد (2.5)

المتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة الزوجية=2.5X13 =32.5

إجراءات الدراسة:

- الإطلاع على الدراسات والإطار النظري الذي ساهم في بلورة مشكلة الدراسة وصياغة تساؤلاتها.
- الإطلاع على المقاييس المستخدمة لقياس كل من تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية.
- إختيار مقياس تمايز الذات المختصر(DIR-SF) (2011) ومقياس جودة الحياة الزوجية لـ (Wahyuningsih et ,2013)
- ترجمة المقاييس وعرضها على المحكمين.
- تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية وإستخلاص دلالات الصدق والثبات.
- تطبيق المقياسيين على العينة الفعلية، وتحليلها.
- مناقشة ما توصلت إليه الدراسة من نتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.
- تقديم توصيات ومقترحات

الأساليب الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وإستخراج النتائج وفقًا للأساليب الإحصائية التالية:

1. إختبار "ت" لمجموعة واحدة لتقدير مستوى كل من تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية لدى عينة الدراسة.

2. الإنحدار الخطي لتقدير مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية.
3. إختبار ت (T-test) لعينين مستقلتين لتقدير دلالة الفروق في مستوى تمايز الذات وفقا لمتغير الجنس والمستوى التعليمي ومدة الزواج.
4. تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA)، لحساب دلالة الفروق في تمايز الذات وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي.
5. إختبان مان ويتني (Mann–Whitney U test) لتقدير دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير الجنس والمستوى التعليمي ومدة الزواج.
6. إختبار كروسكال لحساب دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

- **تمهيد**
- **تحليل وتفسير نتائج التساؤل الأول.**
- **تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثاني.**
- **تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثالث.**
- **تحليل وتفسير نتائج التساؤل الرابع.**
- **تحليل وتفسير نتائج التساؤل الخامس.**
- **الإستنتاج العام.**
- **التوصيات والمقترحات**

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضًا للنتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق أدوات الدراسة وإستخدام الأساليب الإحصائية المشار إليها سابقا، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة، ويلي ذلك تفسير النتائج ومناقشتها وفقا للدراسات السابقة والأدب النظري.

تحليل وتفسير نتائج الدراسة:

- **نص السؤال الأول على ما يلي: ما مستوى تمايز الذات لدى المتزوجين؟** وللإجابة على السؤال تم إستخدام إختبار "ت" لمجموعة واحدة، حيث تم تقدير دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس تمايز الذات، والنتائج موضحة الجدول التالي:

الجدول (07)

مستوى تمايز الذات لدى عينة الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة ت	دلالة الفرق	المستوى
تمايز الذات	45.61	59.5	33.87-	0.000	مستوى ضعيف

بناءًا على النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة قدر بـ:45.61 وهو أقل من المتوسط الفرضي المقدر بــ:59.5 كما قدرت قيمة ت بـ −13.13 وهي قيمة سالبة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يُشير إلى أن مستوى ضعيف من تمايز الذات.

وهذا يُشير وفقا لبوين (Bowen,1978) إلى أن الأفراد الأقل تمايزا هم الأفراد الذين لديهم القدرة على الفصل بين ما هو عاطفي وما هو عقلاني، كما أنه لا يملكون القدرة على الإستقلال النفسي والعاطفي مع العلاقات العائلية والعلاقات المقربة بصفة عامة، وبالتالي يكونون أكثر إعتمادية أو أكثر إنفصالا في مواقف الصراع.

ولكن إذا ما حاولنا ربط هذه النتيجة بالسياق الثقافي العُماني، فالمجتمع العُماني ذو ثقافة جماعية، تُعطي أهمية كبرى للعلاقات، حيث يميل الأفراد إلى كسب رضا الأسرة والآخر على حساب إستقلال الشخصية، كما أن المفاهيم الاجتماعية المترسخة في المجتمعات كالطاعة والولاء والإحترام إلى غير ذلك من المفاهيم تجعل الأفراد يسعون إلى تقديم صورة إجتماعية مقبولة للآخر على حساب الذات الحقيقة، وهنا لا تتحقق معايير تمايز الذات كالإندماج المفرط في الآخر، وهذا عكس المجتمعات الفردية التي جاء في إطارها مفهوم تمايز الذات مجتمعات تشجع على الإستقلال والتعبير عن الذات، ولقد أشارت دراسة (Chung, Gale,2009) إلى أهمية الثقافة في تكوين تمايز الذات والآداء الأسري، ووجدت الدراسة أن هناك فروق في تمايز الذات بين الأوروبيين والأمريكيين (ثقافة فردية) والكوريين (ثقافة جماعية) لصالح الأوربيين والأمريكيين، كما أشارت دراسة (Mani,2022) وهي دراسة تحليل بعدي حللت العديد من الدراسات وأكدت على دور العوامل الثقافية في تشكيل سمات الشخصية السائدة في المجتمع، وكأدت على إختلاف الثقافات الفردية والثقافات الجماعية في خصائص الشخصية.

تحليل وتفسير نتائج السؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على ما يلي: "ما مستوى جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عُمان؟" وللاجابة على هذا السؤال تم إستخدام إختبار "ت" لمجموعة واحدة لتقدير دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة الزوجية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (8)

مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفرد العينة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة ت	دلالة الفرق	المستوى
جودة الحياة الزوجية	41.04	32.5	7.91	0.000	مستوى مرتفع

يتبين من خلال الجدول (08) أن متوسط أفرد العينة على مقياس جدودة الحياة الزوجية قدر بـ 41.04 وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس والمقدر بـ 32.5 كما أن قيمة ت قدرت بـ7.91 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يدل على أن مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة مرتفعة.

فوقا لهذه النتيجة فأفراد العينة لديهم إحسان عام بالرفاه النفسي والشعور بالسعادة في إطار العلاقة الزوجية وهذا وفقا لما أشار إليه (Iorentz,2008) كما تُشير هذه النتائج أيضا إلى أن أفراد العينة لديهم إقرار بأنهم يشعرون بالرضا فيما يتعلق بالجوانب المالية تربية الأطفال وانهم يحسون بالإنسجام في العلاقة مع الزوج (ة) وفقا لـ(Wahyuningsih et ,2013).

ورغم أن هذه النتيجة تختلف عن الملاحظات التي إنطلقت منها الباحثة في بداية البحث، إلا أنه يمكن تُفيسر هذه النتيجة، بعامل الإنجاب (كل أفراد العينة لديهم أطفال) ، حتى أن إنجاب أطفال يجعل الزوجين يتجاوزان

العديد من الخلافات، بالاضافة إلى أن الإستقرار المادي يلعب دور في جودة الحياة الزوجية، حيث أن نسبة 7% فقط من ذوي الدخل المتوسط وهذه العوامل قد تُساهم في رفع جودة الحياة لدى المتزوجين.

تحليل وتفسير السؤال الثالث:

نص السؤال الثالث على ما يلي: "**ما مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين**"؟

تم إستخدام إختبار تحليل الإنحدار الخطي لمعرفة وجود أثر ذو دلالة إحصائية لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، والنتائج موضحة في جدول رقم (9).

الجدول (9)

نتائج "تحليل الانحدار" لأثر تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية

المتغير المستقل	B	BETA	R	R2	T.VALUE	SIG.T
تمايز الذات	0.29	.031	.031[a]	.001	0.76	0.44
المعامل الثابت				3.799		
ADJ R2				.001-		
قيمة F				0.57		
SIG F				.447[b] نموذج معنوي		

يتبين من الجدول السابق: عدم وجود أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية؛ حيث جاءت قيمة (R) بمستوى دلالة (b0.44).

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة مخالفا لما جاءت به نظرية الأنظمة الأسرية لبوين (1985) كما جاءت مخالفة للدراسات المتوصل إليها، حيث يرى بوين أن تمايز الذات المنخفض للأزواج، يؤدي إلى عدم وجود استقرار للنظام العاطفي للأسرة ويزيد من النزاع الأسري (أبوعطية،2019)، وهذا ما يعكس جودة حياة زوجية منخفضة،

كما أن النتائج الحالية جاءت عكس نتائج الأدبيات مثل دراسة لسعدي (2022) والتي وجدت علاقة عكسية بين تمايز الذات والخرس الزوجي وكذلك دراسة (Schweer- collins et al,.2019) .

وقد نفسر النتائج المتوصل إليها في ظل الثقافة العمانية، حيث أن الأدوار الاجتماعية مثل الطاعة المطلقة للزوج والولاء للعائلة الممتدة، تؤدي بالأفراد إلى التكيف مع أدوارهم والرضا بها، رغم أن هذا يضعف من قدرتهم على الإستقلالية والتمايز ، ولكن لا يُعطى لهذا الأمر طابع سلبي، فمن المحتمل أن يتم تقييمه تقييما إيجابيا وفقا للمعايير الثقافية التي يتبنوها، وهذا ما يحدث في الثقافات الجماعية وهذا ما أكدته دراسة (Chung, Gale,2009 ; Campos,2007).

ويمكن أيضا أن نُفسر هذه النتائج بكون أن جودة الحياة الزوجية قد ترجع إلى عوامل أكثر تأثيرا مثل التواصل الجيد والعلاقة العاطفية بين الزوجين وفقا لما أكدت عليه نظرية نظرية ساتير (عايش،2022)، فتمتع الزوجين بتمايز الذات دون تحقيق التواصل الجيد يؤدي إلى تدني جودة الحياة الزوجية، ومن الجدير بالذكر أيضًا أن الحياة الزوجية أكثر تأثرًا بالضغوط المالية، والمهنية، والعائلية، وهو ما يؤثر على جودتها أكثر من تمايز الذات، بجانب ذلك يُعد التوافق والتشابه في القيم والأهداف والرؤى بين الزوجين من أبرز العوامل التي تؤثر على جودة الحياة الزوجية.

بالاضافة إلى التفسيرات المقترحة أعلاه يمكن أيضا أن يكون هناك تحيز في الإجابة رغبة في الاستحسان الإجتماعي، وتُعتبر هذ النتيجة منطلاقا لدراسات أخرى تستخدم أدوات أخرى أو مناهج أخرى مثل الدراسات النوعية التي ممكن أن تعطي نتائج تفصيلين عن متغيري تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية.

عرض نتائج السؤال الرابع:

والذي نص على يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في تمايز الذات تعزى إلى متغير الجنس ومدة الأزواج والمستوى التعليمي للأزواج والمستوى الإقتصادي ؟

قبل الإجابة على هذا السـؤال تم اختبار التوزيع الطبيعي لتمايز الذات على كل من المتغيرات التالية: الجنس ومدة الأزواج و والمســتوى التعليمي للأزواج والمســتوى الإقتصــادي، تم إســتخدام إختبار شــابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (10):

نتائج إختبار Shapiro-Wilk Test لمتغير تمايز الذات

العينة	المتغير	القيمة	الدلالة الإحصائية
الجنس	ذكور	0.96	0.09
	إناث	0.99	0.35
مدة الزواج	أقل من 10 سنوات	0.994	0.62
	أكثر من 10 سنوات	0.995	0.24
المستوى العلمي	جامعي	0.99	0.21
	ثانوي فأقل	0.99	0.16
المستوى الاقتصادي	ضعيف	0.97	0.61
	متوسط	0.99	0.19
	جيد	0.99	0.62

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن كل قيم شبيرو ويلك غير دالة إحصائيا وهذا يدل على أن المتغيرات تتبع الوزيع الطبيعي، وبالتالي ستستخدم الباحثة الإختبارات المعلمية للتحقق من الفروق.

الجنس:

تم استخدام إختبار (T-test) للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في تمايز الذات تبعًا لمتغير الجنس على النحو التالي:

الجدول (11):

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقا لمتغير الجنس

المتغير	***الجنس***	***العدد***	***المتوسط***	***الانحراف المعياري***	***قيمة (ت) المحسوبة***	***درجات الحرية***	***مستوى الدلالة***	***الدلالة***
تمايز الذات	ذكر	62	47.79	10.44	1.73	74.38	0.08	غير دال
	أنثى	538	45.36	9.96				

يتبين من خلال الجدول أعلاه بأن متغير تمايز الذات لدى عينة المتزوجين لا يختلف بإختلاف الجنس، حيث أن قيمة ت لدلالة الفروق بين الذكور والاناث غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05.

مدة الزواج:

تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق الإحصائية تبعًا لمتغير مدة الزواج، والنتائج موضحة على النحو التالي:

الجدول رقم (12)

دلالة الفروق في تمايز الذات تبعا لمتغير مدة الزواج

تمايز الذات	المدة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	أقل من 10سنوات	182	46.47	9.65	1.41	361.94	0.15	غير دال
	أكثر من 10سنوات	418	45.24	10.18				

يتبين من خلال الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق بين الذين لديهم مدة تزواج تقل عن 10 سنوات والمتزوجين لاكثر من 10 سنوات في تمايز الذات.

متغير المستوى التعليمي:

تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في تمايز الذات تبعًا لمتغير المستوى التعليمي على النحو التالي:

الجدول رقم (13)

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقا لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تمايز الذات	جامعي	390	46.08	9.95	1.57	421.03	0.11	غير دال
	ثانوي فأقل	210	44.74	10.14				

يتبين أنه لا توجد فروق في تمايز الذات وفقا للمستوى التعليمي، حيث أن قيمة ت للفرق بين الجامعيين (دبلوم –بكالريوس–دكتوراه) والذين لديهم مستوى تعليمي ثانوي فأقل، غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05.

المستوى الإقتصادي:

تم إستخدام تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في تمايز الذات وفقا للمستوى الإقتصادي للأسرة، والنتائج موضحة فيما يلي:

الجدول (14):

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقا لمتغير المستوى الإقتصادي

تمايز الذات	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	170.79	2	85.39	0.84	0.42
	داخل المجموعات	60171.80	597	100.79		
	المجموع	60345.59	599	--		

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة ف للفروق بين المستويات الإقتصادية الثلاثة (جيد-متوسط-ضعيف) غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي لا توجد فروق في تمايز الذات تعزى للمستوى الإقتصادي للأسرة.

من خلال ما سبق يظهر أن تمايز الذات لا يتأثر لا بالجنس ولا بمدة الزواج ولا بالمستوى التعليمي للزوجين، ولا المستوى الاقتصادي للأسرة، وقد تفسر هذه النتيجة وفقا لما جاءت به نظرية بوين(1985) في كون أن تمايز الذات ليس سلوكا يتعلق بظرف أو موقف معين بل هو نتيجة تراكمات تمتد عبر أجيال، فالتمايز لا يرجع إلى التنشئة الإجتماعية للفرد فقط وإنما حتى إلى ظروف تنشئة الوالديّه، حيث يمكن أن يتأثر تمايز الذات في شكله الحالي بمدى تمايز الأجداد، وبالتالي هي مشكلة عميقة، فتمايز الذات قد يتكون ضمن دائر من العلاقات العاطفية المتكررة في تاريخ العائلة، وليس فقط في ظل الظروف الراهنة.

تحليل نتائج السؤال الخامس:

الذي نص على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في جودة الحياة الزوجية تعزى إلى الجنس ومدة الزواج والمستوى التعليمي والمستوى الإقتصادي ؟

قبل الإجابة على هذا الســؤال تم اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير جودة الحياة الزوجية على كل من المتغيرات التالية: الجنس ومدة الزواج والمستوى التعليمي للأزواج والمستوى الاقتصادي، بإستخدام إختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (15):

نتائج إختبار Shapiro-Wilk Test لمتغير جودة الحياة الزوجية

العينة	المتغير	القيمة	الدلالة الإحصائية
الجنس	ذكور	0.89	0.00
	إناث	0.97	0.00
مدة الزواج	أقل من 10 سنوات	0.96	0.00
	أكثر من 10 سنوات	0.97	0.00
المستوى العلمي	جامعي	0.96	0.00
	ثانوي فأقل	0.97	0.01
المستوى الاقتصادي	ضعيف	0.95	0.07
	متوسط	0.97	0.00
	جيد	0.95	0.00

يتضح من خلال الجدول (15) أن أغلب قيم شبيرو ويلك دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فإن التوزيع غير طبيعي ولذا إستخدمت الباحثة الاختبارات اللامعلمية للتحقق من دلالة الفروق.

الجنس:

تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann–Whitney U test) للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في متغير جودة الحياة الزوجية تبعًا لمتغير الجنس على النحو التالي:

الجدول (16):

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
التوجه نحو الالتزام الديني	ذكر	62	372.48	23094	12215	0.001
	أنثى	538	292.20	157206		

يتبين من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة الزوجية بين الذكور والاناث لصالح الذكور.

مدة الزواج:

تم إستخدام اختبار مان ويتني للتعرف على الفروق الإحصائية في جودة الحياة الزوجية تبعًا لمتغير مدة الزواج والنتائج موضحة على النحو التالي:

الجدول (17):

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية تبعا لمتغير مدة الزواج

المتغير	مدة الزواج	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	أقل من 10 سنوات	182	307.62	55987	36742	0.50
	أكثر من 10سنوات	418	297.40	134313		

يتبين من الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية تعزي لمتغير مدة الزواج عند مستوي دلالة (0.05).

المستوى التعليمي:

تم إستخدام إختبار (مان ويتني) للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في جودة الحياة الزوجية تبعًا لمتغير المستوى التعليمي، والنتائج موضحة على النحو التالي:

الجدول (18)

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية تبعا لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	جامعي	390	303.13	118221	39924	0.612
	ثانوي فأقل	210	295.61	62079		

من خلال الجدول (18) يتضح أنه لا توجد فروق في جودة الحياة الزوجية تبعا لمتغير المستوى التعليمي للزوجين، حيث أن قيمة "ت" غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05.

المستوى الإقتصادي:

لفحص دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير المستوى الإقتصادي للأسرة، تم إستخدام إختبار كروسكال، ولاجراء المقارنات البعدية، تم إستخدام إختبار مان ويتني.

الجدول (19):

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي.

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	مستوى الدلالة	المقارنات البعدية (قيم مانويتني ودلالتها)		
						ضعيف	متوسط	جيد
جودة الحياة الزوجية	ضعيف	42	257.54	8.98	0.01		5065.5	*4848
	متوسط	267	284.65					*34075
	جيد	291	321.24					

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة كروسكال دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يعني أن هناك فروق في جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي، وبعد إجراء المقارنات البعدية تبين أن الفروق لصالح المستوى الإقتصادي الجيد.

من خلال ما سبق يتضح أن الفروق في جودة الحياة تكون وفقا لمتغير الجنس ومتغير المستوى الإقتصادي،

ويتفق هذا جزئيًا مع ما توصلت له دراسة الفوزان (2020)، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية عند مستوى (0.01)، تعزى إلى النوع (الزوج، والزوجة)، كما انه لا توجد فروق في جودة الحياة تعزى إلى مدة الزواج.

وتعزو الباحثة الفروق في الجنس إلى اختلاف سيكولوجية الذكر عن سيكولوجية الأنثى، وبالتالي يختلف تقيمهم للأمور إلى حد ما، وتختلف نظرتهم تجاه الأشياء، واحتياجاتهم ومتطلباتهم، فالذكور أكثر عملية في تقييم جودة الحياة الزوجية، ويعتمدون بشكل كبير على التقييم العقلي، عكس الإناث فهن أكثر عاطفية من الرجال، وتتحكم مشاعرهن وعواطفهن في تقييم جودة الحياة الزوجية، وهو ما أدى إلى الإختلاف بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الزوجية.

أما بالنسبة للفروق في جودة الحياة وفقا لمتغير جودة الحياة وفقا لمتغير المستوى الإقتصادي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإستقرار المالي، يقلل من الضغوط المادية ومتطلبات الحياة التي قد تسبب مشكلات بين الزوجية، وبالتالي الإستقرار المادي يخلق رضا عن الحياة، كما أن الوضع المادي المريح يؤمن للأسرة إحتياجاتها الأساسية ، ويمنح الزوجين شعورا بالأمان الأسري، وبالتالي تقل مخاوف المستقبل وتقل معها الصراعات والنزاعات الزوجية.

ملخص نتائج الدراسة

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى تمايز الذات لدى أفراد العينة منخفض.
- مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة مرتفع.
- لا يمكننا التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال تمايز الذات.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تمايز الذات تُعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تمايز الذات تُعزى لمتغير مدة الزواج.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تمايز الذات تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للزوجين.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تمايز الذات تُعزى لمتغير المستوى الإقتصادي للأسرة.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الأزواج والزوجات في مستوى جودة الحياة الزوجية لصالح الأزواج.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة الزوجية تُعزى لمتغير مدة الزواج.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للزوجين.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير المستوى الإقتصادي لصالح المستوى الإقتصادي الجيد.

توصيات الدراسة:

- تعزيز ودعم البرامج المخصصة للتوعية النفسية حول تمايز الذات.
- إدراج تمايز الذات ضمن برامج الإرشاد الأسري والزواجي.
- الإهتمام بالجوانب الاقتصادية للأسرة عند تصميم برامج خاصة بدعم الحياة الزوجية.
- بما أن الأزواج كانوا أعلى مستوى في جودة الحياة الزوجية بالمقارنة بالزوجات، يُوصى دعم النساء من خلال برامج تعزز رفاههن النفسي وتساعدهن على تحقيق التوازن بين الأدوار المختلفة.

مقترحات الدراسة: عمل دراسات مستقبلية:

- دراسة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وتمايز الذات بالإعتماد على أدوات نوعية.
- دراسات عبر ثقافية مقارنة حول تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية خاصة بين الثقافات الفردية والثقافات الجماعية.
- إقتراح متغيرات وسيطة أو معدلة، في العلاقة بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية كالتواصل أو الذكاء الإنفعالي.....إلخ.

قائمة المراجع

- **أولاً: المراجع العربية**
- **ثانياً: المراجع الأجنبية**

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم محمد سعد. الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزواجي لدى المتزوجين، 2020، 28(3)، 41-87.

أحمد الكندري (1992). علم النفس الأسري، مكتبة الفلاح، الكويت، ط(2).

أفراح أحمد نجف. معنى الحب وعلاقته بجودة الحياة لدى الأزواج، جامعة بغداد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2021، 143.

إكثار خليل إبراهيم الكطراني. الكدر الزواجي وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين والمتزوجات، المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، جامعة البصرة، 2023، 25.

أم الخير السوفي (2020). جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري الأبعاد والتحديات، جامعة مرباح- ورقلة، الجزائر.

إيمان اليزيدي. جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى أساتذة الجامعة، جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي، دراسة وصفية على عينة من المتزوجات في محافظة جدة، رسالة ماجستير، المجلة العربية للنشر العلمي، الممكلة العربية السعودية .(AJSP)، 2016، 39.

بشرى عناد مبارك. جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الاداب، جامعة ديالي، 2010، 99.

جهاد علاء الدين (2010). نظريات وفنيات الإرشاد الأسري. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.

حنان حنا عزيز، وعبير محب عبد المنعم (2019). استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدة الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية.

حنان مساعد بن سعد السريحي. دور وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي بقضايا المرأة في السعودية، دراسة سوسيولوجية لعينة الطالبات، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، 2023، 40 (156).

حياة بوصبع، ونادية بوجعدران (2016). الاستقرار الأسري وعلاقته بالتحصيل الدراسي من وجهة نظر تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط، جامعة محمد الصديق.

خنساء نوري الكرخي (2011). جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالي.

ربيع الزغول (2019). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الخبرات لساتير في تحسين تمايز الذات ومهارات الحياة الزوجية لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج في محافظة عجلون. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

رحاب عبدالله الفوزان. جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في مدينة الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير، 2020، 87(2).

رضية أحمد محمد صباغ. تمايز الذات وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى الموجهات الطلابيات بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان، مجلة كلية الآداب بقنا، 2023، 32(61)،525.

رغد حسين اليوبي، وغادة سلطان الحربي (2020). أساليب المعاملة الوالدية وأثرها على جودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأسر في مدينة جدة (دراسة تطبيقية)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز بجده بالمملكة العربية السعودية.

سالم عزاوي العنزي . جودة الحياة الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، 2023، 1(15).

سهام أبو عطية (2019). الإرشاد الزواجي والأسري: مفاهيم ونظريات ومهارات، (ط1)، عمان: دار الفكر.

سهير صفوت عبد الجيد عبداللطيف. الخلافات الزوجية من منظور النظرية التبادل الاجتماعي لبيتر بلاو: دراسة ميدانية على المتزوجين بمحافظة القاهرة، مجلة البحث العلمي في الآداب، 2020، 6(21).

شهيناز بوثلجة، وسومية بوعرفة (2022). سمات الشخصية المنبئة بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج، جامعة ابن خلدون تيارت.

عبد العزيز عبدالله البرثين (2011). الإرشاد الأسري، دار الشروق.

عبير عبد المنعم محب، عزيز حنا. اســتراتيجيات المواجهة الأقدمية للضــغوط لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية. بحوث في العلوم والفنون النوعية، 2019، 6(1).

علاء الدين الكفافي. علم النفس الأسري، ط1، دار الفكر.

علاء عبد الحســـن العبودي (2008). تمايز الذات وعلاقته بالتماســـك الأســـري لدى موظفي الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

فرجاني ساتير (2016). صناعة الناس، ترجمة أسامة الجامع، دار الفكر، عمان، الأردن.

فطمة مسعود عمر محمد . التسامح وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، 2023، 22(1).

مجدي نجم الدين بخاري. أثر العلاج الزواجي على جودة الحياة الزوجية وعلاقته ببعض المتغيرات النفســـية لدى التزوجين، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 2021، 5(18)، 167.

محمد رزق البحيري، هدى جمال محمد ، وضحي العشري. تمايز الذات علاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات الاجتماعي. مجلة دراسات الطفولة، 2017، 20(10)، 91–102.

محمود أحمد درويش (2018). مناهج البحث في العلوم الإنســانية. مصــر: مؤســســة الأمة العربية للنشــر والتوزيع.

مرزوق العنزي (2018). جودة الحياة، الكويت، دار المسيلة للنشر والتوزيع.

مريم شيخي (2013). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات.

مليكة بن بردي. جودة الحياة لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج (دراســـة ميدانية بولاية الوادي)، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، الجزائر، 2021، 7(2).

نجلاء راضـــي (2017). الحب كمتغير معدل للعلاقة بين المشــكلات الجنســية وجود الحياة الزواجية لدى عينة من الأزواج والزوجات الليبيين. رسالة دكتوراة، قسم علم النفس، كلية الأداب، جامعة القاهرة.

نصرة منصور عبدالمجيد. لمقاومة النفسية وتوكيد الذات بصفتهما مُنبئين بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات. دراسات نفسية، 2019، 29(3).

نفين فوزي محمد (2022). الأداء الوظيفي الأســـري وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجات.

هند عبد الصمد خالد. التوجهات النظرية المفسرة للاختياراللزواج، مجلة بحوث الشرق الأوسط، 2022، 77.

وفاء محمد سيد سيد جودة الحياة الزوجية وتأثيرها على الأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 2022، 8(3)، 275.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

References

Alaedein, J. (2008). Is Bowen theory universal? Differentiation of self among Jordanian male and female college students and between them and a sample of American students through Bowen's propositions. *Dirasat: Educational Sciences, 35*, 479–506.

Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Chung, H., & Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy, 31*, 19–33. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9078-y

Coffield, L. (2000). *The impact of a therapeutic group procedure on self-differentiation* [Master's thesis, University of Wisconsin-Stout].

Garcia-Cabrera, V. E., Calle-Herrera, L., & Vasquez-Serrato, C. (2019). [*Title of article*]. *[Journal Name], [Volume]*([Issue]), [Page range]. [DOI if available]

Hall, C. M. (2013). *The Bowen family theory and its uses*. International Psychotherapy Institute.

Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W. W. Norton.

Kerr, M. E. (1984). Theoretical base for differentiation of self in one's family of origin. *The Clinical Supervisor, 2*(2), 3–36. https://doi.org/10.1300/J001v02n02_02

Mani, G. (2022). Cultural orientations and personality traits – Systematic literature review. *[UGC CARE Listed (Group -I) Journal], 11*(9), 2896–2911.

Moral, M., Lopez, C., Lyon, T., & Adsuar, J. (2021). The relationship between differentiation of self and psychological adjustment to separation. *Healthcare, 9*(6), 1–15. https://doi.org/10.3390/healthcare9060658

Nelson, T. (2003). Transgenerational family therapies. In L. Hecker & J. Wetcher (Eds.), *An introduction to marriage and family therapy* (pp. 255–292). The Haworth Clinical Practice Press.

Pouragha, F., & Navroodi, S. O. S. (2023). Comparison of differentiation of self, couple burnout, and emotional intimacy in divorce-seeking and normal couples. *Journal of Modern Psychology, [Volume]*([Issue]), [Page range].

Rashidi, A., Sharifi, K., & Naghshineh, [Initial]. (2016). The relationship between family communication patterns and self-differentiation with quality of life of women divorce applicants in Kermanshah. *[Journal Name], [Volume]*([Issue]), [Page range].

Schweer-Collins, M., Bell, C., & Naranjo, C. (2019). Family functioning structure, and differentiation of self in heterosexual Spanish couples: An actor-partner analysis. *Journal of Counseling & Development, 97*(2), 209–219. https://doi.org/10.1002/jcad.12256

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self-Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 235–246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235

Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & PanaAli, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84*, 1773–1775. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.031

Williams, J. (2003). *Marital satisfaction and depression among older adults* [Master's thesis, California State University].

Winek, J. (2010). *Systemic family therapy*. SAGE Publications.

World Health Organization. (1996). *Mental health of refugees*. Geneva.

Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A., Ahmadi, S. A., & Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality: Fitting Bowen's theory. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 3*(2), 4–14.

Zugarek, G. R. (2015). *Cumulative disadvantage: The role of childhood health and marital quality in the relationship between marriage and later life health* [Doctoral dissertation, Bowling Green State University].

الملاحق

ملحق (1): مقياس تمايز الذات في الصورة الأولية

Differentiation of Self Inventory-Short Form These are questions concerning your thoughts and feelings about yourself and relationships with others. Please read each statement carefully and decide how much the statement is generally true of you on a 1 (not at all) to 6 (very) scale. If you believe that an item does not pertain to you (e.g., you are not currently married or in a committed relationship, or one or both of your parents are deceased), please answer the item according to your best guess about what your thoughts and feelings would be in that situation. Be sure to answer every item and try to be as honest and accurate as possible in your responses

1- I tend to remain pretty calm even under stress

2- I usually need a lot of encouragement from others when starting a big job or task

3- No matter what happens in my life, I know that I'll never lose my sense of who I am

4- I tend to distance myself when people get too close to me

5- When my spouse/partner criticizes me, it bothers me for days

6- At times my feelings get the best of me and I have trouble thinking clearly

7- I'm often uncomfortable when people get too close to me

8- I feel a need for approval from virtually everyone in my life

9- At times, I feel as if I'm riding an emotional roller-coaster

10- There's no point in getting upset about things I cannot change

11- I'm overly sensitive to criticism

12- I'm fairly self-accepting

13- I often agree with others just to appease them

14- If I have had an argument with my spouse/partner, I tend to think about it all day

15- When one of my relationships becomes very intense, I feel the urge to run away from it

16- If someone is upset with me, I can't seem to let it go easily

17- I often feel unsure when others are not around to help me make a decision

18- I'm very sensitive to being hurt by others

19- My self-esteem really depends on how others think of me

20- I tend to feel pretty stable under stress

ملحق (2) مقياس جودة الحياة الزوجية في صورته الأولية

1-Me and my spouse always help each other in educating children

2- Me and my spouse have an agreement on how to interact with an extended family

3- Me and my spouse have agreed on how to hang out with friends

4-Me and my spouse have an agreement in spending money

5-Me and my spouse have an agreement in educating children

6-Me and my spouse solve problems together

7-Me and my spouse often do activities together

8-I am satisfied with the progress made by my child

9-I am satisfied with the advantages possessed my child

10-I am satisfied with the achievements my child

11- Me and my spouse rarely fight Differences of opinion between me and my spouse does not cause strife

12-Me and my spouse more often get along than fight

ملحق (3) مقياس تمايز الذات في صورته النهائية

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بكيف ترى نفسك وتتفاعل مع الآخرين. اقرأ كل عبارة جيدًا، ثم اختر الخيار الذي يصفك بشكل أفضل، على مقياس من 1 (لا ينطبق علي إطلاقًا) إلى 6 (ينطبق علي تمامًا).

أجب بناءً على ما تعتقده وتشعر به في مثل هذه المواقف، لا تترك أي سؤال دون إجابة، وحاول أن تكون صادقًا ودقيقًا قدر الإمكان في اختياراتك.

	لا ينطبق علي إطلاقًا					ينطبق علي تمامًا
	1	2	3	4	5	6
عادة ما أحتاج إلى تشجيع الآخرين عندما أبدأ بعمل ما أو مهمة كبيرة.						
أميل إلى وضع مسافة بيني وبين من يريد الإقتراب مني كثيرا.						
عندما ينتقدني زوجي (زوجتي) أنزعج لعدة أيام.						
أجد صعوبة في التفكير بوضوح حتى عندما تكون مشاعري في أحسن حالاتها.						
عادة ما أشعر بالانزعاج عندما يقترب الآخرون مني كثيرا.						
أشعر بحاجة إلى إستحسان الآخرين لكل ما يتعلق بحياتي.						
في بعض الأحيان أشعر وكأنني في دوامة.						
لا أنزعج من الأشياء التي لا يمكنني تغييرها.						
أنا حساس جدا للإنتقاد.						
كثيرًا ما أتفق مع الآخرين لكي أرضيهم.						

إذا تشاجر معي زوجي (زوجتي) ،أميل إلى التفكير في الأمر طول اليوم.						
أشعر بالرغبة في الهرب من العلاقات المتوترة.						
لا أجعل الآخرين ينزعجون مني.						
كثيرا ما أحس بعدم اليقين عندما لا أجد من يساعدني على إتخاذ القرار.						
أنا حساس جدًا عندما أتعرض إلى أذى من الآخرين.						
احترامي لذاتي يعتمد على آرء الآخرين في.						
أشعر بالثبات تحت الضغط.						

الملحق (4):مقياس جودة الحياة الزوجية

الفقرة	غير مناسب جدا			مناسب جدا
	1	2	3	4
1.أتعاون أنا و زوجي (زوجتي) في تعليم أطفالنا.				
2-أنا وزوجي (زوجتي) متفقان حول كيفية التعامل مع عائلاتنا.				
3-اتفقنا أنا وزوجي (زوجتي) على كيفية قضاء الوقت مع أصدقائنا.				
4-أتفق أنا وزوجتي (زوجي) على كيفية إنفاق المال.				
5-أنا وزوجي (زوجتي) متفقان عن كيفية تعليم الأطفال.				
6- أنا وزوجي (زوجتي) نحل مشاكلنا معًا.				
7-غالبا ما نقوم أنا وزوجتي (زوجي) بالأنشطة معًا.				
8-أنا راضٍ (راضية)عن التقدم الذي أحرزه أولادي.				
9- أنا رضٍ (راضية) عن المزايا التي يتمتع بها أولادي.				
10-أنا راضٍ (راضية)عن إنجازات أولادي.				
11-أنا وزوجتي (زوجي) في كثير من الأحيان نتفق أكثر مما نختلف.				
12-أنا وزوجتي (زوجي) قليلًا مانتشاجر.				
13-الخلافات في الرأي بيني أنا وزوجي (زوجتي) لا تسبب نزاع.				

ملحق (4) أسماء المحكمين

م	الإسم	المسمى الوظيفي	الجامعة
1	د. عصام اللواتي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
2	د. شريف السعودي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
3	د.جوخة الصوافية	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
4	د.أمجد جمعة	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
5	د. أمينة كريم	أستاذ مشارك	جامعة مولاي العربي- الجزائر-
6	د.عامر بن سالم بن سعود الحبسي	أستاذ مساعد	جامعة الشرقية
7	د. إبتسام بنت سالم الوهيبي	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس