

جامعة الشرقية
كلية الآداب والعلوم الانسانية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل
في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات بمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عُمان
إعداد

عائشة عوض سالم الروشدي
رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية تخصص الإرشاد النفسي

كلية الآداب والعلوم الانسانية

قسم علم النفس

جامعة الشرقية

سلطنة عمان

٢٠٢٥م | ٢٠٢٦م

جامعة الشرقية

كلية الآداب والعلوم الانسانية

قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل
في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات بمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عُمان

إعداد:

عائشة عوض سالم الروشدي

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في التربية تخصص الإرشاد النفسي

لجنة الإشراف:

د. أمينه بن قويدر مشرفاً رئيساً

د. خليفة سيف الجهوري مشرفاً ثان

٢٠٢٦ م ١٤٤٧ هـ



قال تعالى :

﴿أَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (٣٩) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى (٤٠) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءُ الْأَوْفَى ﴾

سورة النجم

قرار لجنة المناقشة

تم بحمد الله وفصله في يوم: الأحد، الموافق: 2026/05/10م، مناقشة رسالة الماجستير الموسومة

ب: "فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات

التواصل الزوجي لدى الزوجات بمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عمان"، للطالبة: عائشة

بنت عوض بن سالم الروشدية، وتكونت لجنة المناقشة من الأفاضل الأساتذة:



- | | |
|------------------|---------------------------------|
| د. عصام اللواني | رئيس اللجنة - جامعة الشرقية |
| د. مصلح المجالي | المنافس الخارجي - جامعة ظفار |
| د. عامر الحبسي | المنافس الداخلي - جامعة الشرقية |
| د. أمينة بن فريد | المشرف الرئيس على الرسالة |

وفي ضوء إناحة الرسالة للمناقشة العلمية؛ قررت لجنة المناقشة:

- ☐ إجازة الرسالة بدون تعديلات.
- ☒ إجازة الرسالة مع إجراء تعديلات طفيفة.
- ☐ تعليق إجازة الرسالة حتى إجراء تعديلات جذرية.
- ☐ عدم إجازة الرسالة.

الدكتور محمد بن خلفان الصقري

عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية

إقرار الباحثة

أقر أنا الباحثة بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصادرها العلمية، وأقر بأن محتوى هذه الرسالة غير مقدّم للحصول على أية درجة علمية أخرى، وأن ما ورد فيها يعكس آراء الباحثة الخاصة، ولا يلزم بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

توقيع الباحثة: عائشة عوض الروشدي

إهداء

إلى الروح الطاهرة التي غادرت الدنيا، ولكنها تسكن في نفسي وعقلي.. إلى من علمني أن الصعود نحو القمم يتطلب الصبر..

أبي الغالي (طيب الله ثراه وجعل الفردوس الأعلى مثواه)

إلى سندي ورفيق دربي، من شاركني الطموح وذل لي الصعاب، ومن كان لنجاحي صانعاً ولخطواتي ملهماً..

زوجي الغالي

إلى قرة عيني، وابتسامة عمري، وأجمل عطايا الرحمن لي..

أبنائي الأحباء: عبد الرحمن وسالم

إلى كل من آمن بقدراتي، وأحاطني بكلمات التحفيز وصدق التشجيع، وكان لي عوناً في تجاوز التحديات..

أهديكم جميعاً ثمرة هذا الجهد المتواضع

الباحثة عائشة عوض سالم الروشدي

شكر وتقدير

قال تعالى ﴿وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [يونس: ١٠]

الحمدُ لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وتطيب الحياة، وتتنزل البركات، الحمدُ لله ما تم جهد ولا ختم سعي إلا بفضلِه، وما تخطى العبد من عقبات وصعوبات إلا بتوفيقه ومعونته، فبفضلِكَ اللهم أتممتُ رسالتي لنيل درجة الماجستير، فاللهم انفعني بما علمتني، وانفع بي، فالحمدُ لله على حسن التمام والختام. إلى منارة العلم والعلماء، إلى هذا الصرح العلمي الشامخ **جامعة الشرقية** إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، أساتذتنا الأفاضل أهدي إليكم شكري الجزيل، وأبعث إليكم رسائل العرفان بالجميل.

ثم أخص بالشكر لمن سخرت نفسها ووقتها وعلمها لترشدني لإتمام رسالتي **الدكتورة أمينة بن قويدر** التي طالما أمدتني بالتوجيهات والملاحظات والمتابعة التي خدمت هذا البحث خدمة كبيرة في جميع مراحلها فلها مني كل الشكر والتقدير كما أتقدم بالشكر والتقدير للدكتور خليفة سيف الجهوري مشرفاً ثانياً الذي قدم لي الملاحظات التي تثري البحث كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع أساتذتي الأفاضل العاملين بقسم علم النفس على كريم عطائهم، ومساندتهم الدائمة، وأخص بالشكر **الدكتور إبراهيم الوهبي** و**الدكتور أمجد جمعة**، و**الدكتور عامر الحبسي**، و**الدكتور شريف السعودي** و**الدكتورة جوخة الصوافي**، الذين أكرموني بوقتهم الثمين لإمدادي بالتوجيهات والملاحظات والمتابعة التي خدمت هذا البحث ولكل من مد لي يد العون، وأسدى لي معروفاً، أو قدم لي نصيحة لإخراج هذا العمل.

أشكركم جميعاً.

قائمة المحتوى

المحتويات

المواضيع	الصفحة
الآية الكريمة	ت
قرار اللجنة المناقشة	ث
إقرار الباحثة	ج
الاهداء	ح
الشكر والتقدير	خ
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	س
قائمة الملاحق	س
ملخص الدراسة باللغة العربية	ص
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ض
الفصل الأول	١
المقدمة:	٢
مشكلة الدراسة:	٤
فرضيات الدراسة:	٧
أهداف الدراسة:	٧
أهمية الدراسة:	٨
أولاً: الأهمية النظرية	٨
ثانياً: الأهمية التطبيقية	٨
مصطلحات الدراسة:	٩
البرنامج الإرشادي اصطلاحاً:	٩
العلاج المختصر المتمركز حول الحل:	٩

١٠.....	مهارات التواصل الزوجي:
١١.....	حدود الدراسة:
١٢.....	الفصل الثاني.....
١٣.....	أولاً الاطار النظري.....
١٣.....	١. مهارات التواصل الزوجي.....
١٦.....	١.٢. النظريات المفسرة للتواصل الزوجي:
٢٢.....	١.٣. أبعاد مهارات التواصل الزوجي.....
٢٢.....	١. مهارة الاصغاء الفعال.....
٢٥.....	٢- مهارة التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات.....
٢٨.....	٣- مهارة حل المشكلات المشتركة.....
٣٠.....	٤- التعاطف والتفاهم المتبادل.....
٣١.....	٥- ضبط الانفعال أثناء الصراع.....
٣٣.....	الاستناد إلى القيم الدينية والأخلاقية.....
٣٣.....	ثانياً: العلاج المختصر المتمركز حول الحل.....
٣٥.....	جذور العلاج المختصر المتمركز حول الحل:
٣٦.....	فنيات واستراتيجيات العلاج المختصر المتمركز حول الحل:
٤٠.....	فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل:
٤١.....	ثانياً : الدراسات السابقة.....
٤١.....	أولاً: الدراسات الوصفية والارتباطية التي تناولت مهارات التواصل الزوجي:
٤٥.....	ثانياً: الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية والتدريبية لتحسين مهارات التواصل الزوجي.....
٤٩.....	التعقيب على الدراسات السابقة:
٥٢.....	الفصل الثالث.....
٥٣.....	منهج الدراسة:
٥٤.....	عينة الدراسة:
٥٤.....	العينة الاستطلاعية:

٥٤	• العينة الاستطلاعية الأولى :
٥٥	• العينة الاستطلاعية الثانية:.
٥٥	العينة الأساسية:
٥٦	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:
٥٦	أولاً: التكافؤ في المتغيرات الديموغرافية:
٥٧	ثانياً: التحقق من اعتدالية التوزيع:
٥٩	أدوات الدراسة:
٥٩	أولاً: استمارة البيانات الأولية (ضبط المتغيرات الداخلية):
٦٠	ثانياً : مقياس مهارات التواصل الزوجي
٦٠	١.تحديد الأساس النظري للمقياس:
٦١	٢. الهدف من المقياس:
٦١	٣.أبعاد المقياس وفقراته:
٦١	٤.الخصائص السيكمترية للمقياس:
٦٢	الصدق الظاهري:
٦٢	الصدق الداخلي:
٦٤	٥. وصف المقياس في صورته النهائية:
٦٦	ثالثاً: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي.
٦٧	الأسس والأهداف التي قام عليها البرنامج الإرشادي
٦٧	٢. الأسس النفسية (المنظور البنائي للقوى):.
٦٧	٣.الأسس الاجتماعية (البناء الاجتماعي للمعنى):.
٦٨	الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي
٦٩	جلسات البرنامج:
٧٢	صلاحية البرنامج وضبطه :
٧٣	رابعاً : دليل المقابلة نصف الموجهة
٧٤	إجراءات الدراسة:

٧٥	الأساليب الإحصائية المستخدمة:
٧٦	الفصل الرابع
٧٧	أولاً: التحليل الكمي:
٧٨	نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
٧٩	نتائج الفرضية الثانية:
٨١	نتائج الفرضية الثالثة:
٨٢	ثانياً: التحليل الكيفي
٨٦	مناقشة النتائج:
٨٩	الصعوبات وجوانب القصور في الدراسة:
٩٠	الاستنتاج العام :
٩١	التوصيات:
٩١	مقترحات الدراسة:
٩٣	قائمة المراجع
٩٥	ثانياً : المراجع الأجنبية :
١٠٠	الملاحق
١٠٠	ملحق (١) استمارة ضبط المتغيرات الداخلية
١٠٢	ملحق (٢) مقياس مهارات التواصل الزوجي
١٠٥	ملحق (٣) البرنامج الإرشادي
١٣٠	ملحق (٤) قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس مهارات التواصل الزوجي
١٣١	ملحق (٥) قائمة الأساتذة المقيمين لجلسات البرنامج
١٣٢	ملحق (٦) استمارة المقابلة الموجهة
١٣٣	ملحق (٧) صور من تطبيق البرنامج

الجداول

جدول (١) التصميم التجريبي

للدراسة ٥١

جدول (٢) خصائص تجانس المجموعتين.....

٥٣

جدول (٣) نتائج اختبار شابيرو-ويلك لاعتدالية توزيع درجات المقياس القبلي..... ٥٤

جدول (٤) دلالة الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي..... ٥٦

جدول (٥) معاملات ارتباط الفقرة بالبعد وبالمقياس الكلي لمقياس المهارات الزوجية..... ٦٠

جدول (٦) قيم معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات مقياس المهارات الزوجية وأبعاده..... ٦١

جدول (٧) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي..... ٦٧

جدول (٨) نتائج اختبار شابيرو-ويلك للقياس البعدي والتتبعي لمهارات التواصل الزوجي..... ٧٥

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات التواصل الزوجي للعينة التجريبية..... ٧٦

جدول (١٠) دلالة الفروق في مهارات التواصل الزوجي بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

٧٧...

جدول (١١) دلالة الفروق في مهارات التواصل الزوجي بين القياس البعدي والتتبعي للعينة التجريبية..... ٧٨

جدول (١٢) إجابات الزوجات على أسئلة المقابلة بعد تطبيق البرنامج..... ٨٠

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل

في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات بمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عُمان

إشراف الدكتورة أمينة بن قويدر

إعداد: عائشة عوض الروشدي

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات بمحافظة شمال الباطنة (سلطنة عُمان). واعتمدت الباحثة على المنهج المختلط لتحقيق أهداف الدراسة، حيث استخدمت مقياس مهارات التواصل الزوجي، والبرنامج الإرشادي، والمقابلة نصف الموجهة. وتكوّنت عينة الدراسة من (٢٠) زوجة تم توزيعهن على مجموعتين: تجريبية (١٠) وضابطة (١٠)، حيث تلقت المجموعة التجريبية برنامجًا إرشاديًا مكونًا من (٩) جلسات على مدى (٥) أسابيع بواقع جلستين أسبوعيًا، في حين لم تتلقَّ المجموعة الضابطة أي تدخل. وقد تم تطبيق القياس القبلي والبعدي على المجموعتين، إضافة إلى قياس تتبعي للمجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء البرنامج. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القياس البعدي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية. كما دعمت نتائج التحليل الكمي بنتائج التحليل الكيفي، حيث أظهر التكامل بينهما دعم الفرضية الرئيسية التي تفيد بفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى زوجات محافظة شمال الباطنة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي-العلاج المختصر المتمركز حول الحل - الزوجات - مهارات التواصل الزوجي-محافظة شمال الباطنة في سلطنة عُمان.

Abstract:

Effectiveness of a Counseling Program Based on Solution-Focused Brief Therapy in Improving Marital Communication Skills among Wives in North Al Batinah Governorate, Sultanate of Oman

Prepared by: Aisha Awadh Silam AL Roshdi

Supervision :Dr: Amina Benkouider

This study aimed to examine the effectiveness of a counseling program based on Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in improving marital communication skills among wives in North Al Batinah Governorate, Sultanate of Oman. The researcher adopted a mixed-methods approach to achieve the study objectives, using a marital communication skills scale, a counseling program, and a semi-structured interview. The study sample consisted of 20 wives who were divided into two groups: an experimental group ($n = 10$) and a control group ($n = 10$). The experimental group received a counseling program consisting of nine sessions over five weeks, at a rate of two sessions per week, while the control group received no intervention. Pre-test, post-test, and follow-up measurements were administered, with the follow-up conducted one month after the completion of the program for the experimental group. Statistical analysis revealed statistically significant differences in post-test mean scores between the experimental and control groups in favor of the experimental group, as well as significant differences between the pre-test and post-test scores of the experimental group in favor of the post-test, while no statistically significant differences were found between the post-test and follow-up scores. These quantitative findings were supported by qualitative analysis, and the integration of both approaches confirmed the main hypothesis that the counseling program based on Solution-Focused Brief Therapy is effective in improving marital communication skills among wives in North Al Batinah Governorate.

Keywords: Counseling program; Solution-Focused Brief Therapy; wives; marital communication skills; North Al Batinah Governorate, Sultanate of Oman.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة: أهدافها وأهميتها

مقدمة الدراسة.

مشكلة الدراسة.

فرضيات الدراسة.

أهداف الدراسة.

أهمية الدراسة.

مصطلحات الدراسة.

حدود الدراسة.

المقدمة:

تُعَدّ العلاقة الزوجية من أعمق الروابط الإنسانية وأكثرها تأثيرًا في استقرار الفرد والأسرة والمجتمع، إذ تقوم على المودة والرحمة والتفاهم، كما أشار القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (الروم: ٢١). ولا تزدهر هذه العلاقة بصورة تلقائية، بل تحتاج إلى وعي مستمر ومهارات تواصل فعّالة تسهم في صيانتها وتعزيزها على المدى الطويل.

وتُعَدّ عملية التواصل بين الزوجين من العوامل الأساسية في تشكيل طبيعة العلاقة الزوجية واستقرارها، حيث لا يقتصر التواصل على تبادل المعلومات اليومية، بل يشمل أيضًا كيفية التعبير عن المشاعر، وتقديم الدعم العاطفي، وإدارة الخلافات داخل العلاقة. وهذا ما أشار إليه (Noller & Feeney, 2002).

ومن جهة أخرى، تشير دراسة إيسيري (Esere, 2011) إلى أن الاتصال الزوجي يمثل "شريان الحياة" للعلاقة الزوجية، وأن غيابه يرتبط بعدم الاستقرار الأسري، كما أظهرت النتائج أهمية التواصل المفتوح في تعزيز الرضا والاستقرار العاطفي، رغم عدم تقديمها نموذجًا تدريبيًا عمليًا لتطوير مهارات التواصل.

وفي هذا السياق، تؤكد الأدبيات في علم النفس الأسري، وفقًا لما ذكره (Lavner et al., 2016)، أن جودة التواصل بين الزوجين تُعد من أهم مؤشرات استقرار العلاقة الزوجية، وأن انخفاض أنماط التواصل السلبي يسهم في تعزيز التفاهم والتوافق بين الشريكين. ومع التغيرات الاجتماعية والثقافية المتسارعة، تبرز الحاجة إلى تطوير برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز الحوار البناء، وفهم الذات والآخر، وإدارة الخلافات الزوجية بصورة إيجابية تحافظ على تماسك الأسرة واستقرارها.

كما أوضحت دراسة الجعفري وآخرين (Jafari et al., 2021) وجود علاقة قوية بين ضعف مهارات التواصل وارتفاع مستويات الاحتراق الزوجي لدى الزوجات، حيث أسهم التدريب على مهارات التواصل في خفض مستويات الاحتراق وتحسين القدرة على إدارة المواقف الزوجية، إلا أن الدراسة لم تعتمد نموذجًا متكاملًا لمهارات التواصل، ولم توظف العلاج المختصر المتمركز حول الحل كإطار علاجي. كما أشارت دراسة الطعيمي (2024) إلى وجود قصور في المهارات الزوجية لدى المتزوجات حديثًا، وأظهرت أن هناك فعالية للتدخلات الإرشادية في تحسين تلك المهارات.

وفي هذا الإطار، برز العلاج المختصر المتمركز حول الحل (Solution-Focused Brief Therapy) كأحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي والأسري، حيث يركز على بناء الحلول واستثمار نقاط القوة لدى الأفراد بدلًا من التركيز على أسباب المشكلات. ويُعد هذا المدخل مناسبًا للبيئات الأسرية والزوجية نظرًا لمرونته وقصر مدته وفاعليته في تعزيز التفكير الإيجابي وتوجيه الحوار نحو التغيير البناء (de Shazer, 1985).

قد دعمت العديد من الدراسات السابقة فاعلية هذا الاتجاه في تحسين العلاقات الزوجية؛ إذ أظهرت دراسة (Abusaidi & Mohsenzadeh, 2018) أن هذا المدخل ساعد في تحسين أنماط التواصل وتقليل معدلات الطلاق لدى النساء المتزوجات، مع التوصية بتطبيق برامج تدريبية قصيرة المدى لتعزيز مهارات الحوار والتفاهم الزوجي. وفي السياق نفسه، توصلت دراسة (Mudd, 2000) إلى أن دمج هذا النموذج مع تدريب مهارات التواصل أدى إلى تحسن في أنماط الحوار، إلا أنها أشارت إلى وجود بعض القصور المنهجي مثل ضعف الاستمرارية التدريبية وعدم وجود أثر دال في بعض مؤشرات الرضا الزوجي.

كما بينت دراسة (Khosravi, Mirzamani & Jaafari, 2022) أن برنامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل أسهم في رفع مستويات الرضا والتماسك والتوافق بين الأزواج، وأوصت بتوظيفه في برامج إعداد المرشدين الأسريين.

وبناءً على ما سبق، يتضح أن ضعف مهارات التواصل الزوجي يُعد من أبرز العوامل المؤثرة في استقرار العلاقة الزوجية، وأن العلاج المختصر المتمركز حول الحل يمثل نموذجاً واعداً في هذا المجال لما يتميز به من تركيز على الحلول والتمكين وتعزيز نقاط القوة. كما تشير الدراسات إلى وجود فجوات بحثية تتعلق بقلة الدراسات العربية وندرة توظيف هذا النموذج في البيئة العُمانية.

وعليه، تهدف الدراسة الحالية إلى تصميم وتنفيذ برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل لتعزيز مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في محافظة شمال الباطنة (سلطنة عُمان)، من خلال توظيف أساليب علاجية تطبيقية مثل أسئلة المعجزة واستكشاف النجاحات السابقة وبناء الحوار الإيجابي، بما يساهم في تطوير الممارسة الإرشادية وتعزيز استقرار الأسرة وتمكين المرأة العُمانية.

مشكلة الدراسة :

تُعدّ العلاقة الزوجية من أكثر العلاقات الإنسانية حساسية وتأثراً بعوامل التواصل والتفاهم بين الشريكين، إذ يقوم استقرار الأسرة على قدرة الزوجين على الحوار البناء وفهم مشاعر واحتياجات بعضهما البعض. وتشير الدراسات إلى أنّ ضعف مهارات التواصل الزوجي يُعدّ من أبرز أسباب التوتر والفتور العاطفي داخل الأسرة وزيادة الخلافات الزوجية (Esere, 2011; Jafari et al., 2021). وقد أظهرت الدراسات أنّ انخفاض التواصل السلبي أكثر من زيادة التواصل الإيجابي وهو ما يؤكد الحاجة إلى برامج إرشادية لتعزيز مهارات التواصل بين الزوجين (Lavner et al., 2016).

ومع ذلك، فإن معظم الدراسات السابقة أُجريت على عينات محدودة كما اقتصرَت بعض الدراسات على فئات محدَّدة، كالمُتزوجات حديثاً، أو اقتصرَت على تدريب قصير المدى بدون متابعة ميدانية مستمرة، مما حدَّ من التأثير الفعلي على مهارات التواصل الزوجي. هذه الفجوة البحثية تستدعي دراسة تطبيقية تأخذ بعين الاعتبار الخصوصية الثقافية والاجتماعية للبيئة العُمانية، لتقديم تدخل إرشادي عملي وفعال.

نبعت المشكلة البحثية للدراسة الحالية من خبرة الباحثة العملية في مجال التوجيه والإرشاد الزوجي، ومن خلال عملها في تقديم البرامج التدريبية والإرشادية والتواصل المباشر مع عدد من الزوجات، حيث لاحظت الباحثة تكرار المشكلات المرتبطة بضعف مهارات التواصل بين الأزواج، وما يترتب على ذلك من آثار سلبية تنعكس على طبيعة العلاقة الزوجية والاستقرار الأسري.

وللتحقق من وجود المشكلة بصورة علمية، قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة مكوَّنة من (٢٠٠) زوجة في البيئة العُمانية؛ بهدف التعرف إلى مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى الأزواج. وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود ضعف واضح في عدد من مهارات التواصل الزوجي، تمثَّل في ضعف الإصغاء الفعَّال، والتعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات، والقدرة على حلّ المشكلات المشتركة، إضافة إلى انخفاض مستوى التعاطف والتفاهم المتبادل، وضعف ضبط الانفعال أثناء الصراع الزوجي. كما أظهرت النتائج ارتباط هذه الصعوبات بارتفاع مستويات الإحباط والوحدة الزوجية لدى الزوجات، إلى جانب زيادة التفكير في الطلاق.

وتؤكد هذه النتائج الميدانية الحاجة إلى تصميم تدخل إرشادي يستند إلى أسس نظرية راسخة وأساليب تطبيقية عملية تسهم في تنمية مهارات التواصل الزوجي وتعزيز التوافق والاستقرار الأسري.

وفي هذا السياق، برز العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) كأحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي الأسري، حيث يركز على بناء الحلول واستثمار نقاط القوة بدلاً من الغوص في أسباب المشكلات. وقد أكدت الدراسات السابقة فاعلية هذا النهج في تحسين جودة العلاقات الزوجية؛ وفقد أظهرت دراسة (Abusaidi, Zaharakar, & Mohsenzadeh, 2018) إلى أنّ برامج قصيرة المدى قائمة على SFBT حسّنت أنماط التواصل وقلّلت حالات الطلاق بين النساء المتزوجات، بينما أظهرت دراسة (Mudd, 2000) أنّ دمج العلاج المختصر المتمركز حول الحل مع تدريب مهارات التواصل لدى الأزواج أدى إلى تحسن ملحوظ في الحوار والتفاهم العاطفي.

وأشارت دراسة (Khosravi, Mirzamani & Jaafari, 2022) أنّ برامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل أسهمت في رفع درجات الرضا والتماسك والاتفاق بين الأزواج، وبناءً على ما سبق، فالعلاج المختصر المتمركز حول الحل يُعدّ أحد أهم الاتجاهات الحديثة لتحسين التواصل بين الزوجين، نظراً لتركيزه على بناء الحلول، واستثمار نقاط القوة، وتعزيز التفكير الإيجابي، بدلاً من التركيز على المشكلات. ومن هنا تتبع أهمية هذه الدراسة، التي تهدف إلى تقديم نموذج عملي يجمع بين النظرية والتطبيق، ويستهدف تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في سلطنة عُمان، بما يساهم في تعزيز التقارب النفسي والعاطفي داخل الأسرة واستقرارها.

وبناءً على ما سبق، تتمثل مشكلة البحث الحالية في التساؤل الرئيس الآتي:

هل البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل فعال في تحسين مهارات

التواصل الزوجي لدى الزوجات بشمال الباطنة في سلطنة عُمان؟

ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارات التواصل للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمهارات التواصل لصالح العينة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لمهارات التواصل للمجموعة التجريبية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل فعال في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في شمال الباطنة ؟

وينبثق عن هذا التساؤل الرئيس عدد من الأسئلة الفرعية، وهي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارات التواصل للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمهارات التواصل لصالح العينة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لمهارات التواصل للمجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

-بناء برنامج إرشادي مستند إلى مبادئ العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) ، يركز على استكشاف الاستثناءات وبناء المعنى التشاركي مع الزوجات.

-التحقق من فعالية البرنامج في تمكين المتزوجات من بناء حلول ذاتية وتطوير مهارات تواصل زوجي نابعة من خبراتهن ونجاحاتهن السابقة، بدلاً من النماذج الجاهزة.

-قياس الأثر الممتد للبرنامج (التتبعي) في قدرة المشاركات على استدامة تطبيق الحل "وتوظيف مهارتهن الذاتية في مواجهة تحديات التواصل بعد انتهاء الجلسات.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من عدة جوانب نظرية وتطبيقية:

أولاً: الأهمية النظرية

- يُسهم البحث في إثراء الأدبيات العربية في مجال الإرشاد الزواجي من خلال تطبيق نموذج (العلاج المختصر المتمركز حول الحل).
- يربط بين نظرية العلاج المختصر المتمركز حول الحل ومهارات التواصل الزواجي، مما يضيف إطاراً علمياً متكاملًا يمكن الاستناد إليه في الدراسات المستقبلية.
- يقدّم تصوراً علمياً لآليات تطوير الحوار الزواجي ، وتمكين الزوجات من تجاوز أنماط التفاعل السلبي داخل الأسرة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- يُعدّ البرنامج المقترح أداة عملية قابلة للتطبيق في مراكز الإرشاد الأسري بسلطنة عُمان، ويمكن تبنيه في برامج تمكين المرأة وتنمية مهاراتها الاجتماعية والعاطفية.
- يهدف إلى تحسين جودة الحياة الزوجية من خلال رفع كفاءة الزوجات في الحوار والتفاهم مع أزواجهن، مما قد يسهم في خفض معدلات الصراع والطلاق.
- مقياس لمهارات التواصل الزوجي ملائم للبيئة العُمانية، بما يوفر أداة علمية مقننة تسهم في التشخيص الدقيق ودعم تصميم البرامج الإرشادية الأسرية.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي اصطلاحاً:

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي" (زهران، ٢٠٠٣، ص ٤٩٩).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي خطة منهجية منظمة تتضمن سلسلة من الجلسات الإرشادية الجماعية الموجهة للزوجات، تُبنى على أسس علمية وفنيات علاجية محددة.

العلاج المختصر المتمركز حول الحل:

اصطلاحاً:

تُعرف الجمعية الأوروبية للعلاج المختصر (E.B.T.A. European Brief Therapy Association) بأنه: نموذج علاجي صاغه ستيف دي شازار de Shazer وزملائه، يركز هذا النموذج على تحقيق الحلول والأهداف والتغيرات بصفة عامة، وذلك من خلال استخدام أساليب علاجية

منها: "سؤال المعجزة والمقاييس Scales وأسئلة التوافق Coping Question" وذلك من خلال استخدام لغة العمل والسعي إلى إيجاد الحلول بدلاً من إضاعة الوقت في البحث عن أسباب حدوث المشكلة، وتركز العلاقة بين الأخصائي والعمل على احترام وعدم توجيه اللوم.

تُعرف الباحثة إجرائيًا العلاج المختصر المتمركز حول الحل بأنه أسلوب إرشادي يركز على بناء الحلول واستثمار نقاط القوة لدى الفرد بدلاً من تحليل المشكلات وأسبابها، من خلال مساعدة المسترشد على تحديد أهداف واضحة، واستكشاف النجاحات والاستثناءات الإيجابية، وتوظيفها لتحقيق التغيير خلال فترة زمنية قصيرة، باستخدام فنيات مثل سؤال المعجزة والمقاييس التدريجية وإعادة الصياغة الإيجابية.

مهارات التواصل الزوجي:

مجموعة القواعد السلوكية والإجرائية التي يتبادلها الزوجان (مرسلاً ومستقبلاً) لتنظيم التفاعل بينهما، والتي تهدف إلى تحقيق التوافق بين محتوى الرسالة وطبيعة العلاقة، من خلال استخدام آليات الضبط الذاتي، والإصغاء التأكيدي، والإفصاح الوجداني، بهدف الحفاظ على استقرار النسق الزوجي ومنع حدوث التناقضات الاتصالي (Watzlawick et al., 2011).

تُعرف الباحثة مهارات التواصل الزوجي بأنها: مجموعة من القدرات والسلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الزوجان لتبادل الأفكار والمشاعر والاحتياجات بوضوح واحترام، بما يسهم في بناء فهم متبادل وتعزيز التقارب العاطفي. وتشمل هذه المهارات الإصغاء الفعّال والتعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات وحل المشكلات المشتركة والتعاطف والتفاهم المتبادل وضبط الانفعال أثناء الصراع، بطريقة إيجابية. وتُقاس هذه المهارات من خلال الاستجابات التي يتم التحصل عليها من مقياس المهارات الزوجية المعد في الدراسة.

حدود الدراسة:

تحددت هذه الدراسة بالحدود الآتية:

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) في تحسين مهارات التواصل الزوجي.

الحدود البشرية : اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من الزوجات بمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عُمان، ممن أظهرت نتائج الاستطلاع الأولي وجود ضعف لديهن في مهارات التواصل الزوجي. وقد تم اختيار أفراد الدراسة وفقاً لنتائج الاستطلاع، ثم تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية بلغ عددها (١٠) زوجات، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (١٠) زوجات

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية في المدرسة القرآنية الوقفية ١ فرع مويلح بولاية صحار محافظة شمال الباطنة سلطنة عُمان.

الحدود الزمانية: خلال العام الأكاديمي (٢٠٢٥/٢٠٢٦م).

حدود الأدوات: تحدد البحث بأداتين هما :

- مقياس مهارات التواصل الزوجي.
- البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي. - المقابلة النصف موجهة.

حدود علمية : تحدد علمياً بالمتغيرات التي تناولها البحث:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل.
- المتغير التابع: مهارات التواصل الزوجي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: مهارات التواصل الزوجي

ثانياً: العلاج المختصر المتمركز حول الحل

الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة، حيث يهدف الإطار النظري إلى عرض الأسس النظرية لمتغيرات الدراسة في ضوء ما ورد في الأدبيات النفسية ذات الصلة. وقد تم تقسيمه إلى قسمين رئيسين؛ وهما مهارات التواصل الزوجي والعلاج المختصر المتمركز حول الحل، بينما خصص الجزء الثاني من الفصل للدراسات السابقة ذات الصلة مع التعقيب عليها وتحليلها في ضوء أهداف الدراسة الحالية.

أولاً الإطار النظري

١. مهارات التواصل الزوجي

١.١. مفهوم مهارات التواصل الزوجي:

يُعدّ التواصل الزوجي من أهم العوامل المؤثرة في استقرار العلاقة الزوجية وجودتها، إذ يقوم عليه بناء التفاعل اليومي بين الزوجين، ويعكس مستوى التفاهم والتقارب العاطفي بينهما. كما يُسهم التواصل الفعّال في تعزيز القدرة على حل المشكلات وإدارة الخلافات، في حين يؤدي ضعف مهارات التواصل إلى زيادة سوء الفهم وارتفاع مستوى التوتر داخل العلاقة الزوجية، مما ينعكس سلبيًا على التوافق والاستقرار الأسري.

وفي هذا السياق، يُعد مفهوم التواصل بوجه عام مفهومًا واسعًا يشكل الأساس الذي تُبنى عليه مهارات التواصل الزوجي؛ حيث يُعرّف (Watzlawick et al., 1967) التواصل على أنه عملية تفاعلية ديناميكية تشمل مختلف أشكال السلوك الإنساني، ولا تقتصر على اللغة اللفظية فحسب، بل تمتد لتشمل

الإشارات غير اللفظية والسياق التفاعلي، بما يؤدي إلى تأثير متبادل بين الأفراد ضمن نظام من العلاقات.

أما فيما يتعلق بمفهوم التواصل الزوجي تحديداً، فيرى لطفي (2014) أنه تفاعل يتبادل فيه الزوجان الاهتمام والمشاركة الوجدانية والمساندة المتبادلة، مع قدرتهما على التعبير عن وجهات نظرهما من خلال نقاش إيجابي هادئ. ويشير جمعي (2016) إلى أن الاتصال بين الزوجين يمثل نمط التفاعل اليومي بينهما في إدارة شؤون الأسرة ومعالجة قضاياها المختلفة.

كما يُعرّفه شكرية (2020) بأنه عملية تبادل للمعلومات والرموز والأفكار والمواقف بين طرفين في سياق محدد، ويتضمن عناصر الترميز وفك الترميز والقنوات والاستجابة، ويتجاوز مجرد نقل المعلومات إلى تبادل فكري وحوار قائم على الأخذ والعطاء بما يؤدي إلى بناء فهم مشترك.

كما تُعرّفه شرع (2021) بأنه قدرة الزوجين على التواصل الوجداني ومشاركة المشاعر والتعبير عن الانفعالات، وتوظيف التواصل اللفظي وغير اللفظي في حل المشكلات وإدارة الخلافات بفاعلية.. وتُعرّف كذلك بأنها إنشاء وتبادل وتفسير الرسائل الهادفة، سواء كانت لفظية أو غير لفظية، والتي تحدد نجاح أو فشل الزواج. (Arumugam et al., 2021)

في حين تُعرّف بأنها قدرة الأزواج على التواصل بصراحة وفعالية حول اهتماماتهم، بما يحسن التكيف النفسي وجودة العلاقة. (Porter et al., 2022)

كما تُعد مهارات التواصل الفعال ضرورية للحفاظ على زواج متناغم ومرضي في مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الزوجين. (Kılıçarslan & Parmaksız, 2023) كما تُعرف بأنها القدرة على تبادل المعلومات بفعالية بين الزوجين، بما يؤثر على جودة العلاقة والرضا الزوجي. (Kelly et al., 2003).

وفيما يخص مهارات التواصل الزوجي، فقد تنوعت التعريفات التي تناولت هذا المفهوم؛ حيث تُعرّف مهارات التواصل الزوجي بأنها تبادل المعلومات اللفظية وغير اللفظية بين شريكي الحياة من خلال الجمع بين شخصين مختلفين (Azarnik et al., 2024)، تُعد مهارات التواصل الزوجي سلوكيات تواصلية يومية طبيعية يمارسها الأزواج وترتبط بشكل وثيق بنتائج العلاقة مثل الرضا الزوجي أو تفكك العلاقة (Ryjova et al., 2024).

ويؤكد (Suri & Jain, 2025) أن التواصل في الزواج يتجاوز تبادل الكلمات ليشمل التعبيرات اللفظية وغير اللفظية والاستماع الفعال والقدرة على التعبير الواضح عن الأفكار والمشاعر والاحتياجات، بما يعزز الفهم المتبادل وحل النزاعات بشكل بناء، في حين يؤدي ضعف التواصل إلى سوء الفهم وتراكم الاستياء وتراجع الثقة بين الزوجين

كما تُشير بعض التعريفات إلى أنها الأنماط التواصلية التي تميز الأزواج السعداء عن الأزواج الذين يعانون من الضيق (Wojda-Burlij et al., 2026)

كما يُضاف إلى ذلك تعريف مهارات التواصل الزوجي بوصفها مجموعة القواعد السلوكية والإجرائية التي يتبادلها الزوجان (مرسلاً ومستقبلاً) لتنظيم التفاعل بينهما، والتي تهدف إلى تحقيق التوافق بين محتوى الرسالة وطبيعة العلاقة، من خلال استخدام آليات الضبط الذاتي، والإصغاء التأكدي، والإفصاح الوجداني، بهدف الحفاظ على استقرار النسق الزوجي ومنع حدوث التناقضات الاتصالية (Watzlawick et al., 2011)، يُعد هذا التعريف هو الأساس النظري الذي اعتمدت عليه الباحثة في هذه الدراسة، حيث تم استقاء أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي منه، باعتباره الأكثر اتساقاً مع طبيعة المتغير وهدف الدراسة.

يتضح مما سبق أن مفهوم التواصل الزوجي ومهاراته يتسم بالتعدد والتكامل في الطرح النظري، حيث ركزت بعض التعريفات على البعد التفاعلي والسلوكي للتواصل، بينما أبرزت أخرى البعد الانفعالي والوجداني، في حين اهتمت تعريفات أخرى بفعالية التواصل وأثره على جودة العلاقة الزوجية. كما تكشف هذه التعريفات أن مهارات التواصل الزوجي لا تقتصر على تبادل الرسائل فقط، بل تشمل الفهم والتفسير وإدارة الانفعالات وحل المشكلات، مما يجعلها منظومة ديناميكية متعددة الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة واستقرار العلاقة الزوجية.

وفي ضوء ما سبق، تُعرّف الباحثة التواصل الزوجي بأنه مجموعة من المهارات القابلة للتعلّم، والتي تمكّن الزوجة من التعبير بوضوح، والإصغاء الفعّال، وإدارة الانفعالات، وحل النزاعات، بما يعزز جودة التفاعل مع الزوج ويزيد من التقارب العاطفي بينهما.

١.٢. النظريات المفسرة للتواصل الزوجي:

تعددت الرؤى النظرية التي حاولت تفسير ماهية التواصل الزوجي ودينامياته، حيث تناولته كل نظرية من زاوية محددة، سواء كانت نفعية، رمزية، أو نسقية. وفيما يلي عرض لأبرز هذه النظريات وصولاً إلى الإطار التفسيري الذي تبنته الدراسة الحالية:

نظرية التفاعل الرمزي (Symbolic Interactionism)

تركز هذه النظرية على الجوانب الذاتية والمعنوية للاتصال الزوجي، حيث ترى أن الزوجين يبنيان واقعهما المشترك من خلال الرموز واللغة والإيماءات. فالبعد الجوهري للاتصال هنا هو "تفسير المعنى"؛ إذ لا تكمن أهمية الرسالة في الكلمات المنطوقة فحسب، بل في كيفية إدراك الطرف الآخر لها بناءً على خلفيته وتوقعاته. ويتحقق التوافق الزوجي عندما ينجح الزوجان في تطوير "لغة مشتركة" ورموز ذات دلالات موحدة، مما يقلل من سوء الفهم. (Blumer, 1969) وتؤكد الدراسات التطبيقية لهذه النظرية

أن بناء الهوية الزوجية المشتركة يعتمد بشكل كلي على جودة التفاعلات الرمزية اليومية (LaRossa & Reitzes, 1993).

نظرية التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory)

تفسر هذه النظرية الاتصال الزوجي من منظور نفعي، حيث يُنظر إلى التفاعل بين الزوجين كعملية تبادل للموارد المادية والمعنوية. ووفقاً لهذه النظرية، يسعى كل طرف إلى تعظيم "المكافآت" (مثل الدعم العاطفي والتقدير) وتقليل "التكاليف" (مثل الصراع والتوتر). ويُعد الاتصال الأداة الرئيسية لتقييم ميزان الربح والخسارة؛ فالتواصل الإيجابي يُعد مكافأة تعزز الارتباط، بينما يُعد التواصل السلبي تكلفة قد تؤدي إلى تدهور العلاقة. (Thibaut & Kelley, 1959) كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن إدراك "العدالة" في التبادل الاتصالي هو ما يحدد استمرارية التوافق بين الزوجين (Stafford, 2008).

نظرية جدلية العلاقات (Relational Dialectics Theory)

تقدم هذه النظرية رؤية ديناميكية، حيث تفترض أن العلاقة الزوجية تتسم بوجود توترات دائمة بين قوى متناقضة. وتتمثل أبعاد الاتصال هنا في كيفية إدارة هذه التناقضات، وأبرزها: (الاستقلال مقابل الارتباط)، و(الصراحة مقابل الخصوصية). فالاتصال ليس وسيلة لحل هذه التناقضات نهائياً، بل هو عملية مستمرة للتفاوض وإيجاد توازن مؤقت بينها، ويعتبر الحوار هو الجوهر الذي يسمح للزوجين بالتعايش مع هذه التوترات وتحويلها إلى فرص للنمو العلائقي. (Baxter, 2011)

نظرية النظم الأسرية (Family Systems Theory)

تنظر هذه النظرية إلى الزوجين كـ "نظام فرعي" متكامل، حيث لا يمكن فهم سلوك أي طرف بمعزل عن الآخر. فالاتصال هنا عملية دائرية تؤثر فيها رسائل الزوج على استجابات الزوجة والعكس صحيح. وتؤكد هذه النظرية أن الاتصال هو الآلية التي تحافظ على توازن النظام (Homeostasis)

أو تدفعه نحو التغيير. فالأنظمة الزوجية الصحية هي التي تمتلك قواعد اتصال مرنة تسمح بتبادل المعلومات بوضوح (White et al., 2015).

نموذج فرجينيا ساتير للاتصال (Virginia Satir's Model)

يركز هذا النموذج على أنماط الاتصال وكيفية تأثيرها على الصحة النفسية. تؤكد ساتير أن الاتصال "المتسق" (Congruent) "هو أساس العلاقات الصحية، بينما تؤدي الأنماط الدفاعية (الملوم، المهدئ، الحاسب، المشتت) إلى الصراع. ويعكس النمط المتسق التعبير الصادق عن الذات مع احترام الآخر، وهو ما يهدف التدريب المهاراتي إلى تحقيقه لتعزيز النمو الشخصي والزوجي (Satir, 1983; Banmen, 2014).

نظرية براغماتية التواصل الإنساني

تُعد نظرية براغماتية التواصل الإنساني (Pragmatics of Human Communication) من النظريات الأساسية في تفسير طبيعة التفاعل الإنساني داخل العلاقات الاجتماعية والأسرية، وقد طوّرها كلٌّ من واتزلأويك وبيفن وجاكسون (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967) وتركز هذه النظرية على أن التواصل لا يقتصر على تبادل الكلمات والمعلومات، بل يتضمن جميع الأنماط السلوكية والوجدانية التي تحدث بين الأفراد أثناء التفاعل، الأمر الذي يجعل التواصل عنصرًا جوهريًا في تشكيل العلاقات الإنسانية واستمرارها أو اضطرابها.

وتتطلب النظرية من مجموعة من المسلّمات الأساسية التي تؤكد أن الإنسان لا يستطيع عدم التواصل، فكل سلوك يصدر عن الفرد يحمل معنى تواصلًا، سواء كان لفظيًا أو غير لفظي، مقصودًا أو غير مقصود. ووفقًا لذلك، فإن الصمت، وتجنب الحوار، ونبرة الصوت، وتعابير الوجه، وطريقة الاستجابة،

جميعها تمثل رسائل تواصلية تؤثر بصورة مباشرة في طبيعة العلاقة بين الزوجين. ومن هنا، فإن العلاقات الزوجية لا تتأثر فقط بما يقوله الزوجان، وإنما بكيفية قوله، وطريقة استجابة كل طرف للآخر. كما تميز النظرية بين مستويين للتواصل، يتمثل الأول في مستوى المحتوى، ويشير إلى مضمون الرسالة أو المعلومات المتبادلة، بينما يتمثل الثاني في مستوى العلاقة، ويعبر عن طبيعة العلاقة بين الطرفين والمعاني الضمنية التي تحملها الرسائل المتبادلة. وتؤكد النظرية أن اضطراب مستوى العلاقة يؤدي غالباً إلى سوء تفسير الرسائل وظهور الخلافات الزوجية، حتى وإن كان محتوى الرسالة في ظاهره بسيطاً أو عادياً. فعلى سبيل المثال، قد تُفسّر بعض العبارات اليومية على أنها نقد أو رفض أو تقليل من التقدير نتيجة لوجود خلل في طبيعة العلاقة أو ضعف في مهارات التواصل الوجداني بين الزوجين. وتتبنى النظرية كذلك مفهوم التفاعل الدائري القائم على التغذية الراجعة (Feedback)، حيث تؤثر استجابات كل طرف في الطرف الآخر بصورة مستمرة ومتبادلة، مما يجعل العلاقة الزوجية نظاماً تفاعلياً ديناميكياً يسعى إلى المحافظة على التوازن. وتوضح النظرية أن أنماط التواصل السلبية، مثل التجاهل، أو الانسحاب من الحوار، أو الرسائل المتناقضة، أو ضعف الإصغاء، تسهم في تعزيز الصراع الزوجي وزيادة التوتر العاطفي، في حين تسهم أنماط التواصل الإيجابية في تحقيق التفاهم والتقارب والاستقرار الأسري.

وترى النظرية أن العديد من المشكلات النفسية والأسرية لا تعود إلى اضطراب داخلي لدى الفرد بقدر ما ترتبط بخلل في أنماط التفاعل والتواصل داخل الأسرة، وخاصة ما يُعرف بالرسائل المزدوجة أو المتناقضة، التي يتلقى فيها الفرد رسائل لفظية وغير لفظية تحمل معاني متعارضة، الأمر الذي يؤدي إلى الارتباك الانفعالي وضعف التفاهم بين الزوجين (Watzlawick et al., 2011).

وفي ضوء هذه المرتكزات النظرية، تتضح أهمية الاستناد إلى نظرية براغماتية التواصل الإنساني في بناء مقياس التواصل الزوجي في الدراسة الحالية؛ إذ إن هذه النظرية تقدم إطارًا علميًا متكاملًا لفهم طبيعة التفاعل الزوجي وأبعاده المختلفة. كما أنها لا تنظر إلى التواصل بوصفه عملية لغوية سطحية، وإنما باعتباره منظومة متكاملة تشمل الإصغاء الفعّال، والتعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات، والتفاعل الانفعالي، والتغذية الراجعة، والتفاهم المتبادل، وضبط الانفعال أثناء المواقف الصراعية.

ومن هذا المنطلق، استندت الباحثة إلى هذه النظرية في تحديد مقياس التواصل الزوجي وصياغة فقراته؛ لكونها من أكثر النظريات ارتباطًا بتفسير المشكلات الناتجة عن ضعف التواصل داخل العلاقة الزوجية. كما أسهمت النظرية في توجيه بناء المقياس نحو قياس الأنماط التفاعلية الحقيقية بين الزوجين، وليس الاقتصار على الجوانب اللفظية الظاهرة فقط، الأمر الذي يعزز من قدرة المقياس على الكشف عن مواطن القصور في التواصل الزوجي بصورة أكثر دقة وواقعية، ويساعد في تصميم برنامج إرشادي قائم على أسس علمية تسهم في تحسين جودة التواصل وتعزيز التوافق والاستقرار الأسري.

يرتبط العلاج المختصر المتمركز حول الحل (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ارتباطًا وثيقًا بنظرية براغماتية التواصل الإنساني؛ إذ يشترك كلا الاتجاهين في النظر إلى المشكلات الإنسانية بوصفها ناتجة عن أنماط التفاعل والتواصل بين الأفراد أكثر من كونها اضطرابات داخلية ثابتة لدى الفرد. فالنظرية البراغماتية تؤكد أن طبيعة العلاقة بين الزوجين تتشكل من خلال الرسائل المتبادلة وأساليب التفاعل اليومية، وأن الخلل في التواصل يؤدي إلى استمرار الصراع وسوء الفهم داخل العلاقة الزوجية، بينما يركّز العلاج المختصر المتمركز حول الحل على تعديل أنماط التفاعل السلبية، وتعزيز الجوانب الإيجابية في التواصل، وتوجيه الزوجين نحو بناء حلول عملية قابلة للتطبيق.

كما تنتظر نظرية براغماتية التواصل الإنساني إلى التواصل بوصفه عملية دائرية قائمة على التغذية الراجعة (Feedback)، حيث يؤثر سلوك كل طرف في استجابات الطرف الآخر بصورة مستمرة، وهو ما يتوافق مع فلسفة العلاج المختصر المتمركز حول الحل التي ترى أن التغيير يمكن أن يبدأ من تعديلات بسيطة في أساليب التفاعل اليومي بين الزوجين، وأن التركيز على الاستثناءات الإيجابية ونقاط القوة يسهم في إحداث تغيرات ملموسة في العلاقة الزوجية.

ويؤكد العلاج المختصر المتمركز حول الحل على أهمية الحوار الإيجابي، والإصغاء الفعال، وإعادة صياغة المشكلات بطريقة تساعد الأفراد على اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم في التعامل مع الصعوبات، وهي جوانب تتقاطع بصورة مباشرة مع مبادئ النظرية البراغماتية التي تركز على أثر الرسائل اللفظية وغير اللفظية في بناء العلاقة الإنسانية. كما أن العلاج المتمركز حول الحل لا يركز على تحليل أسباب المشكلة بقدر تركيزه على تحسين أنماط التواصل الحالية وبناء تفاعلات أكثر إيجابية، وهو ما يجعله مناسباً لمعالجة ضعف مهارات التواصل الزوجي.

ومن هذا المنطلق، استفادت الدراسة الحالية من نظرية براغماتية التواصل الإنساني في تفسير طبيعة الخلل في التفاعل والتواصل بين الزوجين، وفي تحديد أبعاد مهارات التواصل الزوجي التي تم قياسها، في حين تم توظيف العلاج المختصر المتمركز حول الحل بوصفه مدخلاً إرشادياً يهدف إلى تنمية هذه المهارات وتحسين جودة التفاعل الزوجي من خلال التركيز على الحلول والموارد الإيجابية لدى الزوجات، بما يسهم في تعزيز التوافق والاستقرار الأسري.

يُستخلص من العرض السابق للنظريات المفسرة لمهارات التواصل الزوجي أن هذه الظاهرة تمثل نسقاً تفاعلياً مركباً لا يمكن اختزاله في بُعد واحد؛ فهي عملية تبادلية نفعية تسعى لتحقيق التوازن بين المكافآت والتكاليف، وهي بناء رمزي للمعاني والقيم المشتركة، كما أنها نظام ديناميكي محكوم بالتوترات

الجدلية بين الاستقلال والارتباط. إلا أن الاتجاه الحديث في علم النفس السريري، والذي تتبناه الدراسة الحالية، يميل إلى تجاوز التفسيرات القائمة على الدوافع والنوايا الداخلية نحو التفسيرات القائمة على الأنماط السلوكية الملاحظة، حيث يظهر القاسم المشترك بين هذه الأطروحات في الإقرار بأن مهارات التواصل ليست مجرد سمات شخصية ثابتة، بل هي أداء تفاعلي وقواعد سلوكية تتشكل وتتطور داخل بيئة العلاقة، وأن أي اضطراب في هذه القواعد ينعكس بالضرورة على جودة الحياة الزوجية والصحة النفسية لكلا الشريكين، خاصة في الفترات الحرجة مثل فترة الحمل.

وبناءً على ذلك، تبنت الدراسة الحالية النظرية البراغماتية في التواصل الإنساني إطاراً تفسيرياً وموجهاً لبناء المقياس وأبعاده، وذلك نظراً لتركيزها الجوهرى على التأثيرات السلوكية للتواصل واعتبارها السلوك المادة الوحيدة القابلة للقياس والتحليل العلمي، مما يمنح المقياس بفقراته الخمس وعشرين صبغة إجرائية دقيقة تتسق مع مظاهر الإصغاء والتعبير والضبط الانفعالي الملاحظة. كما يوفر هذا المنظور تبريراً منهجياً لدائرية التفاعل، حيث تُفهم مهارات التواصل كآليات تغذية راجعة تمنع انهيار النسق الزواجي وتفسر في الوقت ذاته الخلل الاتصالي بوصفه اضطراباً في القواعد أو تناقضاً بين مستويي لمحتوى والعلاقة .

١.٣. أبعاد مهارات التواصل الزواجي

تُعد مهارات التواصل الزواجي من أهم الركائز التي تؤسس لعلاقة زوجية ناجحة ومتناغمة، وقد تناولت العديد من الدراسات النفسية والإرشادية هذه المهارات من خلال أبعاد متعددة، من أبرزها: الاصغاء الفعّال، التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات، حلّ المشكلات المشتركة والتعاطف والتفاهم المتبادل و ضبط الانفعال أثناء الصراع.. وفيما يلي توضيح لكل بعد على حدة:

١. مهارة الاصغاء الفعّال

يشير الاصغاء الفعّال إلى عملية واعية ومنظمة تهدف إلى فهم الرسالة التي ينقلها الطرف الآخر، ليس فقط من خلال كلماته، بل أيضًا من خلال نبرته، ولغة جسده، وانفعالاته، مع إظهار الاهتمام الصادق عبر التفاعل غير اللفظي والتغذية الراجعة. وقد عرّفه (Askari et al, 2012). بأنه الاستماع بتركيز كامل للطرف الآخر بهدف الفهم والتعاطف دون مقاطعة، مع استخدام إشارات لفظية وغير لفظية تؤكد التواصل والتقدير.

أهمية الاصغاء الفعّال في العلاقة الزوجية

تشير ويكستروم (Wijkstrom, 2023) تُعدّ مهارة الاصغاء الفعّال من المهارات الجوهرية التي تُحدث فرقًا حقيقيًا في جودة العلاقة الزوجية، وذلك لما تحقّقه من آثار نفسية وعاطفية عميقة، منها: تعزيز الشعور بالتقدير والأمان العاطفي: حين يشعر الطرف الآخر بأنه مسموع ومفهوم دون مقاطعة أو تهكم، تتولد لديه مشاعر بالاحترام والاحتواء، مما يعزز الأمان العاطفي داخل العلاقة. تقليل فرص سوء الفهم والتأويل الخاطئ: إذ إن الإنصات العميق يتيح للزوج أو الزوجة إدراك المعنى الكامل خلف الكلمات، ويمنع الاستعجال في الحكم، مما يقلل من الخلافات الناتجة عن التفسيرات المغلوطة. تعميق الترابط والانسجام بين الزوجين: من خلال بناء جسر من الثقة والانتباه المتبادل، ما يُسهم في تنمية التفاهم المشترك والتقارب الوجداني. تمكين الطرف الآخر من التعبير بحرية : فالشعور بأن هناك من يصغي بصدق يُشجع على التعبير عن الأفكار والمشاعر بجرأة وراحة، ويُحرر الحديث من الحذر والتردد. بناء بيئة حوار صحية ومستقرة: حيث يصبح الاستماع وسيلة لفهم الاحتياجات، وليس أداة للانتصار في النقاش، ما يجعل التواصل الزوجي أكثر وعيًا ونضجًا. وترى الباحثة أن دمج مهارة الاصغاء الفعّال في البرنامج التدريبي الحالي في كونها الأساس الذي يقوم عليه نجاح بقية المهارات، إذ لا يمكن تحقيق التفاهم أو إدارة الخلافات أو تعزيز المودة بين الزوجين دون وجود إصغاء واعٍ ومتقن. فالأصغاء الفعّال

يهيئ بيئة آمنة للحوار، تشجع الطرفين على الانفتاح ومشاركة مخاوفهم واحتياجاتهم دون خوف من النقد أو التجاهل، كما يعزز فاعلية التمارين التطبيقية من خلال تمكين المشاركين من ممارسة أساليب الحوار البناء التي يتعلمونها في البرنامج. وإلى جانب ذلك، يضمن الإصغاء الفعال استدامة أثر البرنامج، نظرًا لأنه مهارة تتجذر مع الممارسة وتنعكس إيجابًا على جميع جوانب الحياة الزوجية، مما يجعله عنصرًا محوريًا في تحقيق أهداف أي برنامج يهدف إلى تحسين التواصل الزوجي وتعزيز الروابط الوجدانية

أنواع مهارات الإصغاء الفعال

أشار (Hambrick, 2015) ان هنالك خمس أنواع من الاستماع في الزواج و مقاس واحد لا يناسب الجميع المواقف والاحداث بين الزوجين وإن التتنوع أنماط الاستماع الفعال لتلبي احتياجات المواقف المختلفة، ويُعد الاستماع التعاطفي أعمقها من حيث الارتباط العاطفي وهو الإصغاء للطرف الآخر بهدف الشعور بما يشعر به، وفهم حالته العاطفية من الداخل، وكأنك تضع نفسك مكانه إذ يهدف إلى فهم مشاعر الطرف الآخر والتعبير عن التعاطف معه، مما يعزز الثقة والتقارب العاطفي أما الاستماع التحليلي هو الإصغاء بهدف تحليل وفهم مضمون الرسالة، والتأكد من المعنى المقصود، بعيدًا عن الانفعال العاطفي. يهدف إلى تحليل وفهم مضمون الرسالة بدقة، واستخلاص الحقائق من بين الكلمات، وهو أسلوب فعال في حل المشكلات واتخاذ القرارات. ويأتي الاستماع الداعم ليمنح المتحدث المساندة والتشجيع، فيرفع معنوياته ويمنحه شعورًا بالأمان النفسي وهو الإصغاء بهدف تقديم المساندة النفسية والمعنوية، وتشجيع الطرف الآخر على الاستمرار أو تخطي أزمة. بينما يقوم الاستماع الصامت على منح المتحدث المساحة الكاملة للتعبير دون مقاطعة، مع إظهار الاهتمام من خلال لغة الجسد، وهو ما يساعد على تفريغ المشاعر وتوضيح الأفكار وهو الإصغاء دون مقاطعة أو تعليق، مع استخدام لغة الجسد والنظرات لتشجيع الطرف الآخر على مواصلة الحديث الاستماع الانتقائي يقوم على التركيز

على عناصر معينة من الحديث وتجاهل غيرها، وله جانب إيجابي في التركيز على النقاط المهمة، لكنه قد يكون سلبياً إذا أدى إلى فقدان المعنى الكامل للرسالة

وترا الباحثة إن أهمية هذه الأنواع من مهارات الإصغاء الفعّال لها أثرها في فعالية البرنامج الحالي لأنها تمثل ركائز أساسية لتعزيز جودة التواصل الزوجي وتحقيق أهداف البرنامج التدريبي. وأن أنواع الإصغاء الفعّال، محركات أساسية لتعزيز جودة التواصل الزوجي. إذ يسهم الاستماع التعاطفي في بناء الثقة والتقارب العاطفي، بينما يساعد التحليلي في فهم المشكلات واتخاذ قرارات رشيدة، ويعزز الداعم الشعور بالأمان النفسي، ويتيح الصامت مساحة للتعبير دون مقاطعة، في حين يركز الانتقائي على النقاط الجوهرية في الحوار. ومن خلال دمج هذه الأنواع، يتحقق توازن بين الفهم العاطفي والتحليل الموضوعي، مما يدعم الاستقرار الأسري. كما تشير الباحثة إلى أن مهارات الإصغاء قد تتأثر بعدة عوامل، منها التنشئة غير الداعمة، والقناعات المسبقة، والتشتت الذهني، وضعف الذكاء العاطفي، والتسرع في الحكم. إضافة إلى معوقات عملية مثل الانشغال بالهاتف، والضغط النفسي، وضعف استخدام لغة الجسد، وكثرة المقاطعة أو التسرع في تقديم الحلول، مما يضعف فعالية التواصل.

٢ - مهارة التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات

أشار فريق التحرير في (Modern Recovery, 2023) تعريف التعبير عن المشاعر هو العملية التي يقوم من خلالها الفرد بنقل مشاعره الداخلية إلى العالم الخارجي، عبر مزيج من الوسائل اللفظية (الكلمات) وغير اللفظية (لغة الجسد، تعابير الوجه، الإيماءات، والاستجابات الفسيولوجية). ويتضمن ذلك إدراك العاطفة، تفسيرها، اتخاذ قرار بشأن التعبير عنها أو كبتها، ثم إظهارها بالشكل المناسب. هذه العملية تحدث في مواقف الحياة اليومية كافة، سواء في المحادثات العادية أو الجلسات العلاجية أو المواقف الانفعالية.

ثانيًا: أنواع التعبير الوجداني

١. التعبير اللفظي المباشر يشير إلى الإفصاح الصريح عن المشاعر والاحتياجات باستخدام عبارات واضحة مثل: "أشعر... وأحتاج. وتؤكد أبحاث التفاعل الزوجي أن استخدام عبارات المتكلم (أنا) يقلل الدفاعية ويزيد من احتمالية الاستجابة المتعاطفة (Gottman & Gottman, 2017). كما وجدت دراسة حديثة أن الإفصاح العاطفي ارتبط إيجابيًا بالرضا الزوجي خلال الأزمات (Simran & Nambiar, 2022).

٢. التعبير غير اللفظي : يشمل لغة الجسد، نبرة الصوت، تعبيرات الوجه، والاتصال البصري. تشير أبحاث التواصل غير اللفظي إلى أن الرسائل العاطفية تُنقل بدرجة كبيرة عبر القنوات غير اللفظية، وأن التناقض بين اللفظي وغير اللفظي يقلل مصداقية الرسالة (Burgoon et al., 2016). كما أثبتت أبحاث Gottman أن تعبيرات الوجه ونبرة الصوت أثناء النزاع تنبئ بجودة العلاقة واستقرارها (Gottman & Gottman, 2017).

٣. التعبير الكتابي : يشمل كتابة الرسائل، اليوميات، الشعر، أو الرسائل غير المرسلة. أظهرت أبحاث الكتابة التعبيرية أن الكتابة عن المشاعر تساعد في تنظيم الخبرة الانفعالية وتحسين الصحة النفسية (Pennebaker & Chung, 2011). كما أظهرت مراجعة تحليلية أن الإفصاح الكتابي يساهم في تحسين التنظيم الانفعالي وتقليل التوتر (Frattaroli, 2006).

٤. التعبير الفني والإبداعي : يشمل الرسم، الموسيقى، التمثيل، والفنون التعبيرية. تؤكد أدبيات العلاج بالفن أن التعبير الإبداعي يوفر قناة آمنة للتعبير عن المشاعر المعقدة، خاصة لمن يجدون صعوبة في التعبير اللفظي (Malchiodi, 2012).

٥. التعبير الحازم (التوكيدي): هو التعبير عن المشاعر والاحتياجات باحترام وثقة دون عدوانية أو خضوع. ترتبط مهارات التواصل الحازم بارتفاع الرضا في العلاقات وتقليل النزاعات المزمدة (Alberti, 2017 & Emmons). وفي السياق الزوجي، يُعد التواصل الحازم بديلاً صحياً عن النقد أو الانسحاب (Gottman & Gottman, 2017).

٦. التعبير المتعاطف : يعني التعبير عن الذات مع مراعاة مشاعر الطرف الآخر، ويتضمن الفهم المعرفي والعاطفي لمشاعر الشريك. تشير دراسات حديثة إلى أن التعاطف يرتبط إيجابياً بجودة العلاقة والرضا العاطفي (Ulloa et al., 2017). كما أظهرت أبحاث أن التعاطف يُعد متغيراً وسيطاً في العلاقة بين التواصل والرضا الزوجي (Zhan et al., 2022).

أهمية التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات يمثل التعبير العاطفي عنصراً جوهرياً للصحة النفسية والعلاقات الإنسانية، إذ يعزز الوعي الذاتي من خلال تمكين الفرد من التعرف على مشاعره وفهمها، مما يدعم وضوح القيم والأهداف الشخصية. يساعد على إدارة الضغوط عبر تحرير المشاعر المكبوتة، مما يخفف التوتر ويحافظ على التوازن النفسي. يبني الروابط الاجتماعية من خلال مشاركة المشاعر بوضوح وصدق، مما يعزز الثقة والتقارب بين الأفراد. يدعم جودة العلاقات لأنه يفتح المجال لفهم الاحتياجات المتبادلة، ويقلل من سوء الفهم والصراعات. يحسن الصحة العقلية من خلال دوره الإيجابي في التعامل مع مشكلات مثل القلق، الاكتئاب، والتوتر، وتحسين القدرة على التكيف. من الأخطاء الشائعة في التعبير عن المشاعر استخدام ضمير "أنت" بطريقة هجومية، مما يضع الطرف الآخر في موقف دفاعي ويحول الحوار إلى مواجهة. كما أن كبت المشاعر لفترات طويلة ثم التعبير عنها بانفجار يؤدي إلى تشويه الرسالة وتحويلها إلى اتهامات أو انفعالات حادة يصعب التعامل معها بهدوء. ويُعد اللجوء إلى التهكم أو السخرية بدلاً من الوضوح خطأ آخر يضعف الثقة ويشوّش على

المعنى الحقيقي للكلام. كذلك، فإن المبالغة في وصف المشاعر باستخدام تعبيرات مثل دائماً أو أبداً تضخم الموقف وتغلق باب الفهم المتبادل. وأخيراً، تحويل التعبير إلى جدال أو تصعيد يفرغ التعبير من هدفه البناء، ويحوّل النقاش إلى ساحة صراع بدلاً من أن يكون جسراً للتقارب والحل.

تشير الباحثة إلى أن مهارة التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات تمثل بناء تواصل آمن وصادق بين الزوجين، فهي مؤشر ناضج للتقارب العاطفي، وتكشف عن قدرة الفرد على فهم ذاته والتعبير عنها بطريقة متزنة دون إيذاء الطرف الآخر. وترى أن الزوج أو الزوجة الذي يتقن التعبير البناء عن مشاعره لا يفرغ ألمه في شكل لوم أو هجوم، بل يحوّله إلى جسر من الفهم والارتباط، وأن غالبية النزاعات الزوجية لا تنبع من المشاعر نفسها، وإنما من الأسلوب الذي يُعبّر به عنها. ويُعدّ استخدام ضمير المتكلم في الإفصاح عن الانفعالات أحد أهم دعائم التواصل العاطفي، إذ يمكّن الفرد من التعبير عن ذاته دون تهديد الطرف الآخر أو دفعه إلى موقف دفاعي. كما أن التعبير الصادق والهادئ عن المشاعر يعزز الانسجام العاطفي بين الزوجين، ويمنع تراكم المشاعر السلبية عبر معالجتها أولاً بأول، ويقوي الثقة والأمان من خلال الشفافية التي تقلل من سوء الظن والتأويل، فضلاً عن تحسين جودة الحوار بجعل النقاشات مبنية على الفهم لا على الاتهام، مما يجنب الصراع التفاعلي وردود الفعل الدفاعية.

٣- مهارة حل المشكلات المشتركة

تشير (Abrahams, 2024) أن حل المشكلات الزوجية هو مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات التواصلية والسلوكية التي يستخدمها الزوجان لمعالجة الخلافات بطريقة بناءة، بما يضمن

الحفاظ على الاحترام المتبادل، وتجنب التصعيد، والوصول إلى حلول تُرضي الطرفين. ويعتمد هذا المفهوم على مهارات أساسية مثل: الإصغاء الفعّال، إدارة الانفعالات، استخدام لغة خالية من اللوم، والبحث عن أرضية مشتركة لحل المشكلات. وتُعدّ أهمية القدرة على حل المشكلات الزوجية من الركائز الأساسية للحفاظ على استقرار العلاقة وتميئتها، إذ تسهم في تعزيز الاستقرار الأسري من خلال منع تفاقم الخلافات وتحويلها إلى صراعات مدمرة، وزيادة مستوى الرضا الزوجي عبر بناء بيئة تواصل مفتوحة ومحترمة، والحفاظ على الروابط العاطفية بمعالجة الجروح النفسية الناتجة عن الخلافات بشكل صحي. كما تُمكن هذه المهارة الزوجين من تنمية مهارات التواصل الفعّال التي تساعد على مواجهة مشكلات الحياة المختلفة، وتحويل النزاعات إلى فرص للنمو الشخصي والزوجي بدل أن تكون عوائق تهدد العلاقة. غير أن غياب هذه المهارة أو سوء ممارستها قد يؤدي إلى سلسلة من الأخطاء الشائعة، منها: التجاهل أو الكبت الذي يؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية، استخدام اللغة الاتهامية التي تثير الدفاعية، اللجوء للصمت العقابي بدل الحوار، التركيز على الفوز الشخصي بدل الحل المشترك، غياب الاعتذار الصادق، تبادل اللوم المستمر، ورفض طلب المساعدة من مختصين عند الحاجة؛ وهي ممارسات تُفاقم التوتر وتُطيل أمد الأزمات

في هذا السياق، يوضح (John Gottman, 2023) أن معظم الخلافات الزوجية المتكررة تندرج ضمن سبعة مجالات رئيسية للصراع، تمثل أكثر المشكلات شيوعاً بين الأزواج، وهي: الصراع حول المال، الصراع حول الأدوار والمسؤوليات، الصراع حول العلاقة الحميمة والجنس، الصراع حول الوقت والانتباه، الصراع المرتبط بالعائلة والأقارب، الصراع حول القيم والمعتقدات، الصراع حول السلطة واتخاذ القرار. ويرى أن هذه الصراعات ليست بالضرورة قابلة للحل الجذري، إذ تشير أبحاثه إلى أن نسبة كبيرة من الخلافات الزوجية تُعد «مشكلات دائمة» ناتجة عن اختلافات جوهرية في الشخصية أو القيم. إلا أن الأزواج الناجحين يتميزون بقدرتهم على إدارة هذه الصراعات من خلال حلّ المشكلات المشتركة،

وذلك عبر الحوار الهادئ، والاحترام المتبادل، والبحث عن حلول وسط، بدلاً من التصعيد أو الانسحاب. كما يساهم أسلوب حل المشكلات المشترك في تقليل السلوكيات السلبية أثناء الصراع مثل النقد والعدائية والدفاعية، ويعزز في المقابل مشاعر التفهم والدعم والشراكة. ويُنظر إلى هذا الأسلوب بوصفه عنصراً محورياً في تعزيز الرضا الزوجي والاستقرار الأسري، خاصة عند التعامل مع الصراعات المتكررة المرتبطة بالمجالات السبعة السابقة. وترى الباحثة أن مهارة حل المشكلات المشتركة ليست مجرد أداة للتخفيف من حدة الخلافات، بل هي عملية واعية تهدف إلى إعادة التوازن العاطفي والفكري بين الزوجين، وبناء أسس تواصل مستدامة تضمن استمرار العلاقة بشكل صحي. ومن واقع الاطلاع على الأدبيات النظرية والخبرة الميدانية، تؤكد الباحثة أن النزاع في حد ذاته ليس مؤذياً للعلاقة، بل طريقة التعامل معه هي التي تحدد أثره، إذ يمكن أن يكون النزاع فرصة لتعميق الفهم المتبادل إذا أُدير بأسلوب يقوم على الاحترام والحوار البناء. كما تشير إلى أن غياب استراتيجيات حل المشكلات المشتركة يؤدي غالباً إلى تراكم الجروح العاطفية، وتآكل الثقة، وتراجع مشاعر المودة، وهو ما ينعكس سلباً على الاستقرار الأسري. لذلك، ترى الباحثة أن دمج مهارة حل المشكلات المشتركة كعنصر محوري في البرنامج التدريبي يُسهم في تزويد الزوجات بأدوات عملية تساعدن على تحويل لحظات الخلاف إلى نقاط تحول إيجابية في علاقتهن الزوجية، مما يدعم أهداف البرنامج في تعزيز التواصل الفعّال والتقارب العاطفي.

٤- التعاطف والتفاهم المتبادل

يشير (Smith, 2024) مفهوم التعاطف والتفاهم المتبادل في العلاقة الزوجية إلى القدرة الواعية على إدراك مشاعر وأفكار وتجارب الطرف الآخر، واحترام اختلافاته، وبذل الجهد للتواصل معه بفعالية، دون اشتراط الموافقة الكاملة أو التطابق في الرأي. ويعني ذلك منح الشريك المساحة الكافية للتعبير عن نفسه، والاستماع إليه بإنصات، ومحاولة رؤية الأمور من منظوره، بما يحقق أرضية مشتركة للتقارب

العاطفي ودعم العلاقة تتمثل أهمية التعاطف والتفاهم في العلاقة الزوجية في كونهما أساسًا لتعزيز التواصل الفعال، إذ يسهم الإدراك العميق لما يقصده الشريك في تقليل فرص سوء الفهم وجعل الحوارات أكثر وضوحًا وبناءً. كما أن شعور الطرف الآخر بأنه مسموع ومفهوم يعزز الثقة المتبادلة ويقوي الإحساس بالأمان في العلاقة، إضافةً إلى أن التفاهم يطور القدرة على التعاطف، مما يساعد على احتواء المشاعر الإيجابية والسلبية للطرف الآخر. ويُعدّ الفهم المتبادل عاملاً مهماً في دعم حل النزاعات، حيث يفتح المجال لإيجاد حلول وسط ترضي الطرفين بدلاً من الانخراط في صراعات متكررة، فضلاً عن دوره في تعميق الارتباط العاطفي، إذ كلما زاد إدراك كل طرف لاحتياجات الآخر وتوقعاته، زاد شعوره بالقرب والتقدير. ومع ذلك، فإن تحقيق هذا التفاهم قد يضعف بفعل بعض الأخطاء الشائعة، مثل الافتراض المسبق أن الطرف الآخر يرى الأمور بنفس الطريقة، أو التركيز على الفوز في النقاش بدلاً من البحث عن أرضية مشتركة، أو إهمال الاستماع النشط والانشغال بالتحضير للرد أثناء حديث الشريك، إضافةً إلى عدم احترام الاختلافات والسعي لتغيير الآخر ليتوافق مع وجهة النظر الشخصية، والتسرع في الحكم على المشاعر أو الأقوال دون طلب التوضيح. وترى الباحثة أن مهارة التعاطف والتفاهم المتبادل بين الزوجين ليست ترفاً عاطفياً، بل هي شرط أساسي لنجاح واستدامة العلاقة الزوجية، إذ تشكل الإطار الذي تُبنى عليه مهارات أخرى مثل الاستماع الفعال والتعبير البناء عن المشاعر وحل النزاعات. وتؤكد أن غياب التفاهم يفتح المجال أمام تراكم سوء الفهم، وتضخم المشاعر السلبية، وفقدان الشعور بالأمان العاطفي. كما ترى أن التفاهم يتطلب ممارسة واعية تشمل الإنصات بفضول بدلاً من الدفاعية، واحترام الاختلافات، وتجنب السلوكيات التي تسعى لإثبات التفوق أو الهيمنة في النقاش. وتشدد الباحثة على أن الأزواج الذين يلتزمون بالسعي لفهم بعضهم البعض يومياً، يبنون أساساً متيناً لعلاقة أكثر عمقاً ودفئاً وثباتاً على المدى الطويل.

٥- ضبط الانفعال أثناء الصراع

أولاً: مفهوم الانفعال في العلاقة الزوجية

يُعرّف الانفعال بأنه استجابة نفسية وفسولوجية تنتج عن إدراك الفرد لموقف ما، وتؤثر بشكل مباشر في السلوك والتفاعل الاجتماعي. وفي السياق الزوجي، تلعب الانفعالات دوراً محورياً في طريقة إدارة الخلافات، إذ قد تؤدي الانفعالات السلبية غير المضبوطة إلى تصعيد النزاع وإضعاف جودة العلاقة الزوجية.

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الخلافات الزوجية لا تُعد في حد ذاتها مؤشراً سلبياً، بل إن طريقة إدارة الانفعال أثناء الخلاف هي العامل الحاسم في استمرار العلاقة أو تدهورها (Gottman & Silver, 1999).

ثانياً: مفهوم ضبط الانفعالات يُقصد بضبط الانفعالات قدرة الفرد على إدارة مشاعره والتحكم في شدتها وتوقيت التعبير عنها بما يتناسب مع الموقف الاجتماعي. وتؤكد نظريات التنظيم الانفعالي أن هذه القدرة مهارة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال التدريب والممارسة (Gross, 2015).

ثالثاً: ضبط الانفعالات لدى الزوجات أثناء المشكلات الزوجية

١. الوعي بالمشاعر (Emotional Awareness) يعد الوعي بالمشاعر الخطوة الأولى في ضبط الانفعال، حيث يساعد إدراك الزوجة لمشاعرها (كالغضب أو الإحباط) على منع التعبير الانفعالي الاندفاعي. وتشير دراسات التنظيم الانفعالي إلى أن تسمية المشاعر تقلل من حدتها (Gross, 2015).
٢. تأجيل النقاش وقت الغضب تؤكد أبحاث العلاقات الزوجية التي أجراها John Gottman أن النقاش أثناء الذروة الانفعالية يؤدي إلى تدهور التواصل، ويوصي بتأجيل الحوار حتى تهدأ الاستجابات الفسيولوجية للغضب (Gottman & Silver, 1999).

٣. التحكم الفسيولوجي في الانفعال تشير الدراسات إلى أن الغضب يرتبط بتغيرات جسدية مثل تسارع ضربات القلب وتوتر العضلات، لذلك فإن تقنيات التنفس العميق والاسترخاء تساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل الانفعال (American Psychological Association, 2013).

٤. إعادة التفسير المعرفي للموقف تُعد إعادة التفسير المعرفي من أهم استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث تقوم الزوجة بإعادة تقييم الموقف بطريقة أكثر واقعية وأقل تهديدًا، بدلاً من التفسيرات السلبية التي تزيد الغضب. ويُعد هذا الأسلوب من المبادئ الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي (Beck, 2011).

٥. التعبير الانفعالي المنظم يساهم التعبير الهادئ عن المشاعر باستخدام عبارات تبدأ بـ "أنا أشعر" في تقليل النزاعات، لأنه يركّز على المشاعر بدلاً من توجيه اللوم للطرف الآخر، مما يعزز فرص التفاهم المشترك (Gottman & Silver, 1999).

الاستناد إلى القيم الدينية والأخلاقية

تشير تقارير الصحة النفسية الصادرة عن World Health Organization إلى أن القيم الروحية والأخلاقية تساهم في تعزيز الصبر وضبط الانفعال داخل العلاقات الأسرية، وتدعم التكيف النفسي أثناء الضغوط (World Health Organization, 2019).

ترى الباحثة أن ضبط الانفعالات لدى الزوجة أثناء المشكلات الزوجية يُعد عنصراً أساسياً في نجاح عملية التواصل وحل الخلافات، إذ إن قدرة الزوجة على التحكم في استجاباتها الانفعالية تساهم في الحد من تصعيد النزاع وتحويله إلى حوار بناء قائم على الفهم والتفاهم. كما تؤكد الباحثة أن التنظيم الانفعالي مهارة مكتسبة يمكن تنميتها بالتدريب والوعي الذاتي، وأن تعزيز هذه المهارة ينعكس إيجاباً على استقرار العلاقة الزوجية، ويساهم في تحقيق التوافق الزوجي وبناء بيئة أسرية أكثر استقراراً.

ثانياً: العلاج المختصر المتمركز حول الحل

تعريف العلاج المختصر المتمركز حول الحل:

تُعرّف الجمعية الأوروبية للعلاج الموجز (European Brief Therapy Association –

(E.B.T.A.) العلاج المختصر المتمركز حول الحل بأنه نموذج علاجي صاغه ستيف دي شازر (de

Shazer) وزملاؤه، حيث يركّز هذا النموذج على تحقيق الحلول والأهداف وإحداث التغيرات بصفة

عامة، وذلك من خلال توظيف مجموعة من الأساليب العلاجية، من أبرزها: سؤال المعجزة، والمقاييس

(Scales)، وأسئلة التوافق (Coping Question). ويعتمد هذا النموذج على استخدام لغة العميل،

مع السعي إلى بناء الحلول بدلاً من استهلاك الوقت في البحث عن أسباب حدوث المشكلة، كما تقوم

العلاقة بين الأخصائي والعميل على أساس الاحترام المتبادل وتجنب توجيه اللوم.

وعرّف كمال (Kamal, B., n.d.) العلاج المتمركز حول الحلول بأنه نهج يركّز في جوهره على

تحديد أهداف واضحة وموجزة وواقعية، بدلاً من التوسع في مناقشة مخاوف العملاء الحالية بالتفصيل،

حيث يوجّه المعالج اهتمامه إلى ما يريده العميل وإلى نقاط قوته، دون التعمق في الماضي إلا بالقدر

الضروري لفهم هذه المخاوف.

كما أشار الغنامي (٢٠١٠) إلى أن العلاج المرتكز حول الحل يُعدّ نوعاً من أنواع العلاج القصير

في خدمة الفرد، وهو علاج موجه ومباشر نحو الهدف النهائي الذي يسعى إليه العميل، والمتمثل في

تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات ومع البيئة.

وتعرف الباحثة العلاج المختصر المتمركز حول الحل بأنه نهج إرشادي علاجي قصير المدى،

يقوم على توجيه تفاعل المعالج مع العميل نحو استكشاف وبناء الحلول الممكنة بدلاً من تحليل أسباب

المشكلة، وذلك من خلال التركيز على موارد العميل ونقاط قوته، واستثمار خبراته السابقة والاستثناءات

التي مرّ بها، مع توظيف مجموعة من الفنيات الممنهجة مثل سؤال المعجزة، وأسئلة التقييم، وأسئلة

التأقلم، بهدف مساعدة العميل على تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقق، والعمل التدريجي على تحقيقها بما يسهم في تحسين توافقه النفسي والاجتماعي.

جذور العلاج المختصر المتمركز حول الحل:

تعود جذور العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) إلى أوائل ثمانينيات القرن الماضي، وتحديداً إلى مركز العلاج الأسري الموجز في ميلووكي بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث قام ستيف دي شازر وإنسو كيم بيرغ، بالتعاون مع زملائهم في مركز ميلووكي للعلاج الأسري الموجز، باكتشاف أفضل السبل لتيسير التغيير في حياة الأفراد. وقد اعتمدوا في ذلك على ملاحظة مئات الساعات من الجلسات العلاجية، مع تدوين دقيق للأسئلة المطروحة وإجابات العملاء التي أدت إلى تحقيق تغيير ملموس في حياتهم.

وقد أظهرت هذه الملاحظات وجود ما يُعرف بالاستثناءات في أنماط السلوك الإشكالي، أي الأوقات التي تكون فيها المشكلة أقل وضوحاً أو حتى غائبة، حيث تبين أن تخصيص وقت لاستكشاف هذه الاستثناءات يُمكن العملاء من ملاحظة حلول ممكنة للمضي قدماً. ومن هنا، أصبح التركيز على ما يفعله العميل بالفعل وينجح فيه أحد المبادئ الأساسية للعلاج المختصر المتمركز حول الحل.

كما شهد هذا التوجه تحولاً ملحوظاً نحو التركيز على آمال العميل في المستقبل بدلاً من التركيز على مشكلاته الماضية، وهو ما أسهم في تقليل عدد الجلسات العلاجية، وكان له أثر واضح في تطوير هذا النموذج. وقد اعتمد فريق ميلووكي في تطوير هذا العلاج على مصادر متنوعة، من بينها العلاج الأسري المنهجي، مع اهتمامه بأنماط التفاعل. واستمر الفريق في تطوير هذا النهج على مدى السنوات الخمس والعشرين اللاحقة، كما شارك متخصصون آخرون حول العالم في تطويره، بما في ذلك منظمات مثل الجمعية البريطانية للممارسة العلاج المختصر المتمركز حول الحل.

وأصبحت طريقة العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) إحدى أبرز مدارس العلاج الأسري، ثم امتد تأثيرها ليشمل مجالات متعددة، مثل الأعمال التجارية، والسياسات الاجتماعية، والتعليم، وخدمات العدالة الجنائية، ورعاية الطفل، وعلاج مرتكبي العنف الأسري. وتُعرف هذه الطريقة بأنها نموذج عملي قائم على الأهداف، يتميز بالتركيز على التفاوض الواضح والمختصر والواقعي حول الأهداف. وقد استمرت شعبية العلاج المرتكز على الحلول في النمو، وذلك بفضل فائدته وإيجازه، وهو يُعدّ حاليًا أحد الاتجاهات الرائدة في مجال العلاج النفسي على مستوى العالم.

فنيات واستراتيجيات العلاج المختصر المتمركز حول الحل:

تعتمد معظم العلاجات النفسية على اللغة، ولكل منها أسلوبه الخاص في إدارة الحوار. وفي العلاج المتمركز حول الحل، يُوجّه الحوار نحو تطوير الحلول التي يتصورها العميل والعمل على تحقيقها. وتُسهّم مجموعة من التقنيات والأسئلة في توضيح هذه الحلول ووسائل تحقيقها.

وقد أوضح (Kim et al., 2019) أساليب استخدام العلاج المتمركز حول الحل، حيث يبدأ هذا النهج بأسئلة تطوير الأهداف؛ إذ يشرع المعالج في الجلسة الأولى عادةً بطرح سؤال أو أكثر بهدف تحديد الأهداف، وقد تتضمن هذه الأسئلة استفسار العملاء عما يأملون أن يتغير نتيجة حضورهم جلسات العلاج، وما الذي ينبغي أن يحدث حتى يتمكن العميل أو شخص يهتم لأمره من الاعتقاد لاحقًا بأن حضوره كان قرارًا صائبًا، أو ما الذي ينبغي أن يحدث حتى يتمكن العميل من القول إن حضوره لم يكن مضيعة لوقته.

وبمجرد تحديد الهدف، يطرح معالجو العلاج المتمركز حول الحل أسئلة تهدف إلى استخلاص وصف تفصيلي لحياة العميل بعد تحقيق هذا الهدف. وفي بعض الحالات، قد يتضمن ذلك استخدام

سؤال المعجزة. وبعد بناء هذا الوصف التفصيلي، يبدأ كل من المعالج والعميل في البحث داخل خبرات العميل الحياتية وسلوكياته عن استثناءات، مثل الأوقات التي تحققت فيها بعض جوانب الهدف بالفعل.

سؤال التغيير قبل الجلسة:

في الجلسات الأولى، وبعد أن يحدد العميل هدفه، يطرح المعالج عادةً سؤالاً مفاده أنه قد يحدث أحياناً، بين تحديد الموعد وحضور الجلسة، ما يُسهم في تحسين الأمور، ويسأل العميل عما إذا كان قد حدث شيء من هذا القبيل. فإذا كانت إجابة العميل بالنفي، ينتقل المعالج ببساطة إلى الخطوة التالية، أما إذا كانت بالإيجاب، فمن المرجح أن تكون عملية تطوير الحل قد بدأت بالفعل، وفي هذه الحالة يتابع المعالج بأسئلة تفصيلية حول كيفية ومتى وأين بدأ هذا التحسن، وكيف يمكن أن يستمر.

البحث عن حلول سابقة:

ينطلق هذا الأسلوب من افتراض أن معظم الأفراد قد تمكنوا في السابق من حل العديد من المشكلات، وقد يمتلكون بعض الأفكار التي يمكن توظيفها في حل المشكلة الحالية. ولمساعدة العملاء على اكتشاف هذه العناصر، يطرح المعالج أسئلة مثل: هل كانت هناك أوقات كانت فيها هذه المشكلة أقل حدة؟ وما الذي قمتَ به أنت أو غيرك وكان مفيداً؟ أو متى كانت آخر مرة حدث فيها شيء مشابه لما ترغب في تحقيقه، ولو بشكل بسيط؟

وكما يؤكد (Kim et al., 2019)، فإن البحث عن الاستثناءات يُعد عنصراً بالغ الأهمية، إذ إن معظم العملاء، حتى في حال عدم امتلاكهم حلاً سابقاً متكافئاً يمكن تكراره بسهولة، لديهم أمثلة حديثة على الأقل لاستثناءات جزئية لمشكلاتهم، حيث لا تحدث المشكلة بنفس الدرجة طوال الوقت. وقد يكون الفرق بين الحل السابق والاستثناء دقيقاً، لكنه ذو دلالة مهمة؛ فالحل السابق يشير إلى سلوك كان يُستخدم بنجاح في الماضي، أما الاستثناء فهو ما يحدث بدلاً من المشكلة، أحياناً بصورة تلقائية وغير

مقصودة. ويساعد المعالج العملاء على التعرف على هذه الاستثناءات من خلال التساؤل عن العوامل التي تميز الأوقات التي تكون فيها المشكلة أقل حدة.

الأسئلة التي تركز على الحاضر والمستقبل مقابل التركيز على الماضي:

تركز الأسئلة التي يطرحها المعالجون في العلاج المتمركز حول الحل عادةً على الحاضر والمستقبل، ويعكس ذلك اعتقادًا أساسيًا مفاده أن أفضل طريقة لحل المشكلات تتمثل في التركيز على ما هو ناجح بالفعل، وعلى الكيفية التي يرغب العميل أن تكون عليها حياته، بدلًا من التركيز على الماضي وأصل المشكلات. ومن أمثلة ذلك سؤال العميل عما سيفعله في الفترة المقبلة بما يدل على استمراره في إحراز التقدم.

كما أشار (Kim et al., 2019) إلى أن المجاملات المباشرة وغير المباشرة، المبنية على الملاحظة الدقيقة للأمور الإيجابية التي يقوم بها العميل أو يعبر عنها، تُعد جزءًا أساسيًا من هذا العلاج، حيث تُستخدم لتعزيز السلوكيات الإيجابية وتشجيع التغيير، كما تُسهم في إيصال رسالة مفادها أن المعالج يُنصت إلى العميل ويفهمه. وغالبًا ما تأتي المجاملات غير المباشرة في صورة أسئلة تقديرية، مثل: كيف استطعت أن تفعل ذلك؟، وهو ما يدفع العميل إلى تعزيز تقديره لذاته.

دعوة العملاء للقيام بالمزيد مما ينجح:

بعد أن يحدد المعالج والعميل بعض الحلول أو الاستثناءات السابقة، يعمل المعالج على دعوة العميل بلطف إلى القيام بالمزيد مما نجح سابقًا، أو إلى تجربة التغييرات التي اقترحها ويرغب في تطبيقها، ويُعرف ذلك غالبًا بتجربة "الواجب المنزلي"، حيث يهدف إلى تعزيز السلوكيات الإيجابية ودعم التقدم نحو الهدف.

سؤال المعجزة:

وكما أوضح (Kim et al., 2019) ، يُستخدم سؤال المعجزة في العلاج المتمركز حول الحل بوصفه وسيلة لمساعدة العملاء على تحديد التفاصيل الدقيقة للخطوات السلوكية الصغيرة التي تُقضي تدريجيًا إلى حل عملي في سياق حياتهم اليومية. ويتم ذلك من خلال طرح سيناريو تخيلي يُطلب فيه من العميل أن يتصور اختفاء المشكلة فجأة أثناء نومه، ثم يُسأل عن أولى العلامات التي سيلاحظها عند الاستيقاظ، وما السلوكيات التي سيقوم بها، وكيف سيتفاعل الآخرون معه.

وتتحول هذه التصورات إلى خطوات عملية يمكن للعميل تطبيقها، حيث تُعد بمثابة لبنات لبناء واقع مختلف، كما يُشجّع العميل على استحضار مواقف سابقة اقتربت من هذا التصور والعمل على تكرارها في حياته اليومية.

أسئلة التقييم:

تُستخدم أسئلة التقييم كأداة تساعد كلاً من المعالج والعميل على تقدير وضع العميل الحالي، وتحديد مدى قربهِ من تحقيق هدفه، وكذلك تحديد ما يلزم للحفاظ على مستوى التقدم أو تعزيزه. ويتم ذلك من خلال استخدام مقاييس رقمية، غالبًا من (١ إلى ١٠)، لتقدير مستوى الدافعية أو الثقة أو التقدم.

سؤال المعجزة (10) :

يُعد هذا السؤال مزيجًا بين سؤال المعجزة وأسلوب التقييم، حيث يُطلب من العميل أن يتخيل نفسه وقد وصل إلى الدرجة (١٠) على المقياس، أي أنه حقق هدفه بالكامل، ثم يُطلب منه وصف أولى المؤشرات التي ستدل على هذا التغير، وهو ما يساهم في توضيح صورة الهدف بشكل أكثر دقة.

أسئلة حول كيفية التأقلم:

تمثل أسئلة التأقلم تذكيرًا قويًا بقدرة العميل على الصمود، حيث تسلط الضوء على الجهود التي يبذلها رغم الصعوبات، من خلال طرح أسئلة مثل: كيف استطعت الاستمرار؟ أو كيف تمكنت من منع الأمور من التفاقم؟، وهو ما يعزز إدراك العميل لمرونته النفسية وقدرته على التكيف.

استراحة استشارية:

كما أوضح (Kim et al., 2019)، يأخذ المعالج في هذا النموذج استراحة قصيرة خلال النصف الثاني من الجلسة، يتأمل خلالها ما دار فيها. وقبل هذه الاستراحة، يُمنح العميل فرصة لإضافة أي أمر يراه مهمًا. وبعدها، يقدم المعالج تغذية راجعة تتضمن تعزيزًا إيجابيًا ورسالة علاجية تستند إلى هدف العميل، وغالبًا ما تكون في صورة دعوة لملاحظة أو تجربة سلوكيات تدعم التقدم نحو تحقيق الهدف.

فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل:

يُشير (Kim et al., 2019) إلى أن العلاج المتمركز حول الحل يُعد نهجًا علاجيًا قائمًا على الأدلة، حيث أُجري ما يقارب ١٥٠ دراسة سريرية عشوائية مضبوطة، شملت مجموعات ضابطة مختلفة وفي بيئات سريرية متنوعة عبر بلدان متعددة، وقد أظهرت هذه الدراسات نتائج إيجابية لهذا العلاج. كما أُجريت ثمانين دراسة تحليلية تلوية، تراوحت فيها أحجام التأثير الإجمالية بين الصغيرة والكبيرة، وشملت فئات عمرية مختلفة من الأطفال والمراهقين والبالغين، واستهدفت مشكلات متنوعة مثل الاكتئاب، والتوتر، والقلق، والمشكلات السلوكية، ومشكلات الأبوة والأمومة، والمشكلات النفسية والاجتماعية والشخصية.

كما أظهرت مراجعة منهجية حديثة أجراها (Zak & Pekala, 2024) جمعت نتائج أكثر من ٢٥ مراجعة بحثية حول العلاج المتمركز حول الحل، أن هذا العلاج يرتبط بنتائج إيجابية عبر سياقات ومجموعات سكانية متعددة، مع وجود درجة عالية من الثقة في فعاليته في تقليل أعراض الاكتئاب، وتحسين الصحة النفسية، وتعزيز التقدم نحو تحقيق الأهداف.

كما توصل تحليل تلوي قام به (Vermeulen-Oskam, 2024) إلى أن العلاج المتمركز حول الحل يسهم بشكل دال في تحسين النتائج النفسية والاجتماعية، بما في ذلك الأداء الوظيفي، والعلاقات الزوجية، والصحة النفسية العامة

وأثبتت دراسة تحليلية لـ (Jerome, 2023) تتبعية واسعة أن العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) فعال في تحسين الاتصال والتفاعل داخل الأسر، وتعزيز التركيز على الموارد والقدرات الذاتية للأفراد بدلاً من التركيز على مشكلاتهم.

كما بينت أبحاث أخرى وفقاً لـ (Abbasi et al., 2017) أن هذا النهج يسهم في خفض مستويات الاكتئاب لدى الزوجات، مع زيادة في الرضا عن العلاقة الزوجية في مرحلة ما بعد العلاج وكذلك في المتابعة، مما يدل على وجود أثر مستدام على جودة العلاقة الزوجية.

وفي السياق ذاته، أظهرت دراسة تطبيقية لـ (Shariat Zadeh Joneidi et al., 2021) أن العلاج المتمركز حول الحل للزوجين أدى إلى زيادة كبيرة في مستوى الرضا والتوافق الزوجي مقارنة بمجموعة ضابطة، وقد استمرت هذه النتائج في الظهور عند القياس التتبعي بعد انتهاء التدخل العلاجي.

ثانياً : الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات الوصفية والارتباطية التي تناولت مهارات التواصل الزوجي:

دراسة الحواري(2020): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى قدرة كل من سمات الشخصية (منفتح/متحفظ، حسي/حدسي، مفكر/وجداني، حاسم/تلقائي) وأشكال الاتصال (اللفظي وغير اللفظي) على التنبؤ بدرجة التوافق الأسري لدى الأزواج في الأردن، بالإضافة إلى التعرف على الفروق تبعاً لمتغير الجنس. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت العينة من (٣٦٦) زوجاً وزوجة من العاملين في المدارس والجامعات وغير العاملين في محافظة إربد. وقد استخدمت الباحثة ثلاث أدوات تمثلت في: مقياس التوافق الأسري، ومقياس السمات الشخصية، ومقياس أشكال الاتصال.

وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وأبعاد الاتصال من جهة، والتوافق الأسري من جهة أخرى. كما بينت نتائج تحليل الانحدار أن كلاً من الاتصال اللفظي، والاتصال غير اللفظي، وسمة "حاسم/تلقائي" تُعد من أقوى المتنبئات بالتوافق الأسري. وفي ضوء ذلك، أكدت الدراسة أهمية تضمين المهارات الاتصالية ضمن برامج الإرشاد الأسري الموجهة للأزواج في مختلف مراحل الحياة الزوجية.

دراسة (Rajabi, 2021): هدفت هذه الدراسة إلى اختبار نموذج يربط بين الأسرة الأصلية والرضا الزوجي، مع دراسة مهارات التواصل الزوجي والصراع الزوجي كمتغيرين وسيطين. وقد أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) ممرضة متزوجة يعملن في مستشفيات عامة وخاصة في إيران، باستخدام المنهج الارتباطي وتحليل الانحدار الهرمي المتزامن. استخدم الباحثون مجموعة من الأدوات، منها: مقياس أسرة المنشأ، ومقياس الرضا الزوجي، ومقياس الصراع الزوجي في كانساس، واستبيان أنماط التواصل الزوجي. وأظهرت النتائج أن مهارات التواصل الزوجي تؤثر تأثيراً إيجابياً كبيراً في العلاقة بين الأسرة الأصلية والرضا الزوجي، في حين يلعب الصراع الزوجي دوراً سلبياً مؤثراً. كما تبين أن

الخبرات المبكرة في أسرة المنشأ تُشكّل أساس الأنماط السلوكية في الحياة الزوجية اللاحقة، خاصة فيما يتعلق بإدارة الخلافات والتواصل الفعّال.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في تأكيدها على الأثر الممتد للخبرات الأسرية السابقة في تشكيل أنماط التواصل الزوجي، مما يدعم الحاجة إلى تصميم برامج تدريبية تُعزز مهارات التواصل وتحدّ من الصراع، وهو ما يتقاطع مع أهداف البحث الحالي.

دراسة (Arumugam, 2021) : سعت هذه الدراسة إلى تحليل مهارات التواصل الفعّال بين الأزواج وعلاقتها بجودة العلاقة الزوجية. وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي على عينة من الأزواج في ماليزيا، واستخدمت أدوات لقياس أنماط التواصل وجودة الحياة الزوجية. وأظهرت النتائج أن التواصل الفعّال القائم على الإصغاء والتعبير الانفعالي الإيجابي يسهم في تحسين جودة العلاقة الزوجية، في حين يؤدي التواصل السلبي القائم على التجاهل أو النقد إلى ضعف التفاهم وزيادة حدة الخلافات. كما أكدت الدراسة أن مهارات التواصل تُعد من أهم مؤشرات نجاح الحياة الزوجية واستقرارها.

دراسة الشهري (2021) : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مهارات التواصل الزوجي لدى عينة من النساء في مرحلة منتصف العمر في المجتمع السعودي، في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية، شملت: مكان الإقامة، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، دخل الأسرة، وجود عمل، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، ووجود زوجة أخرى. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت العينة من (١٨٠٠) زوجة تتراوح أعمارهن بين (٤٠-٥٥) عامًا، وتم التحقق من فروض الدراسة باستخدام مقياس التواصل الزوجي (البلوي، ٢٠١٩). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مهارات التواصل الزوجي تبعًا لمتغير مكان الإقامة أو دخل الأسرة أو وجود عمل. في المقابل، ظهرت فروق دالة تبعًا لمتغيرات الفئة العمرية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، ووجود

زوجة أخرى، وذلك في بعض الأبعاد مثل التعبير العاطفي والاستماع والتحدث. كما أوصت الدراسة بضرورة دعم المبادرات التوعوية والتدريبية التي تستهدف تنمية مهارات التواصل الزوجي في ظل التغيرات الاجتماعية.

دراسة نوفل وآخرون (٢٠٢٠) هدفت هذه الدراسة، " إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارات الاتصال الاجتماعي (الحوار، التفاوض، الاستماع) من جهة، واتخاذ القرار (في مجالات الإنفاق، تربية الأبناء، إدارة المنزل) والدافعية للإنجاز (المثابرة، التنافس، أهمية الوقت) من جهة أخرى. تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) زوجة تم اختيارهن إلكترونياً، مع تنوع الخصائص الديموغرافية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت ثلاث أدوات: استبيان مهارات الاتصال الاجتماعي، واستبيان اتخاذ القرار الأسري، واستبيان الدافعية للإنجاز. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مهارات الاتصال الاجتماعي وكل من اتخاذ القرار والدافعية للإنجاز، كما كشفت عن فروق دالة بين الزوجات الريفيات والحضرية لصالح الريفيات، إضافة إلى وجود تباين دال تبعاً لمتغيري الدخل ومستوى التعليم. وأوصت الدراسة بضرورة نشر الوعي الزوجي وتقديم برامج تدريبية لتعزيز مهارات التواصل بين الزوجين.

دراسة آل صلاح والمغذوي (2022) : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مهددات الحوار الأسري وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين في المدينة المنورة ومحافظة جدة. وقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وطبقا أداة استبانة على عينة مكونة من (٨١٢) من الأزواج والزوجات. وأظهرت النتائج أن مستوى الحوار الأسري جاء في المستوى المتوسط، في حين كانت مهددات الحوار مرتفعة، خاصة فيما يتعلق بالتواصل مع الأبناء. كما تبين أن الأفكار اللاعقلانية ليست مرتفعة بشكل عام، لكنها كانت أكثر ظهوراً في مدينة جدة مقارنة بالمدينة المنورة. وأوصت الدراسة

بضرورة معالجة هذه الأفكار وتعزيز التفكير الإيجابي، إلى جانب تصميم برامج تدريبية للمقبلين على الزواج تركز على مهارات إدارة الحوار الأسري. وتكمن أهمية هذه الدراسة في إبرازها لدور الحوار الأسري بوصفه أحد أبعاد التوافق الزوجي، وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، مما يدعم توجه البحث الحالي نحو تعزيز مهارات التواصل.

دراسة (Baniasadi 2023) : هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين مهارات التواصل والرضا الزوجي، مع اختبار الدور الوسيط للكمالية. واعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي الوصفي، وطبقت على عينة مكونة من (٢٠٠) مشارك (١٠٠ زوج وزوجة) من مدينة طهران، ممن لم تتجاوز مدة زواجهم (٢٥) عامًا. استخدمت الدراسة استبيانات معيارية لقياس مهارات التواصل والكمالية والرضا الزوجي، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل النمذجة بالمعادلات البنائية (SEM) وأظهرت النتائج وجود تأثير مباشر موجب لمهارات التواصل على الرضا الزوجي، وكذلك على الكمالية، كما تبين وجود تأثير موجب للكمالية على الرضا الزوجي، إضافة إلى أن الكمالية تتوسط العلاقة بين مهارات التواصل والرضا الزوجي بشكل دال إحصائيًا. كما أشارت مؤشرات جودة المطابقة إلى ملاءمة النموذج المفترض. وتبرز أهمية هذه الدراسة في تأكيدها على دور العوامل النفسية الفردية، مثل الكمالية، في تفسير العلاقة بين مهارات التواصل والرضا الزوجي، مما يدعم التوجه نحو تبني منظور تكاملي في دراسة العلاقات الزوجية.

ثانيًا: الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية والتدريبية لتحسين مهارات التواصل الزوجي

دراسة ماد (Mudd, 2000) : هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية الدمج بين العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFT) وتدريب مهارات التواصل في تحسين الرضا الزوجي ومستوى التواصل بين الأزواج في جامعة *Virginia Polytechnic Institute and State University*. استخدم

الباحث المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من (٩) أزواج، حيث تلقت إحدى المجموعات تدريباً على مهارة "المتحدث والمستمع" لمدة ثمانية أسابيع. وأظهرت النتائج تحسناً دالاً في مستوى الرضا الزوجي والتواصل بعد تطبيق العلاج المتمركز حول الحل، وعلى الرغم من أن إدماج مقطع فيديو تعليمي لم يحدث فروقاً إضافية دالة، فإن المشاركين أبدوا مستوى أعلى من الرضا عن تجربة العلاج.

دراسة أبو أسعد (2011) : هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج الجشطالتي في تحسين مهارات التواصل بين الأزواج من الرجال. اعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية تلقت البرنامج الإرشادي، وضابطة لم تتلق أي تدخل. تضمن البرنامج عشر جلسات إرشادية ركزت على تنمية وعي الذات، والتعبير الصادق عن المشاعر، وتحسين مهارات الإصغاء المتبادل. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى مهارات التواصل، مما يؤكد فاعلية العلاج الجشطالتي في تعزيز الوعي العاطفي وتحسين التفاعل الزوجي.

دراسة ستيوارت (Stewart, 2011) : سعت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية التدخل العلاجي الموجز المتمركز حول الحل في تحسين جودة العلاقة الزوجية والرفاه النفسي. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي، وشملت العينة (٣٠) زوجاً تلقوا جلسيتين علاجيتين مدة كل منهما ساعتان. وأظهرت النتائج تحسناً دالاً في المعرفة بالعلاقة الزوجية ومستوى الرفاه النفسي، في حين لم تظهر فروق دالة في الرضا الزوجي أو مهارات التواصل، مع وجود اتجاه عام نحو التحسن، مما يشير إلى أن التدخلات القصيرة قد تُحدث أثراً إيجابياً.

دراسة عباسي وآخرون (Abbasi et al., 2017) : هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية العلاج الموجز المتمركز حول الحل في خفض الاكتئاب وزيادة الرضا الزوجي لدى النساء المتزوجات.

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي-تتبعي مع مجموعة ضابطة، وشملت العينة (٣٠) امرأة. تلقت المجموعة التجريبية ست جلسات علاج جماعي، وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، حيث انخفضت مستويات الاكتئاب وارتفع الرضا الزوجي، كما استمر الأثر الإيجابي في القياس التتبعي.

دراسة أبوسعيد وزهركار ومحسن زاده (Abusaidi, Zaharakar, & Mohsenzadeh, 2018)

(2018) هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فعالية العلاج الموجز المرتكز على الحل في تحسين أنماط التواصل والألفة الزوجية لدى النساء المتزوجات. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي مع مجموعة ضابطة، وبلغت العينة (٢٤) امرأة تم توزيعهن بالتساوي بين مجموعتين. خضعت المجموعة التجريبية لسبع جلسات علاج جماعي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية العلاج في تحسين أنماط التواصل وتعزيز الألفة والحميمية الزوجية، مع توصية بتطبيق هذا النوع من البرامج في مراكز الإرشاد الأسري.

دراسة البلوي (2019) : والتي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج قائم على العلاج العقلاني

الانفعالي السلوكي في تحسين مهارات التواصل لدى الزوجات السعوديات، مع قياس استمرارية أثره. تكونت العينة من (٤٠) زوجة تم تقسيمهن إلى مجموعتين، واستخدم المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي-تتبعي. امتد البرنامج لمدة (٦) أسابيع بواقع (١٢) جلسة، واستخدم مقياس مهارات التواصل الزوجي المكوّن من خمسة أبعاد. وأظهرت النتائج فروقاً دالة لصالح المجموعة التجريبية في جميع الأبعاد، مع استمرار الأثر بعد ستة أسابيع، مما يؤكد فاعلية البرنامج واستدامة تأثيره.

دراسة بدر (2019) : هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي مستند إلى

نموذج (Scuka, 2005) في تحسين مهارات الاتصال الزوجي لدى الزوجات. تكونت العينة من (١١)

زوجة، وتم تطبيق برنامج مكوّن من (٢٢) جلسة تدريبية. اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي-بعدي-تتبعي)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة لصالح القياس البعدي، مع عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج.

دراسة الطماوي (2020) : هدفت إلى تنمية مهارات التواصل الزوجي لخفض الخلافات الزوجية وتحسين التوافق النفسي لدى الأبناء. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٥٠) تلميذاً من أبناء الأسر المفككة بمحافظة سوهاج. وأظهرت النتائج تحسناً في مهارات التواصل لدى الأمهات، وانخفاضاً في الخلافات الزوجية، وتحسناً في التوافق النفسي للأبناء، مع استمرار أثر البرنامج، مما يؤكد أن تنمية مهارات التواصل تنعكس إيجاباً على الأسرة ككل.

دراسة ولد محي الدين (2021) : هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات بمدينة المسيلة. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي على عينة مكونة من (١١) زوجة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في مهارات التواصل وأبعادها (الاستماع، التحدث، الحوار، إدارة العواطف) لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج.

دراسة جافري وآخرون (Jafari et al., 2021) : هدفت إلى دراسة أثر برنامج تدريبي في مهارات التواصل على خفض الإرهاق الزوجي لدى النساء. شملت العينة (٩٤) مشاركة تم تقسيمهن إلى مجموعتين. وأظهرت النتائج انخفاضاً دالاً في الإرهاق الزوجي وارتفاعاً في مهارات التواصل لدى المجموعة التجريبية، مما يؤكد أهمية تعزيز هذه المهارات في تقليل الضغوط الزوجية.

دراسة بني هاني (2023) : هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية ساتير في تحسين مهارات الاتصال والرضا الزوجي لدى اللاجئين السوريين في الأردن. استخدم المنهج شبه

التجريبي على عينة من (٣٢) زوجًا. وأظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح المجموعة التجريبية، مع استمرار الأثر في القياس التتبعي، مما يدل على فاعلية البرنامج.

دراسة برموردي وآخرون (Pirmoradi et al., 2023) : هدفت إلى التحقق من فاعلية العلاج المتمركز حول الحل في تحسين الالتزام الزواجي وخفض الاحتراق الزواجي. تكونت العينة من (٣٠) زوجًا تم توزيعهم إلى مجموعتين. وأظهرت النتائج تحسنًا دالًا في الالتزام الزواجي وانخفاضًا في الاحتراق، مع استمرار الأثر بعد ثلاثة أشهر.

دراسة الطعيمي (2024) : هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج متعدد الوسائل (BASIC-ID) في تحسين المهارات الزوجية لدى المتزوجات حديثًا. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من (٦٤) متزوجة. وأظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح القياس البعدي، مع استمرار الأثر في القياس التتبعي، مما يدل على فاعلية البرنامج في تنمية مهارات التواصل وإدارة العلاقة الزوجية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة وجود اهتمام علمي متزايد بمهارات التواصل الزواجي ودورها في تحسين جودة العلاقة بين الزوجين، حيث تنوعت هذه الدراسات من حيث مناهجها وأطرها النظرية. فقد أكدت دراسات مثل (Pirmoradi et al., 2023) و (Abusaidi, Zaharakar, & Mohsenzadeh, 2018) فاعلية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تعزيز الالتزام الزواجي وتحسين أنماط التواصل والألفة بين الأزواج. كما أظهرت دراسات (Mudd, 2000) و (Stewart, 2011) أن التدخلات العلاجية القصيرة القائمة على هذا النموذج تُسهم في تحسين الرضا والتواصل الزواجي حتى عند تطبيقها بعدد محدود من الجلسات.

وفي السياق العربي، بينت دراسات مثل (البليوي، ٢٠١٩) و(بدر، ٢٠١٩) و(ولد محي الدين، ٢٠٢١) أن البرامج الإرشادية الموجهة لتنمية مهارات التواصل الزوجي تؤدي إلى تحسين دال إحصائيًا في مهارات التحدث والاستماع والحوار وإدارة الانفعالات، مع استمرار أثر هذه البرامج في بعض الحالات. كما دعمت دراسات (Jafari et al., 2021) و (Rajabi et al., 2021) أهمية مهارات التواصل بوصفها متغيرًا وسيطًا في خفض الإرهاق الزوجي وتعزيز الرضا، في حين أكدت دراسات حديثة مثل (نوفل وآخرون، ٢٠٢٢) و(بني هاني، ٢٠٢٣) و(الطعيمي، ٢٠٢٤) أن تنمية المهارات التواصلية تسهم في تحقيق التوافق والتقارب النفسي والعاطفي بين الزوجين.

ورغم هذا التراكم المعرفي، إلا أن تحليل هذه الدراسات يكشف عن مجموعة من الفجوات البحثية التي تبرز الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال، ويمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

- قلة الدراسات التي تناولت مهارات التواصل الزوجي في البيئة الخليجية، وخاصة في المجتمع العُماني، مقابل تركّز معظم الدراسات في بيئات غربية أو عربية غير خليجية .
- تركيز عدد من الدراسات على متغيرات ناتجة مثل الرضا الزوجي أو التوافق الأسري، دون تناول مهارات التواصل الزوجي بوصفها متغيرًا مستقلًا قابلاً للتنمية .
- محدودية الدراسات التي اعتمدت العلاج المختصر المتمركز حول الحل بشكل مباشر في تنمية مهارات التواصل الزوجي تحديدًا، رغم ثبوت فاعليته في مجالات أسرية أخرى .
- قلة الدراسات التي استخدمت تصميمات منهجية تتضمن قياسات تتبعية للتحقق من استمرارية أثر البرامج الإرشادية على المدى الزمني .
- ندرة الدراسات التي ركزت على الزوجات كفئة مستهدفة بشكل خاص في برامج تنمية مهارات التواصل الزوجي .

وفي ضوء هذه الفجوات، تأتي الدراسة الحالية محاولةً للإسهام في سد هذا النقص، من خلال تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل، يركز بشكل مباشر على تنمية مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في البيئة العُمانية، مع التحقق من استمرارية أثره باستخدام القياس التتبعي.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة إجراءاتها

منهجية الدراسة

وعينة الدراسة

ومجتمع الدراسة

وأدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة إجراءاتها

يهدف الفصل إلى تقديم إطار منهجي واضح يضمن موثوقية النتائج ودقتها العلمية، حيث يستعرض المنهج المتبع في الدراسة والعينة المشاركة فيها، كما يتناول الفصل أدوات جمع البيانات والإجراءات التطبيقية المتبعة في الدراسة، كما يوضح الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة لمعالجة البيانات.

منهج الدراسة:

تبنّت الدراسة الحالية المنهج المختلط (الكمي والنوعي)، حيث استُخدم في الجانب الكمي المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة متغيرات الدراسة وأهدافها، إذ سعت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات. وبناءً على ذلك، تم تحديد متغيرات الدراسة على النحو الآتي: المتغير المستقل ويتمثل في العلاج المختصر المتمركز حول الحل، والمتغير التابع ويتمثل في مهارات التواصل الزوجي.

وقد اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع تطبيق القياس القبلي والبعدي والتتبعي، ويُعد هذا التصميم من التصاميم شبه التجريبية الأكثر ملاءمة لطبيعة الدراسة الحالية، لما يتيح من إمكانية قياس أثر البرنامج الإرشادي والتأكد من استمرارية فاعليته عبر الزمن. ويوضح الجدول التالي نموذج التصميم التجريبي للدراسة.

جدول (١)

التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	القياس القبلي	تطبيق البرنامج	القياس البعدي	قياس المتابعة
G1	√	√	√	√
التجريبية				
G2	√		√	
الضابطة				

أما بالنسبة للمنهج النوعي فقد استخدمت الباحثة المقابلات الشخصية لاستكشاف تجارب الزوجات وانعكاس البرنامج على سلوكياتهن ومهارات التواصل.

عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية:

تم استخدام عينتين استطلاعيتين في هذه الدراسة:

• العينة الاستطلاعية الأولى : أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على الزوجات في سلطنة عمان

وكانت العينة مكونة من (٢٠٠) امرأة متزوجة، بهدف تحديد المتغير المناسب للدراسة والتعرف

على طبيعة الحوار بين الزوجين وأنماط الخلافات التواصلية. وقد أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة

من الزوجات يعانين من ضعف في مهارات الحوار الزوجي، حيث أشارت (٧٢٪) إلى أن

الحوار يفتقر إلى التقدير، و(٨٤٪) إلى أن الخلافات تتخذ شكل الانسحاب الصامت أو الغضب،

كما بينت النتائج أن (٨٢٪) يفتقدن لأساليب الحوار الإيجابي، و(٧٨٪) يشعرن بوجود حاجات

انفعالية غير ملبّاة. كما أجمعت (٩٥%) من المشاركات على أن التدريب على مهارات التواصل الزوجي يعد من أفضل الحلول لتحسين الحوار وتقليل الخلافات. وبناءً على هذه النتائج تم اختيار متغير مهارات التواصل الزوجي ليكون المتغير الرئيس في الدراسة الحالية.

• **العينة الاستطلاعية الثانية:** هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات التواصل الزوجي، فتم تطبيقه على عينة مكونة من ٥٠ زوجة من شمال الباطنة، تراوحت أعمارهن بين ٢٠ وأكثر من ٤٠ سنة، وذلك للتحقق من صدق المقياس وثباته قبل تطبيقه على العينة الفعلية للدراسة.

العينة الأساسية:

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) امرأة متزوجة من المقيّمات بمحافظة شمال الباطنة في سلطنة عُمان، تم اختيارهن من عدد من ولايات المحافظة، وهي: (صحار، ولوى، وشناص، وصحم، والخابورة، والسويق)، وذلك باستخدام أسلوب العينة المتيسرة. وقد تم اختيار أفراد العينة من الزوجات اللواتي حصلن على درجات متدنية في مقياس مهارات التواصل الزوجي، الأمر الذي يشير إلى وجود ضعف في مهارات التواصل الزوجي لديهن، مما يستدعي تقديم برنامج إرشادي للمساعدة في تحسين هذه المهارات. كما تم اختيار أفراد المجموعة التجريبية من بين الزوجات اللواتي أبدين موافقتهن على المشاركة في البرنامج الإرشادي، والتزمّن بحضور جلساته خلال فترة تطبيق الدراسة. وبعد الانتهاء من اختيار أفراد العينة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين في العدد: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بواقع (١٠) زوجات في كل مجموعة، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل

إرشادي خلال فترة تطبيق الدراسة، وذلك بهدف المقارنة بين المجموعتين في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي.

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:

حرصت الباحثة على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة؛ وذلك بهدف تقليص أثر المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج الدراسة. ولتحقيق ذلك، اتبعت الباحثة مجموعة من الإجراءات المنهجية، تمثلت في الآتي:

أولاً: التكافؤ في المتغيرات الديموغرافية:

قامت الباحثة بتطبيق استمارة البيانات الديموغرافية؛ بهدف ضبط بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج الدراسة، مثل: العمر، والمستوى التعليمي، ونوع السكن، ومدة الزواج، والعمل. وبناءً على ذلك، تم اختيار أفراد العينة بالطريقة القصدية وفق مجموعة من المعايير، تمثلت في: العمر (٣١ سنة فأكثر)، والمستوى التعليمي (دبلوم التعليم العام)، ونوع السكن (سكن مستقل)، ومدة الزواج (أكثر من ١٠ سنوات)، والعمل (غير موظفات)، وذلك بهدف تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين. ويبين جدول (٢) خصائص تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

خصائص تجانس المجموعتين

المتغيرات	البدائل	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
العمر	٣١-٤٠ سنة	٤	٣
	أكثر من سنة ٤١	٦	٧

مدة الزواج	أكثر من ١٠ سنوات	١٠	١٠
السكن	مستقل	١٠	١٠
العمل	غير موظفة	١٠	١٠
المستوى التعليمي	ثانوية عامة	١٠	١٠
عدد الأبناء	٤-٦	٦	٣
	أكثر من ٦	٤	٧

يتضح من جدول (٢) وجود تقارب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموغرافية، مما يشير إلى تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

ثانياً: التحقق من اعتدالية التوزيع:

قبل التحقق من وجود فروق بين المجموعتين في القياس القبلي، قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل الزوجي (القياس القبلي)، وذلك باستخدام اختبار شابيرو-ويلك (Shapiro-Wilk)، نظراً لملاءمته لحجم العينة الصغيرة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (٣):

جدول (٣)

نتائج اختبار شابيرو-ويلك لاعتدالية توزيع درجات المقياس القبلي للمجموعتين

المجموعة	قيمة الإحصائية	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)
القبلي الضابطة	.913	10	0.34
القبلي التجريبية	0.811	10	0.28

تشير نتائج اختبار شابيرو-ويلك إلى أن توزيع درجات القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية يتبع التوزيع الطبيعي، مما يشير إلى تحقق شرط الاعتدالية في بيانات المجموعة التجريبية.

التحقق من تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي:

بعد التأكد من أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، قامت الباحثة باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارات التواصل الزوجي، والنتائج موضحة في مايلي:

الجدول (٤)

دلالة الفروق في مهارات التواصل الزوجي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي

المتغير	نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مهارات	التجريبية	10	59.40	7.60	0.69	0.49
التواصل الزوجي	الضابطة	10	61.60	6.56		

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارات التواصل الزوجي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.69) مع مستوى دلالة قدره (0.49)، وتشير هذه النتيجة إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق التجربة، مما يؤكد أن أي فروق قد تظهر لاحقاً في القياسات البعدية أو التتبعي يمكن إرجاعها إلى أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل) وليس إلى اختلافات أولية بين المجموعتين في مهارات التواصل الزوجي.

أدوات الدراسة:

لتحقيق هذا الهدف، استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أولاً: استمارة البيانات الأولية (ضبط المتغيرات الداخلية):

قامت الباحثة بإعداد استمارة لضبط المتغيرات الداخلية التي قد تؤثر في نتائج الدراسة، وذلك لضمان تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وتقليل أثر المتغيرات الدخيلة. احتوت الاستمارة على معلومات أساسية تتعلق بالعمر، ومدة الزواج، ونوع السكن، والمستوى التعليمي، والحالة المهنية .

تم تحديد الفئات المناسبة لكل متغير على النحو التالي:

- العمر : تم اختيار الزوجات من عمر ٣١ سنة فأكثر لضمان النضج العمري .
 - مدة الزواج :اقتصرت العينة على الزوجات اللواتي تجاوزت مدة زواجهن عشر سنوات .
 - نوع السكن :اقتصرت العينة على الزوجات ذوات السكن المستقل .
 - المستوى التعليمي :تم اختيار الزوجات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة (دبلوم التعليم العام) .
 - الحالة المهنية : اقتصرت العينة على غير الموظفات، واستُبعدت الموظفات وصاحبات الأعمال الحرة .
- أنظر الملحق (١).

ثانياً : مقياس مهارات التواصل الزوجي

تم بناء مقياس المهارات الزوجية من طرف الباحثة، وهو مقياس مكون من ٢٥ فقرة موزعة على ٥ أبعاد وهي: الإصغاء الفعال - التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات- حلّ المشكلات المشتركة- التعاطف والتفاهم المتبادل- ضبط الانفعال أثناء الصراع.

وقد تم بناء المقياس وفق الخطوات التالية:

١. تحديد الأساس النظري للمقياس:

استند بناء مقياس مهارات التواصل الزوجي في الدراسة الحالية إلى النظرية البرغماتية في التواصل الإنساني التي قدمها واترلافيك وزملاؤه (Watzlawick et al., 2011)، والذي يرى أن التواصل الزوجي ليس مجرد تبادل للمعلومات، بل هو "نظام تفاعلي" محكوم بقواعد سلوكية تؤثر بشكل مباشر على استقرار النسق الزوجي. وتظهر قوة هذا المنظور في قدرته على استيعاب أبعاد المقياس الخمسة؛ حيث ينظر إلى الإصغاء الفعال كرسالة تأكيد لوجود الآخر، والتعبير الوجداني كمنظم لمستوى العلاقة بين الزوجين، بينما يمثل ضبط الانفعال آلية التغذية الراجعة الضرورية للحفاظ على توازن النظام ومنع التصعيد السلبي أثناء الصراعات. وبناءً عليه، فإن الأبعاد التي اشتقت في البحث ليست مهارات معزولة، بل هي ميكانيكا تشغيلية تضمن كفاءة النظام الاتصالي وحمايته من الاضطرابات السلوكية والنفسية.

كما استند بناء المقياس إلى الدراسات التطبيقية التي تناولت مهارات التواصل الزوجي، ومن أبرزها دراسة (Alipour et al., 2020) التي أكدت أن مهارات الإصغاء الفعّال، والتعبير عن المشاعر، والتعاطف، وحل المشكلات، وتنظيم الانفعال تعد من أهم المهارات التي تسهم في تحسين الرضا الزوجي والصحة النفسية، وهو ما يدعم الأبعاد التي تم بناء المقياس الحالي في ضوءها. وبناءً على ذلك، فقد تم بناء المقياس وفق منظور تكاملي ينظر إلى المهارات الزوجية بوصفها مهارات تفاعلية مكتسبة يمكن تعلمها وتدريبها من خلال البرامج الإرشادية.

٢. الهدف من المقياس:

يهدف مقياس مهارات التواصل الزوجي إلى قياس مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات، من خلال مجموعة من المهارات التفاعلية التي تسهم في تحقيق التفاهم والتوافق الزوجي.

٣. أبعاد المقياس وفقراته:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، تم تحديد أبعاد المقياس، وهي: الإصغاء الفعّال - التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات - التعاطف والتفاهم المتبادل - حل المشكلات المشتركة - ضبط الانفعال أثناء الصراع ، وقد تم صياغة فقرات المقياس في ضوء التعريفات النظرية لكل بُعد، بحيث تعكس الفقرات سلوكيات تواصلية واقعية تحدث بين الزوجين، وقد روعي في صياغة الفقرات أن تكون واضحة ومحددة، وأن تقيس سلوكًا يمكن ملاحظته، وأن تكون مناسبة للبيئة الثقافية. وقد تكون المقياس من (٢٥) فقرة بواقع (٥) فقرات لكل بُعد قبل التحكيم .

٤. الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس المهارات الزوجية بالطرق التالية:

الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس المهارات الزوجية من خلال عرضه على (٨) محكمين من المتخصصين في علم النفس، بهدف تقييم وضوح الفقرات وملاءمتها وانتمائها للأبعاد. وقد بلغت نسبة الاتفاق (٨٥٪)، وفي ضوء ملاحظاتهم تم تعديل (٤) فقرات. وقد تكون المقياس في الصورة النهائية من (٢٥) فقرة بواقع البعد الأول (٥) فقرات والبعد الثاني (٤) فقرات والبعد الثالث (٦) فقرات والبعد الرابع (٥) فقرات والبعد الخامس (٥) فقرات

الصدق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك للتأكد من مدى اتساق الفقرات مع الأبعاد التي تقيسها ومع المقياس ككل، والنتائج موضحة فيما يلي:

الجدول (٥):

معاملات ارتباط الفقرة بالبعد وبالمقياس الكلي لمقياس المهارات الزوجية

البعد	الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	البعد	الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
الاصغاء الفعال	1	.691	.465	التعبير	6	.778	.558
	2	.794	.553	الوجداني عن	7	.824	.551
	3	.801	.588	المشاعر والاحتياجات			
					8	.806	.564

				.556	.745	4
		9				
	.697			.524	.645	5
	.553					
حل المشكلات المشتركة		16	التعاطف	.606	.651	10
	.747		والتقاهم	.668	.79	11
			المتبادل			
	.643	17		.665	.756	12
				.642	.786	13
	.555	18				
	.588	19		.617	.727	14
	.570	20		.610	.688	15
ضبط الانفعال أثناء الصراع				.554	.712	21
				.487	.724	22
				.478	.726	23
				.476	.785	24
				.484	.544	25

تشير نتائج الجدول إلى أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها وبين الفقرات والدرجة

الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق

الداخلي.

الثبات:

تم التحقق من ثبات مقياس المهارات الزوجية بحساب معامل ألفا كرونباخ للأبعاد وللمقياس ككل،

والنتائج موضحة فيما يلي:

جدول (٦)

قيم معامل كرونباخ ألفا لمقياس ثبات مقياس المهارات الزوجية وأبعاده

المجال	عدد الفقرات	قيم كرونباخ ألفا	التقدير
الإصغاء الفعال	5	0.79	جيد
التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات	4	0.78	جيد
حل المشكلات المشتركة	6	0.83	ممتاز
التعاطف والتفاهم المتبادل	5	0.81	ممتاز
ضبط الانفعال أثناء الصراع	5	0.74	جيد

ملاحظة: (0.69 - 0.60) مقبول و(0.79 - 0.70) جيد و(أكثر من 0.80) ممتاز

تشير نتائج الجدول إلى أن قيم معامل كرونباخ ألفا تراوحت بين (٠.٧٤-٠.٨٣)، وهي قيم تدل على تمتع مقياس المهارات الزوجية بدرجة ثبات جيدة إلى ممتازة، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن مقياس المهارات الزوجية في صورته النهائية يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة من حيث الصدق والثبات، مما يجعله أداة صالحة للتطبيق في الدراسة الحالية.

٥. وصف المقياس في صورته النهائية:

تكوّن مقياس المهارات الزوجية في صورته النهائية من (٢٥) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية،

هي:

البعد الأول: الإصغاء الفعال (Active Listening)

هو القدرة على التركيز والانتباه الكامل لما يقوله الطرف الآخر، مع إظهار علامات التفاعل والفهم مثل (الإيماء)، وإعادة صياغة الكلام، والتعاطف مع المشاعر المنقولة ويحتوي على خمس فقرات كل فقرة توضح الخلل في جزء من مشكلة الإصغاء الفعال. والفقرات هي (١-٢-٣-٤-٥).

البعد الثاني: التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات (Emotional Expression)

هو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره واحتياجاته بوضوح وصراحة، مع مراعاة مشاعر الطرف الآخر. ويتضمن استخدام اللغة اللفظية والإشارات غير اللفظية (كنبهة الصوت وتعبيرات الوجه) لإيصال المشاعر بطريقة بناءة وغير جارحة. ويحتوي على ٤ فقرات (٦-٧-٨-٩).

البعد الثالث: حلّ المشكلات المشتركة (Problem-Solving Skills)

هي مجموعة من الخطوات والسلوكيات التي يتبعها الزوجان للتعامل مع المواقف الخلافية أو القرارات الصعبة بطريقة منطقية وتعاونية. يحتوي على ست فقرات كل فقرة تكشف عن وجود إختلاف بين الزوجين وهي (١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥).

البعد الرابع: التعاطف والتفاهم المتبادل (Empathy)

هو القدرة على إدراك وفهم مشاعر الطرف الآخر والاستجابة لها بشكل داعم ومتفهم. يتجلى التعاطف في وضع النفس مكان الشريك، واستيعاب حالته الانفعالية، وتقديم ردود فعل توحى بالاهتمام والاحتواء. يحتوي على خمس فقرات هي (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠).

البعد الخامس: ضبط الانفعال أثناء الصراع (Emotion Regulation)

هي قدرة الفرد على إدارة مشاعره والتحكم في انفعالاته السلبية أثناء المواقف الجدلية أو الصراعات الزوجية. تشمل هذه المهارة استخدام استراتيجيات مثل التوقف المؤقت، والتنفس العميق، وإعادة التقييم المعرفي قبل الرد، بهدف تجنّب الانفجار الانفعالي أو العنف اللفظي يحتوي على خمس فقرات وهي (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥).

تصحيح المقياس:

يتكون مقياس مهارات التواصل الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية من (٢٥) فقرة موزعة على (٥) أبعاد، ويطلب من المفحوصة اختيار الاستجابة المناسبة لكل فقرة وفق التدرج الخماسي لمقياس ليكرت، وهو: (لا تتطبق عليّ إطلاقاً - لا تتطبق - محايد - تنطبق - تتطبق عليّ بدرجة كبيرة)، وتُعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى مهارات التواصل الزوجي، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى المفحوصة. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٥ - ١٢٥) درجة، حيث تعكس الدرجة الكلية مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة، فكلما ارتفعت الدرجة دلّ ذلك على ارتفاع مستوى مهارات التواصل الزوجي، وكلما انخفضت دلّ ذلك على انخفاضها.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي.

تم تصميم البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة لتعزيز مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في سلطنة عمان، مستنداً إلى العلاج المختصر المتمركز حول الحلول (SFBT)، ويركز البرنامج على تحديد الحلول العملية والواقعية للمشكلات الزوجية بدل التركيز على أسبابها السابقة، مع تسليط الضوء على الموارد والقدرات الذاتية للزوجات لإحداث تغيير إيجابي في حياتهن الزوجية. ويشتمل البرنامج على تقنيات أساسية مثل أسئلة المعجزة لتصوير الحالة الزوجية المثالية، واستكشاف الاستثناءات لتحديد الممارسات الناجحة، وتحديد أهداف صغيرة قابلة للتنفيذ لتعزيز التواصل الفعال. كما يتيح البرنامج للزوجات استخدام مهاراتهن الذاتية في مواجهة التحديات الزوجية اليومية من خلال جلسات إرشادية منظمة تضم تدريبات عملية وأنشطة تفاعلية، بهدف تمكينهن من تطبيق مهارات التواصل الفعال بشكل عملي ومستدام.

الأسس والأهداف التي قام عليها البرنامج الإرشادي

قام البرنامج الإرشادي الحالي على مجموعة من الأسس العلمية والمهنية المستمدة من فلسفة العلاج المختصر المتمركز حول الحلول (SFBT) ، والتي يمكن تقسيمها إلى ثلاثة محاور رئيسية:

١. الأسس العامة (الأخلاقية والتشاركية): انطلق البرنامج من مبدأ أن العلاقة بين الباحث والمشاركات تقوم على الشراكة، وليس على علاقة خبير ومسترسل، حيث اعتُبرت الزوجات المشاركات خبيرات في تفاصيل حياتهن، فيما اقتصر دور الباحث على تيسير عملية اكتشاف الحلول. كما استند البرنامج إلى احترام التعددية والمعنى الذاتي لكل مشاركة فيما يتعلق بمفهوم الاستقرار الزواجي، دون فرض نماذج جاهزة للنجاح، بما يتوافق مع فلسفة ما بعد الحداثة التي تؤكد على تعدد الحقائق. وعلاوة على ذلك، التزم البرنامج بالمواثيق الأخلاقية، مثل السرية التامة، والمشاركة التطوعية، واحترام كرامة المشاركات، لضمان خلق بيئة آمنة تدعم نمو خطاب الحلول .

٢. الأسس النفسية (المنظور البنائي للقوى): ركز البرنامج على تبني منظور القوة، مع التأكيد على أن المشاركات يملكن بالفعل موارد وقدرات نفسية يمكن استثمارها عبر تقنيات العلاج المتمركز حول الحلول، مثل الاستثناءات وأسئلة المعجزة (de Shazer & Berg, 1997) كما ركز على البناء الذاتي للواقع، إذ يُعتبر التغيير نتيجة لتعديل اللغة والتصورات الذهنية، مع اعتماد لغة المشاركات أنفسهن في تسمية مشاعرهن واحتياجاتهن وصياغة أهداف الحوار مع الأزواج. ويستند البرنامج أيضًا إلى مبدأ التغيير الصغير والمستمر، إذ يُعتبر أن التحولات الطفيفة والمتدرجة يمكن أن تؤدي إلى تغييرات أكبر، مما يساهم في تقليل المقاومة النفسية وتعزيز الدافعية لدى المشاركات .

٣. الأسس الاجتماعية (البناء الاجتماعي للمعنى): يعتمد البرنامج على البناء التشاركي للحلول من خلال التفاعل الاجتماعي داخل المجموعة الإرشادية، وتبادل "قصص النجاح" والاستثناءات، بحيث يتم

صياغة الحلول بشكل جماعي. كما يؤكد البرنامج على أن الواقع الزوجي يُبنى حوارياً عبر اللغة، لذلك سعى إلى تطوير "لغة حلول" بديلة عن "لغة المشكلات"، مما يسهم في صياغة واقع حواري أكثر إيجابية وفعالية داخل الأسرة. ويُنظر إلى التواصل الزوجي كفعل اجتماعي يتأثر بالسياق والتقدير المتبادل، وهو ما تم تعزيزه من خلال أنشطة التفاهم والإصغاء البنائي .

الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي

يسعى البرنامج إلى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى المشاركات، من خلال استكشاف واستثمار الموارد الذاتية والنجاحات السابقة وبناء رؤية مستقبلية تعزز التناغم الحواري مع الزوج. كما يتضمن البرنامج هدفاً وقائياً، وهو تمكين المشاركات من بناء نموذج ذاتي للحلول، بما يساهم في وقاية العلاقة الزوجية من تفاقم الصراعات وتعزيز المرونة في التعامل مع الاستثناءات (اللحظات التي لا تظهر فيها المشكلة)، والحفاظ على الصحة النفسية والاجتماعية للأسرة. وتنقسم الأهداف الفرعية والإجرائية للبرنامج إلى عناصر عملية، يتم تحقيقها داخل جلسات العلاج المتمركز حول الحلول، وتشمل:

- **استكشاف الاستثناءات:** تمكين المشاركات من رصد اللحظات التي تغيب فيها مشكلات التواصل أو تكون أقل حدة، وتحديد السلوكيات التي أدت إلى ذلك .
- **بناء الأهداف المستقبلية:** مساعدة المشاركات على صياغة رؤية واضحة لحياتهن الزوجية بعد حل المشكلات، باستخدام أسلوب سؤال المعجزة لتحويل الأمنيات إلى أهداف سلوكية ملموسة .
- **تعزيز الوعي بالتغيير التدريجي:** تدريب المشاركات على استخدام المقياس العددي لتقييم مستويات الرضا والتقدم، ورصد الخطوات الصغيرة التي يمكن اتخاذها للتحسن المستمر .

- إعادة صياغة المعنى الحوارى :تحويل لغة المشاركات من التركيز على المشكلات واللوم إلى لغة الحلول والاحتياجات، لبناء واقع حوارى إيجابى .
- تمكين الخبرة الشخصية :تشجيع المشاركات على استنباط استراتيجيات التواصل الخاصة بهن والتي تنجح مع أزواجهن تحديداً، بدل الاعتماد على نماذج جاهزة .
- تنمية القدرة على الملاحظة الواعية :تعزيز مهارة مراقبة ردود الفعل الإيجابية من الزوج عند تعديل نبرة الصوت أو أسلوب الحوار، واستخدام هذه الملاحظات كمحفز للتغيير .
- تعزيز الصمود النفسى والروحى :ربط ممارسات التواصل اليومية بالقيم العليا مثل المودة والرحمة والصبر، بوصفها موارد روحية تدعم استمرارية الحلول في مواجهة ضغوط الحياة.

جلسات البرنامج:

يتكون البرنامج من تسع جلسات موضحة في الجدول التالي، ويشمل المخطط لكل جلسة رقم الجلسة، موضوعها، أهدافها، الفنيات المستخدمة، ومدة زمنها، مع الإشارة إلى أنه أجريت جلسات فردية خصصت لشرح مبسط لفكرة البرنامج، وإجراء القياس القبلى، وأخذ الموافقة المستنيرة من المشاركات.

جدول (٧):

مخطط الجلسات

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة (بنائية)	الفنيات المستخدمة	الزمن
الأولى	التعارف وبناء المعنى التشاركي	-بناء الألفة والعلاقة المهنية بين المرشدة والمشاركات (الزوجات). -تعريف المشاركات بفلسفة العلاج المتمركز حول الحل (التركيز على القوى والحلول بدلاً من العيوب والمشكلات).	-المناقشة والحوار: لكسر الحاجز النفسى. -الإصغاء النشط والتعاطف: لبناء الألفة.	٩٠د

		-تحديد التوقعات المتبادلة ووضع القواعد الأخلاقية للمجموعة (السرية، الاحترام). -استكشاف نقاط القوة الأولية لدى الزوجات في تواصلهن الزوجي.		-المديح: فنية أساسية في SFBT لتعزيز الموارد الذاتية للمشاركات منذ اللحظة الأولى. -التأطير الإيجابي: إعادة صياغة دوافع الحضور من وجود مشكلة إلى الرغبة في حياة أجمل
الجلسة الثانية	مهارات التواصل الزوجي	تحديد شكل التواصل الزوجي المنشود (الهدف النهائي) بدقة. تنمية مهارة رصد الاستثناءات (الأوقات التي يختفي فيها سوء الفهم). رفع الوعي بالقدرات الذاتية المتاحة حالياً لتحسين الحوار. تحويل التركيز من ما لا نريده (المشاكل) إلى ما نريده (الحلول).	٩٠ د	سؤال المعجزة. أسئلة الاستثناء أسئلة التدرج إعادة التأطير تحويل النقد إلى رغبات واحتياجات واضحة.
الجلسة الثالثة	حلّ المشكلات المشتركة	-تحويل الشكاوى والمطالب العامة إلى أهداف إجرائية صغيرة وقابلة للقياس. -تدريب الزوجات على فنية اللغة الإيجابية (قول ما نريد بدلاً من ما لا نريد). -تعزيز مهارة التفاوض والوصول إلى أنصاف الحلول المرضية للطرفين. -تحديد الموارد المتاحة لدى الزوجين لمواجهة المشكلات المشتركة.	٩٠ د	-إعادة الصياغة -البحث عن أنصاف الحلول -الموارد والحلول الكامنة. -النمذجة .
الجلسة الرابعة	الإصغاء الفعال	-تطوير مهارات الإصغاء النشط (الاستماع، الملاحظة، الاستجابة). -تدريب الزوجات على رصد رسائل الحل الخفية في حديث الزوج. -تقليل حدة الصراعات الناتجة عن سوء الفهم أو المقاطعة أثناء الحديث.	٩٠ د	-الإصغاء التعاطفي -إعادة الصياغة للحل -تلخيص كلام الزوج -لغة الجسد المتمركزة حول الحل -لعب الأدوار محاكاة

		-تعزيز قدرة الزوجة على إشعار الزوج بأنه مسموع ومقدّر .		
الجلسة الخامسة	التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات	-تدريب الزوجات على التمييز بين التعبير عن المشاعر وإلقاء اللوم. -إكساب المشاركات مهارة استخدام رسائل الأنا (I-Messages) بدلاً من رسائل الأنت الهجومية. -تعريف الزوجات بكيفية صياغة احتياجاتهن في صورة طلبات إيجابية صغيرة. -تعزيز الذكاء العاطفي في رصد مشاعر الزوج خلف كلماته الجافة.	٩٠ د	-فنية رسائل الأنا (I-Messages). -فنية النمذجة (Modeling) -فنية البحث عن النية الإيجابية. -التغذية الراجعة الإيجابية .
الجلسة السادسة	التعاطف والتفاهم المتبادل	-تعميق قدرة الزوجات على ممارسة تبادل الأدوار ذهنياً وعاطفياً. -تدريب الزوجات على فنية التحقق من صحة المشاعر حتى عند الاختلاف في الرأي. اكتشاف النية الإيجابية الكامنة خلف التصرفات المزعجة (رؤية النضال لا الفشل). -تعزيز مهارة التفاوض والوصول إلى أنصاف الحلول المرضية للطرفين بمرونة (التفاهم المتبادل).	٩٠ د	-فنية التحقق من صحة المشاعر . -فنية تبادل الكراسي. -البحث عن النية الإيجابية أسئلة التفاهم المتبادل.
الجلسة السابعة	ضبط الانفعال أثناء الصراع	تعريف الزوجات بـ "مؤشرات الغضب المبكرة" في أجسادهن لمنع الانفجار. تدريب المشاركات على فنية الهدنة العاطفية بطريقة لا توحى بالانسحاب السلبي. إكساب الزوجات مهارات التهدئة الذاتية لاستعادة التوازن العقلائي. تعلم كيفية العودة للحل بعد تهدئة المشاعر المتأججة.	٩٠ د	-تحديد الاستثناءات. -فنية إشارة المرور . -الهدنة الإيجابية . -التنفس الواعي.

الجلسة الثامنة	الجلسة الثامنة الختامية و التقييم	- تثبيت التغيير: تسليط الضوء على النجاحات الصغيرة التي حققتها الزوجات خلال الأسابيع الماضية. - تعزيز الثقة بالذات: التأكيد على أن الحلول نبعت من مهاراتهم وقدراتهن الخاصة. - منع الانتكاسة (الانتبؤ بالمستقبل): تدريب الزوجات على كيفية العودة لمسار الحل عند حدوث عقبات مستقبلية. - التقييم الختامي: قياس مدى التحسن باستخدام أسئلة المقياس.	- فنية التنبؤ بالعثرات. - سؤال ما هو الأفضل أسئلة المقياس البعدي. - استمارة المقابلات النصف موجهة.	٩٠ د
الجلسة التاسعة	التبعية بعد شهر	- قياس الاستدامة: التأكد من أن الزوجات ما زلن يستخدمن مهارات التواصل (الإنصات، رسائل الأنا، ضبط الانفعال). - تعزيز الوكالة الذاتية: التأكيد على أن الزوجة هي المحرك الفعلي للتغيير في بيتها بدون وجود المرشدة. - إدارة العثرات: التعامل مع الانتكاسات الصغيرة ليس كفشل، بل كفرص للتعلم والعودة لمسار الحل.	سؤال ما الذي استمر في التحسن؟ استمارة القياس التبعي لمهارات التواصل	٩٠ د

صلاحية البرنامج وضبطه :

للتحقق من صدق محتوى البرنامج الإرشادي وضبطه، عُرضت صورته الأولية على ثمانية محكمين متخصصين في مجالات علم النفس الأسري، والإرشاد النفسي، وعلم النفس الإكلينيكي. وهدفت عملية التحكيم إلى استطلاع مدى ملاءمة البرنامج لتحقيق هدفه العام، وهو تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى المشاركات، ومدى ارتباط الأهداف الإجرائية لكل جلسة بفلسفة العلاج المختصر المتمركز حول الحل (SFBT)، وقد أظهرت نتائج التحكيم اتفاقاً بنسبة ٨٠٪ على ملاءمة محتوى البرنامج. ركز

المحكمون على عدة محاور، أهمها: تحويل البرنامج من الطابع التدريبي إلى الطابع الاستكشافي من خلال استكشاف النماذج الحوارية الناجحة المستمدة من تجارب المشاركات الذاتية (الاستثناءات)، وضمان تكامل فلسفة العلاج المتمركز حول الحل بحيث تكون الفنيات الأساسية مثل سؤال المعجزة، المقياس العددي، والاستثناءات هي المحرك البنائي لكل جلسة، وليس مجرد أدوات مرافقة للإطار التعليمي. كما شملت الملاحظات بعض التعديلات على صياغة الأهداف وإجراءات التطبيق، وقد تم إدخال هذه التعديلات بعناية وفقاً لتوصيات المحكمين لضمان فعالية البرنامج وملاءمته للأهداف العلمية المرجوة.

رابعاً : دليل المقابلة نصف الموجهة

قامت الباحثة بإجراء مقابلات نصف موجهة مع الزوجات المشاركات في المجموعة التجريبية بهدف تقييم أثر البرنامج الإرشادي على مهارات التواصل الزوجي. وقد ركزت المقابلات على استكشاف التغيرات التي طرأت على سلوكيات وممارسات الزوجات بعد تطبيق البرنامج، من خلال أسئلة موجهة تغطي الجوانب الأساسية للتواصل الزوجي، وهي:

سؤال المعجزة: هل تحققت المعجزة التي تخيلتها في أول يوم عن تواصلك مع زوجك بعد انتهاء البرنامج؟
الإصغاء الفعّال: كيف تغيرت طريقة إصغائك لزوجك أثناء الحديث أو الخلاف مقارنة بما كان عليه الحال قبل البرنامج؟

التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات: إلى أي مدى ساعدك البرنامج على التعبير عن مشاعرك واحتياجاتك لزوجك بوضوح وهدوء، دون الإضرار بمشاعره؟

حل المشكلات المشتركة: كيف أثر البرنامج على طريقتك في التعامل مع الخلافات الزوجية وحل المشكلات بشكل مشترك مع زوجك؟

التعاطف والتفاهم المتبادل: هل ساعدك البرنامج على فهم مشاعر زوجك والتعاطف معها بصورة أفضل، وكيف انعكس ذلك على علاقتكما؟

ضبط الانفعال أثناء الصراع : كيف ساعدك البرنامج في التحكم بانفعالاتك وإدارة مشاعرك أثناء الخلافات الزوجية؟

وقد صُممت هذه الأسئلة لتعكس المهارات الأساسية التي يركز عليها البرنامج، من خلال شواهد وأحداث قد لا يبينها المقياس، مما يتيح للباحثة تقييم فعالية البرنامج بشكل شامل ودقيق ويعزز مصداقية النتائج المتعلقة بتحسين التواصل الزوجي لدى الزوجات.

إجراءات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من صحة فروضه، اتبعت الباحثة مجموعة من الإجراءات العلمية المنهجية مرتبة على النحو التالي:

١. إجراء الدراسة الاستطلاعية لتحديد متغيرات الدراسة: بدأت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لتحديد أبرز المشكلات التي تعاني منها الزوجات في علاقتهن بأزواجهن، وذلك لتوجيه تصميم مقياس مهارات التواصل الزوجي بما يتوافق مع الواقع العملي للمشاركات.

٢. الحصول على الترخيص لإجراء الدراسة الاستطلاعية بمقر المدرسة بمويلح - صحار شمال الباطنة - سلطنة عمان .

٣. بناء المقياس والتحقق من الخصائص السيكومترية .

٤. إعداد البرنامج الإرشادي وتحكيمة.

٥. اختيار عينة الدراسة وتطبيق القياس القبلي.

٦. تنفيذ البرنامج الإرشادي.

٧. تطبيق القياس البعدي وإجراء المقابلة النصف موجه.

٨. القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج الإرشادي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة العديد من الأساليب الإحصائية عبر الحزمة الإحصائية (SPSS) للتحقق

من صحة الفرضيات وفاعلية البرنامج الإرشادي، ويمكن تلخيصها كما يلي:

• اختبار شبيرو-ويلك (Shapiro-Wilk Test) لتحديد مدى الاعتدالية في توزيع البيانات

وضمن ملائمة استخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة .

• تم استخدام اختبار معلمية ت لعينتين مرتبطتين (Paired Sample t Test) القياس القبلي

والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، بهدف المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في قياس

مهارات التواصل

• تم استخدام اختبار معلمية ت لعينتين مستقلتين Independent Sample t Test لمقارنة

الأداء بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات التواصل.

• تم استخدام اختبار معلمية ت لعينتين مرتبطتين (Paired Sample t Test) القياس

البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية، بهدف التحقق من فاعلية البرنامج واستمرارية أثره

على مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: التحليل الكمي

- نتائج الفرض الأول
- نتائج الفرض الثاني
- نتائج الفرض الثالث

ثانياً: نتائج التحليل الكيفي

مناقشة النتائج

الاستنتاج العام

المقترحات والتوصيات

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها، وقد تم تنظيمه وفق ثلاثة عناصر أساسية. العنصر الأول يتعلق بـ عرض وتحليل نتائج الدراسة، حيث تم تجزئته إلى تحليل كمي وتحليل كيفي لضمان تقديم صورة شاملة ودقيقة للبيانات. يلي ذلك العنصر الثاني وهو مناقشة وتفسير النتائج، الذي يسلط الضوء على دلالات النتائج وربطها بالأدبيات السابقة وفلسفة العلاج المستخدم. أما العنصر الثالث والأخير، فيختتم الفصل بـ استنتاج عام وتقديم توصيات مستخلصة من نتائج البحث، بهدف دعم تطوير الممارسات العملية المستقبلية في مجال تعزيز مهارات التواصل الزوجي.

أولاً: التحليل الكمي:

سعت الدراسة الحالية إلى التحقق من الفرضية الرئيسية القائلة: "البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل فعال في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات". ولتأكيد صحة الفرضية الرئيسية، قامت الباحثة بتقسيمها إلى ثلاث فرضيات جزئية ، وقبل التحقق من صحة الفرضيات استخدمت الباحثة اختبار (Shapiro-Wilk) لتحديد الأسلوب الإحصائي الأنسب لمعالجة بيانات القياس البعدي والتتبعي، (مع الإشارة إلى أن التوزيع الطبيعي للقياس القبلي قد تم التحقق منه مسبقاً في الفصل المنهجي). وتوضح النتائج التفصيلية لهذا التحليل في الجدول التالي:

جدول (٨) :

نتائج اختبار شيبورو للقياس البعدي والتتبعي لمهارات التواصل الزوجي.

القياس	المجموعة	القيمة	الدلالة
القياس البعدي	الضابطة	0.941	0.56
	التجريبية	0.910	0.28
القياس التتبعي	المجموعة التجريبية	0.965	0.838

تشير نتائج الجدول (٨) إلى أن بيانات القياس البعدي والتتبعي تتبع التوزيع الطبيعي، وبناءً على ذلك، تم الاعتماد على الاختبارات الإحصائية المعلمية لاختبار فروض الدراسة.

نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارات التواصل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار لعينتين مرتبطتين (Paired Sample t Test) لتحديد مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وتوضح النتائج التفصيلية لهذا التحليل في الجدول التالي:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارات التواصل الزوجي للعينة التجريبية

اختبار ت لعينتين مرتبطتين (Paired Sample t Test)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاصغاء الفعال	القبلي	2.34	0.499	6.725	0.001	2.127
	البعدي	4.02	0.502			
التعبير الوجداني	القبلي	2.50	0.408	6.529	0.001	2.065
	البعدي	4.00	0.408			
حل المشكلات	القبلي	2.45	0.270	8.124	0.001	2.569
	البعدي	4.03	0.448			
التعاطف والتفاهم المتبادل	القبلي	2.40	0.442	7.262	0.001	2.296
	البعدي	3.92	0.286			
ضبط الانفعال	القبلي	59.40	7.60	13.067	0.000	2.614
	البعدي	100.30	5.27			
الدرجة الكلية	القبلي	59.40	7.60	11.25	0.001	3.55
	البعدي	100.30	5.27			

تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في جميع أبعاد مهارات التواصل الزوجي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم (ت) بين (٦.٥٢٩) و(١٣.٠٦٧) ، وهي قيم دالة إحصائية. كما ارتفعت المتوسطات الحسابية في جميع الأبعاد، مما يدل على تحسن مستوى المهارات بعد تطبيق البرنامج. وبلغت أحجام التأثير قيمًا مرتفعة في جميع الأبعاد، حيث تراوحت بين (٢.٠٦٥) و(٣.٥٥)، وهو ما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى المشاركات.

نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمهارات التواصل لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين Independent Sample t Test لمقارنة الأداء بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات التواصل. وتوضح النتائج التفصيلية لهذا التحليل في الجدول التالي:

جدول (١٠):

دلالة الفروق في مهارات التواصل الزوجي بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاصغاء	التجريبية	4.020	0.5029	7.262	0.001	3.248
الفعال	الضابطة	2.440	0.4695			
التعبير	التجريبية	4.000	0.4085	9.683	0.001	4.330
الوجداني عن	الضابطة	2.425	0.3129			
المشاعر						
والاحتياجات						
حل	التجريبية	4.0350	0.4481	8.546	0.001	3.822
المشكلات	الضابطة	2.3830	0.4157			
المشتركة						
التعاطف	التجريبية	3.920	0.2860	9.192	0.001	4.111
والتفاهم	الضابطة	2.600	0.3528			
المتبادل						
ضبط الانفعال	التجريبية	4.080	0.4131	9.782	0.001	4.375
أثناء الصراع	الضابطة	2.140	0.4719			
الدرجة الكلية	التجريبية	100.30	5.272	16.328	0.001	7.302
	الضابطة	59.90	5.782			

تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مهارات التواصل الزوجي، حيث تراوحت قيم (ت) بين (٧.٢٦٢) و(٩.٧٨٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وهي قيم دالة إحصائية. كما جاءت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد، مما يعكس أثر البرنامج الإرشادي في تحسين هذه المهارات. وقد بلغت أحجام التأثير قيمة مرتفعة جدًا، حيث تراوحت بين (٣.٢٤٨) و(٤.٣٧٥) في الأبعاد الفرعية، وبلغت (٧.٣٠٢) في الدرجة الكلية، وهو ما يدل على تأثير قوي جدًا للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تنمية مهارات التواصل الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي لمستوى مهارات التواصل الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار ت لعينتين مرتبطتين (Paired Sample t Test) للكشف عن دلالة الفروق في مهارات التواصل الزوجي تبعاً لمتغير نوع القياس (البعدي والتتبعي) لدى أفراد العينة التجريبية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (١١):

دلالة الفروق في مهارات التواصل الزوجي بين القياس البعدي والتتبعي للعينة التجريبية

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاصغاء الفعال	البعدي	4.020	0.5029	0.732	0.483
	التتبعي	3.900	0.3432		
التعبير الوجداني	البعدي	4.0000	0.40825	0.208	0.840
	التتبعي	3.9500	0.72457		
حل المشكلات	البعدي	4.0350	0.44819	0.063	0.952
	التتبعي	4.0490	0.54348		
التعاطف والتفاهم المتبادل	البعدي	3.920	0.2860	0.181	0.860
	التتبعي	3.880	0.6052		
ضبط الانفعال	البعدي	4.080	0.4131	0.700	0.502
	التتبعي	3.940	0.6931		
الدرجة الكلية	البعدي	100.30	5.272	.481	0.152
	التتبعي	98.70	10.414		

ثانياً: التحليل الكيفي

بهدف دعم نتائج التحليل الكمي وتفسيرها بصورة أكثر عمقاً، قامت الباحثة بإجراء مقابلات شبه مقننة مع أفراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك للتعرف على مدى التحسن في مهارات التواصل الزوجي من وجهة نظر المشاركات. وقد تضمنت المقابلات مجموعة من الأسئلة المرتبطة بمهارات التواصل الزوجي التي استهدفها البرنامج، وهي: سؤال المعجزة، الإصغاء الفعال، التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات، حل المشكلات المشتركة، التعاطف والتفاهم المتبادل، وضبط الانفعال أثناء الصراع.

وقد تم تحليل إجابات المشاركات باستخدام أسلوب التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)، حيث قامت الباحثة بترميز إجابات المشاركات، ثم تصنيفها إلى محاور رئيسية تمثل مهارات التواصل الزوجي، ومن ثم تفسيرها وربطها بنتائج التحليل الكمي للدراسة.

ويوضح جدول (١٢) إجابات أفراد المجموعة التجريبية على أسئلة المقابلة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

جدول (١٢):

إجابات الزوجات على أسئلة المقابلة بعد تطبيق البرنامج

رمز الحالة	سؤال المعجزة	الإصغاء الفعال	التعبير الوجداني	حل المشكلات	التعاطف والتفاهم	ضبط الانفعال أثناء الصراع
ن ع	إي والله صارت واقع	توقفت عن المقاطعة	أعبر عن الي في خاطري بوضوح دون لوم	الحين اشوف الأمور غير مختلف	سبحان الله صار تفكيري لما يتكلم مختلف	صرت أهدأ ثم أتكلم

ع خ	تحققت لأنني أنا اكتشفت المشكلة معي	تعلمت الاستماع دون أحكام مسبقة	أعبر عن الي في داخلي بدل ما أكنم	الحين قلت مدة المشاكل لأنه فهمت متى اتكلم	فهمت أنه لما يسكت ما يعني انه يتجاهلني	الحين ما ناقش بسرعة
أ م	حدث الي كنت أتخيل الحمد لله.	احسن لما وقفت مقاطعته هو يتحدث بهدوا	لما يزعلني صرت ما اتذمر	نناقش بهدوء حتى لو مختلفة معه	صرت أفهم نيته من الحديث. وأهدأ قبل الرد	الحين أنتنفس وأهدأ قبل الرد
ب ق	والله كأنها سحر البيت صار أهدأ.	كنت وايد اقاطعه والحين أظل ساكنه	الحين أقوله عن مشاعري وكننت قبل أقوله عن تقصيره	صرنا نتفق أكثر مما نختلف معه.	اكتشفت نفسي اني كنت جافة معه.	الحين ما اعصب بسرعة عليه.
م ج	صار ولقيت مفتاح صمته أخيراً.	طبقت الاستماع والحين يتحدث معي وايد	تعلمت كيف أعبر عن ضيقي بهدوء ودون لوم	صار المشكلة تنتهي قبل أن تكبر	زاد شعوري بالقرب العاطفي منه	ماصرت اخلق مشكلة من كلامه
ف م	نعم ويا ليت يستمر الوضع	تعلمت الصمت أثناء حديثه وهذا ساعدني على تفهم زوجي	الحين أنا أشعر بدل أنت تفعل، والفرق كان كبيراً في تقبل زوجي لكلامي	أصبحنا ناقش المشكلة بهدوء ونضع بدائل متعددة للحل.	فهمت مشاعره واعذره لما يخالفني	الهدوء أصبح أسلوبني اثناء المشكلة

س ع	المعجزة الحقيقية التي اشعر بها هي راحة بالي.	اكتشفت ان زوجي يحب اني استماع له دون مقاطعات	صرت أعبر عن طلباتي بدل التلميح	مشاكلي مع زوجي ما صارت تتكرر بنفس الشكل	تركيزي على مشاعرة ومشاعري جعل حياتنا فيها حب	أصبحت أسيطر على اعصابي وقت الخلاف
ع ب	فعلا تغير اسلوب الحياة في البيت	صرت أترك له مجال يتحدث فصار أسلوبه هادي معي	صرت واضحة	الحين نتناقش بهدوء ونتفق بسرعة	اكتشفت أنني افهم مشاعرة أهم من ان افهم كلامه	قلت ردود فعلي العصبية بشكل ملحوظ
ص أ	نعم تخلصت من شبح المشاكل بنسبة كبيرة	لم أعد أستخف بكلامه بل أقدره	أعرف ماذا أقول ومتى أقول.	أول كنت أنهي المشكلة من دون ما نحلها بس الحين نتحدث مع بعض حتى نختار حل مناسب	أفهم ردود أفعاله أكثر من السابق	تعلمت احتواء غضبي بدل تقريغه
م ع	صارَت المعجزة والبيت صار هادي	أصبحت ألاحظ نبرة صوته ومشاعره أثناء الحديث	أعبر دون بكاء أو صراخ.	ما ازعل لما اختلف معه ولكن أفكر كيف اقنعه	تعلمت احس مشاعره بدل تجاهلها.	لم أعد أرفع صوتي أثناء الخلاف

يتضح من خلال بيانات جدول (١٣) أن التغيير الذي أحدثه البرنامج الإرشادي لم يقتصر على مستوى المهارات السلوكية الظاهرة فحسب، بل امتد ليشمل تحولاً معرفياً وانفعالياً عميقاً في طريقة إدراك

المشاركات لعلاقاتهن الزوجية، وهو ما يعكس جوهر فلسفة العلاج المختصر المتمركز حول الحل القائم على إعادة بناء المعنى والتركيز على الموارد بدلاً من المشكلات.

ففيما يتعلق **بسؤال المعجزة**، لا تعكس إجابات المشاركات مجرد تحسن سطحي في العلاقة الزوجية، بل تشير إلى إعادة بناء إدراكية للعلاقة الزوجية، حيث انتقلت المشاركات من تصور العلاقة بوصفها مصدرًا للصراع إلى كونها مصدرًا للطمأنينة والتوازن النفسي. ويتجلى ذلك في عبارات مثل : "البيت صار أهدأ" (ب ق)، وراحة بالي (س ع)، والبيت صار هادي (م ع) ، وهي مؤشرات على تحول في التقييم الذاتي لجودة العلاقة، بما يعكس تحقق ما يُعرف في العلاج المتمركز حول الحل بـ بناء الرؤية المستقبلية الإيجابية.

أما في محور **الإصغاء الفعال**، فتشير الإجابات إلى حدوث انتقال نوعي من الإصغاء الدفاعي إلى الإصغاء التفهمي، حيث لم يعد الاستماع وسيلة للرد أو الدفاع، بل أصبح أداة للفهم وبناء المعنى المشترك. ويتضح ذلك في قول المشاركات: كنت وايد اقاطعه (ب ق)، طبقت الاستماع والحين يتحدث معي وايد (م ج) ، وهو ما يعكس تطوراً في الوعي التواصلي وقدرة المشاركات على تنظيم استجاباتهن المعرفية أثناء التفاعل الحوارى.

وفيما يتعلق **بالتعبير الوجداني** عن المشاعر والاحتياجات، تكشف الإجابات عن تحول من التعبير الانفعالي غير المنظم إلى التعبير الواعي والمنظم، حيث أصبحت المشاركات أكثر قدرة على صياغة مشاعرهن بطريقة لا تهدد الطرف الآخر، كما في استخدام عبارات مثل : "أنا أشعر "بدلاً من "أنت تفعل"، وهو ما يعكس اكتساب مهارات إعادة صياغة الخطاب الحوارى بما يتوافق مع فلسفة الحل التي تركز على اللغة بوصفها أداة للتغيير .

أما في محور حل المشكلات المشتركة، فتظهر النتائج تحولاً من النمط الصراعى إلى النمط التعاونى فى التعامل مع الخلافات الزوجية، حيث أعادت المشاركات تعريف المشكلة من كونها صراعاً بين طرفين إلى كونها موقفاً مشتركاً يتطلب التعاون، كما فى قول الحالة (ع.خ) " الحين قلت مدة المشاكل لأنه فهمت متى اتكلم "، وهو ما يعكس تطوراً فى إعادة تأطير المشكلة، وهو أحد المفاهيم الأساسية فى العلاج المتمركز حول الحل.

وفى ما يتعلق بالتعاطف والتفاهم المتبادل، تشير الإجابات إلى تطور القدرة على قراءة المعانى الضمنية للسلوك، حيث لم تعد المشاركات يفسرن سلوك الزوج تفسيراً سلبياً مباشراً، بل أصبحن أكثر وعياً بالسياق الانفعالى والضغط المحيط به، كما فى قول: (ص أ) " أفهم ردود أفعاله أكثر من السابق " وهو ما يدل على نمو المرونة المعرفية والانفعالية لدى المشاركات.

أما فى محور ضبط الانفعال أثناء الصراع، فتوضح النتائج حدوث انتقال من الاستجابة الانفعالية التلقائية إلى الاستجابة المنظمة الواعية، حيث أشارت المشاركات إلى قدرتهن على تأجيل الاستجابة، وخفض حدة الغضب، وإدارة الحوار بهدوء، كما فى قول: " الحين ما اعصب بسرعة عليه " (ب ق)، و" الحين ما اناقش بسرعة " (ع خ) ، وهو ما يعكس تطوراً فى مهارات تنظيم الانفعال (Emotional Regulation).

مناقشة النتائج :

سعت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل فى تحسين مهارات التواصل الزوجى لدى الزوجات، وقد أظهرت النتائج كمية تحسناً دالاً فى جميع أبعاد مهارات التواصل الزوجى، مدعوماً بنتائج نوعية عكست تحولات سلوكية وانفعالية

ومعرفية واضحة لدى المشاركات. وبذلك تم تأكيد الفرضية الرئيسية وفرضياتها الفرعية، بما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في إحداث تغيير جوهري في أنماط التواصل الزوجي.

وتتسق هذه النتائج مع الأدبيات السابقة التي أكدت قابلية مهارات التواصل للتغير والتطور عبر التدخلات الإرشادية والتدريبية، حيث أظهرت دراسات مثل أبو أسعد (٢٠١١) والبلوي (٢٠١٩) فاعلية النماذج الإرشادية المختلفة (الجشطالتيّة والعقلانية الانفعالية السلوكية) في تحسين جودة التواصل بين الأزواج. كما دعمت دراسة (Abusaidi, Zaharakar, & Mohsenzadeh, 2018) فاعلية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تعزيز الألفة وتحسين أنماط التفاعل الزوجي، في حين أكدت دراسات بدر (٢٠١٩) والطعيمي (٢٠٢٤) أن البرامج التدريبية المنظمة تسهم في رفع كفاءة الإصغاء والتعبير وإدارة الانفعالات، بما ينعكس إيجاباً على جودة العلاقة الزوجية.

ومن منظور العلاج المختصر المتمركز حول الحل، يمكن تفسير هذه النتائج بأن التركيز على الأهداف المستقبلية والموارد الذاتية والاستثناءات الإيجابية أسهم في إعادة بناء إدراك المشاركات لطبيعة العلاقة الزوجية، حيث انتقلن من نمط التفسير القائم على المشكلة إلى نمط قائم على الحلول الممكنة. ويلاحظ أن استجابات المشاركات في "سؤال المعجزة" مثل: "اكتشفت أن المشكلة كانت في طريقة تفكيري" أو "أصبح المنزل أكثر هدوءاً" تعكس إعادة تنظيم معرفي للخبرة الزوجية، بما يتماشى مع طرح (de Shazer & Dolan, 2007) حول أهمية التركيز على ما يعمل بالفعل بدلاً من تحليل أسباب المشكلة.

وفي ضوء نظرية البراغماتية في الاتصال (Watzlawick et al., 2011)، يمكن فهم هذه التحولات باعتبارها انتقالاً من التواصل بوصفه نقلاً للمعنى إلى التواصل بوصفه فعلاً وظيفياً يهدف إلى تحقيق نتائج عملية في السياق التفاعلي. إذ تؤكد البراغماتية أن معنى الرسالة لا يُفهم بمعزل عن أثرها

في العلاقة والسياق، بل من خلال نتائجها الفعلية على التفاعل. وعليه، فإن تحسن مهارات الإصغاء لدى المشاركات، كما في قول إحدهن: "أصبحت أسمع لأفهم بدل أن أرد" وتوقفت عن المقاطعة وأصبحت أطرح أسئلة للتوضيح"، يعكس تحولاً في الوظيفة الاتصالية من رد الفعل إلى الفهم التفاعلي، وهو ما ينسجم مع ما أشار إليه (Arumugam, 2021) من أن الإصغاء الفعّال يرتبط مباشرة بجودة العلاقة الزوجية واستقرارها.

وفيما يتعلق بالتعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات، فقد أظهرت النتائج تحسناً في القدرة على التعبير غير اللومي، كما في قول المشاركات: "أصبحت أستخدم أنا أشعر بدل أنت تفعل"، وهو ما يعكس إعادة تشكيل البنية التواصلية الداخلية بما يتوافق مع منظور (2023) Baniasadi الذي أكد أن التواصل الزوجي عملية نفسية معرفية انفعالية وليست مجرد تبادل لفظي. كما تتسق هذه النتائج مع آل صلاح والمغذوي (٢٠٢٢) الذين أشاروا إلى أن جودة التواصل ترتبط بقدرة الفرد على ضبط المعنى الانفعالي للرسالة داخل السياق التفاعلي.

أما في جانب حل المشكلات والتعاطف المتبادل، فقد أظهرت المشاركات تحولاً في بناء المعنى التفاعلي للعلاقة، حيث تم الانتقال من نمط "الخصومة الاتصالية" إلى نمط "الشراكة التفاعلية"، كما في قول إحدهن: "صرنا فريقاً واحداً ضد المشكلة لا ضد بعضنا"، وهو ما يعكس جوهر البراغماتية في اعتبار التواصل أداة لإعادة تنظيم الواقع الاجتماعي وليس مجرد تبادل معلومات. وتدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة نوفل وآخرون (٢٠٢٢) التي أكدت أن مهارات التواصل ترتبط بقدرة الزوجين على إدارة الخلافات بطريقة تعاونية.

وفيما يتعلق بضبط الانفعال أثناء الصراع، فقد أشارت النتائج إلى تحسن واضح في التنظيم الانفعالي، كما في قول المشاركات: "لم أعد أنفجر غضباً كما كنت" و"*أصبحت أُوّجل النقاش حتى

أهدأ" *، وهو ما يمكن تفسيره براغماتياً على أنه انتقال من استجابة انفعالية تلقائية إلى استجابة تفاعلية واعية تأخذ في الاعتبار أثر الرسالة على استقرار العلاقة، وهو ما يتسق مع نتائج Jafari et al. (2021) التي أبرزت دور مهارات التواصل في خفض الإرهاق الزوجي.

أما فيما يتعلق باستمرارية الأثر في القياس التتبعي، فإن النتائج تشير إلى أن التغيير لم يكن سطحياً أو ظرفياً، بل تحول إلى أنماط تواصلية مستقرة، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء فلسفة العلاج المتمركز حول الحل التي تركز على بناء الموارد الداخلية وإعادة تكرار السلوكيات الناجحة. وتُظهر عبارات المشاركات مثل: "أصبحت ألاحظ مشاعره أثناء الحديث" و "لم أعد أرفع صوتي أثناء الخلاف" * أن التغيير انتقل من مستوى الوعي إلى مستوى الممارسة اليومية، بما يعكس استبطاناً سلوكياً مستداماً.

الصعوبات وجوانب القصور في الدراسة:

أظهرت النتائج وجود تحديات معرفية وانفعالية وسلوكية، تمثلت في صعوبة تخيل المستقبل المرغوب، وضعف استدعاء المهارات أثناء الانفعال، وتأثير التنشئة السابقة في أنماط المقاطعة والتفاعل، إضافة إلى ضغوط سياقية مرتبطة بطبيعة العلاقة الزوجية. ويمكن تفسير هذه الصعوبات براغماتياً باعتبار أن التغيير في أنماط الاتصال يتطلب إعادة بناء تدريجية للمعاني التفاعلية داخل السياق الاجتماعي، وليس مجرد تعلم مهارات جديدة بشكل مباشر، وهو ما يجعل مقاومة التغيير جزءاً طبيعياً من عملية إعادة تشكيل النظام الاتصالي.

ومع ذلك، فإن هذه الصعوبات لا تتعارض مع فاعلية البرنامج، بل تسهم في تفسير طبيعة التغيير التدريجي في مهارات التواصل الزوجي، وتؤكد أن اكتساب هذه المهارات يتطلب تدريباً وممارسة مستمرة داخل السياق الواقعي للعلاقة الزوجية، وليس فقط داخل الجلسات الإرشادية.

الاستنتاج العام :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في محافظة شمال الباطنة. شملت العينة (٢٠) زوجة، تم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية (١٠) وأخرى ضابطة (١٠)، وتم اتباع المنهج شبه التجريبي، بالإضافة إلى استخدام مقياس مهارات التواصل الزوجي وتنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل.

وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارات التواصل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في تعزيز مهارات التواصل .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ما يؤكد تفوق أثر البرنامج على تحسين مهارات التواصل مقارنة بعدم التعرض للتدخل الإرشادي .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج على مهارات التواصل لفترة بعد انتهاء التطبيق، وهو مؤشر على متانة التحسن الذي أحدثه التدخل .

ولقد دعمت نتائج التحليل الكمي تحليلات المقابلات الشخصية (التحليل الكيفي)، حيث أشارت الزوجات إلى تغيرات ملموسة في قدرتهن على الإصغاء الفعال، والتعبير عن المشاعر والاحتياجات بوضوح، وحل المشكلات المشتركة، وضبط الانفعالات، وفهم مشاعر الزوج والتعاطف معها. تعكس هذه الشهادات

الواقعية نجاح البرنامج في إحداث تغييرات سلوكية وانفعالية ملموسة، ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات في شمال الباطنة.

التوصيات

استنادًا إلى نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. تضمين مهارات التواصل الزوجي ضمن البرامج الوقائية والإرشادية للمتزوجات لتعزيز الاستقرار الأسري والحد من الخلافات الزوجية .

٢. تشجيع الجهات المعنية بالأسرة والمرأة على تبني البرامج الإرشادية القائمة على العلاج المختصر المتمركز حول الحل نظرًا لسرعة وفاعلية أثرها الإيجابي .

٣. تدريب المرشدين والمرشدات الأسريين على استخدام فنيات العلاج المختصر المتمركز حول الحل لتعزيز القدرة على إحداث تغيير إيجابي ملموس في مهارات التواصل خلال فترة زمنية قصيرة.

٤. استخدام مقياس مهارات التواصل الزوجي في الدراسات مستقبلية التي تتناول المتغير.

مقترحات الدراسة:

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية، تقترح الدراسة مايلي:

١. إجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وأكثر تنوعًا تشمل الزوجين معًا للتحقق من أثر البرنامج على التفاعل الزوجي المشترك .

٢. تطبيق البرنامج على فئات مختلفة من الأزواج مثل حديثي الزواج أو من يواجهون صعوبات زوجية، ومقارنة النتائج بين الفئات المختلفة .

٣. إجراء دراسات مقارنة بين العلاج المختصر المتمركز حول الحل ونماذج إرشادية أخرى مثل العلاج المعرفي السلوكي أو الإرشاد الأسري البنائي لمعرفة أكثرها فاعلية في تحسين مهارات التواصل الزوجي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- ابن منظور، محمد بن مكرم. (1990). *لسان العرب* (ج ٢، ص ٤٥٢). بيروت: دار صادر.
- أبو أسعد، أحمد عبد الرحمن. (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج الجشطالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي عند الأزواج من الرجال. *المجلة التربوية*، (100)، ١١٣ - 138. <http://search.mandumah.com/Record/113689>
- آل صلاح، حسن محمد، والمغذوي، تركي عمر. (٢٠٢١). مهددات الحوار الأسري وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين في المدينة المنورة ومحافظة جدة. *المجلة الدولية للبحوث والدراسات النفسية*، ٣ (28)، ٣١٢. <https://doi.org/10.52133/ijrsp.v3.28.7> 348-
- البدري، أمل محمد إبراهيم. (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الاتصال الزوجي لدى الزوجات. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٦٢ (62)، ١٠٨. 150- <https://doi.org/10.21608/edusohag.2019.55626>
- البلوي، خولة سليمان. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٢٠ (4)، ٥٠٧. 538- <http://search.mandumah.com/Record/1035212>
- بني هاني، أحمد محمد عبد الله. (٢٠٢٣). أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية ساتير في تحسين مهارات الاتصال والرضا الزوجي لدى عينة من اللاجئين السوريين. *مجلة إربد للبحوث والدراسات الإنسانية*، ٢٥ (3)، ٣١٢. <http://search.mandumah.com/Record/1318936> 349-
- جامعي، سامية. (٢٠١٦). أثر برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين. *دراسات نفسية وتربوية*. جامعة تبسة، الجزائر. <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/117/9/1/5353>
- الحربي، عبد الله شجاع. (٢٠٢٠). العلاج المتمركز حول الحل. موقع لبيه. <https://labayh.net/ar/solution-centered-therapy/>
- الحواري، أمينة مصطفى. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لسمات الشخصية وأشكال الاتصال بين الزوجين في التوافق الأسري. *مجلة جامعة الخليل للبحوث - العلوم الإنسانية*، ١٤ (1). https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b/vol14/iss1/6
- الراشد، شذى بنت حمد عبد الله. (٢٠١٦). التوافق الزوجي. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، ٥٦ (1)، ٨٧- 111. <http://search.mandumah.com/Record/782884>

التركي، نازك عبد الصمد. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة التربية – الأزهر*، ٣٤ (162/1)، ١١. <https://doi.org/10.21608/jsrep.2015.32541> -65.

الطماوي، علاء إبراهيم. (٢٠٢٠). تنمية مهارات التواصل لخفض الخلافات الزوجية وتحسين التوافق النفسي لدى الأبناء من تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢١، ١-35. <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=311339>

الشهري، سامي عبد الله. (٢٠٢٠). التواصل الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٦ (12). <https://search.mandumah.com/Record/1114143>

شكرية، عبد الله. (٢٠٢٠، نوفمبر ٣). التواصل: ١ – تعاريف. مركز ابن النفيس للدراسات والأبحاث. <https://centre-iner.com/التواصل-١-تعاريف-د-عبدالله-شكرية/>

شرع، رباب. (2021). *الذكاء العاطفي وعلاقته بالتواصل الزوجي وأنماط الشخصية لدى عينة من سكان بلدية غرداية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة غرداية. <http://dspace.lagh-univ.dz/handle/123456789/6574>

زهرا، حامد عبد السلام. (2003). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

ربيع، نوفل، شعيب، هبة الله، وفؤاد، شيماء. (٢٠٢٢). مهارات الاتصال الاجتماعي بين الزوجين وعلاقتها بقدرة الزوجة على اتخاذ القرار ودافعيتها للإنجاز. *مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية*، ٣٢ (1)، ٣٨٠. <https://doi.org/10.21608/mkas.2021.97095.1080> -419.

عبد العاطي، رشا راغب. (٢٠١٤). استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة. *مجلة الاقتصاد المنزلي*، ٣٠ (30)، ١. -42. <https://doi.org/10.21608/jhe.2014.59431>

عواودة، نداء عبد الرحمن أحمد. (2019). *المهارات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى المتزوجات حديثاً في محافظة رام الله والبيرة*. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين. <https://osol.qou.edu/bitstream/194/2588/1/neda%20awawdeh.pdf>

لطف، إيناس. (٢٠١٤). مقياس التواصل الزوجي. *مجلة الإرشاد النفسي – مصر*، ٣٧، ٥٠٧-532. <https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=112945>

نوفل، رضوى محمد عبد الرحمن، صقر، محمود محمد زهدي، وعرفات، أحمد عبد الله أحمد. (٢٠١٨). التوافق الزوجي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المتزوجات. *كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية*. <https://search.mandumah.com/Record/943385>

ولد محي الدين، سعاد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات: دراسة ميدانية بمدينة المسيلة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، ٦ (2)، ٤٣٣-462. <https://asjp.cerist.dz/en/article/168076>

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Abbasi, A., Mohammadi, M., Zaharakar, K., Daryaei, R., & Babaei, M. (2017). Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on reducing depression and increasing marital satisfaction in married women. *Iran Journal of Nursing*, 30(105), 34–42. <https://doi.org/10.29252/ijn.30.105.34>

Abrahams, L. (2024). *How to resolve conflict in marriage: Expert strategies for couples*. <https://www.lissyabrahams.com/blog/how-to-resolve-conflict-in-marriage>

Abusaidi, E., Zaharakar, K., & Mohsenzadeh, F. (2018). Effect of solution-focused brief couple therapy in improvement of communication patterns and marital intimacy in women. *Journal of Research & Health*, 8(6), 555–564. <https://doi.org/10.29252/jrh.8.6.555>

Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A. A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: A couple-focused approach. *Reproductive Health*, 17, 23. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>

American Psychological Association. (2013). *Communication and conflict in relationships*. <https://www.researchgate.net/publication/21083761>

Arumugam, A. (2021). Effective communication skills among married couples: An overview. *EPRA International Journal of Research and Development*, 6(8), 1–11. <https://doi.org/10.36713/EPRA8135>

Askari, M., Mohd Noah, S., Hassan, S. A., & Baba, M. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 91–104.

Baljit, K. (n.d.). *What is solution-focused brief therapy?* BACP. Retrieved September 26, 2025, from <https://www.bacp.co.uk/about-therapy/types-of-therapy/solution-focused-brief-therapy>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Baniasadi, T. (2023). Investigating the relationship between communication skills and marital satisfaction: The mediating role of perfectionism. SSRN. <https://ssrn.com/abstract=4915437>

Banmen, J. (2014). What has become of Virginia Satir's therapy model since her death? *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(2), 167–177. <https://doi.org/10.1111/jmft.12036>

Baxter, L. A. (2011). *Voicing relationships: A dialogic perspective*. Sage Publications.

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>

Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Prentice-Hall.

Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2016). *Nonverbal communication*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315663425>

Caddell, J. (2021). *What is solution-focused brief therapy?* Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/what-is-solution-focused-brief-therapy-2337728>

de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W. W. Norton & Company.

Esere, M. (2011). Influence of spousal communication on marital stability. *Edo Journal of Counselling*, 4(1–2), 50–61.

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017). *The seven principles for making marriage work* (Revised ed.). Harmony Books.

Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

Hambrick, B. (2015, February 13). *5 types of listening in marriage*.
<https://bradhambrick.com>

Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., et al. (2021). The impact of effective communication skills training on marital burnout. *BMC Women's Health*, 21, 231. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>

Jerome, L., McNamee, P., Abdel-Halim, N., Elliot, K., & Woods, J. (2023). Solution-focused approaches in adult mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1068006.

Kaplan, Z. (2024). *What are verbal communication skills?* The Forage.

- Khosravi, F., Mirzamani Bafghi, S. M., & Jaafari Roshan, M. (2022). Effectiveness of solution-focused therapy on couples' marital adjustment. *Iranian Evolutionary & Educational Psychology Journal*, 4(4), 113–122.
- Kim, J. S., Smock, S., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Franklin, C. (2010). Is solution-focused brief therapy evidence-based? *Families in Society*, 91(3), 300–306.
- LaRossa, R., & Reitzes, D. C. (1993). Symbolic interactionism and family studies. In P. Boss et al. (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods* (pp. 135–163). Plenum Press.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694.
- Mudd, James E. (2000). *Solution-Focused Therapy and Communication Skills Training: An Integrated Approach to Couples* (Master's thesis). Virginia Tech
- Noller, P., & Feeney, J. A. (Eds.). (2002). *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*. Cambridge University Press.
- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, K. (2019). Circumplex model update. *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199–211.
- Porter, L. S., Ramos, K., Baucom, D. H., et al. (2022). Evaluating a couple communication skills training intervention. *Trials*, 23(1), 712.
<https://doi.org/10.1186/s13063-022-06656-4>
- Ryjova, Y., Gold, A. I., Timmons, A. C., et al. (2024). Couples' everyday communication. *Journal of Family Psychology*, 38(3), 453–465.

Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy* (3rd ed.). Science and Behavior Books.

Stafford, L. (2008). Social exchange theories. In L. Baxter & D. Braithwaite (Eds.), *Engaging theories in interpersonal communication* (pp. 377–389). Sage.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.

White, J. M., Klein, D. M., & Martin, T. F. (2015). *Family theories: An introduction* (4th ed.). Sage.

الملاحق

ملحق (١) استمارة ضبط المتغيرات الداخلية

عزيزتي الزوجة.. نقدر وقتك الثمين ومساهمته التي تمثل حجر الزاوية في نجاح هذا البحث العلمي؛ لذا نرجو منك التكرم بالإجابة عن بنود الاستمارة بكل دقة وشفافية. نؤكد لك أن جميع بياناتك ستحاط بالسرية التامة ولن نستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، شاكرين لك حسن تعاونك

الاسم

الولاية

م	المتغير الدخيل	خيارات الضبط (الفئات المتاحة)	الإجراء المتخذ للضبط
١	العمر	() ٢٠ - ٣٠ سنة () ٣١ - ٤٠ سنة () أكثر من ٤١ سنة	تم اختيار الفئات من ٣١ سنة فأكثر لضمان النضج العمري.
٢	مدة الزواج	() ١ - ٥ سنوات () ٦ - ١٠ سنوات	تم تثبيت العينة على اللواتي قسرين أكثر من ١٠ سنوات زواج.

م	المتغير الدخيل	خيارات الضبط (الفئات المتاحة)	الإجراء المتخذ للضبط
		() أكثر من ١٠ سنوات	
٣	نوع السكن	() مستقل () مع أهل الزوج () مع أهل الزوجة	تم قصر العينة على صاحبات السكن المستقل فقط.
٤	المستوى التعليمي	() ثانوية (دبلوم عام) () دبلوم () جامعي () دراسات عليا	تم توحيد العينة لتشمل فقط الحاصلات على الثانوية العامة.
٥	الحالة المهنية	() موظفة () غير موظفة () تجارة حرة	تم استبعاد الموظفات وصاحبات الأعمال والاكتفاء بغير الموظفات.

ملحق (٢) مقياس مهارات التواصل الزوجي

الرقم	العبارات	لا تنطبق علي اطلاقا	لا تنطبق	محايد	تنطبق	تنطبق بدرجة كبير
١.	أُصغي إلى شريك حياتي باهتمام عندما يتحدث دون أن أقاطعه.					
٢.	أحاول أن أفهم معنى كلام شريكي قبل الرد عليه.					
٣.	أظهر لشريكي أنني أتابع حديثه من خلال نظراتي وتعابير وجهي.					
٤.	اكرر ما قاله شريكي لتأكد من اني فهمت قصده					
٥.	الاحظ الصمت القصير مع شريكي واطلب منه التوضيح					
٦.	أعبر لشريكي بوضوح عن مشاعري الإيجابية نحوه.					

					٧. أخبر شريكي عندما أشعر بالحزن أو الإحباط بطريقة هادئة وصادقة.
					٨. أشارك شريكي بما أحتاج إليه في العلاقة بدلاً من توقع أن يفهمه من تلقاء نفسه.
					٩. أستخدم عبارات مباشرة ومحترمة للتعبير عن مشاعري بدلاً من الغضب أو الصمت.
					١٠. أناقش المشكلات مع شريكي بهدف الوصول إلى حلٍّ مشترك يرضينا معاً.
					١١. أستمع لاقتراحات شريكي عند وقوع الخلافات وأحاول التوصل إلى حلول وسط.
					١٢. أركز على المشكلة نفسها وليس على لوم شريكي أثناء النقاش.
					١٣. عندما نواجه صعوبة ما، أفكر مع شريكي في بدائل متعددة قبل اتخاذ القرار.
					١٤. أوضح لشريكي نيتي قبل عن نتكلم عن المشكلة
					١٥. أحافظ على هدوئي أثناء مناقشة الخلافات لتسهيل التفاهم وحلّ المشكلات.
					١٦. أحاول أن أضع نفسي مكان شريكي لأفهم مشاعره وظروفه.
					١٧. أتعاطف مع الضغوط التي يمر بها شريكي حتى لو لم أتفق مع وجهة نظره.

					١٨. أظهر لشريكي تفهمي لما يشعر به بالكلمات أو اللمسات الداعمة.
					١٩. أقدر ما يقدمه شريكي من جهد حتى وإن لم يعبر عنه بالطريقة التي أتوقعها.
					٢٠. أحاول تهدئة شريكي عندما يكون غاضباً أو حزيناً بدلاً من زيادة توتره.
					٢١. أتحكم في انفعالاتي عندما أختلف مع شريكي ولا أسمح للغضب بأن يوجّه كلامي.
					٢٢. أفضل التوقف مؤقتاً عن النقاش عندما أشعر أنني فقدت هدوئي.
					٢٣. أحاول فهم سبب انفعالي قبل أن أرد على شريكي.
					٢٤. أستخدم نبرة صوت هادئة حتى أثناء الخلافاً الحادة.
					٢٥. أفكر في إجابيات شريكي أثناء الخلاف لتخفيف حدة غضبي.

ملحق (٣) البرنامج الإرشادي

فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين

مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات شمال الباطنة

الهدف العام للبرنامج

تنمية وتحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الزوجات بشمال الباطنة من خلال تطبيق برنامج إرشادي قائم على مبادئ وفنيات العلاج المختصر المتمركز حول الحل، بما يسهم في تعزيز جودة التفاعل والحوار وبناء علاقة زوجية إيجابية قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تمكين الزوجات من:

تحديد الاستثناءات: تدريب الزوجات على رصد الأوقات التي نجحن فيها في التواصل بفعالية مع أزواجهن، والتركيز على ما كان مختلفاً في تلك اللحظات.

إعادة صياغة المشكلات: تمكين المشاركات من تحويل الشكاوى والمشكلات الزوجية إلى أهداف واضحة وقابلة للتحقيق بدلاً من التركيز على اللوم.

بناء تصور للمستقبل: صياغة رؤية واضحة لشكل العلاقة الزوجية المنشودة باستخدام "سؤال المعجزة

تنمية مهارات الحوار الإيجابي: تدريب الزوجات على استخدام لغة الحل بدلاً من لغة المشكلة أثناء النقاشات اليومية.

إتقان فنيات التدرج : تمكين الزوجات من تقييم مستوى مهارات تواصلهن واستخدام المقاييس الرقمية لتحديد الخطوات الصغيرة اللازمة للتحسن.

تعزيز مهارة الإصغاء الفعال: التدريب على استيعاب رسائل الطرف الآخر (الزوج) والرد عليها بطريقة تعزز التفاهم وتقلل من حدة الصراع.

تعزيز الثقة بالموارد الذاتية: مساعدة الزوجات على اكتشاف نقاط القوة والموارد الشخصية لديهن واستثمارها في تحسين العلاقة.

تنمية التقدير المتبادل: التدريب على تقديم التغذية الراجعة الإيجابية والثناء على السلوكيات المرغوبة من قبل الزوج لتعزيز بيئة الاحترام.

بناء المرونة في التعامل: إكساب الزوجات القدرة على التكيف مع الضغوط الأسرية من خلال التركيز على ما الذي ينجح وتكراره

محتوى جلسات البرنامج

الجلسة الأولى التعارف وبناء الألفة

المدة 90 دقيقة

الهدف العام: التمهيد والتعارف وبناء العلاقة الإرشادية

١. أهداف الجلسة:

بناء الألفة والعلاقة المهنية بين المرشدة والمشاركات (الزوجات).

تعريف المشاركات بفلسفة العلاج المتمركز حول الحل (التركيز على القوى والحلول بدلاً من العيوب والمشكلات).

تحديد التوقعات المتبادلة ووضع القواعد الأخلاقية للمجموعة (السرية، الاحترام).

استكشاف نقاط القوة الأولية لدى الزوجات في تواصلهن الزواجي.

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار: لكسر الحاجز النفسي.

الإصغاء النشط والتعاطف: لبناء الألفة.

المديح: فنية أساسية في SFBT لتعزيز الموارد الذاتية للمشاركات منذ اللحظة الأولى.

التأطير الإيجابي: إعادة صياغة دوافع الحضور من وجود مشكلة إلى الرغبة في حياة أجمل.

٣. الأدوات المستخدمة:

القياس القبلي

بطاقات تعريفية

مفكرة رحلة التغيير (لتدوين الملاحظات والواجبات).

٤. إجراءات الجلسة (الخطوات):

الاستقبال والترحيب: استقبال الزوجات بعبارات ترحيبية تعكس كرم الضيافة العمانية لتهيئة جو من الراحة.

نشاط كسر الجليد: عرّفي عن نفسك بكلمة واحدة تعبّر عن شخصيتك، على أن تبدأ هذه الكلمة بأول حرف من اسمك، ثم اشرحي باختصار لماذا اخترت هذه الكلمة

التعاقد الإرشادي: الاتفاق على مواعيد الجلسات، مدتها، وأهمية السرية التامة (خاصة في مجتمع مترابط مثل شمال الباطنة).

عرض فلسفة الحل: شرح مبسط لفكرة إذا كان هناك شيء يعمل بنجاح، فافعل منه المزيد، وإذا كان لا يعمل، فافعل شيئاً مختلفاً.

تمرين نقاط الضوء: تطلب الباحثة من كل مشاركة ذكر موقف واحد بسيط (ولو كان صغيراً جداً) شعرت فيه أنها تواصلت مع زوجها بنجاح خلال الأسبوع الماضي.

٥. الواجب المنزلي (تمرين الملاحظة):

يُطلب من المشاركات القيام بمهمة ملاحظة ما قبل الجلسة

من الآن وحتى لقائنا القادم، أريدك أن تلاحظي بدقة الأشياء (ولو كانت بسيطة) التي تحدث في علاقتك مع زوجك وترغبين في أن تستمر وتتكرر. لا تحاولي تغيير أي شيء، فقط كوني 'راصة' للأوقات الطيبة في التواصل.

الجلسة الثانية

مهارات التواصل الزوجي

تخيل الحل: كيف يبدو التواصل الذي أطمح إليه؟

المدة: ٩٠ دقيقة

١. أهداف الجلسة:

- تحديد شكل التواصل الزوجي المنشود (الهدف النهائي) بدقة.
- تنمية مهارة رصد الاستثناءات (الأوقات التي يخفي فيها سوء الفهم).
- رفع الوعي بالقدرة الذاتية المتاحة حالياً لتحسين الحوار.
- تحويل التركيز من ما لا نريده (المشاكل) إلى ما نريده (الحلول).

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

- سؤال المعجزة: الفنية المركزية لرسم صورة المستقبل بدون المشكلة.
- أسئلة الاستثناء: للبحث عن اللحظات التي نجح فيها التواصل فعلياً.
- أسئلة التدرج: لتقييم الوضع الحالي وتحديد خطوة التحسن القادمة.
- إعادة التأطير تحويل النقد إلى رغبات واحتياجات واضحة.

٣. الأدوات المستخدمة:

- مقياس التواصل: لوحة مرسوم عليها سلم من ١ إلى ١٠.
- بطاقات سؤال المعجزة: بطاقات تحتوي على عبارات تحفيزية للتخيل.

أوراق عمل: خريطة الاستثناءات.

٤. الإجراءات (الخطوات):

مراجعة الواجب السابق (١٠ دقائق): مناقشة ملاحظات ما قبل الجلسة ما هي الأشياء الطيبة التي لاحظتها في تواصلك مع زوجك هذا الأسبوع؟ (التركيز على الإيجابيات فقط).

تطبيق سؤال المعجزة (٢٠ دقيقة): بأسلوب قصصي: تخيلي أنك عدت لبيتك ونمت، وفي الصباح حدثت معجزة واختفت كل مشاكل التواصل مع زوجك.. كيف ستعرفين ذلك؟ ما هو أول شيء ستفعلينه أو ستقولينه لزوجك؟ وكيف سيرد هو؟.

البطاقة الأولى: "استفاقة الغد (التركيز على المشاعر)

نص البطاقة: تخيلي أنك استيقظت غداً، ووجدت أن معجزة قد حدثت؛ لقد تلاشت كل الحواجز في تواصلك مع زوجك تماماً! السؤال: ما هو أول شعور سيغمر قلبك وأنت تشربي قهوة الصباح؟ وكيف سيظهر هذا الارتياح على ملامح وجهك وأنت تنظرين إليه؟

البطاقة الثانية: لغة العيون والكلمات (التركيز على السلوك)

نص البطاقة: حدثت المعجزة بينما كنت نائمة.. وأصبح الحوار بينكما يتدفق بوضوح وهدوء كجريان الأفلاج. السؤال: ما هي أول جملة مختلفة ستقولينها لزوجك في هذا الصباح المعجز؟ وكيف ستكون نبرة صوتك التي ستجعله يشعر بأن شيئاً جميلاً قد تغير؟

البطاقة الثالثة: صدى المعجزة (التركيز على رد الفعل)

نص البطاقة: المعجزة لم تغيرك أنت فقط، بل غيرت أجواء بيتك بالكامل.. السؤال: إذا راقبت زوجك وهو يتحدث إليك في يوم المعجزة، ما هو التغيير البسيط الذي ستلاحظينه في طريقة إنصاته لك؟ وما الذي ستفعلينه أنت لتجعلني هذه اللحظة تستمر؟

تمرين التدرج (١٥ دقيقة): على مقياس من (١-١٠)،

حيث ١٠ هي "المعجزة" و ١ هو "أسوأ حال"،



اعداد وتقديم : أ. عائشة عوض سالم الروشدي

أين تجدين مهارات تواصلك اليوم؟ وما الذي يجعلك في الرقم (٣) مثلاً وليس (٢)؟

تحديد الاستثناءات (١٥ دقيقة): متى كانت آخر مرة شعرت فيها أن زوجك فهمك بوضوح؟ ماذا فعلت أنت في تلك اللحظة لجعل ذلك ممكناً؟

خريطة الاستثناءات الذهبية

الهدف: اكتشاف اللحظات التي كان فيها تواصلك مع زوجك ناجحاً (حتى لو كانت بسيطة).

١. رصد اللحظة (متى حدثت المعجزة الصغيرة؟)

تذكري موقفاً حدث مؤخراً (خلال الأسبوعين الماضيين) شعرت فيه أن الحوار مع زوجك كان هادئاً، أو أنكما فهِمْتما بعضكما دون صدام.

المكان: (مثلاً: في السيارة، أثناء العشاء، وقت التخطيط لمناسبة عائلية...)

الموضوع: (عن ماذا كنتم تتحدثون؟)

٢. دورك الفعّال (مفتاح الحل)

في تلك اللحظة الناجحة، ما الذي قمت به بشكل "مختلف"؟ (ضعي علامة صح أو اكتبي ما يناسبك):

[] استخدمت نبرة صوت هادئة ومنخفضة.

[] بدأت بكلمة تقدير أو شكر قبل طرح الموضوع.

[] اخترت الوقت المناسب (لم يكن متعباً أو مشغولاً).

[] ركزت على الإنصات أكثر من الرد.

[] شيء آخر:

٣. رد فعل الطرف الآخر (أثر التغيير)

عندما قمت بهذا السلوك المختلف، كيف كان رد فعل زوجك؟

(مثال: أنصت إليّ باهتمام، لم يغضب، ابتسم، استجاب لطبي...)

التفاصيل:

٤. خطة التكرار (كيف أفعّل المزيد من ذلك؟)

إذا أردت أن تتكرر هذه الاستثناءات وتصبح هي القاعدة في تواصلك:

ما هي الخطوة الصغيرة التي يمكنك القيام بها غداً لزيادة فرص حدوث هذا التواصل الناجح مرة أخرى؟

.....

إضاعة من البرنامج: "الاستثناء ليس صدفة، بل هو دليل على قدرتك الكامنة. ابحثي عن هذه اللحظات

الصغيرة وقومي بتكبيرها

٥. الواجب المنزلي (تمرين افعّل شيئاً مختلفاً):

يُطلب من الزوجات اختيار يوم واحد قبل اللقاء الثالث ، والتصرف فيه وكأن المعجزة قد حدثت فعلاً.

اختاري يوماً واحداً، وتعاملي فيه مع زوجك بالأسلوب الذي تخيلته في 'سؤال المعجزة'. لاحظي كيف

سيؤثر ذلك على ردود فعله دون أن تخبريه بأنك تقومين بتمرين.

٦. الخاتمة:

تختتم الباحثة الجلسة بملخص سريع يركز على أن التغيير يبدأ بخطوات مجهرية. يتم تقديم مديح مباشر

لكل مشاركة على شجاعتها في التخيّل وقدرتها على رصد الإيجابيات رغم التحديات. يتم التأكيد على

أن الجلسة القادمة ستركز على كيفية تحويل هذه الرؤية إلى كلمات وأفعال ملموسة.

الجلسة الثالثة

حلّ المشكلات المشتركة

من الشكوى إلى الحل: لغتنا تبني علاقتنا

المدة 90 دقيقة

١. أهداف الجلسة:

تحويل الشكاوى والمطالب العامة إلى أهداف إجرائية صغيرة وقابلة للقياس.

تدريب الزوجات على فنية اللغة الإيجابية (قول ما نريد بدلاً من ما لا نريد).

تعزيز مهارة التفاوض والوصول إلى أنصاف الحلول المرضية للطرفين.

تحديد الموارد المتاحة لدى الزوجين لمواجهة المشكلات المشتركة.

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

إعادة الصياغة: تحويل النقد (أنت دائماً تهملني) إلى رغبة (أحب أن نقضي وقتاً أكثر معاً).

البحث عن أنصاف الحلول: التركيز على التوافق وليس الانتصار.

أسئلة ماذا أيضاً؟ : لاستخراج أكبر قدر من الموارد والحلول الكامنة.

النمذجة : تمثيل أدوار لطرق تواصل صحيحة أمام المجموعة.

٣. الأدوات المستخدمة:

صندوق تحويل التحديات : صندوق يوضع فيه أوراق مكتوب عليها شكاوى شائعة.

سبورة بيضاء: لرسم دائرة الحل.

بطاقات اللغة البديلة: بطاقات تحتوي على (جملة سلبية -- جملة حل).

٤. الإجراءات (الخطوات):

مراجعة يوم المعجزة (١٠ دقائق): استعراض نتائج الواجب السابق. ما الذي حدث عندما تصرفيت وكأن

المعجزة قد وقعت؟ وكيف كانت ردة فعل الزوج؟

نشاط قل ما تريد (١٥ دقيقة): تختار كل زوجة ورقة من صندوق التحديات (مثلاً: زوجي لا يساعدني

في المنزل). نتدرب معاً على إعادة صياغتها لتصبح: أنا أقدر مساعدتك لي في كذا.. هل يمكنك ذلك؟

تمرين إعادة الصياغة" خلال الجلسة الثالثة:

مجموعة من الشكاوي اليومية مع الزوجات

الشكوى: زوجي دائماً مشغول بهاتفه ولا يعطيني أي انتباه عندما أتحدث معه.

الشكوى: أشعر أنني وحدي من يتحمل مسؤولية تربية الأبناء ومتابعة دروسهم.

الشكوى: زوجي لا يشاركني تفاصيل يومه، وأشعر أن هناك فجوة كبيرة بيننا.

الشكوى: دائماً ما ينتقديني أمام أهله أو يشعرني بأنني مقصرة في واجبات المنزل.

الشكوى: يغضب بسرعة من أتفه الأسباب، ويتحول النقاش البسيط إلى مشادة كبيرة.

الشكوى: لا يقدر التعب الذي أبذله طوال اليوم، ولا أسمع منه كلمة شكر أو ثناء.

الشكوى: نحن لا نخرج معاً ولا نقضي وقتاً خاصاً بنا بعيداً عن ضجيج الأطفال والعمل.

الشكوى: كلما طلبت منه غرضاً للمنزل يتأخر في تنفيذه أو ينساه تماماً.

الشكوى: أسلوب حوارهِ جاف جداً، ويستخدم كلمات قاسية عندما يختلف معي في الرأي.

الشكوى: أشعر أن قراراتنا المالية يتخذها بمفرده دون استشارتي أو تقدير لرأيي.

كيفية استخدام هذه الأوراق في الجلسة

يتم سحب الورقة التي تحتوي على الشكوى، ثم يُطلب من المشاركات تطبيق فنيات العلاج المتمركز حول الحل من خلال:

تحويل النقد إلى رغبة: بدلاً من أنت تهملني الى أحتاج لقضاء ١٠ دقائق معك بهدوء.

اللغة الإيجابية: التركيز على ماذا نريد بدلاً من ما الذي لا نريده.

البحث عن الاستثناء: متى كان آخر وقت لم يقم فيه بهذا السلوك؟ وكيف كان شعورك حينها؟

بناء دائرة الحل المشتركة (٢٠ دقيقة): نختار مشكلة شائعة (مثل: المصاريف أو وقت الأبناء).

بدلاً من البحث عن لماذا نختلف؟، نسأل: ما هو أقل تغيير ممكن أن يحدث ويجعل كلاكما يشعر براحة بسيطة؟.

نشاط: بناء دائرة الحل المشتركة

١. تهيئة المشهد (٥ دقائق)

تختار الباحثة إحدى المشكلات الشائعة (مثلاً: إدارة ميزانية الأسرة أو تقسيم وقت الأبناء).
الباحثة : في العلاج بالحل، نحن لا نحتاج لمعرفة 'لماذا' نختلف، بل نحتاج لمعرفة 'كيف' نتحسن.
تخيلن أن هذه المشكلة هي دائرة كبيرة، ونحن الآن سنرسم بداخلها 'دائرة الحل' الصغيرة.

٢. أسئلة بناء الحل (١٠ دقائق)

تطرح الباحثة الأسئلة التالية على المشاركات (يمكن كتابة الأجوبة على السبورة بداخل رسمه دائرة):
سؤال الأثر الأدنى: ما هو أقل تغيير بسيط جداً -لو حدث اليوم- سيجعلك تقولين: (الحمد لله، اليوم الأمور أهدأ قليلاً بخصوص ميزانية البيت)؟
سؤال مساهمة الطرفين: في هذا التغيير الصغير، ما هو الدور الذي ستقومين به أنت؟ وما هو الدور الذي تتوقعينه من زوجك؟
سؤال الرؤية المشتركة: عندما يحدث هذا التغيير الصغير، كيف ستتغير لغة الحوار بينكما في تلك اللحظة؟

مخرجات الدائرة (١٥ دقائق)

تطلب الباحثة من كل مشاركة كتابة قرار الحل الخاص بها في ورقة عملها:
القرار: في المرة القادمة التي نناقش فيها (موضوع المشكلة)،
سأبدأ بـ (سلوك إيجابي محدد) بدلاً من (السلوك المعتاد)، وسألاحظ أثر ذلك على استجابة زوجي
تمرين التدرج نحو الحل (١٥ دقيقة): إذا كان حل المشكلة تماماً هو ١٠، ونحن الآن في ٣..
ما الذي يتطلبه الأمر لنصل إلى ٤ فقط؟. التركيز على الرقم القادم فقط.
الواجب المنزلي (مهمة المراقب الذكي): هذا الأسبوع، عندما تلاحظين بوادر مشكلة مشتركة أو سوء تفاهم،

توقفي لثانية. لا تقولي ما يزعجك، بل قولي لزوجك بوضوح (ما الذي تودين منه فعله الآن) بأسلوب هادئ، ولاحظي الفرق في استجابته.

٦. الخاتمة:

تختتم الجلسة بالتأكيد على أن المشكلات ليست جذراً مسدوداً، بل هي فرص لاستخدام أدوات جديدة. يتم الثناء على مرونة الزوجات وقدرتهن على تحويل طاقتهم من اللوم إلى البناء. تذكير المشاركات بأن الحلول المستدامة هي التي تبدأ بخطوة صغيرة يرضى عنها الطرفان.

الجلسة الرابعة

الإصغاء الفعال

أسمعك بقلبي قبل أذني

المدة 90 دقيقة

١. أهداف الجلسة:

- تطوير مهارات الإصغاء النشط (الاستماع، الملاحظة، الاستجابة).
- تدريب الزوجات على رصد رسائل الحل الخفية في حديث الزوج.
- تقليل حدة الصراعات الناتجة عن سوء الفهم أو المقاطعة أثناء الحديث.
- تعزيز قدرة الزوجة على إشعار الزوج بأنه مسموع ومُقدّر.

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

- الإصغاء التعاطفي إظهار التفهم قبل تقديم أي حلول.
- إعادة الصياغة للحل تلخيص كلام الزوج مع التركيز على احتياجاته الإيجابية.
- لغة الجسد المتمركزة حول الحل: استخدام الإيماءات التي توحى بالقبول والاهتمام.
- لعب الأدوار محاكاة مواقف واقعية لتدريب المشاركات على الإنصات.

٣. الأدوات المستخدمة:

مقاطع فيديو قصيرة: لمواقف تواصل (خاطئة وصحيحة).

بطاقات ماذا سمعت؟: تمارين لتدريب الأذن على رصد الاحتياجات.

مرأة صغيرة: لاستخدامها في تمرين ملاحظة تعابير الوجه أثناء الاستماع.

منشور إرشادي: أنواع الاستماع الخمسة

٤. الإجراءات (الخطوات):

- مراجعة الواجب السابق (١٠ دقائق): مناقشة نتائج مهمة المراقب الذكي. هل ساعد تحويل الشكوى إلى طلب في تحسين استجابة الزوج؟

- تمرين الإنصات الصامت (١٥ دقائق): تنقسم الزوجات إلى ثنائيات، تتحدث إحداهن عن موضوع يهمها لمدة دقيقتين، بينما تكتفي الأخرى بالإنصات التام بجسدها وعينيها فقط دون مقاطعة، ثم نناقش شعور الطرفين.

- فنية رصد الجواهر (٢٠ دقيقة): تعرض المرشدة جملة سلبية يقولها الزوج، وتطلب من الزوجات رصد الاحتياج المختبئ خلفها.

مثال: الزوج يقول: أنت دائماً مشغولة بالأطفال!.

الاستماع للحل: هو يشترك للاهتمام ويفتقد الوقت الخاص معي.

تطبيق صدى الكلمات (١٥ دقيقة): التدريب على جمل مثل: أفهم من كلامك أنك تهتم ب... أو يبدو أن هذا الأمر مهم بالنسبة لك لأنك...

تمرين: مرآتي.. كيف يراك زوجك؟ الهدف: أن تدرك الزوجة أثر تعابير وجهها (التي لا تراها عادة) على تدفق حديث الزوج أو توقفه.

١. الأدوات :

مرأة يدوية صغيرة

خطوات التمرين (١٠ دقائق):

الخطوة الأولى: وجه الزوجة أثناء المشكلة (السلبى)

تطلب الباحثة من الزوجة الإمساك بالمرأة والنظر إلى وجهها.

تطلب منها أن تتخيل أن زوجها يتحدث عن موضوع يزعجها، وتقوم بتمثيل رد فعلها المعتاد (عبوس، رفع الحاجب، زم الشفاه، نظرة استخفاف).

سؤال الباحثة : انظري للمرأة.. لو كنتِ مكانِ زوجكِ ورأيتِ هذا الوجه، هل ستستمرين في الكلام بصدق؟ أم ستسحبين أو تغضبين؟

الخطوة الثانية: وجه الحل وجه الزوجة أثناء التفهم للمشكلة (الإيجابي)

الآن، تطلب منها الباحثة أن تأخذ نفساً عميقاً وترخي عضلات وجهها.

تطلب منها أن تتخيل أنها تستمع لزوجها وهو يفتح قلبه لها، وتحاول إظهار (السكينة، الإيماء البسيط بالرأس، ابتسامة خفيفة جداً، نظرة عين هادئة).

سؤال الباحثة : انظري للمرأة الآن.. ما هو الفرق؟ كيف تشعرين تجاه نفسك؟ وأي وجه سيجعل المعجزة تبدأ في الحدوث بالبيت؟

الوجه البشوش يفتح الأبواب المغلقة قبل الكلمات

نؤكد للزوجة أن المرأة ليست للزينة فقط، بل هي أداة لتصحيح لغة الجسد لتعزيز الألفة.

مخرجات التمرين: تخرج كل زوجة بقاعدة ذهبية: قبل أن أرد بلساني، سأراقب ما يقوله وجهي

توزيع على المشتركات منشور إرشادي: أنواع الاستماع الخمسة تغذية راجعة

٥. الواجب المنزلي (تمرين الخمس دقائق الذهبية): هذا الأيام ، خصصي ٥ دقائق يومياً للإنصات لزوجكِ بتركيز كامل (دون هاتف، دون مقاطعة، ودون إعطاء نصائح). استمعي فقط لتفهمي ما يشعر به، وفي نهاية الخمس دقائق، لخصي له ما سمعتِ بعبارة: (يبدو أن يومك كان... أو يبدو أنك مهتم ب...). ولحظي رد فعله.

٦. الخاتمة:

تختتم الجلسة بتوضيح أن الإصغاء هو أسرع طريق لقلب الطرف الآخر. عندما يشعر الزوج أنه مسموع، يصبح أكثر استعداداً للاستماع إلينا. يتم الثناء على صبر الزوجات وقدرتهن على إفراغ الكأس للاستماع لشريك حياتهن.

الجلسة الخامسة

التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات

حديث القلب: كيف أعبر عما أحتاجه بذكاء

المدة ٩٠ دقيقة

١. أهداف الجلسة:

- تدريب الزوجات على التمييز بين التعبير عن المشاعر وإلقاء اللوم.
- إكساب المشاركات مهارة استخدام رسائل الأنا (I-Messages) بدلاً من رسائل الأنت الهجومية.
- تعريف الزوجات بكيفية صياغة احتياجاتهن في صورة طلبات إيجابية صغيرة.
- تعزيز الذكاء العاطفي في رصد مشاعر الزوج خلف كلماته الجافة.

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

- رسائل الأنا (I-Messages): فنية لتحمل مسؤولية الشعور بدلاً من اتهام الطرف الآخر.
- النمذجة (Modeling): تطلب الباحثة من الزوجات بتمثيل الفرق بين التعبير الناجح والفاشل.
- البحث عن النية الإيجابية: افتراض أن خلف كل سلوك مزعج احتياج لم يفهم.
- التغذية الراجعة الإيجابية: تبادل الثناء بين المشاركات عند النجاح في صياغة جملة وجدانية.

٣. الأدوات المستخدمة:

- بطاقات مشاعري واحتياجاتي: بطاقات تحتوي على قائمة بالمشاعر (قلق، فخر، اشتياق) والاحتياجات (تقدير، أمان، مشاركة).

مخطط هندسة رسالة الأنا: لوحة توضح معادلة (أنا أشعر بـ + عندما يحدث كذا + لأنني أحتاج إلى كذا).

٤. الإجراءات (الخطوات):

مراجعة الواجب (١٠ دقائق): مناقشة أثر الإنصات الفعّال في الأسبوع الماضي. كيف تغيرت لغة جسد الزوج عندما شعر بالاهتمام؟

نشاط معادلة الشعور (٢٠ دقيقة): تدريب الزوجات على تحويل الجمل الهجومية إلى وجدانية:

ورقة عمل: هندسة المشاعر (مخطط رسالة الأنا)

المعادلة الثلاثية للحل:

(أنا أشعر بـ.....) + (عندما يحدث كذا.....) + (لأنني أحتاج إلى كذا.....)



١. ركن الشعور (الداخل):

أبدئي بنفسك، ولا تبدئي بكلمة أنت.

بدلاً من: أنت تجاهلتي.

قولي: أنا أشعر بـ (الحزن / القلق / الوحدة / عدم التقدير).

٢. ركن السلوك (الخارج):

صفي الموقف الذي حدث بدقة وهدوء دون مبالغة (تجنبي كلمات: دائماً، أبداً).

بدلاً من: أنت دائماً تفضل أصحابك عليّ.

قولي: عندما (تخرج للسهر ثلاث مرات في الأسبوع).

٣. ركن الاحتياج (الحل):

وضحي ما الذي ينقصك ليرتاح بالك.

بدلاً من: أنت لا تحبني.

قولي: لأنني أحتاج إلى (قضاء وقت خاص معك لنشعر بالقرب)

تمرين القاموس العاطفي (١٥ دقيقة): مساعدة الزوجات على استخدام مفردات وجدانية راقية تتناسب مع الثقافة المحلية (مثل: "أكرمك الله"، "يسعدني اهتمامك، يرتاح بالي بوجودك").

تمثيل الأدوار (١٥ دقيقة): موقف تطلب فيه الزوجة المساعدة في شغل البيت أو الخروج للتنزه باستخدام لغة المشاعر والاحتياجات.

٥. الواجب المنزلي ١٠ دقائق (تمرين رسالة الود المفاجئة):

هذا الأسبوع، اختاري وقتاً يكون فيه زوجك هادئاً، وأرسلني له رسالة نصية أو أخبريه وجهاً لوجه بجملة تبدأ بـ أنا أشعر بـ... تعبرين فيها عن امتنانك لشيء بسيط فعله، مع ذكر الاحتياج الذي لباه لك (مثلاً: شعرت بالأمان عندما اتصلت لتطمئن علي).

٦. الخاتمة:

تختتم الجلسة بالتأكيد على أن الرجل لا يهرب من مشاعر المرأة، بل يهرب من لومها. عندما نتحدث عن احتياجاتنا بوضوح وهذوء، فنحن نمح الزوج خريطة ليرضيها. يتم تشجيع الزوجات على جعل الصدق الوجداني عادة يومية.

الجلسة السادسة

التعاطف والتفاهم المتبادل

في مكانك: رؤية العالم بعيون شريك حياتي

١. أهداف الجلسة:

تعميق قدرة الزوجات على ممارسة تبادل الأدوار ذهنياً وعاطفياً.

تدريب الزوجات على فنية التحقق من صحة المشاعر حتى عند الاختلاف في الرأي.

اكتشاف النية الإيجابية الكامنة خلف التصرفات المزعجة (رؤية النضال لا الفشل).

تعزيز مهارة التفاوض والوصول إلى أنصاف الحلول المرضية للطرفين بمرونة (التفاهم المتبادل).

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

فنية التحقق من صحة المشاعر: الاعتراف بصدق شعور الطرف الآخر (مثلاً: أفهم تماماً لماذا تشعر بالإحباط، هذا موقف صعب حقاً).

فنية تبادل الكراسي: تخيل الزوجة نفسها في كرسي زوجها ومحاولة وصف مشاعره واحتياجاته من وجهة نظره.

البحث عن النية الإيجابية: إعادة صياغة السلوك (مثلاً: غضبه ليس هجوماً، بل صرخة احتجاج لأنه يشعر بعدم التقدير).

أسئلة التفاهم المتبادل: ما هو التغيير البسيط الذي لو قمْتُ به اليوم سيجعل حياتك أسهل قليلاً؟.

٣. الأدوات المستخدمة:

لوحة نظارتي ونظارتك: رسمة لزوج وزوجة يرتديان نظارات مختلفة، توضح كيف يرى كل منهما الموقف ذاته بشكل مختلف.

بطاقات رسائل التعاطف: بطاقات تحتوي على عبارات جاهزة للتدرب على التحقق من صحة المشاعر بأسلوب محلي (مثلاً: ما يهون علي كدرك، أفهم خاطرك).

٤. الإجراءات (الخطوات):

مراجعة رسالة الواجب المنزلي (١٠ دقائق): مناقشة أثر تطبيق رسالة الأنا في الأسبوع الماضي. كيف كانت استجابة الزوج لرسالة تقدير وجدانية بدلاً من اللوم

نشاط التحقق قبل الرد (٢٠ دقيقة): تمرين عملي على فنية التحقق من صحة المشاعر

مثال: الزوج يقول: أنا متعب جداً ولا أريد الذهاب لزيارة أهلك اليوم.

الاستجابة العاطفية: يبدو أنك مررت بيوم طويل جداً في المديرية اليوم، وأفهم تماماً حاجتك للراحة. (ثم يبدأ التفاوض للحل).

تمرين الجلوس في كرسيه (٢٠ دقيقة): تختار المرشدة مشكلة شائعة (مثلاً: ترتيب البيت أو مصروف الأبناء). يُطلب من الزوجة الجلوس على كرسي مقابل والتحدث نيابة عن زوجها (واصفة مشاعره، همومه، واحتياجاته في هذا الموقف).

بناء أنصاف الحلول (١٥ دقيقة): بعد فهم وجهة نظر الزوج (بفضل التعاطف)، نسأل: ما هو الحل الوسط الذي يراعي حاجتك (مثلاً: للمساعدة) وحاجته (مثلاً: للراحة) في آن واحد؟.

٥. الواجب المنزلي (تمرين يوم الكرم العاطفي):

هذا الأسبوع، حددي يوماً واحداً لتدربين فيه على الكرم العاطفي. في هذا اليوم، عندما يقول أو يفعل زوجك شيئاً يزعجك، لا تردي. بدلاً من ذلك، خذي نفساً عميقاً واسألي نفسك: (ما هو الشعور الصعب الذي يختبئ خلف هذا السلوك؟ أمان؟ تقدير؟)، ثم قولي له جملة واحدة تؤكدين فيها على فهمك لشعوره (مثلاً: أفهم أن هذا الموضوع يضايك)، ولاحظي كيف يتغير مسار النقاش.

١. **الخاتمة:** تختتم الجلسة بالتأكيد على أن التعاطف ليس ضعفاً، بل هو قوة تفتح أبواب القلوب المغلقة". عندما نشعر ببعضنا البعض، تصبح الحلول ممكنة وسهلة. يتم التثاء على سعة صدر الزوجات واستعدادهن لبذل الجهد لفهم شريك حياتهن، مما يعكس أصالة المرأة العمانية وقيمتها العائلية الراسخة.

الجلسة السابعة

ضبط الانفعال أثناء الصراع

هدوء العاصفة: كيف نحمي ودنا وقت الغضب؟

١. أهداف الجلسة:

تعريف الزوجات بـ "مؤشرات الغضب المبكرة" في أجسادهن لمنع الانفجار.

تدريب المشاركات على فنية الهدنة العاطفية بطريقة لا توهي بالانسحاب السلبي.

إكساب الزوجات مهارات التهدئة الذاتية لاستعادة التوازن العقلائي.

تعلم كيفية العودة للحل بعد تهدئة المشاعر المتأججة.

٢. الأساليب والفنيات المستخدمة:

تحديد الاستثناءات: الأوقات التي كان يمكن أن تغضب فيها الزوجة ولكنها اختارت الهدوء.

فنية إشارة المرور: تمثيل مستويات الغضب (أخضر: هدوء، أصفر: إنذار، أحمر: توقف).

الهدنة الإيجابية: التوقف عن النقاش مع الالتزام بالعودة إليه لاحقاً.

التنفس الوعي: تقنية فيسيولوجية لتقليل مستوى الكورتيزول أثناء المشاحنة.

سؤال بعد ساعة من الآن: فنية من العلاج بالحل لتقييم أهمية الموقف (هل سيستحق هذا الغضب كله بعد ساعة؟ أو بعد يوم؟).

٣. الأدوات المستخدمة:

مقياس ترمومتر الغضب: لوحة توضح تدرج الانفعال من ١ إلى ١٠.

بطاقة طلب هدنة: بطاقة صغيرة تحمل جملة مهذبة لطلب التوقف عن الكلام (مثلاً: أنا أحترمك وأريد حل المشكلة، لكنني الآن منفعة جداً، لنأخذ استراحة ونكمل لاحقاً).

٤. الإجراءات (الخطوات):

مراجعة الواجب المنزلي يوم الكرم العاطفي (١٠ دقائق): مناقشة كيف ساهم التعاطف في تقليل حدة الصراعات خلال الأسبوع الماضي.

تذكير الزوجات بحديث النبي ﷺ: "ليس الشديد بالصُّرْعَةِ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". ضبط النفس يُعد من الرصانة ورجاحة العقل التي تزيد من هيبة الزوجة واحترام زوجها لها.

نشاط خريطة جسدي (١٥ دقيقة): تطلب الباحثة من كل زوجة تحديد أين تشعر بالغضب أولاً؟ (تسارع ضربات القلب، شد الأكتاف، حرارة في الوجه). التعرف على هذه العلامات هو جرس الإنذار للحل.

نقاش تحديد الاستثناءات: الأوقات التي كان يمكن أن تغضب فيها الزوجة ولكنها اختارت الهدوء.

نشاط: إشارة مرور الحل الهدف: تمكين الزوجة من رصد اللحظة الفارقة التي تستطيع فيها اختيار الهدوء، والتركيز على ماذا ستفعل بدلاً من الغضب (الاستثناءات). وصف المستويات (توزيع الأدوار): الضوء الأخضر (مساحة الحل): الحالة: هدوء، عقلانية، قدرة على الاستماع. سؤال الباحثة: "عندما تكونين في المنطقة الخضراء مع زوجك، ما هي الكلمات الجميلة التي تخرج منك وتجعل الحوار ينساب بسهولة؟ وكيف يشجعك رد فعله على البقاء هنا؟ الضوء الأصفر (منطقة الإنذار/ الوعي): الحالة: بداية توتر، تسارع أنفاس، شعور بالضيق. سؤال الباحثة (رصد الاستثناء): هذه هي المنطقة الأهم. أخبريني عن مرة وصلت فيها للون الأصفر، لكنك بذكاء منعت نفسك من الانتقال للأحمر. ماذا فعلت في تلك اللحظة تحديداً؟ (هل شربت ماء؟ هل سكت؟ هل غيرت نبرة صوتك؟ الضوء الأحمر (التوقف من أجل الحل): الحالة: غضب شديد، فقدان سيطرة، رغبة في الهجوم. سؤال الباحثة (بناء الهدنة): إذا وصلت للأحمر، فالحل الآن هو 'التوقف'. كيف يمكنك إخبار زوجك بأسلوب راقٍ أنك ستحتاجين لـ ١٠ دقائق هدوء لكي تحافظي على ودكما وتعودا للحل لاحقاً؟ ٢٠.

التطبيق مع الزوجات تدرج الألوان: اطلبي منهن تخيل موقف استفزازي.

الباحثة: تخيلي أنك الآن في الأصفر.. ما هي أول خطوة صغيرة ستفعلينها لتعودي للأخضر؟ اللون الحالة الجسدية سؤال الحل (ماذا سأفعل؟) أخضر استرخاء وابتسام كيف أستثمر هذا الهدوء لتعزيز المودة اليوم؟ أصفر شد بسيط في الأعصاب ما هو التصرف الصغير الذي سيعيدني للهدوء فوراً؟ أحمر نبض سريع وصوت عالٍ كيف أعلن هدنة بسلام لأحبي علاقتي من الكلام الجارح؟

على الباحثة: في هذا التمرين، ركزي دائماً على النجاحات السابقة. عندما تقول زوجة: أنا دائماً أنفجر، اسألها: ومتى كانت المرة التي كان مفترضاً أن تتفجري فيها ولكنك بقيت في المنطقة الصفراء؟ كيف نجحت في ذلك؟". هذا السؤال يفتح ذهنها لمواردها المدفونة.

تدريب بروتوكول الهدنة (٢٠ دقيقة): تدريب الزوجات على جملة "الهدنة الذكية".

الخطأ: الانسحاب بصمت أو صراخ (يستفز الزوج).

الصح: أشعر أنني بدأت أفقد أعصابي، لا أريد أن أقول شيئاً يزعجك، سأذهب للوضوء/المشي قليلاً ونكمل حديثنا بعد نصف ساعة.

تمرين العد التنازلي للحل" (١٥ دقيقة): عندما يشتد النقاش، تخيلي النتيجة بعد ٢٤ ساعة. هل تريد أن تنتهي بخصام أم باتفاق؟ اختاري سلوكاً واحداً الآن يوصلك لنتيجة الـ ٢٤ ساعة (مثلاً: خفض نبرة الصوت).

نشاط مقياس (ترموتر) هدوء الحل (١-١٠)

الرقم (١٠): هدوء تام، حكمة، وقدرة عالية على حل المشكلات بود.

الرقم (٥): منطقة الإنذار (بداية التوتر، ضيق في التنفس).

الرقم (١): فقدان كامل للسيطرة (انفجار غضبي).

كيفية الاستخدام (دور الباحثة وفق العلاج بالحل):

الباحثة، ستستخدمين المقياس عبر أربعة أنواع من الأسئلة التحويلية:

١. سؤال تحديد الموقع (رصد الوعي):

الباحثة : تخيلي موقفاً مزعجاً حدث الأسبوع الماضي. أين كان مستوى هدوءك على المقياس؟ (مثلاً قالت: ٣).

الهدف: مساعدة الزوجة على توصيف شعورها برقم محدد بدلاً من التعميم.

٢. سؤال لماذا ليس أقل؟ (اكتشاف القوة):

الباحثة : ذكرت أنك كنت عند الرقم (٣). هذا مذهل! لماذا لم تصلي للرقم (١) أو (صفر)؟ ما الذي فعلته لتمسكي أعصابك عند الرقم ٣ وتمنعي الانفجار التام؟.

الهدف: إظهار أن الزوجة تمتلك سيطرة جزئية بالفعل، وتذكيرها بنجاحاتها الصغيرة في كبح الغضب.

٣. سؤال الدرجة الواحدة الإضافية (الخطوة الصغيرة):

الباحثة : لو أردت الانتقال من الرقم (٣) إلى الرقم (٤) في المرة القادمة، ما هو أصغر تغيير بسيط ستفعلينه؟ (مثلاً: ساعد للعشرة، أو سأغير وضعية جلوسي).

الهدف: التركيز على حلول عملية وممكنة جداً، وليس الوصول للمثالية (رقم ١٠) فوراً.

٤. سؤال المراقب الخارجي (تخيل الأثر):

الباحثة : عندما تتجحين في رفع مستواك من (٣) إلى (٤) على مقياس الهدوء، كيف سيلاحظ زوجك ذلك؟ وما هو أول شيء سيفعله هو بشكل مختلف عندما يراك أكثر تماسكاً؟.

الهدف: ربط هدوئها الشخصي بتغيير رد فعل الزوج (بداية حلقة الحل).

تطبيق عملي في الجلسة (نشاط الترمومتر):

توزيع المقياس: تلوين الترمومتر (أحمر بالأسفل، أصفر بالمنتصف، أخضر بالأعلى).

كتابة مفاتيح الأرقام: تطلب الميسرة من كل زوجة كتابة سلوك واحد ناجح فعلته سابقاً عند كل رقم.

عند الرقم ٥: استعدت بالله بصوت منخفض.

عند الرقم ٢: خرجت من الغرفة فوراً.

تبادل الخبرات: من منكن كانت عند الرقم ٢ ونجحت في الوصول للرقم ٥؟ أخبرينا كيف فعلت ذلك؟.

٥. الواجب المنزلي (تمرين الماء البارد):

هذا الأسبوع، بمجرد أن تشعرى ببداية حرارة الغضب في داخلك أثناء نقاش مع زوجك، توقف عن الكلام فوراً. قومي بشرب كوب من الماء ببطء، أو توضئي، ولا تعودي للنقاش إلا بعد أن ينخفض مستوى غضبك في الترمومتر إلى أقل من ٤. سجلي في مذكرتك كيف تغيرت استجابة زوجك عندما توقفت أنت عن التصعيد.

تعليمات: لا تضعي على نفسك ضغطاً لتكوني مثالية أو ألا تغضبي أبداً، بل كوني مراقبة ذكية لنفسك

الجلسة الثامنة

حصاء الحلول: رحلتي نحو بيت مطمئن

التقييم والختام

المدة: ٩٠ دقيقة

١. أهداف الجلسة

تثبيت التغيير: تسليط الضوء على النجاحات الصغيرة التي حققتها الزوجات خلال الأسابيع الماضية.

تعزيز الثقة بالذات: التأكيد على أن الحلول نبعت من مهاراتهم وقدراتهن الخاصة.

منع الانتكاسة (التنبؤ بالمستقبل): تدريب الزوجات على كيفية العودة لمسار الحل عند حدوث عقبات مستقبلية.

التقييم الختامي: قياس مدى التحسن باستخدام أسئلة المقياس.

٢. الأساليب والفنيات:

سؤال ما هو الأفضل : سؤال افتتاحي لرصد كل التغييرات الإيجابية منذ الجلسة الأولى.

أسئلة المقياس البعدي : مقارنة أين كانت الزوجة في الجلسة الأولى وأين أصبحت الآن

فنية التنبؤ بالعثرات: إذا واجهت يوماً صعباً في المستقبل، ما هو أول شيء بسيط تعلمته هنا ستطبقه فوراً؟.

٣. الأدوات المستخدمة:

اختبار المقياس البعدي

استمارة المقابلات النصف موجهة

هدايا رمزية للمشاركات

٤. الإجراءات (دور الباحثة):

أ. رصد الحصاد (١٥ دقيقة):

الباحثة: اليوم هو يوم الفخر. انظرن للخلف.. ما هو التغيير البسيط الذي حدث في بيوتكن ولم يكن موجوداً قبل ٥ أسابيع؟ وكيف لاحظ أطفالكم وزوجكم هذا التغيير؟.

ب. تمرين المقياس البعدي (١٥ دقيقة):

الباحثة : في الجلسة الأولى، وضعتن أنفسكن على مقياس مهارات التواصل الزوجي والحين نود معرفة هل يوجد فروق في تعاملكن مع الأزواج لذلك نعيد لكم المقياس حتى نتعرف على درجات التغير التي حدثت في حياتكن

ج- توزيع استمارة النصف موجهة هذه الاستمارة ليست اختباراً، بل هي 'مرآة' ترين فيها نموكن. أريد من كل واحدة أن تأخذ لحظة هدوء، وتفكر في المواقف الصغيرة التي نجحت فيها، وتكتبها بصدق

هـ وعد باللقاء في الجلسة التبعية : اليوم تنتهي رحلتنا الجماعية، ولكن تبدأ رحلتكن الحقيقية في بيوتكن. نحن لن نفترق للأبد، بل بيننا وعد بقاء تتبعي بعد شهر من الآن.

هذا اللقاء لن يكون لتعلم مهارة جديدة، بل سيكون مجلس فخر لنسمع فيه كيف نجحتن في الحفاظ على (المنطقة الخضراء)، وكيف استخدمتن (رسائل الأنا) في مواقف صعبة، وكيف أصبح (ترمومتر الهدوء) صديقاً لكن في أصعب اللحظات

د. لحظة التكريم (١٥ دقيقة):

توزيع الهدايا الرمزية للمشاركات

٥. الواجب المنزلي (المستمر):

"واجبك هو ألا تنتهي هذه الجلسة. كل صباح، أسألي نفسك: (ما هو الشيء الصغير الذي سأفعله اليوم لأبقي مؤشر الحل مرتفعاً؟). كوني أنتِ 'الميسرة' داخل بيتك من الآن فصاعداً."

٦. الخاتمة:

تختتم الباحثة الجلسة: لقد أثبتن أن المعجزات لا تحدث فجأة، بل تُصنع بكلمة طيبة، وإنصات صادق، وضبط للنفس. بيوتكن أمانة، وأنتن اليوم أكثر قدرة على حفظ هذه الأمانة بحكمة وهدوء. شكراً لكل واحدة منكن.

الجلسة التاسعة

لقاء الوفاء: الاستمرارية في طريق الحل

الجلسة التتبعية

هي الاختبار الحقيقي لاستدامة "المعجزة" التي بدأت في الجلسات الثماني السابقة

أهداف الجلسة التتبعية

قياس الاستدامة: التأكد من أن الزوجات ما زلن يستخدمن مهارات التواصل (الإنصات، رسائل الأنا، ضبط الانفعال).

تعزيز الوكالة الذاتية: التأكيد على أن الزوجة هي المحرك الفعلي للتغيير في بيتها بدون وجود المرشدة.

إدارة العثرات: التعامل مع الانتكاسات الصغيرة ليس كفشل، بل كفرص للتعلم والعودة لمسار الحل.

٢. أساليب و الفنيات):

سؤال ما الذي استمر في التحسن؟ منذ لقائنا الأخير، ما هي الأمور التي حافظت على نجاحها في تواصلك مع زوجك؟.

سؤال كيف فعلت ذلك؟ عندما واجهت موقفاً صعباً الأسبوع الماضي، كيف استطعت استخدام (حقيبة أدوات الحل) بمفردك؟

سؤال المراقب لو سألنا زوجك اليوم، ما هو أكثر تغيير لاحظته في هدوئك أو طريقتك في الحديث خلال هذا الشهر؟.

٣. استمارة القياس التتبعي لمهارات التواصل

٤. إجراءات الجلسة :

٣. تخطي العثرات (١٥ دقيقة): إذا قالت إحدى الزوجات تراجعت في موقف ما، تسألها الميسرة: وكيف استطعت العودة لمسار الحل بعد ذلك التراجع؟ وماذا تعلمت من تلك التجربة؟.

٤. تثبيت الهوية الجديدة (١٠ دقائق): ممارسة فنية التنبؤ بعد سنة من الآن، كيف تتخيلين شكل علاقتك إذا استمرت في هذه الخطوات الصغيرة؟

الخاتمة التتبعية

تختتم الباحثة بقولها: اليوم أرى أمامي نساءً لسن فقط زوجات، بل مهندسات للوئام. لقد أثبتن أن الحل موجود دائماً في عقولنا وقلوبنا. استمررن في كونهن نبع الهدوء في بيوتكن وتذكرن أن كل يوم هو

فرصة جديدة لبناء حل جديد. بهذا نكون قد أغلقنا الدائرة الإرشادية كاملة، من التقييم القبلي إلى التتبع البعدي.

تم بحمد الله

توديع الزوجات

ملحق (٤) قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس مهارات التواصل الزوجي

الاسم	الوظيفة
١ الدكتور شريف السعودي	أستاذ مشارك - القياس والتقييم جامعة الشرقية
٢ الدكتور أمجد جمعة	أستاذ مشارك علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٣ الدكتورة جوخة الصوافي	أستاذ مشارك علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٤ الدكتور عصام اللواتي	أستاذ مشارك علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٥ د. خليفة الجهوري	أستاذ مشارك في علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٦ ا.د صباح عائش	أستاذ مساعد علم النفس الاكلينيكي جامعة حسيبة بن بوعلي الجزائر
٧ د. لخضر عمران	أستاذ مساعد علم النفس الاكلينيكي جامعة الإخوة منتوري - الجزائر -
٨ د. أمينة كريم	أستاذ مشارك في علم النفس جامعة مولاي الطاهر - الجزائر -

ملحق (٥) قائمة الأساتذة المقيمين جلسات البرنامج

الاسم	الوظيفة	
١	الدكتورة جوخة الصوافي	أستاذ مشارك علم النفس جامعة الشرقية
٢	الدكتور عامر الحبسي	أستاذ مشارك علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٣	الدكتور أمجد جمعة	أستاذ مشارك علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٤	د.خليفة الجهوري	أستاذ مشارك في علم النفس التربوي جامعة الشرقية
٥	د.أ. صباح عائش	أستاذ مساعد علم النفس الاكلينيكي جامعة حسيبة بن بوعلي الجزائر
٦	د.لخضر عمران	أستاذ مساعد علم النفس الإكلينيكي جامعة الإخوة منتوري -الجزائر-، مختص في العلاج الأسري بمركز مديم بأبوظبي.
٧	د.أمينة كريم	أستاذ مشارك في علم النفس جامعة مولاي الطاهر - الجزائر -
٨	د.هلال العبري	أخصائي نفسي بمركز الارشاد النفسي بجامعة السلطان قابوس

ملحق (٦) استمارة المقابلة الموجهة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عزيزتي الزوجة، نشكر لك تعاونك ومساهماتك القيمة في هذا البرنامج الإرشادي. يهدف هذا اللقاء البعدي إلى رصد أثر البرنامج على جودة مهارات التواصل في حياتك الزوجية. نؤكد لك أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة؛ فالمهم هو نقل تجربتك الواقعية ورؤيتك الخاصة بكل شفافية، مع ضمان سرية كافة البيانات لأغراض البحث العلمي

١. سؤال المعجزة: بعد البرنامج، هل تحققت المعجزة التي تخيلتها في أول يوم عن تواصلك مع زوجك؟

٢. الإصغاء الفعّال: بعد مشاركتك في البرنامج، كيف تغيرت طريقة إصغائك لزوجك أثناء الحديث أو الخلاف مقارنة بما كان عليه الحال قبل البرنامج؟

٣. التعبير الوجداني عن المشاعر والاحتياجات : إلى أي مدى ساعدك البرنامج على التعبير عن مشاعرك واحتياجاتك لزوجك بوضوح وهدوء ودون إيذاء مشاعره؟

٤. حلّ المشكلات المشتركة : كيف أثر البرنامج على طريقتك في التعامل مع الخلافات الزوجية وحلّ المشكلات بشكل مشترك مع زوجك؟

٥. التعاطف والتفاهم المتبادل : هل ساعدك البرنامج على فهم مشاعر زوجك والتعاطف معها بصورة أفضل؟ وكيف انعكس ذلك على علاقتكما؟

٦. ضبط الانفعال أثناء الصراع : كيف ساعدك البرنامج في التحكم بانفعالاتك وإدارة مشاعرك أثناء الخلافات الزوجية؟

ملحق (٧) صور من تطبيق البرنامج

