الإسهام النسبي لمهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة

إعداد

د/ سمير بن سالم سعيد الجهني

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد بقسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى

مجلة الدراسات التربوية والانسانية. كلية التربية. جامعة دمنهور

المجلد السابع عشر - العدد الرابع (أكتوبر) الجزء الأول ، لسنة 2025م

الإسهام النسبي لمهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة

د/ سمير بن سالم سعيد الجهني[1]

ملخص:

هدف البحث إلي معرفة الاسهام النسبي لمهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة. وتكونت العينة من (206) من المتزوجين والمتزوجات بمحافظة جدة، وتم تطبيق مقياس مهارات التعايش: إعداد النصار(2025)، ومقياس أنماط التواصل الزواجي: إعداد منشي (2023)، ومقياس جودة الحياة الزوجية: إعداد بخاري (2021)، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين تعزى إلى متغير النوع (الذكور/ الإناث)، كما لا توجد فروق تعزى إلى متغير مدة الزواج. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين تعزى إلى متغير النوع (الذكور/ الإناث)، كما لا توجد فروق تعزى إلى متغير مدة الزواج. بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس جودة حياة الزوجية لدى المتزوجين تعزى إلى متغير النوع (الذكور/ الإناث) وكانت لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية اعلى من المتوسط بين درجات مقياس مهارات التعايش ودرجات مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,630). كما وجدت علاقة ارتباطية طردية اقل من المتوسط بين مجموع درجات مقياس أنماط التواصل الزوجي ومجموع مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,405). فيما بلغت درجة اسهام كلًا من مهارات التعايش وأنماط التواصل الزوجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية (0.430) مما يشير الى ان مهارات التعايش وأنماط التواصل الزوجي يفسران 43% من التباين الحاصل في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمدينة جدة.

الكلمات المفتاحية: مهارات التعايش، أنماط التواصل الزواجي، جودة الحياة الزوجية.

---

[1] **أستاذ الإرشاد النفسي المساعد بقسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى**
البريد الالكتروني: Ssaljohani@uqu.edu.sa

The Relative Contribution of Coping Skills and Marital Communication Patterns in Predicting Marital Quality of Life among Married Individuals in Jeddah

Sameer Salem Saeed Aljohani

Specialization in Psychological Counseling, Department of Psychology, College of Education, Umm Al-Qura University, KSA.

Email: Ssaljohani@uqu.edu.sa

Abstract:

The present study aimed to examine the relative contribution of coping skills and marital communication patterns in predicting marital quality of life among married individuals in Jeddah. The sample consisted of 206 married men and women residing in the city. Three standardized instruments were used: the Coping Skills Scale developed by Al-Nassar (2025), the Marital Communication Patterns Scale by Manshi (2023), and the Marital Quality of Life Scale by Bukhari (2021). The results revealed no statistically significant differences in coping skills attributable to gender or length of marriage. Similarly, no significant differences were found in marital communication patterns based on gender or duration of marriage. However, statistically significant gender-based differences were found in marital quality of life, favoring males. Furthermore, a moderately high positive correlation ($r = 0.630$) was found between coping skills and marital quality of life, while a lower moderate positive correlation ($r = 0.405$) was found between communication patterns and marital quality of life. The combined predictive value of coping skills and communication patterns for marital quality of life was 0.430, indicating that these two variables together explained 43% of the variance in marital quality of life among married individuals in Jeddah.

Keywords: Coping Skills, Marital Communication Patterns, Marital Quality of Life

مقدمة:

يعتبر الزواج مرحلة مهمة وانتقالية في حياة الفرد حيث تكتمل بارتباطه بفرد آخر وفقا لمعايير يحددها سعيا للتناغم والانسجام. وفي هذه المرحلة تبنى الحياة الزوجية وفق القواعد والأنظمة التي تحكم العلاقة بين الطرفين والتي تحدد فيها المسؤوليات والحقوق والأهداف والأدوار لتوفير الاستقرار في الحياة الزوجية. ولكن، هناك جوانب أخرى تبنى عليها الحياة الزوجية ومنها، الاحترام المتبادل والثقة والمودة والرحمة وحسن التعامل والاهتمام والتواصل الفعال والقدرة على مواجهة التحديات مما يعزز العلاقة بين الزوجين ويحافظ على استقرارها.

وكأي مرحلة انتقالية يسعى لها الفرد يتخللها متطلبات واحتياجات يتجه نحو تحقيقها، فأن الحياة الزوجية تتطلب التعاون بين الأزواج في سبيل تطوير العلاقة واندماج أهدافهم والتي ارتبطت منذ لحظة الارتباط بينهم، فأن الأزواج يسعون الى تحقيق الاستقرار والأمان في الحياة الزوجية من خلال اشباع الاحتياجات وتحقيق المتطلبات. وان سعي الأزواج لتكوين حياة زوجية يعتمد على مدى جودة حياتهم الزوجية وعلى مدى اشباع جوانبهم النفسية والشخصية، والزوجية، والاجتماعية، والاسرية.

في هذا السياق، ان الحياة الزوجية تمر بالعديد من التحديات والاحداث التي من الممكن ان تهدد استقرار حياتهم واستمراريتها. ومن المهم ان يكون لدى الأزواج القدرة على التعامل مع هذه الخلافات والتحديات والاحداث للحفاظ على حياتهم الزوجية. ومتى ما كان الأزواج لديهم ضعف في مهارات التكيف والتعامل مع هذه التحديات فأن حياتهم الزوجية معرضة للتأثيرات السلبية التي من شانها ان تعقد العلاقة بينهم وتنعكس على مكونات الحياة الزوجية.

ومن هذا المنطلق، فإن امتلاك مهارات التعايش قد يسهل عملية التوافق والانسجام بينهم والتي من خلالها يستمدون القدرة على التعامل مع التحديات والاحداث والخلافات وحل المشكلات التي تعتريهم مما يحفظ استقرار حياتهم الزوجية. كما انها تجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع التغييرات والضغوطات التي تطرأ عليهم وتقبل الخلافات. ان مهارات التعايش تسهم في تقليل التوتر والقلق نتيجة التأثيرات الناجمة من هذه التحديات، مما يعزز جودة حياتهم الزوجية.

وبجانب مهارات التعايش، فإن جودة الحياة الزوجية تحتاج الى طرق وأساليب للتواصل بين الأزواج والتي من خلالها يستطيعوا ان يعبروا عن آرائهم وافكارهم ومشاعرهم. كما انها تساعدهم على إدارة الخلافات والمشكلات فيما بينهم والذي يوثر بشكل ملحوظ على جودتهم حياتهم وعلاقتهم الزوجية، وأن الحياة الزوجية تتطلب تواصل فعال بين الزوجين والتي من خلالها تبنى الثقة، وتعزز التفاهم، وتقوي الجانب العاطفي بينهم. عندما يكون نمط التواصل بين الزوجين إيجابا، فان جودة الحياة الزوجية ترتفع. بينما التواصل السلبي بين الأزواج فأنه يؤدي

الى زيادة الخلافات وسوء الفهم وتجاه احدى الأطراف الى العزلة والشعور بضعف الثقة والحز مما يؤثر على جودة علاقتهم وحياتهم الزوجية واستمراريتها.

ومن خلال ما سبق يأتي هذا البحث لتسليط الضوء على مدى اسهام مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية للمتزوجين بمحافظة جدة.

مشكلة البحث:

أن جودة الحياة الزوجية تحتاج الى القدرة الزواجية على الحفاظ على استمرارية العلاقة بين الزوجين والتي تحتاج الى مهارات تكاملية بين الزوجين، وان ضعف وجود هذه المهارات من الممكن ان تحدث فجوة بينهم خصوصا في المراحل الأولى في حياتهم الزوجية. فكلما كان لدى الزوجين مهارات يستطيعوا من خلالها التعامل مع ما يطرأ عليهم من تغيرات وتحديات، كلما كانوا أكثر تعزيزا لعلاقتهم الزوجية والذي يسهم في تحسين جودة حياتهم الزوجية.

وطبيعة الحياة الزوجية تمر بالعديد من التحديات التي تطرأ على الزوجين مما يوثر في علاقتهم مع بعض البعض وبالتالي تتأثر حياتهم اذا لم يتداركوا هذه التحديات ومواجهتها امتلاك الزوجين مهارات التعايش لمواجهة الضغوطات والتحديات المحيطة والتي تهدد استقرار حياتهم الزوجية يسهم في تأسيس علاقة زوجية ذات تأثير سلبي اقل ويمكن التعامل معه وادارته، بينما من لديهم ضعف في امتلاك مهارات التعايش فان التحديات والخلافات والمشكلات تعمل كمهدد لحياتهم الزوجية بسبب ضعف مقدرتهم على التعامل معها مما يرفع من مستوى القلق والتوتر بينهم. وتعتبر مهارات التعايش تسهم في تحقيق التوازن والاستقرار في الحياة الزوجية من خلال استخدامها في التكيف مع الاحداث والتحديات والتعامل معها، بحيث تشكل مانعا ضد هذه التحديات والاحداث وتأثيراتها على حياتهم. واشارت دراسة (Bodenmann, 1997) الى أن الأزواج الذين يمتلكون مهارات الاتصال وقدرات حل المشكلات ومهارات التعايش، هم اقل عرضة لتطور سلبي في زواجهم وأقل عرضة للطلاق.

أما من حيث أساليب التواصل الزواجي، فيعتبر أساليب الاتصال بين الزوجين هي الأساس الذي يبنى عليه العلاقة بين الزوجيين. ان استخدام أساليب التواصل الإيجابية تعزز العلاقة بين الزوجين بل تؤسس العلاقة بينهم وتوثر على استقرارها، بينما أساليب التواصل السلبية تهدد العلاقة الزوجية كما انها تسهم في زيادة أوقات التوتر والقلق بينهم مما بينهم المشكلات و الخلافات وبالتالي . ان أسلوب التواصل الإيجابي يسهم في خلق جو إيجابي ملئ بالحوار والتفاهم والاحترام والتقدير، بينما استخدام الأساليب السلبية للتواصل الزوجي يخلق المشاحنات والخلافات مما يؤثر على نجاح واستقرارا الحياة الزوجية. وشارت دراسة (Tam, et al.,2011) الى ان الأزواج الذين يتمتعون بمهارات تواصل أفضل وأساليب في حل الصراع يتمتعون بصحة نفسية أفضل.

ومن حيث جودة الحياة الزوجية، فأن جودة الحياة الزوجية تعد جانبا مهما للأزواج لأنها توثر في صحتهم النفسية ورفاهيتهم مما ينعكس على جميع جوانب حياتهم المختلفة. وان جودة الحياة الزوجية تسهم في رفع مستوى قدرتهم في التعامل مع التحديات والضغوطات، كما انها تساعدهم على زيادة التوافق بينهم وتسهم في اشباع حاجاتهم وتزيد من شعورهم بالسعادة الزوجية. بينما جودة الحياة الزوجية المنخفضة، فإنه قد يثير الخلافات والمشكلات بين الزوجين ويخلق صعوبات في تفاعلهم مع بعضهم البعض لضعف قدرتهم على إدارة هذه الخلافات. كما ان انخفاض جودة الحياة الزوجية قد تسهم في زيادة الصراع بين الزوجين في سواء في أدوارهم المناطة او تلبية احتياجهم ومتطلبات الحياة الزوجية.

ويتضح مما سبق، أن مهارات التعايش ومهارات التواصل الزواجي من المهارات التي قد تؤثر على استقرار الحياة الزوجية، وهنا نبعت فكرة البحث في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

ما الإسهام النسبي لمهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة؟

وسيتم الإجابة على السؤال الرئيسي من خلال الأسئلة الفرعية التالية:

(1)- ما الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة علي مقياس مهارات التعايش تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج)؟.

(2)- ما الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة علي مقياس أنماط الزواجي تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج)؟.

(3)- ما الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة علي مقياس جدوة الحياة الزوجية تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج)؟.

(4)- ما العلاقة بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية بمحافظة جدة؟

(5)- ما العلاقة بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس أنماط التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية بمحافظة جدة؟

(6)- ما إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال معلومية درجات مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي؟

اهداف البحث: يهدف البحث الى:

1-الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس مهارات التعايش بمحافظة جدة والتي تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج).

2-الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس أنماط التواصل الزواجي بمحافظة جدة والتي تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج).

3-الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس جودة الحياة الزوجية والتي تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج).

4-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية.

5-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس أنماط التواصل الزواجي وجودة الحياة الزوجية.

6-التعرف علي مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال مهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث في جانبين هما كالتالي:

أولاً: الأهمية النظرية: تنبع أهمية هذه البحث من تناوله مفاهيم حديثة في ميدان الإرشاد الزواجي والأسري، حيث تسعى إلى الكشف عن دور مهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي بوصفها عوامل مساهمة في تعزيز جودة الحياة الزوجية. كما يمثل البحث إضافة نوعية للأدبيات العلمية العربية، نظرًا لندرة الأبحاث التي تناولت هذه المتغيرات مجتمعة، ما يجعلها مساهمة بارزة في بناء قاعدة معرفية متكاملة تدعم تطوير المحتوى النظري والتطبيقي في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في تصميم برامج إرشادية وتأهيلية موجهة للمتزوجين، تسهم في تحسين جودة حياتهم الزوجية من خلال تنمية مهارات التعايش وتطوير أنماط التواصل الفعّال. كما يوفر البحث بيانات كمية حديثة تسد فجوات معرفية قائمة، وتُعد مرجعًا داعمًا للدراسات المستقبلية التي تتناول التفاعل الأسري وجودته في السياق المحلي السعودي.

مصطلحات البحث:

مهارات التعايش: يعرفها كل من فولكمان ولازاروس (Folkman and Lazarus, 1980)، بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية المبذولة لإتقان أو تحمل أو تقليل المطالب والصراعات الخارجية والداخلية فيما بينها" (p. 223). ويُقصد بالتعايش الزواجي – إجرائيًا – مهارة الزوجين على مواجهة الضغوط والمشكلات الزوجية من خلال توظيف ثلاث استراتيجيات أساسية:

التعايش المتمركز حول المشكلة (بأساليب منطقية وعملية)، والتعايش التجنبي (بتفادي المواجهة وتقليل التوتر)، والتعايش المتمركز حول الانفعال (بإدارة المشاعر والانفعالات المصاحبة).

أنماط التواصل الزواجي:

وعرفت ساتير (2016) أنماط التواصل الزواجي بأنه اساليب التواصل التفاعلية والتبادلية التي تتضمن المؤشرات والتلميحات والرموز والسلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الافراد في إعطاء المعاني واستلامها، ويُقصد بأنماط التواصل الزواج – إجرائيًا – تلك الأساليب التفاعلية التي يعبر بها أحد الزوجين أو كلاهما عن مشاعره وأفكاره واحتياجاته، ويستقبل من خلالها الرسائل المتبادلة، سواءً كانت لفظية أو غير لفظية، أثناء المواقف اليومية أو الخلافات الزوجية، ويُقاس هذا المفهوم من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أنماط التواصل الزواجي، الذي يتضمن خمسة أنماط رئيسية(وحددت خمسة أنماط للتواصل: المسترضي، اللوام، العقلانية المتطرفة، المشتت).

جودة الحياة الزوجية:

كما عرفت بلعباس (2016) جودة الحياة الزوجية بأنها" التوافق والسعادة في الحياة الزوجية التي يعيشها الزوجين والتي تتميز بالمؤشرات التالية: التفاعل الزواجي، التوافق النوعي، ارتفاع مستوى المعيشة، توفر الصحة، الأمن، الارتياح الشخصي، ووجود الأنشطة المشتركة بين الزوحين"

ويُقصد بجودة الحياة الزوجية – إجرائيًا – مستوى ما يُمارسه الزوجين فعليًا من مظاهر التوافق والرضا والسعادة الزوجية، مثل: التفاعل الإيجابي مع الشريك من خلال الحوار المتبادل والدعم العاطفي، تقاسم المسؤوليات والأدوار بمرونة وتفاهم، إشباع الحاجات المعيشية الأساسية، الشعور بالأمان والاستقرار داخل العلاقة، التعبير عن الرضا والارتياح النفسي في الحياة الزوجية، المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية بما يخدم استقرار الأسرة، والانخراط في أنشطة مشتركة تعزز من روابط المودة والتقارب بين الزوجين.

حدود البحث:

أ–الحدود الموضوعية: يتحدد موضوع البحث في الاسهام النسبي لمهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية.

ب–الحدود الزمانية: تم اجراء البحث في الفترة ما بين يونيو –اغسطس لعام 2025

ج–الحدود المكانية: تتحدد البحث مكانيا بمحافظة جدة.

د–الحدود البشرية: تتحدد البحث بعينة من المتزوجين والمتزوجات.

العرض النظري والدراسات السابقة:

أولًا مهارات التعايش:

(أ)- مفهوم مهارات التعايش: هناك عدت تعاريف تناولت مفهوم مهارات التعايش، حيث يعرف (Endler, & Summerfeldt, 1993, 385-386) مهارات التعايش بأنها "محاولات الفرد المعرفية والعاطفية والسلوكية للتوفيق بين التناقض الملحوظ بين متطلبات الموقف والقدرة أو الكفاءة الشخصية" .

عرف المومني والزغلول(2011) مهارات التعايش بأنها "عبارة عن مجموعة قدرات الفرد الخبيرة الواعية العاقلة المسيطر عليها، التي يوظفها لدراك الحدث الصدمي وتقييمه بصورة واقعية عقلانية، وإعادة تنظيم إمكاناته ومهاراته للتعايش مع الموقف"

وعرف الصبوة (2000) مهارات التعايش بأنها الأساليب والمهارات الواعية أو الشعورية العاقلة التي يوظفها الفرد في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق أو الحدث المثير للمشقة النفسية أو الحدث الصدمي. ويعرف فولكمان ولازاروس (Folkman and Lazarus, 1980, 223)، مهارات التعايش بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية المبذولة لإتقان أو تحمل أو تقليل المطالب والصراعات الخارجية والداخلية فيما بينها"

كما اعيد تعريفها من فولكمان ولازاروس (Folkman and Lazarus, 1988, 141) على انها "الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار لإدارة متطلبات خارجية و/أو داخلية محددة يتم تقييمها على أنها مرهقة أو تتجاوز موارد الشخص"

(ب)- أهمية مهارات التعايش: ابرزت العديد من الدراسات أهمية مهارات التعايش، ومنها دراسة (Hoyt, et al., 2024)، و (Syafhil, & Herawati, 2024)،و(Nakano,1991)، (Pearlin & Schooler,1978)، و(Gautam, et al.,2024) واستخلصت منها ما يلى:

أن مهارات التعايش مع الضغوطات من خلال التكيف العاطفي مرتبط بتحسن الصحة النفسية والعقلية، كما ان مهارات التعايش تلعب دورًا هامًا في تخفيف الاكتئاب والقلق على التوالي، كما ان مهارات التعايش وخصوصا المتمركزة حول المشكلات تؤثر بشكل إيجابي كبير على جودة بيئة الامومة والابوة.

وأن التدخلات القائمة على مهارات التعايش التي يقوم بها الأفراد تكون أكثر فعالية عند التعامل مع المشكلات ضمن مجالات الأدوار الشخصية الوثيقة مثل الزواج وتربية الأطفال.

كما بينت ان مهارات التعايش تساعد على التعامل مع المواقف الضاغطة، وقد تؤدي إلى استجابات عاطفية وجسدية، وان مهارات التعايش لا تُزيل بالضرورة التوتر أو تُزيل التحديات، مثل الأمراض النفسية، ولكنها تُسهم بشكل كبير في مساعدة الناس على العمل بشكل جيد رغم التحديات. يمكن للناس استخدام مهاراتهم الشخصية في التعايش للتحكم في أفكارهم

ومشاعرهم وأفعالهم، وعندما يفعلون ذلك، يجدون أنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، بل ويبدؤن في الازدهار.

يرى الباحث، ان أهمية مهارات التعايش تكمن في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات ومتطلباتها والتنوع في الاستجابات لتقليل اثرها عليه. ان مهارات التعايش تسهم في خلق تنوع فعال في التعامل مع الخلافات والمشكلات التي تواجه الزوجين في حياتهم الزوجية. كما أن مهارات التعايش توجه الأزواج والزوجات الى الحفاظ على علاقتهم الزوجية وترفع من مستوى الرضا الزواجي من خلال المواجهة وعدم التجنب.

(ج)– أبعاد مهارات التعايش: صنف فولكمان ولازاروس (Folkman and Lazarus, 1984, 141–143) الى:

1–مهارات التعايش المرتكزة على الانفعال:

وتعرف بالمهارات او الأساليب السلوكية والمعرفية الموجهة نحو المواقف والاحداث الضاغطة بهدف تقليل الانفعال وتتضمن استراتيجيات مثل التجنب والتقليل والتباعد والاهتمام الانتقائي والمقارنات الإيجابية وانتزاع القيمة الإيجابية من الاحداث الضاغطة؟

2–مهارات التعايش المرتكزة على المشكلة:

وتعرف بالمهارات او الأساليب الموجهة نحو المشكلة بهدف تحديد المشكلة وتوليد حلول بديلة، ومعرفة البدائل من حيث تكاليفها وفوائدها والاختيار من بينها واتخاذ الإجراءات اللازمة. وان مهارات التعايش الذي يركز على المشكلة يشمل مجموعة أوسع من الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة مقارنة بحل المشكلة وحده. يتضمن حل المشكلات عملية تحليلية موضوعية تركز في المقام الأول على البيئة؛ كما انها تتضمن استراتيجيات موجهة نحو الداخل.

3–مهارات التعايش التجنبية:

وضم اندلر وباركر(Endler, & Parker,. 1990, 846) الى تصنيف فولكمان ولازاروس لمهارات التعايش، مهارات التعايش التجنبية وهي الأساليب المعرفية والسلوكية والتي تهدف تجنب موقف او حدث ضاغط اما من خلال البحث عن اشخاص اخرين مثل طلب الدعم الاجتماعي(استراتيجية موجهة نحو الشخص) او من خلال الانشغال بمهمة أخرى بدلا من الانشغال بالموقف (استراتيجية موجهة نحو المهام).

(د)– العوامل المؤثرة في مهارات التعايشك يري (Folkman and Lazarus, 1984, 179) أن العوامل التي تؤثر في مهارات التعايش تتضمن(الصحة والطاقة–المعتقدات الوجودية –التصورات العامة عن السيطرة –الالتزامات التي تحفز عملية التعايش– مهارات حل المشكلات– لمهارات الاجتماعية– الدعم الاجتماعي– الموارد المالية.

وظائف مهارات التعايش: أشار (Folkman and Lazarus, 1984, 149) الى ان مجموعة من العلماء اتفقوا على ان وظائف مهارات التعايش هي مواصلة جمع المعلومات الكافية عن البيئة– المحافظة على ظروف داخلية مريحة لكل من الفعل ومعالجة المعلومات– الحرص على الاستقلال وحرية الحركة، وحرية استخدم الفرد لموارده بطريقة مرنة.

(هـ)– النظريات المفسرة لمهارات التعايش: هناك عدة نظريات حاولت تفسير مهارات التعايش:

(1)– النظرية التفاعلية للتوتر والتكيف: يرى أصحاب النظرية ان مهارات التعايش على انها جهود معرفية وسلوكية متغيرة باستمرار لإدارة المتطلبات الخارجية و/أو الداخلية التي تُقيّم على أنها مُرهِقة أو تتجاوز موارد الفرد ،و يكون التعايش مُوجَّهًا نحو العملية وديناميكيًا، وليس قائمًا على السمات ويتضمن إجراءات واعية وهادفة تُستخدم عندما يُقيّم الفرد موقفًا ما على أنه مُرهِق .وتهدف مهارات التعايش إما إلى إدارة مُسبب الضغط مباشرةً (التعايش التأقلم المتمركز على المشكلات) أو تنظيم الانفعالات الناتجة عن المواجهة المُرهِقة (مهارات التعايش المرتكزة على الانفعالات). تُؤدي نتائج مهارات التعايش، مصحوبةً بمعلومات جديدة من البيئة، إلى عملية إعادة تقييم معرفي، حيث يُعاد تقييم الموقف لتحديد ما إذا كانت مهارات التعايش قد نجحت، أو لتحديد ما إذا كانت طبيعة الموقف قد تغيرت من مُرهِق إلى غير ذي صلة أو إيجابي .على الرغم من أن التأثير الإيجابي قد يحدث نتيجةً التعايش الناجح، إلا أن التعايش غير الناجح قد يُحفّز استراتيجيات للتعايش أخرى، مع استمرار الفشل الذي يُؤدي إلى تأثير سلبي واضطرابات فسيولوجية . بشكل عام، تؤكد النظرية أن عملية التوتر عبارة عن دورة مستمرة من المعاملات بين الفرد والبيئة، والتي تُختبر على أنها اضطرابات في التوازن وعمليات تكيفية تُنفذ لحل هذا الاختلال.

(2)– نموذج مهارات التعايش(مايكل ماهوني): يعد نموذج ماهوني من نماذج السلوك المعرفي والذي اطلق عليه ماهوني الأسلوب بالعمل الشخصي والذي يركز على مساعدة الافراد على اكتساب مجموعة من مهارات التعايش مع المواقف والظروف التي تواجه الافراد في حياتهم اليومية، مع تطوير هذه المهارات والتي من شانها ان تسهل عملية تكيف الفرد مع المواقف والتحديات التي يوجهها. ويحاول هذا النموذج تحديد مهارات التعايش الموجودة لدى الفرد والمهارات التي يفتقر اليها مع تحديد الأسباب التي تكمن وراء العجز الذي يعاني منه الافراد مع وضع خطة علاجية مناسبة للتغلب عليه.

ثانيًا: أنماط التواصل الزواجي:

(أ)– مفهوم أنماط التواصل الزواجي: عرف العزب والجوهري (2020، 113) أنماط التواصل الزواجي على انه "اشكال الاتصال غير التكيفية والتكيفية التي تستخدم اثناء العمليات والتفاعلات المختلفة بين الزوجين داخل الاسرة وفقا لتنميط "فرجينيا ساتير" الخماسي والذي يتضمن نماذج" المسترضي، واللوام، والمثالي، والمشتت" كأنماط غير تكيفية، والمنسجم كنموذج تكيفي في التواصل".

كما عرفت بلعباس (2016، 13) أنماط التواصل الزواجي بأنه " هو أساليب الاتصال المختلفة التي يستعملها الزوجين والمتمثلة عادة في النمط الديكتاتوري، نمط عدم الاستماع، والنمط المعتدل". كما عرف غباشي وآخرون(2017، 517) أنماط التواصل الزواجي بأنه "قدرة كل من الزوجين على إرسال واستقبال الرسائل اللفظية وغير اللفظية التي تعبر عن المشاعر والأفكار والرغبات، والتعبير عن الذات مع شريك الحياة، والقدرة على إقامة حوار ومناقشة هادئة وفعالة، ويتم التواصل بين الزوجين بالكلام، وبتعبيرات الوجه، وبحركات وإيماءات الجسم، وبنظرات العين والصوت".

وعرفت ساتير (2016) أنماط التواصل الزواجي بأنه اساليب التواصل التفاعلية والتبادلية التي تتضمن المؤشرات والتلميحات والرموز والسلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الافراد في إعطاء المعاني واستلامها، وحددت خمسة أنماط للتواصل: المسترضي، اللوام، العقلانية المتطرفة، المشتت، والمنسجم.

(ب)– أهمية أنماط التواصل الزواجي: بينت العديد من الدراسات مدى أهمية أنماط التواصل الزواجي في حياة الزوجين، ولقدت ذلك مجموعة من الدراسات، مثل (Kahn,1970)، (Zarrin,2020)،((Esere, et al., 2011 ،Omeje, et al.,2022))، و(Carr & Kellas, 2017 ،Tavakolizadeh, et al., 2015))،و (Pollock, et al., 1990) ، و (Dakowicz, & Dakowicz, 2021)، و(Estlein,2016))،و (الشهري، 2020):

ان التواصل غير اللفظي بين الزوجين يسهم في زيادة مستوى الرضا الزواجي كما ان أنماط التواصل تسسهم في تحسين الرضا الزواجي بين الأزواج. وأن ضعف التواصل الفعال بين الزوجين يعد عامل مؤثر على الاستقرار الزواجي. فيما بينت الدراسات ان التواصل الزواجي يسهم في الاستقرار الاسري.

ويلعب التواصل الزواجي الداعم دورا هاما تعويضياً في تعزيز القدرة على الصمود في مواجهة التحديات. وان التدرب على مهارات التواصل الزواجي يسهم في تقليل الصراعات. أيضا أنماط التواصل الزواجي يرتبط بالمساواة والتكيف الزواجي. كما ان الأزواج الذين يتمتعون

بمستوى اعلى من الرضا عن علاقتهم يتميزون بجودة اعلى في التواصل الزواحي والذي بدوره ينعكس على الالتزام المتبادل بينهم والدعم في الحياة اليومية لهم.

ان الازواج الذين يعتمدون غالبا على التواصل الإيجابي والتفاعلي يشعرون بمستويات عالية من الرضا عن العلاقة والالتزام الزوجي، بينما يميل الأزواج الذين يستخدمون التواصل الزواجي السلبي في تفاعلاتهم يكونون أكثر مواجهة للخلافات الزوجية المتكررة. كما ان سلوكيات التواصل الإيجابي والفعال والذي يعبر عن الاستجابة والتقارب يرتبط بالنجاح الزواجي بينما سلوكيات التواصل الزواجي السلبي يرتبط بالصراعات والشعور بالضيق.

وان أساليب التواصل السلبية بين الزوجين في علاقتهم الزواجية تنتج العديد من المشكلات مثل الطلاق العاطفي، والشعور بالفشل بعلاقتهم، واستخدام الأساليب السلبية في تربية الأبناء، وفقدان القدرة على التواصل مع الطرف الاخر مما يجعل علاقتهم الزوجية أكثر توتراً.

(ج)- أنماط التواصل الزواجي: قسمت ساتير(أبو عيطة، 2019) أنماط التواصل الزواجي الى أنماط تكيفية وانماط غير تكيفية:

1-المنسجم: وهو الأسلوب التكيفي الذي يكون فيه الفرد منفتحا وحقيقيا في التواصل مع الاخر ويعبر عن نفسه بصدق ووضوح واصالة.

2-المسترضي: نمط تواصلي غير تكيفي لدى الفرد يظهر فيه ضعفه وتردده ويوافق دائما على كل شيء.

3-اللوام: هو أسلوب تواصلي غير تكيفي الذي يظهر فيه الفرد اثناء التواصل مع الاخرين ويراهم بأنهم مليئون بالأخطاء الكثيرة ويبالغ فيها.

4-العقلانية المتطرفة: وهو أسلوب تواصلي غير تكيفي لدى الفرد في التواصل مع الاخرين ويظهر فيه الاعتقاد بأنه صاحب الفكر السديد الصائب وهو منفصل وبعيد عن الاخرين وهادئ وغير عاطفي.

5-اللامبالي/المشتت: هو أسلوب تواصلي غير تكيفي لدى الفرد يظهر فيه اثناء التواصل مع الاخرين انه لا علاقة له او صلة له بشيء ويقوم بتشويش وتشتيت الاخرين وليس له صلة بالعمليات الزوجية والاسرية.

(د)- العوامل المؤثرة في التواصل الزواجي: أوضح (Jamo, 2019, 34,) أن هناك بعض **العوامل المؤثرة في التواصل الزواجي منها:** البيئة، وتأثير الأسرة الممتدة وضعف مهارات التواصل، والحاجز اللغوي.

يرى الباحث، ان هناك عوامل أخرى تؤثر على عملية التواصل لدى الزوجين العوامل المؤثرة تختلف من بيئة الى بيئة أخرى، ومن مجتمع الى مجتمع اخر، ومن فرد الى اخر. حيث الفرد، ان سمات الشخصية وخصائصها، وخبرات الفرد تعد من العوامل المؤثرة. ومن حيث البيئة،

اختلاف البيئات بين الزوجين سواء الاسرية او الاجتماعية تعد من العوامل المؤثرة. ومن حيث المجتمع، الثقافات الكلية وتنوعها، والثقافات الفرعية وتنوعها، والاختلاف في العادات والعرف.

(هـ)– النظريات المفسرة لأنماط التواصل الزواجي: هناك عدة نظريات حاولت تفسير أنماط التواصل الزواجي منها:

(1)– نظرية الاتصال – واتزلاويك وسيلفين(Watzlawick & Selvin) ترى نظرية الاتصال التفاعلي كما قدمها واتزلاويك وسيلفين أن الاتصال بين الأفراد لا يمكن تجنبه أو إيقافه، إذ يُعد كل سلوك داخل موقف تواصلي نوعًا من أنواع الاتصال، حتى الصمت أو الامتناع عن الرد يُعد رسالة بحد ذاته. ويرتكز الاتصال – وفقًا لهذه النظرية – على خمسة مسلمات أساسية، من أبرزها أن "الإنسان لا يستطيع ألا يتواصل"، بمعنى أن مجرد التواجد في موقف تفاعلي يولد بالضرورة رسائل اتصالية.(Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967)

كما تفرق النظرية بين نوعين من القنوات في عملية إرسال الرسائل:

- القناة الرقمية(Digital) ، التي تشمل المحتوى اللفظي والمعلومات المباشرة،
- والقناة التناظرية(Analogic) ، والتي تشمل الرسائل غير اللفظية مثل نبرة الصوت، تعبيرات الوجه، ولغة الجسد.

وترى النظرية أن الاتساق أو التناقض بين هاتين القناتين هو ما يحدد مدى وضوح الرسالة الاتصالية أو غموضها، بل إن التناقض أحيانًا يكون مصدرًا للتوتر أو الصراع في العلاقات .(Watzlawick et al., 1967)وتشير أيضًا إلى أن المعنى المتضمن في الرسالة قد يختلف بين المُرسل والمتلقي، إذ قد يركّز كل طرف على قناة معينة دون الأخرى، ما يسبب سوء فهم أو تأويل خاطئ للرسائل.

(2)– نظرية التواصل الأسري – فيرجينيا ساتير(Virginia Satir)

قدّمت فيرجينيا ساتير، من خلال نموذجها الإنساني الخبروي، تصورًا عميقًا لأثر التواصل على جودة العلاقات الأسرية، وبخاصة العلاقات الزوجية. وترى ساتير أن التواصل هو العنصر الجوهري في تشكيل العلاقة بين الفرد والآخرين، ويؤثر على شعور الشخص بهويته وقيمة ذاته، كما أنه يمثل الأداة الأساسية في بناء أو تهديد استقرار العلاقة.(Satir, 1988)

وتُفرّق ساتير بين أنماط تواصل تكيفية وأخرى غير تكيفية، ترى أن النمط المنسجم (Leveler) هو النمط الأكثر توازنًا وفعالية، ويقوم على الصراحة والاحترام المتبادل والانفتاح الانفعالي. أما الأنماط غير التكيفية فتشمل:

- النمط المسترضي :(Placater) الذي يسعى لإرضاء الطرف الآخر باستمرار خوفًا من الرفض.

- النمط اللوام :(Blamer) الذي يميل إلى تحميل الطرف الآخر مسؤولية كل مشكلة.
- نمط العقلانية المتطرفة :(Computer) الذي يفرط في استخدام المنطق ويتجاهل الجوانب العاطفية.
- النمط المشتت أو غير المتسق :(Distractor) الذي يتجنب المواجهة المباشرة ويتهرب من المشكلات.

وترى ساتير أن التواصل غير المتسق يؤدي إلى تشوه في فهم الرسائل بين الزوجين، ويؤثر على استقرار العلاقة وتطورها، بينما يسهم التواصل المنسجم في تعزيز تقدير الذات والتفاعل الإيجابي داخل الأسرة.(Satir, 1988)

ثالثًا: جودة الحياة الزوجية:

(أ)- مفهوم جودة الحياة الزوجية: عرف بخاري(2021، 170) جودة الحياة الزوجية بأنه" يتمثل بالشعور الدائم بأعلى درجات التقبل والاطمئنان والسكينة نتيجة المودة والرحمة بين الزوجين الأمر الذي يؤدي بالزوجين إلى استمرار العلاقة الزوجية على نحو بنَاء".

كما عرفت بلعباس (2016، 13) جودة الحياة الزوجية بأنها" التوافق والسعادة في الحياة الزوجية التي يعيشها الزوجين والتي تتميز بالمؤشرات التالية: التفاعل الزواجي، التوافق النوعي، ارتفاع مستوى المعيشة، توفر الصحة، الأمن، الارتياح الشخصي، ووجود الأنشطة المشتركة بين الزوحين".

كما عرفها روبليس وآخرون (Robles, et al. 2014) بأنها تقييم شامل للزواج عبر عدة جوانب، و تشمل الجوانب الإيجابية والسلبية للزواج، المواقف، بالإضافة إلى السلوكيات والتفاعلات بين للطرفين. وعرفت الكطراني(2023، 60) جودة الحياة الزوجية بأنها" ادراك الزوجان وتقييمهم حول طبيعة العلاقة الزوجية مما ينعكس على شعورهما بالرضا والسعادة "(ص.6).

(ب)- أهمية جودة الحياة الزوجية: برزت أهمية جودة الحياة الزوجية من خلال الدراسات التي تناولتها والتي وضحت مدى أهمية جودة الحياة الزوجية من خلال ما توصلت له دراسة (Robles, et al., 2014)، ودراسة (Bookwala, 2005)، ودراسة (Postler & Anastopoulos, 2022)، ودراسة(Karney, & Bradbury, 1995) ودراسة (Chmielewska, 2012) ودراسة (James, et al., 2022)والتي استخلصت في كون:

جودة الحياة الزوجية تسهم في تعزيز الصحة العامة لدى الزوجين. كما ان السلوكيات السلبية للزوجين تزيد من تدهور الصحة الجسدية، كما ارتبطت بزيادة الاعراض الجسدية والمشكلات الصحة المزمنة، والاعاقات الجسدية. بينما ارتبطت ارتفاع جودة الحياة بانخفاض القلق لدى المتزوجين، وأن السلوكيات الزوجية الإيجابية (مثل التواصل والحميمية) والسلوكيات

الزوجية السلبية الأقل (مثل النقد) تسهم في انخفاض القلق. كما أن العلاقة الزوجية والتي هي احد ركائز جودة الحياة الزوجية عندما تكون غير مستقرة وسعيدة في توثر على صحة الزوجين وبالتالي تسهم في انخفاض الرضا الزواجي.

كما ابرزت أهمية جودة الحياة الزوجية من خلال ما تتضمنه حيث انها تسهم في زيادة الرفاهية الزوجية والسعادة والتي تشمل العوامل الداخلية التي تشكل الزواج مثل الحب المتبادل، وشخصيات الزوجين'، ومهارات التواصل وحل المشكلات، والنضج العقلي.

كما ان جودة الحياة الزوجية تبرز أهميتها في كونها أحد العوامل المؤثرة على الأبناء وليست فقط الزوجين، حيث تبين أن الأطفال الذين كان آباؤهم يعانون من جودة زواج سيئة باستمرار طوال حياتهم أظهروا مشاكل داخلية وخارجية أكثر، وصحة أسوأ، وبيئات منزلية ذات جودة أقل، مقارنة بأطفال الآباء في الزيجات ذات الجودة الأعلى باستمرار.

(ج)- ابعاد جودة الحياة الزوجية: أشارت نورحياتي واخرون (Nurhayati, et al.,2019, 113) الى ان ابعاد جودة الحياة الزوجية تنقسم الى ابعاد إيجابية (السعادة الزوجية، التفاعل الزوجي) وابعاد سلبية (الخلاف، المشاكل الزوجية، عدم الاستقرار الزواجي) تتمثل فيما يلي:

1-السعادة الزوجية: وتشير السعادة الزوجية الى مستوى الرضا أو السعادة التي يشعر بها الزوج تجاه زواجه او الزوجة تجاه زواجها.

2-التفاعل الزوجي: وهي تعبر عن مدى التفاعل والانسجام بين الزوج والزوجة.

3-الخلاف: وهي تعبر عن ضعف وجود توافق بين الزوج والزوجة فيما يتعلق الأهداف الفردية والاهداف الزوجية او غيرها من المشاكل داخل إطار الزواج وخارجه.

4-المشاكل الزوجية: تشير الى درجة سمات أو سلوكيات الزوج و/أو الزوجة التي قد تسبب مشاكل في الزواج.

5-ضعف الاستقرار الزواجي: ويشير إلى ميل الزوج والزوجة إلى الطلاق، والذي يتكون من مكونات معرفية وسلوكية (p.113).

فيما أشار بخاري(2021، 181) الى ان ابعاد جودة الحياة الزوجية تتمثل فيما يلي:

1-العلاقة الحميمية: وتشير الى مدى رضا الزوجين عن علاقتهم الحميمية

2-المشاركة الوجدانية: وتشير الى قدرة الزوجين على مشاركة مشاعرهم وعواطفهم مع بعضهم البعض والتفاعل معها.

3-إدارة الحياة الزوجية: تشير الى مدى قدرة الزوج والزوجة على إدارة شئون حياتهم الزوجية بجوانبها المختلفة.

4-الارتياح للزوج : تشير الى مدى شعور الزوج والزوجة بالارتياح في الاستمرار مع الطرف الاخر.

ويرى الباحث، ان مؤشرات جودة الحياة الزوجية تختلف باختلاف الافراد، والاسر، والمجتمعات، والثقافات. حيث إن الزوج والزوج يقيم جودة حياة الزوجية من خلال قواعد واسس نابعة من شخصيته واسرته الام، ومجتمعه، وثقافته. ومن خلال هذه اختلافات يتم وضع مؤشرات لجودة الحياة الزوجية ترتبط به.

(د)- العوامل المؤثرة على جودة الحياة الزوجية: أشارت نورحياتي وآخرون (Nurhayati, et al.,2019) الى مجموعة من العوامل التي تؤثر على جودة الحياة الزوجية وهي كالاتي:

1- الانتقال الى الابوة والأمومة ووجود طفل: ويقصد به تغيير ادوار الزوجين عند وجود طفل والذي يمارس فيه الزوجين أدوار الامومة والابوة.

2-الشخصية: ويقصد بها أن شخصية كلتا الزوجين وما تحمله من صفات وسمات تؤثر على جودة الحياة الزوجية، فأنماط الشخصية مثل العصابية والانبساطية والتعبير الإيجابي والتوافقية ترتبط بجودة الحياة الزوجية.

3-التدين: يقصد به المعتقدات والأعراف الدينية وممارسة الأنشطة الدينية ترتبط بجودة الحياة الزوجية وتؤثر بها بشكل مباشر.

4-دور النوعين: ويشر دور النوعين الى الأفكار المرتبطة بخصائص وسلوكيات المرأة والرجل وادوارهم كزوجين وأيضا في العمل او داخل الاسرة.

5-مهارات التعايش: أن المشكلات والخلافات التي تحدث في الحياة الزوجية تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة الزوجية، ولكن قدرة الزوجين على حل المشكلات من خلال مهارات التعايش تسهم في جودة الحياة الزوجية. فإن تجربة حل المشكلات المعتدلة يمكن أن تزيد من القدرة على الصمود في مواجهة الضغوطات اللاحقة ويكون لها تأثير على جودة الحياة الزوجية.

6-التواصل: أن انماط التواصل الإيجابية هي سلوكيات تعبير للزوجين، فمن خلاله التعبير عن المشاعر ويزيد من التفاعلات بين الزوجين. وأيضا من خلالها يتم تعزيز الشعور بالفهم من خلال التواصل والذي يلعب دورا هاما في الحفاظ على العلاقة وجودة الحياة الزوجية. بينما أنماط التواصل السلبية فهي أداة لمنع التعبير عن المشاعر والتي من خلالاها تعزز الشعور بانخفاض الرضا وكثرة الخلافات وبالتالي تسهم في خفض جودة الحياة الزوجية.

7-سلوك الحفاظ على العلاقة: ويقصد بها السلوك الصادر من الزوجين في الحياة اليومية والتي تساعد في إبقاء العلاقة بين الزوجية في حالة مرضية لهم. وتشمل الجهود والمسؤوليات والمهام المكلف بها الزوجين والحفاظ على العلاقة الإيجابية والانفتاح والثقة وشبكة العلاقات والتفاعل بطريقة إيجابية ومتفائلة. كما انها تشمل الكلمات التي يستخدمها الزوجين والتي

تشعرهم بالطمأنينة والتي تسهم في استدامة العلاقة وبالتالي رفع مستوى جودة حياتهم الزوجية.

8-الجوانب المالية: أن الوضع الاجتماعي والوضع الاقتصادي تعد من العوامل المؤثرة على جودة الحياة الزوجية. حيث ان انخفاض مستوي الرضا عن الوضع الاجتماعي والمالي هي مؤشرات تهدد العلاقة وجودة الحياة الزوجية. ان إدراك المشكلات المالية ومعرفة الزوجين كيفية التخطيط المالي لشؤونهم المالية تسهم في جودة الحياة الزوجية.

ويرى الباحث، ان هناك عوامل أخرى تؤثر على جودة الحياة الزوجية، ومن هذه العوامل المستوى التعليمي والذي يشكل من خلاله قدرات ومهارات ومعارف والتي تؤثر على الزوج والزوجة في تشكيل العلاقات وكيفية الحفاظ عليها والاستمرارية، وحل المشكلات، وصناعة القرارات الزوجية بطريقة أفضل. كما ان خبرات الفرد تؤثر على جودة حياته الزوجية، والتي من خلالها تتشكل المعتقدات والأفكار حول الزواج او الطرف الاخر. كما ان هناك عوامل أخرى مثل عمر الزوجين، مدة زواجهم، وجود الأطفال، هذه عوامل تؤثر على العلاقة الزوجية وبالتالي تؤثر على جودة حياتهم الزوجية.

ويسلط الباحث على أحد العوامل التي قد تكون مهمة وتؤثر في جودة الحياة الزوجية لدى الزوجين، وهي تقبل الاختلافات. تقبل الاختلافات لدى الزوجين يسهم في تعزيز أفكارهم ومشاعرهم نحو العلاقة الزواجية والتي بدورها تسهم في جودة حياتهم الزوجية. فتقبل فرد لفرد اخر معناه نمو للعلاقة واستمرارية لنجاح الاخر من خلال تقبل الاختلاف.

(هـ)- النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية: هناك عدة نظريات حاولت تفسير جودة الحياة الزوجية منها:

(1)- المنظور السلوكي(Behavioral Perspective) أوضح (Karney & Bradbury, 1995) أن المنظور السلوكي يشير إلى أن الاستجابات المعرفية بين الزوجين تؤثر على سلوكيات التفاعل اللاحقة، فمع تراكم الخبرات خلال التفاعل وبعده، تتشكل أحكام الزوجين تدريجياً حول جودة حياتهما الزوجية. ووفقاً لهذا المنظور:

تعزيز السلوكيات الإيجابية (مثل الدعم المتبادل، الاستماع الفعال) يرفع من التقييم العام للعلاقة، ويعزز التوافق والسعادة الزوجية.

السلوكيات السلبية (كالانتقاد المستمر، التجاهل) تُضعف هذا التقييم وتقلل من جودة الحياة الزوجية.

يتم قياس جودة الحياة الزوجية، في إطار هذا المنظور، من خلال كثافة وتواتر هذه السلوكيات التفاعلية وما تثيره من انعكاسات عاطفية وتقييمية داخل العلاقة الزوجية .

(ب)- نظرية التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory) تنطلق هذه النظرية – كما وصفها (Thibaut & Kelley, 1959) من أن العلاقات الزوجية تقوم على عمليات تقييم تبادلي بين الزوجين، حيث يزن كل طرف التكاليف مقابل المكافآت ضمن العلاقة. ويتشكل استمرارية العلاقة أو انهيارها حسب:

- وجود مكافآت جاذبة تزيد من استمرار العلاقة (مثل الدعم العاطفي، الأمان، المشاركة الفعال).
- وجود عوائق أو تكاليف لإنهاء العلاقة)مثل الأطفال، الضغوط الاجتماعية، الالتزامات القانونية).
- **البدائل الجذابة خارج العلاقة**، التي إن كانت أقوى من العلاقة القائمة فقد تؤدي إلى تراجع الالتزام الزوجي.

وفق هذا النموذج تتعزز جودة الحياة الزوجية حين يُدرك الزوجان أن المكافآت داخل العلاقة أكبر من التكاليف، وأن البدائل أقل جاذبية، وأن العوائق لإنهاء العلاقة قوية. هذا التوازن يدعم التوافق، الرضا، والاستقرار، وهي علامات أساسية لجودة الحياة الزوجية بجوانبها المختلفة.

الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

هدفت دراسة (Mirabzadeh, et al., 2013) إلى فحص العلاقة بين جودة الحياة وآليات التأقلم لدى النساء المتزوجات اللائي تتراوح أعمارهن بين 18- 65 عامًا من أجل تطوير برامج تدخل مناسبة لتعزيز الصحة النفسية. كانت هذه الدراسة جزءًا من مشروع تدخلي لتعزيز الصحة النفسية لدى النساء المتزوجات والذي تم إكماله من خلال دراسات مقطعية باستخدام استبيانين قياسيين: طرق التأقلم (WOC) واستبيان جودة الحياة (WHO, QOL-BREF). كانت أكثر الطرق وأقلها استخدامًا في التعامل مع التوتر هي حل المشكلات المخطط له ومواجهة التأقلم. بالنظر إلى جودة الحياة، كانت أكثر وأقل الدرجات مرتبطة بالبعد الاجتماعي والصحة النفسية. كما استخدمت النساء ذوات جودة الحياة الأعلى طريقة إعادة التقييم الإيجابية بشكل أكبر وطريقة الهروب والتجنب بشكل أقل للتعامل مع التوتر ($P < 0.05$).

وبينت دراسة (Khalil Rahman,2019) تأثير آليات التأقلم على جودة الحياة الزوجية للأزواج ذوي المهنتين المزدوجتين في بيشاور، خيبر بختونخوا في باكستان. تم اختيار آلية التأقلم كمتغير مستقل وتم اختيار جودة الحياة الزوجية كمتغير تابع لدراستنا. علاوة على ذلك، تم استكشاف آلية التأقلم من خلال ثلاث متغيرات مكونة بما في ذلك التأقلم القائم على المشكلات والتأقلم القائم على المشاعر والتأقلم القائم على التفاوض بينما كانت المتغيرات المكونة لجودة الحياة الزوجية هي الرضا الزوجي والتواصل والترابط والخلاف الزوجي. تم جمع البيانات من

خلال مقياس من نوع ليكرت ثلاثي النقاط من 388 مستجيبًا تم اختيارهم عن قصد في ست جامعات مختارة وثلاث مستشفيات في مدينة بيشاور في خيبر بختونخوا. تم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال المتوسطات والانحراف المعياري للتأكد من مستوى ودرجة جودة الحياة الزوجية وآليات التأقلم المعتمدة للأزواج ذوي المهنتين المزدوجتين. تم إجراء تحليل الانحدار والارتباط لاستكشاف العلاقات بين المتغيرات المختارة. وُجِد أن التعامل المُركّز على المشكلات، والمُركّز على المشاعر، والمُستند إلى التفاوض، كان له ارتباط إيجابي ودال بالرضا الزوجي، والتواصل الزوجي، والترابط الزوجي، بينما كان له ارتباط سلبي بالخلافات الزوجية. وخلصت هذه الدراسة إلى أن مهارات حل المشكلات الجيدة، والاستجابات العاطفية الإيجابية، والتواصل الودي، تُعزز الرضا الزوجي، والتفاعل الزوجي، وجودة الحياة الزوجية بشكل عام لدى الأزواج ذوي المهنتين في باكستان.

كما حاولت دراسة الخنيني (2020) التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التواصل الزواجي بمحاوره (الدكتاتوري، التجاهلي، المعتدل)، وإدارة ضغوط الحياة كما تدركه الزوجة العاملة بمحاورها (ضغوط زوجية، ضغوط العمل، ضغوط اجتماعية، ضغوط اقتصادية، ضغوط تربية الأبناء)، حيث تم استيفاء البيانات من خلال تطبيق أدوات البحث المتمثلة في (استمارة البيانات الأولية للأسرة، استبيان أنماط التواصل الزواجي كما تدركه الزوجات، استبيان إدارة ضغوط الحياة) على عينة صدفية غرضية قوامها (٢٨٠) إحصائيا. ووجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسط درجات الزوجات في أنماط التواصل الزواجي بمحاورها لصالح غير المشاركات؛ فيما عدا النمط المعتدل لصالح المشاركات، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسط درجات الزوجات في إدارة ضغوط الحياة بمحاورها تبعا مرأة عاملة من مدينة الرياض، وقد اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي والتحليلي، تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج (SPSS) وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج كان أهمها: وجرد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين أنماط التواصل الزواجي بمحاورها، وإدارة ضغوط الحياة لدى الزوجة العاملة بمحاورها؛ بينما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيا بين النمط المعتدل وإدارة ضغوط الحياة بمحاورها؛ فيما عدا محور ضغوط تربية الأبناء لم يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة للمشاركة في الإنفاق على الأسرة لصالح المشاركات. وكذلك وجود تباين دال إحصائياً بين الزوجات في أنماط التواصل الزواجي بمحاوره كما تدركه الزوجات عينة الدراسة تبعا (سن الزوجة لصالح أقل من 20 سنة، فيما عدا النمط المعتدل لصالح الزوجات (٥١ سنة فأكثر)، مدة الزواج لصالح أقل من 5 سنوات فيما عدا النمط المعتدل لصالح الزوجات التي تتراوح مدة زواجهن من (15: أقل من 20 سنة) ، المستوى التعليمي للزوج والزوجة لصالح المستوي التعليمي المرتفع، ووجود تباين دال إحصائياً بين الزوجات في

إدارة ضغوط الحياة ببعض محاورها للزوجات العاملات تبعاً لمدة الزواج من ١٥- أقل من 20 سنة.

فيما هدفت دراسة (Ahmad, & Ibrahim,. 2020) الى التنبؤ بالعوامل المؤثرة على الرضا الزوجي والتواصل ومهارات التعايش في الزواج بين الأزواج الماليزيين، ووضع فرضيات حولها. باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، تم بناء مقياس جديد للرضا الزوجي وتطبيقه على 150 مستجيبًا في مسح مقطعي. وتم اعتماد الإحصاء الوصفي وتحليل الانحدار المتعدد العكسي (MRA) لضمان تقدير النماذج بناءً على مساهمات كل متنبئ لتحديد مواصفات النموذج. أظهرت النتائج أن أفضل نماذج التنبؤ بالرضا الزوجي والتواصل تُفسر بنسبة تباين 76%، بينما يُفسر التنبؤ باستراتيجية التأقلم بنسبة تباين 30%.

وهدفت دراسة الحمدان والشرعة (2021) الى الكشف عن العلاقة بين التمكين النفسي ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات في دولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (140) أما وحيدة وغير وحيدة، ضمن الفئة العمرية (25-45) سنة، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين هما مقياس التمكين النفسي ومقياس مهارات التعايش. توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين النفسي لصالح الأمهات غير الوحيدات، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في مهارات التعايش لصالح الأمهات غير الوحيدات.

كما هدفت دراسة (Horo& Paul, 2022)إلى تقييم التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية بين الأزواج في المراحل الأولى من زواجهم. أجرينا دراسة بحثية وصفية مع أزواج حديثي الزواج ممن أكملوا فترة زواج تتراوح بين ستة أشهر وسنتين. تم اختيار مئة زوج، من بينهم خمسون أنثى وخمسون ذكرًا، باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة من منطقة بلدية تيزبور، سونيتبور. تم أخذ نموذج الموافقة المستنيرة الخطية من المشاركين الذين استوفوا معايير الإدراج والاستبعاد. تم استخدام ورقة بيانات اجتماعية ديموغرافية شبه منظمة، ومقياس كوبوسوامي معدل، ومقياس جودة الحياة الزوجية، وجرد التواصل الزوجي. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS الإصدار 25.0. أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مجالات جودة الحياة الزوجية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا ودالًا بمقياس التواصل الزوجي، كما أظهرت المقاييس الفرعية الأخرى، مثل الرفض، والسخط، والتفكك، والإمكانات، والهيمنة، ارتباطًا إيجابيًا بمقياس التواصل الزوجي. ويُسهم التواصل الزوجي بشكل أكبر في جودة الحياة الزوجية، كما يُسهم نمط التواصل في الحياة اليومية للأزواج. وقد وُجد أن التواصل المُرضي يُساعد على تحسين جودة الحياة الزوجية بين الأزواج.

وسعت دراسة عسيري والشهري (2024) إلى التعرف على أنماط التواصل السائدة لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، والتعرف على مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية لديهن، كما يهدف البحث إلى التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة من خلال الإسهام النسبي لأنماط التواصل والمرونة النفسية، والتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (271) طالبة متزوجة تضمنت (169) طالبة ماجستير، و(101) طالبة دكتوراه، طبق عليهن أدوات الدراسة، وأظهرت نتائج البحث أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين تكرارات إجمالي الأنماط الإيجابية والسلبية في نسب الانتشار، ووجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل الإيجابية وفقا لمتغير الدرجة العلمية باتجاه مجموعة الماجستير، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل السلبية والمرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال أنماط التواصل والمرونة النفسية.

أشارت دراسة عبده الحق وآخرون (2024) التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التواصل الزواجي الثلاثة المدروسة والمتمثلة في (نمط التواصل الديكتاتوري، ونمط التواصل المعتدل، ونمط التواصل التجاهلي) وبين جودة الحياة الزوجية، وأجري البحث على عينة عشوائية قوامها 314 مبحوثة من ثلاثة قري تم اختيارهم بطريقة عشوائية بمركز طنطا محافظة الغربية بواقع 118مبحوثة من قرية دفرة و 101 من قرية محلة منوف و 95 من قرية نواج، وتم جمع البيانات باستخدام الاستبيان بالمقابلة الشخصية، وقد استخدم في عرض وتحليل البيانات كل من: التكرارات، النسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الثبات ألفا كورنباخ، وكذلك معاملات الارتباط البسيط لبيرسون، وأسلوب التحليل الانحداري المتدرج الصاعد، واختبار " ف ". وتم استخدام المنهجي الوصفي والتحليلي. وتوصلت الدراسة لأبرز النتائج التالية: وجود علاقة طردية بين نمط التواصل الزواجي المعتدل وجودة الحياة الزوجية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين نمطى التواصل الزواجى الديكتاتوري والتجاهلي وبين جودة الحياة الزوجية. وتوصلت الدراسة لبعض التوصيات في ضوء النتائج.

التعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات السابقة في تناولت مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي وجودة الحياة الزوجية من حيث المنهج المستخدم، بينما اختلفت في الأهداف والعينة والنتائج. حيث اتفقت دراسة(Mirabzadeh, et al., 2013؛Khalil Rahman,2019 ؛ الخنيني ،2020؛

Ahmad, & Ibrahim,. 2020؛ الحمدان والشرعة ،2021؛2022 ,Horo& Paul ؛عسيري والشهري ،2024؛ عبده الحق وآخرون ،2024؛؛) حيث استخدمت المنهج الوصفي.

بينما اختلفت الدراسات في أهدافها، حيث هدفت دراسة (Mirabzadeh, et al., 2013) إلى دراسة العلاقة بين جودة الحياة ومهارات التعايش، كما هدفت دراسة (Khalil Rahman,2019) والتي هدفت الى معرفة تأثير مهارات على جودة الحياة الزوجية للأزواج ذوي المهنتين المزدوجتين

كما هدفت دراسة الخنيني (2020) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التواصل الزواجي وإدارة ضغوط الحياة ، وهدفت دراسة (Ahmad, & Ibrahim,. 2020) الى التنبؤ بالعوامل المؤثرة على الرضا الزوجي والتواصل واستراتيجية التأقلم في الزواج ، ودراسة الحمدان والشرعة (2021) الى الكشف عن العلاقة بين التمكين النفسي ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات، كما هدفت دراسة (Horo& Paul, 2022)إلى تقييم التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية بين الأزواج في المراحل الأولى من زواجهم، ودراسة عسيري والشهري (2024) والتي هدفت إلى التعرف على أنماط التواصل السائدة لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، والتعرف على مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية لديهن، كما يهدف البحث إلى التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، و دراسة عبده الحق وآخرون (2024) التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التواصل الزواجي الثلاثة المدروسة والمتمثلة في (نمط التواصل الديكتاتوري، ونمط التواصل المعتدل، ونمط التواصل التجاهلي) وبين جودة الحياة الزوجية.

اختلفت الدراسة من حيث العينة، حيث تناولت عينة دراسة (Mirabzadeh, et al., 2013؛ الخنيني ،2020؛؛ الحمدان والشرعة ،2021؛ عبده الحق وآخرون ،2024؛ عسيري والشهري ،2024) الاناث فقط، بينما تناولت عينة دراسة (Khalil Rahman,2019؛ Ahmad, & Ibrahim,. 2020؛Horo& Paul, 2022) الذكور والاناث.

فيما اختلفت نتائج الدراسات، حيث كانت نتائج دراسة (Mirabzadeh, et al., 2013) تشير الى ان أكثر الطرق وأقلها استخدامًا في التعامل مع التوتر هي حل المشكلات المخطط له ومواجهة التأقلم. وبالنظر إلى جودة الحياة، كانت أكثر وأقل الدرجات مرتبطة بالبعد الاجتماعي والصحة النفسية. كما استخدمت النساء ذوات جودة الحياة الأعلى طريقة إعادة التقييم الإيجابية بشكل أكبر وطريقة الهروب والتجنب بشكل أقل للتعامل مع التوتر، بينما كانت نتائج دراسة دراسة (Khalil Rahman,2019) وُجِدت أن التعامل المُركّز على المشكلات، والمُركّز على المشاعر، والمُستند إلى التفاوض، كان له ارتباط إيجابي ودال بالرضا الزوجي، والتواصل الزوجي، والترابط الزوجي، بينما كان له ارتباط سلبي بالخلافات الزوجية، وكانت نتائج دراسة الخنيني (2020) توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين أنماط التواصل الزواجي بمحاورها، وإدارة ضغوط الحياة لدى الزوجة العاملة بمحاورها؛ بينما

وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيا بين النمط المعتدل وإدارة ضغوط الحياة بمحاورها؛ فيما عدا محور ضغوط تربية الأبناء لم يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة للمشاركة في الإنفاق على الأسرة لصالح المشاركات. وكذلك وجود تباين دال إحصائياً بين الزوجات في أنماط التواصل الزواجي بمحاوره كما تدركه الزوجات عينة الدراسة تبعا (سن الزوجة لصالح أقل من 20 سنة، فيما عدا النمط المعتدل لصالح الزوجات (٥١ سنة فأكثر)، مدة الزواج لصالح أقل من 5 سنوات فيما عدا النمط المعتدل لصالح الزوجات التي تتراوح مدة زواجهن من (15: أقل من 20 سنة) ، المستوى التعليمي للزوج والزوجة لصالح المستوي التعليمي المرتفع، ووجود تباين دال إحصائياً بين الزوجات في إدارة ضغوط الحياة ببعض محاورها للزوجات العاملات تبعاً لمدة الزواج من ١٥- أقل من 20 سنة، كما اشارت نتائج دراسة (Ahmad, & Ibrahim,. 2020) أن أفضل نماذج التنبؤ بالرضا الزوجي والتواصل تُفسر بنسبة تباين 76%، بينما يُفسر التنبؤ باستراتيجية التأقلم بنسبة تباين 30%، وكانت نتائج دراسة الحمدان والشرعة (2021) تشير الى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين النفسي لصالح الأمهات غير الوحيدات، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في مهارات التعايش لصالح الأمهات غير الوحيدات، كما وجدت نتائج دراسة (Horo& Paul, 2022) أن مجالات جودة الحياة الزوجية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا ودالًا بمقياس التواصل الزوجي، كما أظهرت المقاييس الفرعية الأخرى، مثل الرفض، والسخط، والتفكك، والإمكانات، والهيمنة، ارتباطًا إيجابيًا بمقياس التواصل الزوجي. ويُسهم التواصل الزوجي بشكل أكبر في جودة الحياة الزوجية، كما يُسهم نمط التواصل في الحياة اليومية للأزواج. وقد وُجد أن التواصل المُرضي يُساعد على تحسين جودة الحياة الزوجية بين الأزواج، كما اشارت نتائج دراسة عسيري والشهري (2024) الى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين تكرارات إجمالي الأنماط الإيجابية والسلبية في نسب الانتشار، ووجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل الإيجابية وفقا لمتغير الدرجة العلمية باتجاه مجموعة الماجستير، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات الكلية لأنماط التواصل السلبية والمرونة النفسية وجودة الحياة الزوجية وفقا لمتغير الدرجة العلمية (ماجستير، دكتوراه)، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال أنماط التواصل والمرونة النفسية، كما اشارت نتائج دراسة عبده الحق وآخرون (2024) الى وجود علاقة طردية بين نمط التواصل الزواجي المعتدل وجودة الحياة الزوجية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين نمطى التواصل الزواجى الديكتاتوري والتجاهلي وبين جودة الحياة الزوجية. وتوصلت الدراسة لبعض التوصيات في ضوء النتائج.

تباين الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من تقارب الدراسات السابقة في من حيث المنهج واختلافها في المقاييس والاهداف والعينة ، كما استفاد البحث في معرفة مدى ارتباط المتغيرات (مهارات التعايش–أنماط التواصل الزواجي– جودة الحياة الزوجية)، وبعد الاطلاع على نتائج الفروقات بين الأزواج وتبيان الارتباط بين المتغيرات والاستفادة منها مما حدد اتجاه البحث وتحديد الهدف الرئيسي له وهو معرفة مدى اسهام مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: في ضوء طبيعة متغيرات البحث وأهدافه قام الباحث بالاعتماد على المنهج الوصفي (الارتباطي، الفارقي)، وذلك للإجابة على أسئلة البحث وتحقيق أهدافه، حيث إن المنهج الوصفي (الارتباطي) يهدف الى معرفة العلاقة بين متغيرات البحث.

المجتمع والعينة:

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع المتزوجين والمتزوجات بمحافظة جدة.

عينه البحث: أما عينه البحث فهي عينة غير عشوائية تم الوصول إليها من خلال نشر المقياس إلكترونياً وتوزيعه ميدانيا وبلغ حجم العينة النهائي (206) من المتزوجين بمدينة جدة لعام 1447هـ؛ وهي النوع ومدة الزواج، وذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (1)

النسبة المئوية لتوزيع أفراد العينة وفقًا للنوع ومدة الزواج

المتغير	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكر	68	33
	أنثى	138	67
	المجموع	**206**	**100**
مدة الزواج	من 1–5 سنوات	22	10.7
	من 6– 10 سنوات	27	13,1
	أكثر من 10 سنوات	157	76,2
	المجموع	**206**	**100**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

-كان أكثر عينة البحث من حيث النوع هم الإناث بنسبة بلغت (67%)، في حين بلغت نسبة الذكور (33%)، وهم الأقل.

-كان أكثر عينة البحث من حيث مدة الزواج وهم أكثر من 10 سنوات حيث بلغت نسبته (76,2)، ثم يليه من 5– 10 سنوات حين بلعت نسبة (13,1)، ثم يليه من 1– 5 سنوات حين بلعت نسبة (10,7).

أدوات البحث:

إجراءات الأداة: تتكون أدوات البحث من ثلاث أدوات وهي مقياس مهارات التعايش، ومقياس أنماط التواصل الزواجي، ومقياس جودة الحياة وقد تم والتحقق من صلاحيتهما سيكومترياً على النحو التالي:

أولاً: مقياس مهارات التعايش: إعداد النصار(2025)

وصف المقياس: يتكون مقياس مهارات التعايش الذي أعده النصار (2025) في صورته الاصلية من (24) عبارة، منها 16عبارة موجبة، و8عبارة سالبة، والتي وزعت على أبعاد المقياس الثلاثة، بواقع 8 عبارات لكل بعد من الابعاد التالية بالترتيب: مهارات التعايش المتمركز حول المشكلة، مهارات التعايش المتمركز حول الانفعال، مهارات التعايش التجنبي.

وفيما يلي تفصيلا لإجراءات التحقق من صدق وثبات مقياس مهارات التعايش.

(أ)– الخصائص السيكو مترية لمقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين بمدينة جدة.

(1)– صدق المقياس: وللتحقق من صدق مقياس **مهارات التعايش لدى المتزوجين بمدينة جدة** تم استخدام طريقتين للكشف عن ذلك وهي:

التحليل العاملي الاستكشافي: تم التحقق من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتعرف على البنية العاملية للمقياس المطبق على عينة حجمها (206) **من المتزوجين بمدينة جدة** وذلك على خطوتين في الأولى تم التحقق من ملاءمة البيانات لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وفي الثانية استخلاص عوامل المقياس:

التحقق من ملاءمة البيانات لأجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

–التحقق من ملائمة وكفاية حجم العينة ووجود عوامل تشترك فيها كل مجموعة من العبارات من خلال التحقق من انخفاض معاملات الارتباط الجزئية، باستخدام اختبار كايزر ماير أولكين (KMO) Kaiser–Mayer–Olkin الذي بلغت إحصاءته القيمة (0,884)

وهي قيمة جيدة جداً وأكبر من القيمة (0.50) المقبولة وتشير إلى كفاية العينة وانخفاض معاملات الارتباط الجزئية ووجود عوامل تشترك فيها كل مجموعة من العبارات.

–التحقق من ان مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة وحدة باستخدام اختبار بارتلت والذي بلغت قيمة مربع كاي (2174.131)، عند درجات حرية (276) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (α = 0.000)، وتشير هذه النتائج الى ان جميع معاملات الارتباط في المصفوفة تختلف عن الصفر أي ان المصفوفة ليست مصفوفة وحدة، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (KMO) وبارتلت:

جدول (2)

اختبارات ملائمة حجم العينة ومصفوفة الارتباط للتحليل العاملي لمقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين

اختبار كايزر ماير أولكين	اختبار بارتليت للدورية Bartletts Test of sphericity		
KMO	مربع كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.884	2174.131	276	**0.000

ملاحظة: ** دالة عند (α = 0.01)

1) استخلاص العوامل:

وبعد التحقق من ملاءمة البيانات لأجراء التحليل، تم إجراء التحليل العاملي لاستجابات افراد عينة البحث على عبارات المقياس المكون من (24) عبارة، واستخلاص العوامل بطريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis (PAC)، والتدوير بطريقة (varimax) عن طريق برنامج spss. ونتج عن ذلك (3) عوامل تشبعت عليها (24) عبارة زادت تشبعاتها عن (0.30)، وبلغت النسبة الكلية لتباين العوامل جميعاً إلى (52.98).

جدول (3)

قيم التشبعات العاملية لعبارات المقياس والجذور الكامنة، والتباين المفسر لكل عامل

العبارة				العبارة		
	1	2	3		1	2	3
1	0.724			13			0.563

العبارة	1	2	3	العبارة	1	2	3
2	0.781			14			0.733
3	0.557			15			0.749
4	0.490			16			0.578
5	0.749			17		0.676	
6	0.735			18		0.805	
7	0.779			19		0.755	
8	0.423			20		0.755	
9			0.720	21		0.674	
10			0.569	22		0.765	
11			0.563	23		0.671	
12	0.649			24		0.671	
الجذر الكامن	6,40	4,50	1,80	**التباين المفسر**	19,26	18,46	15,26

تشير القيم في جدول (3) الى ان الجذور الكامنة للعوامل كانت (6,40، 4,50، 1,80) على الترتيب، والتباين المفسر بلغ (19,26، 18,46، 15,26)

العامل الأول لمقياس **مهارات التعايش لدى المتزوجين** تشبع عليه (9) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,423) و (0.781) وبلغ الجذر الكامن (6,40) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (19,26) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(مهارات التعايش المتمركز حول المشكلة)**.

العامل الثاني لمقياس **مهارات التعايش لدى المتزوجين** تشبع عليه (8) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,671) و (0.805) وبلغ الجذر الكامن (4,50) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (18,46) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(مهارات التعايش التجنبي)**.

العامل الثالث لمقياس **مهارات التعايش لدى المتزوجين** تشبع عليه (7) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,563) و (0.749) وبلغ الجذر الكامن (1,80) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (15,26) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(مهارات التعايش المتمركز حول الانفعال)**.

وفسرت العوامل أكثر من 50% من التباين الكلي حيث بلغت قيمة التباين المفسر لها (52.98)، ويشير هذا الى صدق المقياس.

1. **الاتساق الداخلي:** تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس المكون من (24) عبارة، وذلك بحساب قيم معامل الارتباط المصحح، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط المصححة التفصيلية لكل بعد:

جدول(4)

يوضح قيم معاملات الارتباط المصححة التفصيلية لكل بعد ن=

رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح
1	0.627	1	0.592	1	0.521
2	0.699	2	0.685	2	0.481
3	0.497	3	0.669	3	0.524
4	0.496	4	0.655	4	0.508
5	0.718	5	0.627	5	0.612
6	0.635	6	0.649	6	0.627
7	0.697	7	0.601	7	0.450
8	0.445	8	0.637		
9	0.587				

يوضح جدول (4) في البعد الأول أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,445) و (0.718)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة، وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثاني أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,592) و (0.685)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة، وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثالث أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,450) و (0.627)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

وتراوحت قيم معامل الارتباط المصحح لكامل أبعاد المقياس ككل في المدى بين (0.445: 0.718) قيم متوسطة إلى مرتفعة وهي قيم مقبولة، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين العبارات، ويشير ذلك الى أن المقياس يتمتع بصدق مناسب لاستخدامه.

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات أوميجا ماكدونالد الموزونة لتعدد الابعاد في المقياس لأبعاد المقياس وللمقياس الكلي والجدول التالي يوضح قيم معامل الثبات للمقياس وابعاده:

جدول (5)

معامل أوميجا لمقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين

أبعاد مقياس مهارات التعايش	عدد العبارات	معامل الثبات
البعد الأول	9	0.867
البعد الثاني	8	0877
البعد الثالث	7	0.797
الثبات الكلي للأداة	24	0.863

تشير النتائج الموضحة بالجدول (5) إلى أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس بلغت (0.867 – 0.877–0.797) على التوالي، وبلغ قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس قيمة معامل أومجيا لكامل المقياس بلغت (0.863) وتشير هذه القيمة الى ثبات مقبول حيث ان قيمتها تجاوزت القيمة (0,6) وتدل على تحقق الثبات لمقياس **مهارات التعايش لدى المتزوجين.**

ثانياً: مقياس أنماط التواصل الزواجي: إعداد منشي (2023)

وصف المقياس: يتكون مقياس أنماط التواصل الزواجي الذي أعده منشي (2023) من أربعة محاور تقيس أنماط التواصل الزواجي(اللوام، المسترضي، العقلاني المتطرف، المشتت اللامبالي) والذي تكون في صورته الاصلية من (16) عبارة، كانت اجاباته في الاتجاه الايجابي

وفيما يلي تفصيلا لإجراءات التحقق من صدق وثبات مقياس أنماط التواصل الزواجي.

1-الخصائص السيكو مترية لمقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين بمدينة جدة.

أولاً: صدق المقياس Validity: وللتحقق من صدق مقياس **أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين بمدينة جدة** تم استخدام طريقتين للكشف عن ذلك وهي:

أ.صدق البناء Construct Validity

1.الصدق العاملي:

التحليل العاملي الاستكشافي:

تم التحقق من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتعرف على البنية العاملية للمقياس المطبق على عينة حجمها (206) **من المتزوجين بمدينة جدة** وذلك على خطوتين في الأولى تم التحقق من ملاءمة البيانات لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وفي الثانية استخلاص عوامل المقياس:

1) التحقق من ملاءمة البيانات لأجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

- التحقق من ملائمة وكفاية حجم العينة ووجود عوامل تشترك فيها كل مجموعة من العبارات من خلال التحقق من انخفاض معاملات الارتباط الجزئية، باستخدام اختبار كايزر ماير أولكين (KMO) Kaiser–Mayer–Olkin الذي بلغت إحصاءته القيمة (0,851) وهي قيمة جيدة جداً وأكبر من القيمة (0.50) المقبولة وتشير إلى كفاية العينة وانخفاض معاملات الارتباط الجزئية ووجود عوامل تشترك فيها كل مجموعة من العبارات.
- التحقق من ان مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة وحدة باستخدام اختبار بارتلت والذي بلغت قيمة مربع كاي (1026.881)، عند درجات حرية (120) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (α = 0.000)، وتشير هذه النتائج الى ان جميع معاملات الارتباط في المصفوفة تختلف عن الصفر أي ان المصفوفة ليست مصفوفة وحدة، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (KMO) وبارتلت:

جدول (6)

اختبارات ملائمة حجم العينة ومصفوفة الارتباط للتحليل العاملي لمقياس أنماط التواصل الزواجي

اختبار كايزر ماير أولكين KMO	اختبار بارتليت للدورية Bartletts Test of sphericity		
	مربع كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.851	1026.881	120	**0.000

ملاحظة: ** دالة عند (α = 0.01)

2) استخلاص العوامل:

وبعد التحقق من ملاءمة البيانات لأجراء التحليل، تم إجراء التحليل العاملي لاستجابات افراد عينة البحث على عبارات المقياس المكون من (16) عبارة، واستخلاص العوامل بطريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis (PAC)، والتدوير بطريقة (varimax) عن طريق برنامج spss. ونتج عن ذلك (4) عوامل تشبعت عليها (16) عبارة

زادت تشبعاتها عن (0.30)، ومنها عبارتين تشبعت في بعد واحد؛ ولابد من وجود ثلاث عبارات لقبول البعد، وبعد عمل الاتساق الداخلي للعبارتين بلغت ارتباطها اقل من (0.20) فتحذف، وبعد الحذق أصبح اجمالي العوامل (3) عوامل تشبعت عليها (14) عبارة؛ وبلغت النسبة الكلية لتباين العوامل جميعاً إلى (51.85).

جدول (7)

قيم التشبعات العاملية لعبارات المقياس والجذور الكامنة، والتباين المفسر لكل عامل

العبارة	1	2	3	العبارة	1	2	3
1			0.431	8	0.766		
2			0.786	9		0.741	
3			0.851	10		0626	
4		0.547		11	0.557		
5	0.707			12	0.579		
6	0.726			13	0.664		
7		0.645		14	0.533		
الجذر الكامن	5,21	1,73	1,35	**التباين المفسر**	32,59	10,81	8,45

تشير القيم في جدول (7) الى ان الجذور الكامنة للعوامل كانت (5,21، 1,73، 1,35) على الترتيب، والتباين المفسر بلغ (32,59، 10,81، 8,45)

العامل الأول لمقياس **أنماط التواصل الزواجي** تشبع عليه (7) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,533) و (0.766) وبلغ الجذر الكامن (5,21) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (32,59) ويطلق على هذا العامل (البعد) (**النمط المشتت اللامبالي**).

العامل الثاني لمقياس **أنماط التواصل الزواجي** تشبع عليه (4) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,547) و (0.741) وبلغ الجذر الكامن (1,73) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (10,81) ويطلق على هذا العامل (البعد) (**النمط العقلاني المتطرف**).

العامل الثالث لمقياس **أنماط التواصل الزواجي** تشبع عليه (3) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,431) و (0.851) وبلغ الجذر الكامن (1,35) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (8,45) ويطلق على هذا العامل (البعد) (**النمط المُسترضي**).

وفسرت العوامل أكثر من 50% من التباين الكلي حيث بلغت قيمة التباين المفسر لها (51.85)، ويشير هذا الى صدق المقياس.

1-الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس المكون من (14) عبارة، وذلك بحساب قيم معامل الارتباط المصحح، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط المصححة التفصيلية لكل بعد:

جدول (8)

قيم معامل الارتباط المصحح لعبارات الابعاد

رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح
1	0.504	1	0.513	1	0.333
2	0.568	2	0.577	2	0.394
3	0.597	3	0.377	3	0.452
4	0.545	4	0.482		
5	0.659				
6	0.574				
7	0.613				

يوضح جدول (8) في البعد الأول أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,504) و (0.659)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة، وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثاني أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,377) و (0.577)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة، وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثالث أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,333) و (0.452)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

وتراوحت قيم معامل الارتباط المصحح لكامل أبعاد المقياس ككل في المدى بين (0.333: 0.659) قيم متوسطة إلى مرتفعة وهي قيم مقبولة، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين العبارات، ويشير ذلك الى أن المقياس يتمتع بصدق مناسب لاستخدامه.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات أوميجا ماكدونالد الموزونة لتعدد الابعاد في المقياس لأبعاد المقياس وللمقياس الكلي والجدول التالي يوضح قيم معامل الثبات للمقياس وابعاده:

جدول (9)

معامل أوميجا لمقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين

أبعاد مقياس أنماط التواصل الزواجي	عدد العبارات	معامل الثبات
البعد الأول	7	0.832
البعد الثاني	4	0699
البعد الثالث	3	0.638
الثبات الكلي للأداة	14	0.806

تشير النتائج الموضحة بالجدول (9) إلى أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس بلغت (0.832 – 0.699–0.638) على التوالي، وبلغ قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس قيمة معامل أو مجيا لكامل المقياس بلغ (0.806) وتشير هذه القيمة الى ثبات مقبول حيث ان قيمتها تجاوزت القيمة (0,6) وتدل على تحقق الثبات لمقياس **أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين.**

ثالثاً: مقياس جودة الحياة الزوجية: إعداد بخاري (2021)

وصف المقياس: يتكون مقياس جودة الحياة الزوجية الذي أعده بخاري (2021) والذي تكون في صورته الاصلية من (23) عبارة، منها 12عبارة موجبة، و 11عبارة سالبة، والتي وزعت على أبعاد المقياس الأربعة بالترتيب (6–5–4–8)، وتكون المقياس من الابعاد التالية: العلاقة الحميمية، المشاركة الوجدانية، إدارة الحياة الزوجية، الارتياح للزوج.

وفيما يلي تفصيلا لإجراءات التحقق من صدق وثبات مقياس جودة الحياة الزوجية.

1–الخصائص السيكو مترية لمقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمدينة جدة.

أولاً: صدق المقياس Validity:

وللتحقق من صدق مقياس **جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمدينة جدة** تم استخدام طريقتين للكشف عن ذلك وهي:

ب.صدق البناء Construct Validity

2.الصدق العاملي:

التحليل العاملي الاستكشافي:

تم التحقق من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتعرف على البنية العاملية للمقياس المطبق على عينة حجمها (206) **من المتزوجين بمدينة جدة** وذلك على خطوتين في الأولى تم التحقق من ملاءمة البيانات لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وفي الثانية استخلاص عوامل المقياس:

3) التحقق من ملاءمة البيانات لأجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

- التحقق من ملائمة وكفاية حجم العينة ووجود عوامل تشترك فيها كل مجموعة من العبارات من خلال التحقق من انخفاض معاملات الارتباط الجزئية، باستخدام اختبار كايزر ماير أولكين (KMO) Kaiser–Mayer–Olkin الذي بلغت القيمة (0,941) وهي قيمة جيدة جداً وأكبر من القيمة (0.50) المقبولة وتشير إلى كفاية العينة وانخفاض معاملات الارتباط الجزئية ووجود عوامل تشترك فيها كل مجموعة من العبارات.
- التحقق من ان مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة وحدة باستخدام اختبار بارتلت والذي بلغت قيمة مربع كاي (3459,735)، عند درجات حرية (253) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (α = 0.000)، وتشير هذه النتائج الى ان جميع معاملات الارتباط في المصفوفة تختلف عن الصفر أي ان المصفوفة ليست مصفوفة وحدة، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (KMO) وبارتلت:

جدول (10)

اختبارات ملائمة حجم العينة ومصفوفة الارتباط للتحليل العاملي لمقياس جودة الحياة الزوجية

اختبار كايزر ماير أولكين KMO	اختبار بارتليت للدورية Bartletts Test of sphericity		
	مربع كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.941	3459.735	253	**0.000

ملاحظة: ** دالة عند (α = 0.01)

4) استخلاص العوامل:

وبعد التحقق من ملاءمة البيانات لأجراء التحليل، تم إجراء التحليل العاملي لاستجابات افراد عينة البحث على عبارات المقياس المكون من (23) عبارة، واستخلاص العوامل بطريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis (PAC)، والتدوير بطريقة (varimax) عن طريق برنامج spss. ونتج عن ذلك (4) عوامل تشبعت عليها (23) عبارة زادت تشبعاتها عن (0.30)؛ وبلغت النسبة الكلية لتباين العوامل جميعاً إلى (68.91).

جدول (11)

قيم التشبعات العاملية لعبارات المقياس والجذور الكامنة، والتباين المفسر لكل عامل

العبارة	1	2	3	4	العبارة	1	2	3	4
1	0.712				13			0.769	
2				0.901	14			0.446	
3				0.917	15			0.487	
4	0.776				16	0.562			
5	0.708				17	0.783			
6				0.733	18	0.365			
7		0.799			19	0.636			
8		0.320			20	0.300			
9		0.352			21	0.664			
10		0.337			22	0.734			
11		0.790			23	0.326			
12		0.809							
الجذر الكامن	6,06	5,31	2,63	1,85	**التباين المفسر**	26,36	23,08	11,43	8,04

تشير القيم في جدول (11) الى ان الجذور الكامنة للعوامل كانت (6,06، 5,31، 2,63، 1,85) على الترتيب، والتباين المفسر بلغ (26,36، 23,08، 11,43، 8,04)

العامل الأول لمقياس **جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين** تشبع عليه (11) عبارات تراوحت تشبعاتها مابين (0,300) و (0.783) وبلغ الجذر الكامن (6,06) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (26,36) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(الارتياح للزوج)**.

العامل الثاني لمقياس **جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين** تشبع عليه (6) عبارات تراوحت تشبعاتها مابين (0,320) و (0.809) وبلغ الجذر الكامن (5,31) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (23,08) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(المشاركة الوجدانية)**.

العامل الثالث لمقياس **جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين** تشبع عليه (3) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,446) و (0.769) وبلغ الجذر الكامن (2,63) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (11,43) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(إدارة الحياة الزوجية)**.

العامل الرابع لمقياس **جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين** تشبع عليه (3) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين (0,733) و (0.917) وبلغ الجذر الكامن (1,85) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (8,04) ويطلق على هذا العامل (البعد) **(العلاقة الحميمية)**.

وفسرت العوامل أكثر من 60% من التباين الكلي حيث بلغت قيمة التباين المفسر لها (68.91)، ويشير هذا الى صدق المقياس.

2-الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس المكون من (23) عبارة، وذلك بحساب قيم معامل الارتباط المصحح، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط المصححة التفصيلية لكل بعد:

جدول (12)

قيم معامل الارتباط المصحح لعبارات الابعاد

رقم العبارة	عامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	عامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح
1	0.672	1	0.689	1	0.559	1	0.550
2	0.696	2	0.702	2	0.613	2	0.458
3	0.649	3	0.646	3	0.583	3	0.619
4	0.778	4	0.609				
5	0.654	5	0.789				
6	0.636	6	0.759				
7	0.780						
8	0.635						
9	0.735						
10	0.732						
11	0.817						

يوضح جدول (12) في البعد الأول أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,635) و (0.817)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة، وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثاني أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,609) و (0.789)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة، وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثالث أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,559) و (0.613)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

في البعد الثالث أن قيم معاملات الارتباط المصححة تراوحت بين (0,458) و (0.619)؛ وجميعها كانت أعلى (من 0.30) وهي القيمة المقبولة للعبارة وهو ان يزيد معامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي عن (من 0.30)؛ يدل ذلك على وجود اتساق داخلي بين العبارات.

وتراوحت قيم معامل الارتباط المصحح لكامل أبعاد المقياس ككل في المدى بين (0.458: 0.817) قيم متوسطة إلى مرتفعة وهي قيم مقبولة، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين العبارات، ويشير ذلك الى أن المقياس يتمتع بصدق مناسب لاستخدامه.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات أوميجا ماكدونالد الموزونة لتعدد الابعاد في المقياس لأبعاد المقياس وللمقياس الكلي والجدول التالي يوضح قيم معامل الثبات للمقياس وابعاده:

جدول (13)

معامل أوميجا لمقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين

أبعاد مقياس جودة الحياة الزوجية	عدد العبارات	معامل الثبات
البعد الأول	11	0.892
البعد الثاني	6	0883
البعد الثالث	3	0.754
البعد الرابع	3	0.652
الثبات الكلي للأداة	23	0.832

تشير النتائج الموضحة بالجدول (13) إلى أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس بلغت (0.892 – 0.883–0.754–0.652) على التوالي، وبلغ قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس قيمة معامل أومجيا لكامل المقياس بلغت (0.832) وتشير هذه القيمة الى ثبات مقبول حيث ان قيمتها تجاوزت القيمة (0,6) وتدل على تحقق الثبات لمقياس **جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.**

عرض ومناقشة نتائج البحث:

ويتم استعراض نتائج البحث من خلال الإجابة عن الأسئلة ومناقشتها:

الإجابة على السؤال الأول: والذي ينص علي ما يلي: ما الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة علي مقياس مهارات التعايش تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج)؟ وللإجابة عن هذا السؤال حسب اختلاف النوع، تم اجراء اختبار (ت) للفروق في متوسطات مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين بين نوع النوع (ذكر، أنثى) بعد التأكد من تحقق شروط استخدام اختبار (ت)، والجدول (14) التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول (14)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لمتوسطات مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين بمحافظة جدة وفق متغير النوع

	الذكور (ن=68)		الإناث (ن= 138)		اختبار ليفين لتجانس التباين		اختبار (ت) للعينات المستقلة		
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
البعد الأول	36.559	5.009	34.768	6.734	5.867	0.016	2.144	172.561	0.033
البعد الثاني	22.927	6.038	23.428	7.806	6.715	0.010	0.507	167.305	0.613
البعد الثالث	28.044	4.293	26.029	4.778	1.529	0.218	2.941	204	0.004
مقياس مهارات التعايش (ككل)	87.529	10.369	84.225	13.749	4.255	0.040	1.924	170.709	0.056

ملاحظة: * دال عند (α = 0.05)، ** دال عند (α = 0.01)

يتضح من الجدول (14) ما يلي:

1/تم التحقق من افتراضات التحليل باستخدام اختبار ليفين لتجانس التباين واظهرت النتائج تجانس التباين في البعد الثالث فقط، حيث بلغت قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين لليفين

للبعد الثالث القيمة (1.529) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05)، ووجود تباين دال بين المجموعتين في البعد الأول والبعد الثاني والمقياس ككل، حيث بلغت قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين لليفين للبعد الأول القيمة (5.867) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05)، بلغت قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين لليفين للبعد الثاني القيمة (6.715) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05)، بلغت قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين لليفين للمقياس ككل القيمة (4.255) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05) وعليه سيتم الاعتماد على (ت) المعدلة حسب تعديل ويلش في الكشف عن الفروق للبعد الأول والبعد الثاني والمقياس ككل الذي لم يتحقق فيها شرط تجانس التباين.

2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الأول " مهارات التعايش المتمركز حول المشكلة" لمقياس مهارات التعايش حيث بلغت قيمة (ت) (2.144) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (36.559).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين إلى قدرتهم على حل المشكلات الزوجية والتعامل معها من خلال عمل الإجراءات اللازمة مع القدرة على توليد الحلول واستخدام الاستراتيجيات التي تساعد على التكيف مع الضغوط مما يؤثر إيجابا على العلاقة الزوجية.

3/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الثاني" مهارات التعايش التجنبي" لمقياس مهارات التعايش حيث بلغت قيمة (ت) (0.507) وهي قيمة غير دالة احصائيا.

4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الثالث" مهارات التعايش المتمركز حول الانفعال" لمقياس مهارات التعايش حيث بلغت قيمة (ت) (2.941) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (28.044).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين إلى قدرتهم في التعامل مع الانفعالات وتنظيمها بحيث لا تؤثر على حياتهم الزوجية واستخراج القيمة الإيجابية من الاحداث الضاغطة دون السماح لانفعالاتهم ومشاعرهم بالتأثير عليها.

5/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين ككل حيث بلغت قيمة (ت) (1.924) وهي قيمة غير دالة احصائيا.

للإجابة على هذا السؤال حسب اختلاف مدة الزواج، تم اجراء تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA لبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية على مقياس مهارات التعايش ككل لدى المتزوجين بين نوع مدة الزواج (من 1-5 سنوات، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، حيث إن المتغير المستقل هو: مدة الزواج والمتغير التابع هو: مهارات التعايش، والجداول التالية توضح النتائج:

الجدول التالي يبين الإحصاء الوصفي لتحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA

جدول (15)

الإحصاءات الوصفية لمقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين وفق متغير مدة الزواج

	مدة الزواج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
مقـــياس مهارات التعايش	**من 1-5 سنوات**	22	87.409	13.269	2.829
	من 6- 10 سنوات	27	87.074	11.184	2.152
	أكثر من 10 سنوات	157	84.719	13.013	1.0386
	المجموع	206	85.316	12.803	0.8920

الجدول السابق يوضح الإحصاءات الوصفية لمجموعات مهارات التعايش لدى المتزوجين حيث إن (من 1-5 سنوات) بلغ عددهم (22) بمتوسط حسابي (87.409)، وانحراف معياري بلغ (13.269)، أما (من 6- 10 سنوات) بلغ عددهم (27) بمتوسط حسابي (87.074)، وانحراف معياري بلغ (11.184)، وأما (أكثر من 10 سنوات) بلغ عددهم (157) بمتوسط حسابي (84.719)، وانحراف معياري بلغ (13.013)، فبلغ مجموع المتزوجين الكلي (206) بمتوسط حسابي بلغ (85.316) بانحراف معياري بلغ قيمته (12.803).

والجدول التالي يوضح اختبار تجانس التباين بين المجموعات لمقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين وهي قيمة احصائية ليفين ومستوى دلالتها:

جدول (16)

اختبار تجانس التباين لمقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين تبعاً لمدة الزواج

	احصاءة ليفين	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	مستوى الدلالة
مقياس مهارات التعايش	0.574	2	203	0.564

من الجدول السابق بلغت احصاءة ليفين القيمة (0.574) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05) مما يشير إلى تجانس التباين بين المجموعات، وهو تحقق شرط التباين.

والجدول التالي يوضح تحليل التباين الأحادي One–Way ANOVA للفروق بين متوسط مهارات التعايش لدى المتزوجين وفق مدة الزواج:

جدول (16)

تحليل التباين للفروق بين متوسطات مهارات التعايش لدى المتزوجين وفق مدة الزواج

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	235.651	2	117.826	0.717	0.490
داخل المجموعات	33366.839	203	164.369		
الكلي	33602.490	205			

من الجدول السابق فأن قيمة ف (0.717)، وهي قيمة غير دالة عند (α=0.05) وهذا يعني انه لا توجد فروق في مقياس مهارات التعايش لدى المتزوجين وفقا لمدة الزواج.

وبمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة وجد أن نتائج البحث الحالي لتتفق مع بعض نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة(Mirabzadeh, et al., 2013؛)، ودراسة (Khalil Ahmad, & Ibrahim,. 2020) ودراسة(Rahman,2019

كما دَعمت نتائج البحث الحالي ما توصلت إليه دراسة عسيري والشهري (2024) التي بينت أيضًا أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في بعض المتغيرات تبعًا للدرجة العلمية أو النوع. كما أن دراسة الحمدان والشرعة (2021) وجدت فروقًا دالة في مهارات التعايش فقط بين الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات، وليس بناءً على النوع أو مدة الزواج. وبالتالي، فإن نتائج الدراسة الحالية تُعزز الفرضية التي تقول إن مهارات التعايش لا تتأثر بالخصائص الديموغرافية مثل النوع أو مدة الزواج، بقدر ما تتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية والبيئية الداخلية للعلاقة الزوجية.

وفقًا للنموذج التفاعلي للتوتر والتكيف(Folkman & Lazarus, 1984) فإن مهارات التعايش لا تُعد خصائص ثابتة أو صفات شخصية، بل **تُبنى وتتطور في ضوء التفاعل المستمر مع الضغوط اليومية** ولهذا فإن تشابه المتزوجين – رجالاً ونساءً – في متوسطات درجات التعايش يُعكس **تشابههم في التعرض للمثيرات الضاغطة المشتركة وتفاعلهم المتقارب معها.**

ويري الباحث أن المجتمع السعودي – وخصوصًا في مدينة جدة – يُعد مجتمعًا محافظًا نسبيًا، يشهد تطورًا سريعًا في الوعي الأسري، وازدياد التثقيف النفسي والزواجي. كما تتوفر قنوات متعددة للتثقيف الأسري والبرامج الإعلامية، والتي قد تكون ساهمت في تقارب مستوى مهارات التعايش بين الأزواج والزوجات. وأيضًا مع ارتفاع متوسط مدة الزواج لأكثر من 10 سنوات لدى غالبية العينة (76.2%)، كما ورد في جدول(1) يُحتمل أن يكون قد حدث نوع من "التكيّف التراكمي" المشترك بين الزوجين، مما يجعل تأثير مدة الزواج غير دال إحصائيًا.كما أن وجود تأثير مشترك للتقاليد المجتمعية والدينية في التعامل مع المشكلات الزوجية، قد يؤدي إلى أنماط متشابهة في استجابات التعايش بين الرجال والنساء، على الرغم من اختلاف الأدوار النوعية.

ومن ثم فإن نتائج البحث، التي لم تُظهر فروقًا دالة إحصائيًا في مهارات التعايش حسب النوع أو مدة الزواج، تُشير إلى أن هذه المهارات قد تكون مستقلة نسبيًا عن الخصائص الديموغرافية للمتزوجين، مما يعزز دورها كعامل داخلي مؤثر في جودة الحياة الزوجية، ويؤكد على أهمية التدريب على هذه المهارات لكل من الرجال والنساء على حد سواء، دون النظر إلى مدة الزواج أو جنسهما، ضمن السياق الثقافي السعودي.

الإجابة على السؤال الثاني: والذي ينص علي ما يلي: ما الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة علي مقياس أنماط الزواجي تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج)؟.وللإجابة عن هذا السؤال حسب اختلاف النوع، تم اجراء اختبار (ت) للفروق في متوسطات مقياس أنماط التواصل الزواجي بين نوع النوع (ذكر، أنثى) بعد التأكد من تحقق شروط استخدام اختبار (ت)، والجدول (17) التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول (17)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لمتوسطات مقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين وفق متغير النوع

	الذكور (ن=68)		الإناث (ن= 138)		اختبار ليفين لتجانس التباين		اختبار (ت) للعينات المستقلة		
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
البعد الأول	16.279	5.349	15.804	5.657	0.424	0.516	0.577	204	0.565
البعد الثاني	9.985	3.289	11.051	3.657	2.281	0.133	2.031	204	0.044

	الذكور (ن=68)		الإناث (ن= 138)		اختبار ليفين لتجانس التباين		اختبار (ت) للعينات المستقلة		
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
البعد الثالث	9.927	2.194	10.377	2.117	0.382	0.537	1.418	204	0.158
مقياس أنماط التواصل الزواجي(ككل)	36.191	7.929	37.232	8.662	1.540	0.216	0.833	204	0.406

ملاحظة: * دال عند (α = 0.05)، ** دال عند (α = 0.01)

يتضح من الجدول (17) ما يلي:

1/تم التحقق من افتراضات التحليل باستخدام اختبار ليفين لتجانس التباين واظهرت النتائج تجانس التباين بين الابعاد والمقياس ككل، حيث بلغت قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين لليفين للمقياس ككل القيمة (1.540) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05)، والبعد الأول بلغت قيمة ف لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (0.424) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05)، والبعد الثاني بلغت قيمة ف لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (2.281) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05)، والبعد الثالث بلغت قيمة ف لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (0.382) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05).

2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الأول " النمط المشتت اللا مبالي" لمقياس أنماط التواصل الزواجي حيث بلغت قيمة (ت) القيمة (0.577) وهي قيمة غير دالة احصائيا.

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الثاني" النمط العقلاني المتطرف" لمقياس أنماط التواصل الزواجي حيث بلغت قيمة (ت) القيمة (2.031) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي (11.051).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين في بعد " النمط العقلاني المتطرف" لصالح الإناث إلى تأثير قوة الاعتقادات ومحاولة اثبات صحتها بفرضها مع اهمال الجانب العاطفي ،كما يمكن ان يعز الى بيئة المنشئ من خلال الاعتياد على نمط تواصل معين. كما يمكن ان تعزى الى طبيعة الشخصية فالنمط عقلاني المتطرف يشير الى طبيعة

شخصية هادئة والتي اثرت بها تجارب ومواقف صعبة، او ضعف وجود مهارات كافية للتعبير عن المشاعر فتلجأ الى العقلانية.

4/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الثالث" النمط المسترضي" لمقياس أنماط التواصل الزواجي حيث بلغت قيمة (ت) (1.418) وهي قيمة غير دالة احصائيا.

5/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في مقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين ككل حيث بلغت قيمة (ت) (0.833) وهي قيمة غير دالة احصائيا.

للإجابة على هذا السؤال حسب اختلاف مدة الزواج، تم اجراء تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA لبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية على مقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين بين نوع مدة الزواج (من 1-5 سنوات، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، حيث إن المتغير المستقل هو: مدة الزواج والمتغير التابع هو: أنماط التواصل الزواجي، والجداول التالية توضح النتائج:

الجدول التالي يبين الإحصاء الوصفي لتحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA

جدول (18) الإحصاءات الوصفية لمقياس أنماط التواصل الزواجي

لدى المتزوجين وفق متغير مدة الزواج

	مدة الزواج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
مقـــياس أنماط التواصل الزواجي	من 1-5 سنوات	22	36.591	9.425	2.009
	من 6- 10 سنوات	27	37.037	9.292	1.788
	أكثر من 10 سنوات	157	36.905	8.176	0.653
	المجموع	206	36.888	8.422	0.587

الجدول السابق يوضح الإحصاءات الوصفية لمجموعات أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين حيث إن (من 1-5 سنوات) بلغ عددهم (22) بمتوسط حسابي (36.591)، وانحراف معياري بلغ (9.425)، أما (من 6- 10 سنوات) بلغ عددهم (27) بمتوسط حسابي (37.037)، وانحراف معياري بلغ (9.292)، وأما (أكثر من 10 سنوات) بلغ عددهم (157) بمتوسط حسابي (36.905)، وانحراف معياري بلغ (8.422)، فبلغ مجموع المتزوجين الكلي (206) بمتوسط حسابي بلغ (36.888) بانحراف معياري بلغ قيمته (8.422).

والجدول التالي يوضح اختبار تجانس التباين بين المجموعات لمقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين وهي قيمة احصاءة ليفين ومستوى دلالتها:

جدول (19)

اختبار تجانس التباين لمقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين

مقياس أنماط التواصل الزواجي	احصاءة ليفين	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	مستوى الدلالة
	0.058	2	203	0.944

من الجدول السابق بلغت احصاءة ليفين القيمة (0.058) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05) مما يشير إلى تجانس التباين بين المجموعات، وهو تحقق شرط التباين.

والجدول التالي يوضح تحليل التباين الأحادي One–Way ANOVA للفروق بين متوسط أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين وفق مدة الزواج:

جدول (20)

تحليل التباين للفروق بين متوسطات أنماط التواصل الزواجي وفق مدة الزواج

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	2.584	2	1.292	0.018	0.982
داخل المجموعات	14537.848	203	71.615		
الكلي	14540.432	205			

من الجدول السابق فأن قيمة ف (0.018)، وهي قيمة غير دالة عند (α=0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق في مقياس أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين وفقا لمدة الزواج.

وعند استعراض الأبحاث المشابهة نجد أن دراسة عسيري والشهري (2024) التي أجريت على عينة من الطالبات المتزوجات – توصلت إلى نتيجة مماثلة، حيث لم تظهر فروق دالة إحصائيًا في أنماط التواصل تعزى لمتغير النوع، وهو ما يعزز صحة النتائج الحالية.

كما أشارت دراسة الخنيني (2020) إلى أن التباين في أنماط التواصل يرتبط بمستوى التعليم وسمات شخصية الزوجة، أكثر مما يرتبط بعوامل مثل النوع أو مدة الزواج. فيما أوضحت دراسة عبده الحق وآخرون (2024) أن نمط التواصل المعتدل يرتبط إيجابيًا بجودة الحياة الزوجية، إلا أن الدراسة لم تُسجل فروقًا جوهرية حسب النوع أو المدة. وهذه الدراسات تعزز الرؤية التي تقول إن نوع العلاقة الزوجية (من حيث جودتها أو نمط تفاعلها) يرتبط بنوعية التواصل، لا بنوع الفرد أو طول فترة الزواج.

وتُظهر نتائج البحث الحالي أن المتزوجين بمحافظة جدة – سواء كانوا من الذكور أو الإناث، ومهما كانت مدة زواجهم – لا يختلفون بصورة دالة إحصائيًا في أنماط تواصلهم الزواجي .أي أن المتوسطات الحسابية لاستجابات المشاركين على مقياس أنماط التواصل الزواجي لم تسجل فروقًا جوهرية تُعزى إلى متغيري "النوع" (ذكر/أنثى) أو "مدة الزواج" (قصيرة، متوسطة، طويلة). إن هذا التماثل في نتائج الأزواج والزوجات بصرف النظر عن خلفياتهم الديموغرافية، ليس أمرًا عرضيًا، بل يحمل دلالات نفسية واجتماعية وتربوية عميقة، تتطلب تأملًا في طبيعة التواصل الزواجي ضمن البيئة الثقافية السعودية.

ويقوم البحث الحالي على تصوّر فرجينيا ساتير (Satir, 1988) لأنماط التواصل الزواجي، والتي صنّفت التفاعل بين الأزواج إلى أنماط تكيفية (كالنمط المنسجم (وأخرى غير تكيفية (كاللوام، المسترضي، العقلاني المتطرف، والمشتت .(وترى ساتير أن هذه الأنماط تتشكل خلال مراحل مبكرة من الحياة، وتتأثر بعوامل متعددة مثل: أنماط التنشئة الأسرية والخبرات المبكرة في التواصل والذكاء العاطفي للفرد وشعوره بالأمان في العلاقة. ومن منظورها، لا يُتوقع أن يكون النوع" أو "مدة الزواج" عوامل حاسمة في تحديد هذه الأنماط ما لم ترتبط بتغيرات في هذه العوامل الأساسية. لذا فإن النتائج المتحصّل عليها في هذه الدراسة تتفق تمامًا مع المفهوم النظري، حيث أن أنماط التواصل ليست مجرد "استجابات ظرفية"، بل بُنى تواصلية عميقة الجذور، يصعب أن تختلف باختلاف النوع أو مدة العلاقة فقط.

وفي ضوء السياق الثقافي والتربوي السعودي وبخاصة في مدينة جدة، يمكن رصد ملامح ثقافية تؤثر في تشابه أنماط التواصل بين الأزواج والزوجات: أولاً، إن الخطاب الديني والأعراف الاجتماعية يشجعان على ضبط النفس والتراحم بين الزوجين، مما قد يساهم في تقليل الاستخدام العنيف أو المفرط للأنماط غير التكيفية كاللوم أو الاسترضاء، لدى المتزوجين والمتزوجات على حد سواء. ثانيًا، مع ازدياد برامج التثقيف الأسري والإعلام التربوي، أصبحت أساليب التواصل "المنسجم" تحظى بقبول اجتماعي أوسع، وهو ما قد يفسر تشابه الأنماط بغض النظر عن النوع أو مدة الزواج. ثالثًا، إن الضغوط المشتركة التي يواجهها الزوجان في الحياة اليومية (كالأعباء المالية، والعمل، وتربية الأبناء (تدفع إلى اعتماد أنماط تواصل تفاعلية مشتركة للتعامل مع هذه التحديات.

ومن زاوية تربوية فإن غالبية الأسر السعودية تعتمد في تربية الأبناء على أسس قيمية واحدة تقريبًا، تؤثر في أنماط تعبيرهم وتفاعلهم لاحقًا مع الشريك .هذا الانسجام في القيم قد يُقلّص الفروق الطبيعية في أنماط التواصل بين الرجال والنساء.

ومن ثم إن لا توجد فروق دالة إحصائيًا في أنماط التواصل الزواجي حسب النوع أو مدة الزواج لا يُشير إلى غياب التباين بين الأفراد، بل يعكس أن التواصل الزواجي يتشكل تحت تأثير

بنى أعمق وأكثر ثباتًا من مجرد الخصائص الديموغرافية، وهو ما يُعزز جدوى تصميم برامج إرشادية شاملة تركّز على الأنماط التواصلية التكيفية دون الحاجة للتفريق بين الذكور والإناث أو بين المتزوجين حديثًا وطويلي الأمد.

الإجابة على السؤال الثالث: والذي ينص علي ما يلي: ما الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة علي مقياس جدوة الحياة الزوجية تعزى لاختلاف (النوع، مدة الزواج)؟ وللإجابة عن هذا السؤال حسب اختلاف النوع، تم اجراء اختبار (ت) للفروق في متوسطات مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بين نوع النوع (ذكر، أنثى) بعد التأكد من تحقق شروط استخدام اختبار (ت)، والجدول (21) التالي يوضح نتائج الاختبار:

جدول (21)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لمتوسطات مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة وفق متغير النوع

	الذكور (ن=68)		الإناث (ن= 138)		اختبار ليفين لتجانس التباين		اختبار (ت) للعينات المستقلة		
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
البعد الأول	44.765	5.834	38.094	9.817	25.030	0.000	6.092	196.923	0.000
البعد الثاني	24.118	3.938	20.094	5.918	9.279	0.003	5.796	186.270	0.000
البعد الثالث	12.559	2.105	11.217	3.017	10.534	0.001	3.705	180.773	0.000
البعد الرابع	10.971	1.684	9.428	2.479	9.584	0.002	5.255	183.931	0.000
مقياس جودة الحياة الزوجية (ككل)	91.059	10.821	77.906	18.581	20.891	0.000	6.400	198.348	0.000

ملاحظة: * دال عند (α = 0.05)، ** دال عند (α = 0.01)

يتضح من الجدول (21) ما يلي:

(1)– تم التحقق من افتراضات التحليل باستخدام قيمة دالةين لتجانس التباين واظهرت النتائج وجود تباين دال بين المجموعتين في البعد الأول والبعد الثاني والبعد الثالث والبعد الرابع والمقياس ككل، حيث بلغت قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين لليفين للمقياس ككل القيمة (20.891) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05)، والبعد الأول بلغت قيمة ف لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (25.030) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05)، والبعد الثاني بلغت قيمة ف

لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (9.279) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05)، والبعد الثالث بلغت قيمة ف لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (10.534) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05)، والبعد الرابع بلغت قيمة ف لاختبار تجانس التباين لليفين القيمة (9.584) وهي قيمة دالة عند (α = 0.05).

(2)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الأول " الارتياح للزوج" لمقياس جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة (ت) (6.092) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (44.765).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين إلى قدرة الأزواج على التعبير بوضوح ومصداقية عن شعورهم اتجاه الزوجة عن مدى الارتياح الذي يشعرون به، كما يمكن ان تعزى الى السمات الشخصية التي ترتبط بهم من خلال التوافقية مع الطرف الاخر، كما يمكن ان يعزى الى البيئة والثقافة التي ينتمون الى ومدى تأثيرها عليهم.

(3)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الثاني" المشاركة الوجدانية" لمقياس جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة احصاءة (ت) القيمة (5.796) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (24.118).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين إلى قدرتهم على مشاركتهم مشاعرهم والتعبير عنها والذي يرتبط بهدفهم للوصول الى جودة حياة زوجية، كما انه من الممكن ان يعزى الى نمط الحياة والبيئة التي يعيشونها في الحياة الزوجية وطبيعة شخصياتهم.

(4)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الثالث" إدارة الحياة الزوجية" لمقياس جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة (ت) (3.705) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (12.559).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين إلى قدرتهم على إدارة شئون الحياة بجوانبها المختلفة من خلال حل المشكلات واتخاذ القرارات والتوازن في اشباع الحاجات والى السمات الشخصية في التوافق مع الاخر. كما يمكن ان تعزى الى الأدوار المناطة بهم داخل

الحياة الزوجية والمسؤوليات، مع اظهرا سلوك الحفاظ على العلاقة الزوجية وتوجيه الاهتمام الأكبر لها.

(5)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في البُعد الرابع " العلاقة الحميمية" لمقياس جودة الحياة الزوجية حيث بلغت قيمة (ت) (5.255) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (10.971).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين إلى مستوى وعيهم في مدى أهمية العلاقة الحميمية والعمل على التوازن ما بين احتياجاتهم واحتياجات الطرف الاخر مما يؤثر على شعورهم بالرضا عن العلاقة بينهم.

(6)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين ككل حيث بلغت قيمة (ت) (6.400) وهي قيمة دالة احصائيا، وكانت لصالح الذكور حيث بلغ متوسطها الحسابي (91.059).

ويمكن تفسير ذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين تعزى لمتغير النوع (الذكور / الإناث) في مقياس جودة الحياة الزوجية ككل لدى المتزوجين إلى شعورهم وانجذابهم الى الطرف الاخر من خلال الاهتمام والعمل على الحفاظ على العلاقة الزوجية واستجاباتهم الإيجابية نحو حياتهم الزوجية، كما يمكن ان تعزى الى تقييم رضاهم عن الارتياح للزوجة بشكل إيجابي وقدرتهم على مشاركتهم مشاعرهم ولانفعالاتهم، وشعورهم بالرضا التام عن حياتهم الزوجية وقدرتهم على إدارة شئونهم وإدارة الخلافات والمشكلات .

للإجابة على هذا السؤال حسب اختلاف مدة الزواج، تم اجراء تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA لبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية على مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بين نوع مدة الزواج (من 1-5 سنوات، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، حيث إن المتغير المستقل هو: مدة الزواج والمتغير التابع هو: جودة الحياة الزوجية، والجداول التالية توضح النتائج:

الجدول التالي يبين الإحصاء الوصفي لتحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA

جدول (22)

الإحصاءات الوصفية لمقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين وفق متغير مدة الزواج

	مدة الزواج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
مقـــياس جودة الحياة الزوجية	**من 1- 5 سنوات**	22	83.455	16.061	3.424
	من 6- 10 سنوات	27	81.482	18.086	3.481
	أكثر من 10 سنوات	157	82.210	17.733	1.415
	المجموع	206	82.248	17.534	1.222

الجدول السابق يوضح الإحصاءات الوصفية لمجموعات جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين حيث إن (من 1-5 سنوات) بلغ عددهم (22) بمتوسط حسابي (83.455)، وانحراف معياري بلغ (16.0616)، أما (من 6- 10 سنوات) بلغ عددهم (27) بمتوسط حسابي (81.482)، وانحراف معياري بلغ (18.0861)، وأما (أكثر من 10 سنوات) بلغ عددهم (157) بمتوسط حسابي (82.210)، وانحراف معياري بلغ (17.733)، فبلغ مجموع المتزوجين الكلي (206) بمتوسط حسابي بلغ (82.248) بانحراف معياري بلغ قيمته (17.534).

والجدول التالي يوضح اختبار تجانس التباين بين المجموعات لمقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين وهي قيمة احصاءة ليفين ومستوى دلالتها:

جدول (23)

اختبار تجانس التباين لمقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين

مقياس مهارات التعايش	احصاءة ليفين	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	مستوى الدلالة
	0.207	2	203	0.814

من الجدول السابق بلغت احصاءة ليفين القيمة (0.207) وهي قيمة غير دالة عند (α = 0.05) مما يشير إلى تجانس التباين بين المجموعات، وهو تحقق شرط التباين.

والجدول التالي يوضح تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA للفروق بين متوسط جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين وفق مدة الزواج:

جدول (24)

تحليل التباين للفروق بين متوسطات جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين وفق مدة الزواج

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	48.115	2	24.057	0.078	0.925
داخل المجموعات	62976.259	203	310.228		
الكلي	63024.374	205			

من الجدول السابق فأن قيمة ف (0.078)، وهي قيمة غير دالة عند (α=0.05) وهذا يعني انه لا توجد فروق في مقياس جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين وفقا لمدة الزواج.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث الحالي عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين بمحافظة جدة على مقياس جودة الحياة الزوجية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث)، أو مدة الزواج (قصيرة، متوسطة، طويلة). وتشير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة الزوجية كما تم قياسها في هذا البحث تُعد سمة مشتركة لا تتأثر بالنوع أو طول مدة الارتباط، حيث تقاربت درجات المشاركين من الذكور والإناث، وكذلك من حديثي الزواج وطويلي الأمد، على مختلف أبعاد المقياس.

ويُفسر هذا التقارب في ضوء الإطار النظري المعتمد في الدراسة، والذي ينظر إلى جودة الحياة الزوجية بوصفها نتاجًا لتفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والعاطفية التي تنمو داخل بنية العلاقة الزوجية، وتشمل الرضا المتبادل، التفاهم، الشعور بالأمان، الإشباع العاطفي، ودعم الحاجات النفسية والاجتماعية. وتُشير النماذج النظرية الحديثة إلى أن هذه العناصر لا تتحدد فقط بمتغيرات ديموغرافية كالجنس أو مدة الزواج، بل تتأثر بمهارات التعايش، أنماط التواصل، وأساليب حل المشكلات، ما يعني أن جودة الحياة الزوجية هي محصلة تفاعلية دينامية وليست سمة مستقرة تحكمها العوامل السطحية.

وتُدعم هذه النتيجة أيضًا بعدد من الدراسات السابقة التي أجريت في السياق العربي والخليجي، فقد أظهرت دراسة عسيري والشهري (2024) أن جودة الحياة الزوجية لا تختلف باختلاف النوع أو المؤهل العلمي، بل تتأثر بشكل جوهري بمستوى المرونة النفسية وأنماط التواصل بين الزوجين. كما أوضحت دراسة أحمد وعبداللطيف (2023) أن طول مدة الزواج لا يُعد مؤشرًا كافيًا على جودة العلاقة، إذ أن بعض الأزواج الذين مضت على زواجهم سنوات طويلة قد يواجهون تراجعًا في الرضا والتفاعل، بينما يُسجل الأزواج حديثو الزواج درجات مرتفعة في الرضا والإشباع نتيجة لحداثة التجربة والتفاعل الإيجابي. وبيّنت دراسة الخنيني (2020) أن الاستقرار العاطفي والتواصل الإيجابي يُعدان من أقوى المتغيرات المتنبئة بجودة الحياة الزوجية، بصرف النظر عن خصائص الزوجين الديموغرافية.

وفي ضوء السياق الثقافي والاجتماعي السعودي، يمكن تفسير غياب الفروق حسب النوع ومدة الزواج بأنه انعكاس لثقافة أسرية متقاربة بين الذكور والإناث في المجتمع السعودي، حيث تسود قيم مشتركة تشجع على التفاهم والتراحم داخل العلاقة الزوجية، كما تؤثر التنشئة الأسرية المتقاربة على أساليب التفاعل والتوقعات من العلاقة الزوجية لدى الطرفين. إلى جانب ذلك، فإن زيادة الوعي الأسري ووجود برامج إرشادية ووسائل إعلامية تدعم فكرة الشراكة الزوجية والتفاهم دون تمييز بين الزوجين قد ساهمت في تعزيز مستوى مشترك من جودة الحياة الزوجية، فضلاً عن الأثر القيمي للدين والعادات الاجتماعية التي تدعم الاستقرار الأسري بوصفه هدفًا أعلى من الاختلافات الفردية.

وبناءً على ما سبق فإن هذه النتيجة تعزز الفرضية التي قام عليها البحث، والتي ترى أن جودة الحياة الزوجية ترتبط بصورة أساسية بمهارات التفاعل النفسي والاجتماعي بين الزوجين، كمتمثلة في مهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي، وليس فقط بخصائصهما البيولوجية أو بمدة العلاقة. ومن ثم فإن التدخلات الوقائية والإرشادية ينبغي أن تركز على تعزيز هذه المهارات لدى جميع الأزواج والزوجات، بغض النظر عن نوعهم أو مدة زواجهم، وذلك لأن جودة الحياة الزوجية تظل قابلة للتنمية والتحسين متى توفرت البيئة التفاعلية السليمة داخل العلاقة.

الإجابة على السؤال الرابع: والذي ينص علي ما يلي: ما العلاقة بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية بمحافظة جدة؟ ولإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الارتباط بين مجموع درجات مهارات التعايش ومجموع درجات جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مجموع مقياس مهارات التعايش ومجموع مقياس وجودة الحياة الزوجية تساوي (0.630)

وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياس مهارات التعايش وابعاده ومقياس **وجودة الحياة الزوجية** وابعاده، كما هو مبين في الجدول (25).

جدول (25)

مصفوفة معاملات الارتباط بين مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية

المتغيرات	مهارات التعايش	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
جودة الحياة الزوجية	0.630	0579	0.402	0.324
البعد الأول	0.588	0.501	0.436	0.262
البعد الثاني	0.629	0.618	0.340	0.364
البعد الثالث	0.609	0.586	0.302	0.411
البعد الرابع	0.414	0.419	0.234	0.207

تم حساب الارتباط بين مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مجموع مقياس مهارات التعايش ومجموع مقياس وجودة الحياة الزوجية تساوي (0,630) وهي تدل على وجود علاقة ارتباطية طردية اعلى من المتوسط بين مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.

يتبين من الجدول (25) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين أبعاد جودة الحياة الزوجية ومجموع مقياس مهارات التعايش، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.414– 0.629)، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين أبعاد مهارات التعايش ومجموع مقياس جودة الحياة الزوجية وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.324– 0.579)، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين أبعاد مقياس جودة الحياة الزوجية وأبعاد مقياس مهارات التعايش وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.207– 0.618).

بعد الاطلاع على نتيجة هذه التساؤل والادبيات السابقة التي تناولت العلاقة بين مهارات التعايش وجودة الحياة الزوجية، يرى الباحث ان نتيجة هذا التساؤل قد اتفقت مع ما جاءت به دراسة (Mirabzadeh, et al., 2013)، ودراسة(Khalil Rahman,2019)، ودراسة (Ahmad, & Ibrahim,. 2020) حيث اشارت هذه الدراسات على ان هناك علاقة ارتباطية بين أنماط التواصل الزواجي وجودة الحياة الزوجية.

أوضحت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات المتزوجين على مقياس مهارات التعايش ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الزوجية، وهو ما يعني أن ارتفاع مستوى مهارات التعايش لدى الأزواج والزوجات يقترن بارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية لديهم. وهذه النتيجة تمثل أحد أهم مخرجات الدراسة، إذ تعكس دورًا وظيفيًا محوريًا لمهارات التعايش في دعم استقرار العلاقة الزوجية وتعزيز الشعور بالرضا والتفاهم

والانسجام بين الشريكين. ويُشير هذا الارتباط إلى أن العلاقة الزوجية، بوصفها وحدة نفسية واجتماعية، تعتمد على قدرة الطرفين على التكيف مع الضغوط والمتغيرات اليومية، والتفاعل مع الأزمات والخلافات بطريقة مرنة وتكيفية، وهو ما توفره مهارات التعايش بجوانبها الثلاثة: التعايش المتمركز حول المشكلة، والتعايش المتمركز حول الانفعال، والتعايش التجنبي.

وتُعزز هذه النتيجة ما جاء في الإطار النظري للبحث من أن مهارات التعايش تمثل آليات أساسية لإدارة الضغوط الزوجية، وأنها تسهم في بناء بيئة آمنة عاطفيًا داخل العلاقة، من خلال تمكين الفرد من استخدام استراتيجيات فعّالة للحفاظ على توازنه النفسي ومواجهة الصعوبات دون تفاقم النزاعات أو الإضرار بعلاقة الشراكة. وتبعًا لنموذج Folkman & Lazarus (1984) في التكيف النفسي، فإن القدرة على تنظيم الانفعالات، وفهم المشكلات، والتعامل معها بطرق بناءة، تمثل عوامل مركزية تؤثر مباشرة في مدى رضا الفرد عن علاقاته، ولا سيما العلاقة الزوجية.

كما أن هذه النتيجة تحظى بتأييد من الدراسات السابقة، إذ توصلت دراسة Ahmad & Ibrahim (2020) إلى أن مهارات التعايش تُعد من أقوى المتغيرات المتنبئة بالرضا الزوجي وجودة العلاقة، كما أكدت دراسة Endler & Parker (1990) أن أنماط التعايش التكيفية ترتبط إيجابيًا بالرضا والانتماء والاستقرار العاطفي. وفي السياق العربي، بينت دراسة الخنيني (2020) أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات عالية في إدارة الضغوط يظهرون مستويات مرتفعة في التفاعل الإيجابي مع شريك الحياة، ويتصفون بدرجة أكبر من التفاهم والتواصل.

وفي إطار البيئة الثقافية السعودية، فإن أهمية مهارات التعايش تزداد نتيجة لخصوصية الأدوار الزوجية، وطبيعة الضغوط التي يواجهها الأزواج والزوجات في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية، مثل ارتفاع تكاليف المعيشة وتغير نمط الأسرة التقليدية، ما يجعل القدرة على التكيف عاملاً حاسمًا في استمرار العلاقة وتحقيق الرضا عنها. كما أن القيم الثقافية والدينية التي تدعو إلى الصبر، والحوار، وحسن المعاملة، توفر بيئة ملائمة لنمو مهارات التعايش وتوظيفها بفعالية داخل العلاقة الزوجية.

وبناءً على ما سبق فإن النتيجة التي توصل إليها البحث تدعم فرضية مركزية مفادها أن مهارات التعايش لا تعمل فقط كأداة لمواجهة الصعوبات، بل تسهم بصورة مباشرة في صياغة مضمون الحياة الزوجية اليومية، وتؤسس لشعور مشترك بالرضا والاستقرار والدعم العاطفي، مما يجعلها مؤهلة لأن تكون مؤشرًا نفسيًا فعالًا للتنبؤ بجودة الحياة الزوجية، وتُبرز أهمية تضمينها في البرامج الإرشادية والتربوية الهادفة إلى تنمية التوافق الأسري لدى الأزواج والزوجات على حد سواء.

الإجابة على السؤال الخامس: والذي ينص علي ما يلي: ما العلاقة بين متوسطات درجات المتزوجين علي مقياس أنماط التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية بمحافظة جدة؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الارتباط بين مجموع درجات أنماط التواصل الزوجي ومجموع درجات جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مجموع مقياس أنماط التواصل الزوجي ومجموع مقياس وجودة الحياة الزوجية تساوي (0.630)

وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياس أنماط التواصل الزوجي وابعاده ومقياس وجودة الحياة الزوجية وابعاده، كما هو مبين في الجدول (26).

جدول (26)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أنماط التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية

المتغيرات	أنماط التواصل الزوجي	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
جودة الحياة الزوجية	0.405	0333	0.518	0.130
البعد الأول	0.458	0.377	0.552	0.197
البعد الثاني	0.306	0.252	0.437	0.178
البعد الثالث	0.324	0.300	0.445	0.244
البعد الرابع	0.260	0.199	0.327	0.138

تم حساب الارتباط بين أنماط التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مجموع مقياس أنماط التواصل الزوجي ومجموع مقياس وجودة الحياة الزوجية تساوي (0,405) وهي تدل على وجود علاقة ارتباطية طردية اقل من المتوسط بين أنماط التواصل الزوجي وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.

يتبين من الجدول (26) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين أبعاد جودة الحياة الزوجية ومجموع مقياس أنماط التواصل الزوجي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0260– 0.458)، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين أبعاد أنماط التواصل الزوجي ومجموع مقياس جودة الحياة الزوجية وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.130– 0.518)، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين أبعاد مقياس جودة الحياة الزوجية وأبعاد مقياس أنماط التواصل الزوجي وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.138– 0.552).

وأظهرت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المتزوجين على مقياس أنماط التواصل الزواجي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الزوجية، مما يعني أن الأزواج والزوجات الذين يميلون إلى استخدام أنماط تواصل إيجابية وتكيفية داخل العلاقة الزوجية، مثل النمط المنسجم، يظهرون أيضًا مستويات مرتفعة من جودة الحياة الزوجية، في حين أن استخدام الأنماط غير التكيفية، مثل النمط اللوام أو المسترضي أو العقلاني المتطرف، يرتبط بانخفاض درجات الرضا والتكامل والدعم داخل العلاقة. وتُشير هذه النتيجة إلى أن نمط التواصل القائم بين الزوجين لا يمثل فقط وسيلة لتبادل الآراء أو إدارة المواقف، بل يعد عاملًا مركزيًا في تكوين الجو العاطفي العام للعلاقة، وفي تحديد ما إذا كانت العلاقة تمضي نحو التفاهم والرضا أو نحو الصراع والاستنزاف النفسي.

وقد استند البحث الحالي إلى النموذج التواصلي الذي طرحته فرجينيا ساتير (Satir, 1988)، والذي يصنف أنماط التواصل إلى نمط منسجم يمثل الشكل المثالي من التفاعل الأسري، وأربعة أنماط غير تكيفية، وهي: اللوام، المسترضي، العقلاني المتطرف، والمشتت. ووفقًا لهذا التصور، فإن طبيعة التواصل الزواجي تُعد مرآة للحالة النفسية والعاطفية بين الشريكين، وتحدد في الغالب كيفية إدارة الخلافات، وتنظيم الانفعالات، وتعزيز أو تآكل مشاعر الانتماء والرضا. وبناءً عليه، فإن النتيجة الإحصائية التي كشفت عن ارتباط إيجابي دال بين نمط التواصل المنسجم وجودة الحياة الزوجية، تؤكد أن التواصل البنّاء يتجاوز كونه مجرد سلوك مكتسب، ليصبح أحد محددات جودة العلاقة وفاعلية الشراكة الزوجية.

وقد دعمت العديد من الدراسات السابقة هذه النتيجة، فقد أوضحت دراسة عسيري والشهري (2024) أن نمط التواصل الإيجابي يُعد من أقوى المتغيرات المرتبطة بجودة الحياة الزوجية لدى الزوجات، وأن التواصل المنسجم ينعكس في مستوى أعلى من الرضا والانتماء والتفاعل الإيجابي داخل الأسرة. كما توصلت دراسة الخنيني (2020) إلى أن الأزواج الذين يستخدمون نمط التواصل المنسجم يظهرون قدرة أكبر على تجاوز الضغوط وإدارة النزاعات الزوجية بطريقة بناءة، مما يؤدي إلى تحسن ملموس في جودة العلاقة. أما دراسة عبده الحق وآخرون (2024) فقد بينت أن النمط المعتدل في التواصل الزواجي يُعد مؤشرًا قويًا للتنبؤ بمستوى جودة الحياة الزوجية، خاصة في البيئات الاجتماعية التقليدية.

وتتعزز أهمية هذه النتيجة بسبب ما يتميز به المجتمع من بنية أسرية ممتدة وتأثيرات قوية للقيم الدينية والاجتماعية في تنظيم الحياة الزوجية، حيث يُشجع الدين والعرف على الحوار والاحترام المتبادل وحسن المعاملة، وهي كلها ممارسات تندرج ضمن نمط التواصل المنسجم. كما أن التحولات الاجتماعية المعاصرة، مثل تزايد مشاركة المرأة في سوق العمل، وزيادة الضغوط الاقتصادية، تُلقي بظلالها على العلاقات الزوجية، وتستدعي بالضرورة تطوير أنماط

تواصل أكثر مرونة وتوافقًا، مما يعزز من مكانة التواصل الزواجي بوصفه آلية نفسية واجتماعية للتكيف، وليس فقط قناة تبادل معلومات.

وتأسيسًا على ما سبق يمكن القول إن العلاقة الإيجابية التي كشفت عنها الدراسة بين نمط التواصل وجودة الحياة الزوجية تمثل دعمًا مباشرًا للفرضية الرئيسة للبحث، والتي تفترض أن أنماط التفاعل الأسري تُعد من أبرز المتغيرات التنبؤية بجودة الحياة الزوجية. كما تعزز هذه النتيجة أهمية تضمين برامج التدريب الزواجي والإرشاد الأسري مكونات تهدف إلى تعديل الأنماط غير التكيفية، وتعزيز مهارات التواصل الإيجابي، بما يسهم في رفع مستوى الرضا والتفاهم والتكامل داخل العلاقة الزوجية، ويُرسخ أسس الاستقرار الأسري في المجتمع المحلي

الإجابة على السؤال السادس: والذي ينص علي ما يلي: ما إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال معلومية درجات مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط كما هو مبين في الجدول (27):

جدول(27)

تحليل الانحدار لجودة الحياة الزوجية ومهارات التعايش وانماط التواصل الزوجي

المتغير التابع	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	ثابت الانحدار (B_0)	معامل الانحدار (B_1)	إحصاءة ت لمعنوية (B)	مستوى الدلالة
مهارات التعايش	0.655	0430	32,095	0.762	9.715	**0.000
انماط التواصل الزواجي				0.404	3.384	**0.001

** (دالة عند مستوى α=0.01)

تشير القيم في جدول تحليل الانحدار لمقياس مهارات التعايش الى ان قيمة (ت) لمعامل الانحدار بلغت القيمة (9.71) وهي قيمة دالة عند (α=0.01)، مما يشير الى فعالية المنبئ (مهارات التعايش) في التنبؤ **بجودة الحياة الزوجية**، وكما تشير القيم لمقياس انماط التواصل الزوجي الى ان قيمة (ت) لمعامل الانحدار بلغت القيمة (3.38) وهي قيمة دالة عند (α=0.01)، مما يشير الى فعالية المنبئ (انماط التواصل الزوجي) في التنبؤ **بجودة الحياة الزوجية**، كما بلغت قيمة معامل التحديد القيمة (0.430) مما يشير الى ان كلًا من مهارات التعايش وأنماط التواصل الزوجي يفسران ما نسبته (43%) من التباين الحاصل في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمدينة جدة، وبيّنت النتائج أن كلًا من مهارات التعايش وأنماط التواصل الزوجي يسهمان بشكل دال في تفسير التباين في جودة الحياة الزوجية.

وبلغت قيمة معامل الانحدار لمقياس مهارات التعايش القيمة (0.762) وهذا يعني أنه كلما زادت مهارات التعايش وحدة واحدة زاد مستوى جودة الحياة الزوجية بمقدار (0.762) وحدة لدى المتزوجين بمدينة جدة، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمقياس انماط التواصل الزوجي القيمة (0.404) وهذا يعني أنه كلما زادت انماط التواصل الزوجي وحدة واحدة زاد مستوى جودة الحياة الزوجية بمقدار (0.404) وحدة لدى المتزوجين بمدينة جدة.

ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

جودة الحياة الزوجية = 0.762 × مهارات التعايش + 32,095

جودة الحياة الزوجية = 0.404 × انماط التواصل الزوجي + 32,095

وبناءً على ذلك يمكن القول إن جودة الحياة الزوجية يمكن التنبؤ بها بشكل دال إحصائيًا من خلال مهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي.

أظهرت نتائج البحث الحالي أن كلاً من مهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي يُمكنهما التنبؤ بمستوى جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بمحافظة جدة بدرجة دالة إحصائيًا، حيث أوضحت النماذج الإحصائية أن هذه المتغيرات المستقلة تفسر نسبة معتبرة من التباين في درجات جودة الحياة الزوجية، مما يعني أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى أعلى من مهارات التعايش، ويتبعون أنماطًا تواصلية إيجابية، يُسجلون في الوقت ذاته مستويات مرتفعة من جودة الحياة الزوجية. وتُشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة وظيفية مباشرة بين المتغيرات الثلاثة، بحيث تسهم المهارات النفسية والاجتماعية للزوجين في تشكيل مضمون العلاقة الزوجية وتحديد مستوى الرضا والدعم والتفاهم داخلها.

وتعكس هذه النتيجة انسجامًا واضحًا مع الإطار النظري الذي استند إليه البحث الحالي، حيث يُفهم من منظور علم النفس الأسري أن جودة الحياة الزوجية ليست سمة مستقلة أو ثابتة، بل تُبنى وتتأثر بتفاعل مكونات أساسية، من أبرزها قدرة الزوجين على التعايش مع الضغوط والتحديات، إضافة إلى الكيفية التي يتواصلان بها أثناء الخلاف أو الحوار أو اتخاذ القرار. فمهارات التعايش، كما عرضها Folkman & Lazarus (1984)، تتضمن القدرة على تنظيم الانفعالات، وتوظيف استراتيجيات عقلانية وعاطفية لمواجهة المواقف الضاغطة، وهو ما يعزز من قدرة الفرد على الحفاظ على استقرار علاقته الزوجية. أما أنماط التواصل، وخصوصًا النمط المنسجم وفق Satir (1988)، فتمثل الأساس الذي تُبنى عليه العلاقة، حيث تسهم بشكل مباشر في تحديد المناخ الانفعالي ومستوى الفهم المتبادل بين الزوجين.

ومن خلال تحليل نتائج البحث الحالي تبين أن مهارات التعايش كانت المتغير الأكثر تأثيرًا في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، تليها أنماط التواصل، وهو ما يُشير إلى أن القدرة على

التعامل مع الضغوط اليومية، والصراعات، والمواقف المعقدة داخل الحياة الزوجية تلعب دورًا أكبر في تفسير جودة العلاقة من مجرد طبيعة أسلوب التواصل، رغم أهمية الأخير. ويعزز ذلك ما جاء في دراسة Ahmad & Ibrahim (2020) التي بيّنت أن مهارات التعايش تُعد من أبرز المتغيرات المساهمة في التنبؤ بالرضا الزوجي. كما توصلت دراسة الخنيني (2020) إلى أن التواصل الزواجي الإيجابي يُعد مؤشرًا تنبؤيًا قويًا بجودة العلاقة الزوجية، خاصة في البيئات الاجتماعية التقليدية.

وتتجلى أهمية هذه النتيجة بصورة أوضح في السياق الثقافي والاجتماعي السعودي، حيث تُواجه الأسرة تحديات متعددة، من بينها ضغوط اقتصادية متزايدة، وتغير في بنية الأدوار التقليدية، وتصاعد في معدلات الخلافات الأسرية. وفي مثل هذا السياق، تصبح المهارات النفسية كمهارات التعايش، والقدرة على التواصل الإيجابي، عوامل حاسمة في الحفاظ على التوازن داخل الحياة الزوجية. كما أن ما تشهده البيئة المحلية من انتشار للبرامج الإرشادية والتوعوية حول الصحة النفسية والعلاقات الزوجية يعزز من أهمية تعزيز هذه المهارات كأساس لتحسين جودة الحياة الزوجية.

ومن خلال هذه النتيجة، يمكن التأكيد على فرضية البحث الرئيسة التي تنص على أن مهارات التعايش وأنماط التواصل الزواجي تُعدان من أبرز المتغيرات التنبؤية بجودة الحياة الزوجية. كما تؤكد هذه النتيجة القيمة التطبيقية للبحث، من حيث ضرورة تبني برامج تدريبية وإرشادية تركز على تطوير هذه المهارات لدى الأزواج والزوجات، سواء في مرحلة ما قبل الزواج أو بعده، وذلك بما يسهم في رفع مستوى التوافق الأسري، وتعزيز الرضا والاستقرار داخل الأسرة السعودية.

التوصيات:

بناء على ما توصلت الية نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

1–تقديم برامج تدريبية وورش عمل وبرامج ارشادية نمائية لتنمية مهارات التعايش لدى المتزوجين.

2–تقديم وتصميم برامج ارشادية نمائية لتنمية أنماط التواصل الزواجي لدى المتزوجين.

3–اعداد ورش عمل وتصميم برامج ارشادية نمائية لتعزيز جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.

4–تقديم محاضرات توعوية وورش عمل عن فعالية مهارات التعايش كمعزز لجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.

5-تقديم محاضرات توعوية وورش عمل عن فعالية أنماط التواصل كمعزز لجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين

6-تضمين مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي كمهارات في برامج التأهيل لما قبل الزواج وفي البرامج جودة الحياة الاسرية، مع تصميم برامج علاجية ووقائية ونمائية تهدف الى تحسين جودة الحياة الزوجية من خلال مهارات التعايش وانماط التواصل الزواجي.

المراجع:

أبو عيطة، سهام درويش (2019). *الارشاد الزواجي والأسري*. دار الفكر.

احمد عز الرجال عبده الحق، ومايسه، على محمد منصور، ومنار، يوسف على القزاز & ,ناهد. (2024). أنماط التواصل الزواجى وعلاقته بجودة الحياة الزوجية (دراسة ببعض قرى مركز طنطا محافظة الغربية) .*مجلة الإسكندرية* للتبادل العلمي،جامعة الاسكندرية، 45(3)، 899-925.

بخاري، مجدى نجم الدين. (2021). أثر العلاج الزواجى على جودة الحياة الزوجية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الزوجين .*المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب،5(18)، 167- *194*.

بلعباس، نادية.(2016). أنماط الاتصال وعلاقته بجودة الحياة الزوجية، رسالة دكتوراه، جامعة وهران2. د

الحمدان، منى حمود محمد، و الشرعة، حسين سالم. (2021). التمكين النفسى ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات فى دولة الكويت: دراسة مقارنة .*مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث* عمادة البحث العلمى والدراسات العليا ، جامعة الحسين بن طلال،7، 191-219. http://search.mandumah.com/Record/1270037

الخنينى، منى بنت عبدالعزيز. (2020). أنماط التواصل الزواجى وعلاقته بإدارة ضغوط الحياة كما تدركه الزوجة العاملة .مجلة الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية27(1)، 1-59. 10.21608/MKAS.2017.165568

ساتير، فرجينيا (2016). *العلاج الأسري المشترك* (سهام أبو عيطة، مترجم). دار الفكر. (العمل الأصلي نشر في 1983).

الشهري، شهرة عبدالرحمن عثمان. (2020). التواصل الزواجى وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من النساء فى المجتمع السعودى فى مرحلة منتصف العمر .*مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة اسيوط ، 36(12) 347-403. http://search.mandumah.com/Record/1114143

الصبوة، محمد نجيب أحمد محمود. (2000). مراجعة نظرية نقدية لأثر اضطرابات ما بعد الصدمة والعوامل المرتبطة بها على كفاءة بعض الوظائف النفسية لدى عينات عربية وعالمية من المصدومين: دراسة وبائية كلينيكية .*الثقافة النفسية المتخصصة*، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية، 11(14)، 79-117. http://search.mandumah.com/Record/978955

العزب، سهام أحمد، والجوهرى، سحر على. (2020). أثر بعض المتغيرات الأسرية على أنماط الاتصال الزواجى فترة كيوفيد-19 .*المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، 4(14)، 107-*142*.

عسيري، أحمد على عبدالله آل عواض، و الشهرى، نوره غرمان على. (2024). الإسهام النسبى لأنماط التواصل والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك

خالد .*مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، جامعة تعز فرع التربة – دائرة الدراسات العليا والبحث العلمي،42، 654- 694.http://search.mandumah.com/Record/1533983

غباشي، إيمان أحمد سيد، عيسى، عواطف محمود، شلبى، وفاء محمد فؤاد، و عبدالحافظ، نبيلة الوردانى. (2017). العلاقة بين أساليب التواصل الزواجى وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة .مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة الإسماعيلية،39، 211-266. http://search.mandumah.com/Record/1159326

الفوزان، رحاب عبدالله، وعبدالمعطى، السعيد عبدالخالق. (2020). جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين فى مدينة الرياض .*مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة طنطا، 78(2) 468-509. http://search.mandumah.com/Record/1228760

الكايد، نسيبة كايد، والشرعة، حسين سالم. (2021). مساهمة أنماط التواصل الزوجى والتعلق غير الآمن بأسرة المنشأ فى التنبؤ بالانفصال العاطفى لدى الزوجات المراجعات للمحاكم الشرعية فى الأردن .*مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*،12(36)، 164-177. http://search.mandumah.com/Record/1165742

الكطراني، إكثار خليل إبراهيم. (2023). الكدر الزواجى وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين والمتزوجات .*المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات*، جامعة البصرة ومركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح،25، 90-105. http://search.mandumah.com/Record/1367641

مكطوف، صبيحة ياسر. (2023). مهارات التعايش وعلاقتها بقوة الانا لدى طلبة الجامعة .*مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية*، كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى ، *25(3)، 167- 199.* https://doi.org/10.23813/FA/87/7

منشي، جهاد سليمان. (2023). أنماط التواصل الزواجى استناداً لنظرية ساتير وعلاقتها بالطلاق العاطفى لدى المتزوجين بمدينتى مكة المكرمة وجدة. مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع، كلية الامارات للعلوم التربوية والنفسية، فرع الجامعة الاوربية للفنون والعلوم الانسانية في سالزبورغ 33(91)، 33-49

المومني، فواز أيوب، الزغول & ,رافع عقيل. (2011). استراتيجيات التعامل لدى الناجين والأسر المتضررة من تفجيرات فنادق عمان. دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية ، عمادة البحث العلمي وضمان الجودة، الجامعة الاردنية، 39(2)، 391-410.

النصار، محمد على. (2025). الاسهام النسبى لمهارات التعايش والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة لدى المتزوجين حديثاً في منطقة القصيم. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى،

الوليدي، على بن محمد بن على، و الشهرانى، عمر على محمد. (2022). مهارات التعايش وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المعلمين المتقاعدين بمنطقة عسير .*مجلة التربية*، كلية التربية، جامعة الأز هر ،19501)، 249-279. ع195. http://search.mandumah.com/Record/1292552

Ahmad, N., & Ibrahim, R. (2020). Marital satisfaction, communication and coping strategy among Malaysian married couples: Factors prediction and model testing. *International Journal of Engineering & Technology*, 9(4), 123-129. https://doi.org/10.14419/ijet.v9i4.17202

Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. WW Norton.

Bodenmann, G. (1997). Can divorce be prevented by enhancing the coping skills of couples?. *Journal of Divorce & Remarriage*, *27*(3-4), 177-194.

Bookwala, J. (2005). The Role of Marital Quality in Physical Health During the Mature Years. *Journal of Aging and Health*, 17, 104 - 85. https://doi.org/10.1177/0898264304272794.

Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, *118*(1), 3-34.

Carr, K., & Kellas, J. K. (2017). The Role of Family and Marital Communication in Developing Resilience to Family-of-Origin Adversity. *Journal of Family Communication*, *18*(1), 68–84. https://doi.org/10.1080/15267431.2017.1369415

Chmielewska, M. (2012). Marital quality in the context of interpersonal dependency. *Economics & Sociology*, *5*(2), 58.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, *58*(5), 844–854. https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844

Endler, N. S., Parker, J. D., & Summerfeldt, L. J. (1993). Coping with health problems: Conceptual and methodological issues. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 25(3), 384.

Estlein, R. (2016). Communication, Dyadic/Marital. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-7.

Folkman, S and Lazarus, R S, (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, pp. 219–239

Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian journal of psychiatry*, *66*(Suppl 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23

Horo, A., Das, B., & Paul, F. A. (2022). Contribution of marital communication on marital quality among the couples in their early stage of marriage: A community based study in the northeastern part of India. *Dogo Rangsang Research Journal, 12*(11), 175–181. https://doi.org/10.36893/DRSR.2022.V12I11N01.175-181

Hoyt, M., Llave, K., Wang, A., Darabos, K., Diaz, K., Hoch, M., MacDonald, J., & Stanton, A. (2024). The utility of coping through emotional approach: A meta-analysis.. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. https://doi.org/10.1037/hea0001364.

James, S. L., Nelson, D. A., Jorgensen-Wells, M. A., & Calder, D. (2022). Marital quality over the life course and child well-being from childhood to early adolescence. *Development and Psychopathology*, *34*(4), 1492–1505. doi:10.1017/S0954579421000122

Jamo, M. S. (2019). Factors behind ruined communication in contemporary marriages. *New Media and Mass Communication*, *81*, 31-35.

Kahn, M. (1970). Non-Verbal Communication and Marital Satisfaction. *Family Process*, 9, 449-456. https://doi.org/10.1111/J.1545-5300.1970.00449.X.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychological bulletin*, *118*(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Khalil ur Rahman. (2019). Assessing the Impact of Coping Mechanisms on Marital Quality in Dual Career Couples: An Empirical Study in Peshawar, Pakistan. *The Journal of Humanities & Social Sciences*, *27*(1), 107-124. Retrieved from http://ojs.uop.edu.pk/jhss/article/view/1985

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Mirabzadeh, A., Baradaran Eftekhari, M., Setareh Forouzan, A., Sajadi, H., & Rafiee, H. (2013). Relationship between ways of coping and quality of life in married women: toward mental health promotion. *Iranian Red Crescent medical journal*, *15*(8), 743–748. https://doi.org/10.5812/ircmj.12728

Nurhayati, S. R., Faturochman, F., & Helmi, A. F. (2019). Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 109-124.

Pavlenko, V., & Krasnikova, K. (2024). The Interconnection Between Empathy and the Quality of Marital Relations with Different Length of Marriage. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (77). https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-05

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 2-21.

Pollock, A. D., Die, A. H., & Marriott, R. G. (1990). Relationship of Communication Style to Egalitarian Marital Role Expectations. *The Journal of Social Psychology*, *130*(5), 619–624. https://doi.org/10.1080/00224545.1990.9922953

Postler, K., Helms, H., & Anastopoulos, A. (2022). Examining the linkages between marital quality and anxiety: A meta-analytic review.. *Family process*, e12798 . https://doi.org/10.1111/famp.12798.

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *140*(1), 140.

Robles, T., Slatcher, R., Trombello, J., & McGinn, M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review.. *Psychological bulletin*, 140 1, 140-187 . https://doi.org/10.1037/a0031859.

Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science & Behavior Books.

Syafhil, J. F., & Herawati, T. (2024). The Influence of Marital Quality and Coping Strategy on Parenting Environment Quality in Long Distance Marriage Families. *Journal of Family Sciences*, 59-74.

Tam, C. L., Lee, T. H., Foo, Y. C., & Lim, Y. M. (2011). Communication skills, conflict tactics and mental health: A study of married and cohabitating couples in Malaysia. *Asian social science*, *7*(6), 79-87.

Tavakolizadeh, J., Nejatian, M., & Soori, A. (2015). The effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *171*, 214-221.

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

Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). Pragmatische Axiome. *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Norton & Company, London*.

Zarrin, S. A. (2020). The prediction of marital satisfaction based on communication patterns, attachment styles, and psychological hardiness. *Family Counseling and Psychotherapy*, *10*(1), 179-208.