



فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان لتحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات

أسماء أحمد الغامدي

ماجستير في قسم العلوم الأسرية، كلية علوم الإنسان والتصاميم، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: anasseralghamdi@stu.kau.edu.sa

د. أمل عبد الرزاق سلامة

أستاذ مشارك قسم العلوم الأسرية، كلية علوم الإنسان والتصاميم، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان لتحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات، تكونت عينة الدراسة من 30 زوجة من المتزوجات السعوديات في المدينة المنورة واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 25 إلى 40 عامًا، بمتوسط عمري 34 عامًا وانحراف معياري 4.983 عامًا، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (القبلي، والبعدي، والتتبعي)، وطبقت أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس الرضا الزوجي إعداد البواليز وعريبات (2020)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزوجي لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج الإرشادي قد حسن من الرضا الزوجي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الرضا الزوجي مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج بعد انتهائه.

وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بالآتي: توجيه المراكز المتخصصة في شؤون الأسرة نحو تطبيق البرنامج وتطوير برامج توعوية وإرشادية للأزواج حول العلاقة الزوجية الإيجابية لتحسين الرضا لديهم، وإجراء المزيد من الدراسات لفحص فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى نموذج (تشابمان) في الإرشاد الزوجي والأسري، لندرة الدراسات التي استخدمت هذا النموذج، وفحص أثره على متغيرات أخرى غير تلك التي بالدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، نموذج تشابمان، الرضا الزوجي، المتزوجات السعوديات.



The Effectiveness of Counseling Program According to Chapman's Model to Improve Marital Satisfaction Among a Sample of Saudi Married Women

Asmaa Ahmed Al-Ghamdi

Master's degree in Family Sciences Department, College of Human Sciences and Design,
King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia
Email: anasseralghamdi@stu.kau.edu.sa

Dr. Amal Abdel Razzaq Salama

Associate Professor, Department of Family Sciences, College of Human Sciences and
Design, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

ABSTRACT

The study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on the Chapman model in improving marital satisfaction among a sample of Saudi married women. The study sample consisted of 30 wives from Medina, Saudi Arabia, aged between 25 and 40 years, with an average age of 34 years and a standard deviation of 4.983 years. The researcher used a quasi-experimental method with a single-group design (pre-test, post-test, and follow-up). The study used research tools including the Marriage Satisfaction Scale by Al-Bawaliz and Aribat (2020) and the counseling program (prepared by the researcher). The study results showed that there were statistically significant differences between the means of the study sample's scores in the pre-test and post-test measures of the Marriage Satisfaction Scale, in favor of the post-test measure. This indicates that the counseling program improved marital satisfaction among the study sample. Additionally, there were no statistically significant differences between the means of the study sample's scores in the post-test and follow-up measures of the scale, suggesting the continued effect of the program after its completion. Based on these results, the study recommends the following: Specialized family centers should be directed to implement the program and develop awareness and counseling programs for couples on positive marital relationships to improve their satisfaction. Furthermore, further studies should be conducted to examine the effectiveness of counseling programs based on the Chapman model in marital and family counseling, given the scarcity of studies that have used this model and to examine its impact on other variables beyond those studied in the current research.

Keywords: counseling program, Chapman model, marital satisfaction, Saudi married women.



المقدمة

حدد الله سبحانه وتعالى مقومات الزواج الناجح بأن يسكن كلاً من الزوجين للأخر ليظمن ويشعر كلاهما بالمحبة والرضا قال تعالى: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } (سورة الروم، الآية: 21).

فالحياة الزوجية تقوم على أساس المحبة، والمودة، والرحمة، والتفاهم وحسن العشرة والتفاهم الذي يؤدي إلى رضا كلا الزوجين عن حياته مع الآخر، وعلى العكس تماماً فإن انخفاض مستوى الرضا الزوجي يؤدي إلى اضطرابات وضغوطات نفسية مثل القلق والإحباط والتوتر والاكتئاب، فيؤثر بشكل سلبي على الأسرة؛ لأن الزواج في الواقع عملية قبول وإيجاب بين الطرفين وجهود مشتركة يبذلها الزوجين في مواجهة الضغوطات وصعوبات الحياة، فيعتبر الزواج ناجحاً إذا توفرت فيه عوامل التماسك والاستمرارية (حقي وأبو سكيبة، 2018؛ الرفوع والقيسي، 2021).

ويعتبر الرضا الزوجي حالة نفسية لا تتحقق بشكل تلقائي؛ لأنها تتطلب جهود الزوجين المستمرة لتحقيقها فالزواج رباط بين شخصين بشخصيتين مختلفتين تماماً ويشعر الزوجين بالرضا الزوجي عندما تتوافق علاقتهما الزوجية معاً (Sayehmiri et al., 2020)، كما أنه ناتج عن المشاعر والانفعالات والسلوكيات التي تحدد رضا كلا الزوجين نحو الطرف الآخر ورضاهما وارتياحهما لهذه العلاقة الزوجية (عبد، 2022).

حيث إن رؤية المملكة العربية السعودية (2030) اهتمت بالأسرة واستقرارها، من خلال تمكينها ومنحها عوامل النجاح اللازمة في تنمية وتطوير المهارات والمعارف لأفرادها (مجلس شؤون الأسرة، 2021)، لذا تجلى هذا الاهتمام في إقامة مبادرات وبرامج إرشادية وتنقيبية للمتزوجين في مجالات مختلفة، وتبرز فاعلية هذه البرامج الإرشادية في كونها وقائية وعلاجية تساعد الأفراد وتطور من أدائهم في التغلب على العقبات والصعوبات قبل أن تصبح مشكلة حقيقية (أبو عيطه، 2019).

خاصةً إن العديد من الدراسات أوصت بأهمية إقامة الدورات والبرامج الإرشادية للمتزوجين لتحسين مستوى الرضا لديهم، ومساعدتهم على بناء أسرة سعيدة ومستقرة (البوايز وعريبات، 2020؛ الحميري، 2019؛ الشمراي وخليفة، 2019؛ ضمرة، 2020؛ عبده، 2022؛ عبيد، 2018؛ Sayehmiri, et al., 2020)، وتركز البرامج الإرشادية على مجموعة من النظريات التي أثبتت فاعليتها في تقوية العلاقة الزوجية وزيادة الرضا الزوجي ومنها نظرية تشابمان (لغات الحب الخمس)، حيث تم بناء نموذج تشابمان من خلال الملاحظة، وذكر تشابمان بأن السبب الرئيس للمشكلات الزوجية هو أن الأزواج يتحدثون بشكل مختلف، ولكي يتواصل الأزواج بشكل فعال يجب على كلا الزوجين الحديث بلغة الحب التي يفضلها الشريك، وتتضمن نظريته خمس لغات للتعبير عن الحب بهدف تحسين الرضا الزوجي وهي: كلمات التشجيع، وتكريس الوقت، والهدايا، والأعمال الخدمية والاتصال البدني، فعندما يتحدث الزوجين لغة الحب المفضلة لبعضهم البعض، فإنهم سيشعرون بالحب والرضا عن العلاقة (تشابمان، 2009/2022).

كما أوصت دراسة هيوز وكامدن (Hughes & Camden, 2020) بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول نظرية لغات الحب لتشابمان؛ نظراً لأهمية جودة العلاقة الزوجية وزيادة الرضا بين الطرفين، وعلى الرغم من وجود بعض الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الرضا الزوجي لدى المتزوجات إلا أنه هناك ندرة - على حد علم الباحثة - في الدراسات التي تناولت برامج إرشادية قائمة على نموذج تشابمان في تحسين الرضا الزوجي وخصوصاً لدى فئة المتزوجات على صعيد المجتمعات العربية بشكل عام والمجتمع السعودي بشكل خاص، وفي ضوء ما سبق فإن هذه الدراسة تأتي للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان (لغات الحب الخمس) لتحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات.

مشكلة الدراسة

وفق ما جاء في بيانات الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية (2020) عن ارتفاع نسب الطلاق من عام (2019) إلى عام (2020) بنسبة (13.8%). وبالرجوع إلى التقرير البياني الصادر من وزارة العدل بالمملكة العربية السعودية (2020) الذي يشير إلى أن عدد صكوك الطلاق قد بلغت (7482) صكاً، كما تراوحت عدد صكوك الطلاق يومياً في جميع مناطق المملكة بين (163) و (789) صكاً، ولأن ارتفاع معدلات الطلاق يُعد مؤشر سلبي على المجتمع وقد يرجع إلى عدة أسباب منها: انخفاض الرضا الزوجي، وسوء أساليب



التواصل القائمة بين الأزواج، لذا توجب على المختصين السعي لوضع برامج إرشادية وقائية وعلاجية لهذه المشكلة بشكل يُمكن الأسر من الوقاية منها (طروانة، 2020)، لذلك تركز الدراسة الحالية على إعداد برنامج إرشادي لعينة من المتزوجات وفق نموذج تشابمان باستخدام عدد من الأساليب لتحسين الرضا الزوجي لديهن، عليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: **ما فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان لتحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات؟**

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات وفق نموذج تشابمان للغات الحب.
- 2- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده.
- 3- الكشف عن مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة.

أهمية الدراسة

تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- 1- إثراء المكتبة العربية والسعودية بدراسة تُعد إضافة جديدة لمجال الإرشاد الزوجي في السعودية، وحديثة لتناول نموذج تشابمان في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات وفق (حدود علم الباحثة).
- 2- توجيه اهتمام الباحثين والمختصين في المجال الأسري لدراسة العوامل الأسرية المؤثرة على الرضا الزوجي، وتتبع أثر البرامج الإرشادية في زيادة الرضا الزوجي لدى المتزوجين.
- 3- تقديم توصيات للمختصين (في مجال الإرشاد الأسري والزوجي) وللأزواج (خاصة المرأة) عن بعض الأساليب ذات الأهمية في زيادة الرضا الزوجي.

ب- الأهمية التطبيقية:

- 1- إسهام الدراسة الحالية في إعداد برنامج إرشادي لتحسين الرضا الزوجي لدى المتزوجات.
- 2- مساعدة المهتمين بالإرشاد الأسري والزوجي في إعداد برامج مشابهة لمعالجة مشكلات أخرى قد يُعاني منها المتزوجين.
- 3- إعادة تطبيق البرنامج واعتماده ضمن البرامج التي تهتم بالأسرة في المراكز والمؤسسات والجمعيات المسؤولة عن تأهيل المقبلين على الزواج.

فروض الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- 1- وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده لصالح القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده.



حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان للغات الحب الخمس لتحسين الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات.

الحدود البشرية: تشمل الدراسة المرأة السعودية المتزوجة التي يتراوح عمرها ما بين 25 إلى 45 سنة بالمدينة المنورة.

الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في المدينة المنورة، بجمعية أسرتي؛ نظراً لأن الباحثة تسكن في المدينة المنورة مما سهل عليها تطبيق الدراسة.

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي الثاني لعام 1444 – 1445 هـ.

مصطلحات الدراسة:

1- البرنامج الإرشادي Awareness Program:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة الجلسات الإرشادية المنظمة والمخططة في ضوء أسس علمية ... تستخدم العديد من الأساليب الإرشادية ومنها الندوات، والمحاضرات، والمقابلات الفردية والجماعية، والمناقشات، والتوضيح، والتفسير والتدعيم وغيرها من الأساليب؛ وذلك عن طريق الإرشاد الفردي والجماعي" (أحمد، 2021، ص706).

إجرائياً: بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية المرتكزة على نموذج تشابمان، ويهدف التدخل العلاجي وفق نموذج (لغات الحب الخمس) لتحسين مستوى الرضا الزوجي عن طريق التعبير عن الحب لشريك الحياة بالطريقة التي يفضلها الشريك من خلال الكشف عن لغة الحب الخاصة به، وفهم المشاعر والتعبير عنها بكل صراحة للطرف الآخر.

2- نموذج تشابمان (لغات الحب الخمس) Chapman's Love Languages Model:

وهو نموذج قام بوضعه العالم جاري تشابمان (Gary Chapman) عام (1992) في البحث حول التفاعلات الزوجية، ويتكون النموذج من خمس لغات تهدف إلى تحسين الرضا الزوجي، وهذه اللغات هي: كلمات التشجيع، وتكريس الوقت، وتبادل الهدايا، وأعمال خدمية والاتصال البدني (Pett et al., 2023). ويعرف إينسيه وإشبيك (Ince & Isik, 2021, p.407- 408) نظرية لغات الحب الخمس بأنها نظرية تعمل على علاج مشكلات الأزواج عن طريق اكتساب مهارات التعبير عن الحب والمشاعر بطريقة صحيحة والتواصل الإيجابي بين الزوجين وفق نموذج تشابمان من خلال: كلمات التشجيع، وأعمال خدمة وتكريس الوقت، والهدايا والاتصال البدني، لزيادة الرضا الزوجي وتقوية العلاقة الزوجية.

3- الرضا الزوجي: Marital satisfaction:

ويعرف المستكوي وآخرون (2022) الرضا الزوجي بأنه قدرة كلا الزوجين على حل المشكلات والصراعات، والقدرة على المشاركة في الاهتمامات، وتبادل الآراء والمشاعر، والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات أعباء الزواج بما يحقق لهما السعادة واستمرار الحياة الزوجية بينهما (ص331). وتعرف الباحثة الرضا الزوجي إجرائياً بأنه: قدرة الزوجة على مشاركة زوجها اهتماماتها، والقدرة على التعبير عن مشاعرها بكل صراحة وصدق، ومدى إشباعها لاحتياجاتها من الزواج، وذلك على نحو يحقق لها الشعور بالسعادة والارتياح، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الرضا الزوجي والمستخدم في الدراسة الحالية من إعداد البواليز وعريبات (2020).

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: مفهوم الإرشاد الزوجي وأهدافه

بدأ الإرشاد الزوجي منذ ثلاثينيات القرن الماضي، وقد أنشئ أول مركز للإرشاد الزوجي في مدينة لوس أنجلوس الأمريكية عام 1988 على يد بول بونبون (Paul Popenoe) (طراونة، 2020)، وقد لوحظ في السنوات الأخيرة زيادة الاهتمام بمراكز الإرشاد الزوجي التي تقدم الخدمات والاستشارات للراغبين في الزواج، وتعالج المشاكل التي قد تطرأ بعد الزواج بين الزوجين، وتقدم اقتراحات وحلول لتجاوز تلك المشاكل، وأيضاً تقدم بعض



البرامج ومنها: الوقائية، والإرشادية، والعلاجية المخصصة لتنمية وإكساب مهارات معينة للمتزوجين، لتجنب تفاقم المشاكل واستخدام الأساليب المناسبة لحلها بطريقة تحافظ على استقرار وتماسك الأسرة (الجنابي، 2020)، وفي السياق ذاته يرى كل من برادبري وبودنمان (Bradbury & Bodenmann, 2020) بأن الهدف المشترك لجميع البرامج (الوقائية، والإرشادية والعلاجية، والتدريبية) المصممة في مراكز الإرشاد الزواجي هو تحسين الرضا الزواجي وذلك عن طريق تعليم الأزواج كيفية التواصل بشكل أكثر فاعلية.

ويعرف الإرشاد الزواجي بأنه عملية مساعدة الأزواج في اختيار شريك الحياة المناسب، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها، وتحقيق الاستقرار، والسعادة، والتوافق والرضا الزواجي، وحل ما قد يطرأ من مشكلات زوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (زهران، 2010)، كما يُعرف بأنه تقديم مساعدة متخصصة من قبل المعالج الأسري للزوجين، وتقديم الخدمات والبرامج التي تقدم للمقبلين على الزواج والمتزوجين، بهدف مساعدتهم على البناء السليم للحياة الزوجية والمحافظة على استقرارها، عبر مجموعة من الأهداف التي تختلف حسب المرحلة التي يقع في دائرتها المسترشد، ويقوم عليها مجموعة المرشدين والمتخصصين في مراكز الإرشاد والاستشارات الأسرية، في إطار المعايير الأخلاقية، والدينية، والقيم السائدة في المجتمع (السمري وآخرون، 2016).

وأظهرت دراسة وايت وآخرون (White et al., 2020) أن الإرشاد الزواجي يزيد من استقرار العلاقة ورضاها، فعندما تكون الزوجات مستقرة ومرضية، يكون الأزواج أكثر صحة وأكثر سعادة، كما إن الإرشاد الزواجي يهدف إلى تحقيق السعادة على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع، ويساعد الأزواج على اكتساب مهارات تساعدهم على خلق استقرار زواجي أكثر فاعلية، ويشجع كل من الزوجين على التعبير عن مشاعرهما للطرف الآخر، مما يجعل التفاعل بينهما إيجابياً، فالحياة الزوجية المستقرة هي التي تقوم على المودة والحب والانتماء والألفة (الجنابي، 2020)، وعليه فإن أهداف الإرشاد الزواجي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

1- مساعدة الزوجين في تحقيق السعادة الزوجية من خلال حضور البرامج الإرشادية أو الوقائية أو العلاجية المخططة والمنظمة، التي يتم تقديمها في مراكز الإرشاد النفسي والزواجي، والتي من خلالها يتم عرض نماذج جيدة للعلاقات الزوجية السليمة، وأساليب حل الخلافات بين الزوجين وأساليب التعامل مع الأطفال، ويكون ذلك من خلال مساعدتهما على تبني مهارات جديدة في التواصل والتفاعل بينهما تقوم على التفاهم والحب.

2- تقبل مختلف أنواع المشاعر الناتجة عن العلاقة الزوجية، ويتم ذلك عن طريق مساعدة الزوجين على تعلم كيفية تبادل المشاعر والتعبير عنها، والقدرة على مراعاة مشاعر الآخر ومشاركة الاحتياجات والاهتمامات؛ وذلك لضمان الحفاظ على حياة زوجية سعيدة ومرضية.

3- تغلب الزوجين على المشكلات والصعوبات التي تعترضهما قبل الزواج أو أثناءه من خلال مساعدتهما على تقوية أواصر العلاقات الزوجية عن طريق زيادة الثقة بين كلى الطرفين وتحقيق الاندماج والتفاعل البناء بينهما، وتوزيع المسؤوليات، والتخطيط والتعاون والمشاركة في الرأي بخصوص تربية الأبناء والمواضيع التي تخص الأسرة.

4- تخفيف التوتر والعداوة بين الزوجين عن طريق مساعدتهما في معرفة الخلل في علاقتهما وأثره السيئ عليهم، وخلق علاقات متوازنة بينهما ومع أطفالهم، ومساعدتهم في تقبل الفروق المختلفة فيما بينهما، وإنشاء جو نفسي مريح بينهما لتحقيق السعادة والرضا الزواجي (الجنابي، 2020؛ الرفاعي، ٢٠١٨؛ الشهري وآخرون، ٢٠١٩؛ عودة، 2021).

المحور الثاني: نموذج تشابمان

جاري تشابمان (Gary Chapman) هو عالم نفس ومؤلف في مجال التنمية الذاتية والعلاقات الزوجية يعتبر تشابمان خبيراً في علم نفس العلاقات الزوجية والأسرية، ولد في 10 يناير 1938 في مدينة واينزفيل بولاية كارولينا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية، حصل على شهادة البكالوريوس في علم الأنتروبولوجيا من جامعة ويك فورست في فورست سيتي بولاية إيلينوي في الولايات المتحدة، وحصل على شهادة الماجستير في التربية المهنية من جامعة نورث كارولينا في جرينزبورو، وحصل على الدكتوراه في علم النفس السريري من جامعة ساوث وسترن بولاية ألاباما (Chapman, 2022).

قام تشابمان منذ أكثر من ثلاثين عاماً بالبحث حول العلاقات الزوجية بناءً على ملاحظاته من خلال عمله كمستشار زواجي وتجاربه الشخصية في الحياة الزوجية، وطور نظرية أسماها نظرية لغات الحب الخمس، كما



أشتهر بتأليف كتاب "لغات الحب: كيف تعبر عن حبك العميق لشريك حياتك" (The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts) الذي صدر عام (1992) وتم تحديثه في (2015) ويعد هذا الكتاب من أكثر الكتب مبيعاً في مجال العلاقات الزوجية، وتقوم فكرة الكتاب على أن لكل شخص طرق مختلفة للتعبير عن مشاعر الحب وإظهار عواطفه لشريك حياته، وأن هناك خمس لغات تعبر عن الحب، فالبعض يعبرون عن مشاعر الحب بالكلمات المباشرة أو تقديم الهدايا، والبعض الآخر يحاول إظهار حبه لشريكه بقضاء الوقت معاً أو تقديم المساعدة له، وهناك من يختار إبداء محبته ومشاعره لشريكه عن طريق التلامس الجسدي والمعانقة، ويجب على الأزواج تعلم لغات الحب الخمسة وفهمها لتحسين العلاقة الزوجية وتقويتها؛ لأن فهم لغة الحب المفضلة لدى الشريك يمكن أن يساعد على تحسين التواصل وتقوية العلاقة الزوجية، وقد نشر تشابمان العديد من الكتب الأخرى حول العلاقات الزوجية والأسرية ومنها: ممارسة الحب، كنت أود أن أعرف هذا قبل أن أتزوج، ولغات الحب الخمس التي يستخدمها الأطفال وغيرها من الكتب، وقد قدم العديد من الندوات والمحاضرات في مختلف أنحاء العالم (Bland & Mcqueen, 2018؛ Chapman, 2010).

ويهدف نموذج تشابمان إلى تحسين العلاقات الزوجية والرضا الزوجي، حيث يركز هذا النموذج على تحليل العديد من المؤشرات السلوكية التي تشير إلى صحة العلاقة الزوجية مثل: التواصل الإيجابي والتعاون، والتفاعلات العاطفية، والاهتمام بالشريك، والتعبير عن الرغبات والاحتياجات بشكل فعال ومن خلال تحليل هذه السلوكيات يمكن للأزواج تحديد نقاط القوة والضعف في علاقتهما واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحسينها (Farnsley, 2021)، كما يهدف إلى تعزيز الثقة والتقدير بين الزوجين باستخدام النموذج لمجموعة متنوعة من الأدوات والاستراتيجيات مثل: التحدث بصراحة وبدون تحفظ، والاستماع بفهم وتحليل الرسائل اللاحقة للانتباه والتعبير عن الرغبات والاحتياجات بشكل فعال، والتفكير بإيجابية والتركيز على النقاط الإيجابية في العلاقة (تشابمان، 2009/2022).

المحور الثالث: مفهوم الرضا الزوجي وأهميته

الرضا الزوجي هو شعور الزوجين بالفرح والسعادة في العيش معاً، ويمكن القول بأنه الدرجة التي يدرك بها الزوج أن شريكه يلبي احتياجاته ورغباته (Sun & Wang, 2023؛ Bafrani et al., 2023)، وأكد أحمد وآخرون (2021) بأن الرضا الزوجي يتمثل بالشعور العام بالارتياح والسعادة الناتجة عن إشباع كل طرف في العلاقة الزوجية لاحتياجاته واحتياجات الطرف الآخر، والقدرة على التغلب على العقبات والمشكلات التي تواجه هذه العلاقة، واحتواء الطرف الآخر وتقبله بكل اختلافاته مما ينتج عنه الشعور العام بالرضا عن الزواج والرغبة في استمرار الحياة معه.

ويعتبر الرضا الزوجي محصلة المشاعر والاتجاهات والسلوك التي تحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية، ومدى إشباعهما لحاجتهما وتحقيقهما لأهدافهما من الزواج، وذلك على نحو يستخلص من الزوجان شعوراً بالسور والارتياح، تنشأ عنه حالة إيجابية مصاحبة لحسن التوظيف لإمكاناتهما (فارس، 2021)، ويرى عاودة (2019) بأن الرضا الزوجي هو حالة من الشعور بالهناء النفسي والسعادة الداخلية الناجمة عن إشباع جميع الحاجات في العلاقة الزوجية، والتي تؤدي بدورها الوصول إلى الرضا الزوجي. بالإضافة إلى أنه "شعور الزوجين بالرضا عن حياتهم الزوجية وتقبلهم لها بشكل منطقي نتيجة توافر مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية بما يبعث السكينة والاحترام بين الزوجين" (إبراهيم، 2021، ص 480).

وتكمن أهمية الرضا الزوجي في تقوية العلاقة الزوجية، وحمايتها من التدهور، والقدرة على مقاومة ومواجهة التأثيرات السلبية الناجمة عن الأحداث الحياتية الضاغطة، والحفاظ على الصحة النفسية للزوجين، وعلى النقيض من ذلك فإن انخفاض الرضا الزوجي يرتبط ببعض الاضطرابات النفسية والجسدية لدى الزوجين وبالأخص الزوجة (الشهري، 2022؛ سمكري، 2016)، كما أكدت بعض الدراسات بأنه عندما تكون العلاقة الزوجية مستقرة ومرضية يكون الأزواج أكثر صحة وسعادة وتستمر علاقتهما لفترة أطول (Karney & Bradbury, 2020؛ Whisman et al., 2018؛ White et al., 2020).

علاوة على ذلك فإن انخفاض الرضا الزوجي يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية للمرأة في ضوء ما يسببه من ضغوط نفسية قد تجعل المرأة في صراع دائم بين الاستمرار في حياة تنعدم فيها مقومات السعادة الزوجية، وبين طلب الطلاق وتحمل تبعاته النفسية والاجتماعية، وحين تعجز الزوجة عن مواجهة تلك الضغوط تصل إلى هاوية



القلق والاكتئاب، بينما زيادة الرضا الزوجي قد يترك بصماته الإيجابية على الصحة النفسية للمرأة، نظراً لما يثمره من شعور بالراحة والأمان والاستقرار النفسي؛ الأمر الذي يجعل الزوجة تبذل كل ما بوسعها في سبيل إسعاد زوجها وأبنائها (سمكري، 2016).

لهذا السبب يُعد الرضا الزوجي مهم لتقوية العلاقة الزوجية، وتوصلت جان (2016) إلى أن الرضا الزوجي يتنبأ بالسعادة، والرفاهية النفسية والصحة البدنية، ويمكن أن يكون بمثابة حاجز ضد أحداث الحياة المجهدة. ويلخص كل من طه وعطايا (٢٠١٧، ص 30) أهمية الرضا بين الزوجين فيما يلي:

- 1- يجعل كلا الزوجين يعيش في سعادة، فحينما يرضى كل منهما عن حياته مع الآخر، يجد أنه لا ينقصه شيء في حياته الزوجية، بل يشعر دائماً أنه وُفق في اختياره لشريك حياته، وبالتالي فهو دائماً سعيد، وذلك من شأنه أن يُبعد الخلافات بين الزوجين، وبالتالي تخلص الحياة من المشاكل الزوجية.
- 2- يفتح باب السلامة بينهما، بمعنى أنه يجعل قلب كل منهما سليماً نقياً من الغش والغل تجاه الآخر، فسلامة القلب قرين الرضا.
- 3- يؤدي إلى الشعور بالراحة الفردية لكل طرف منهما ولنسلهما، مما يساعدهما على التكيف مع ضغوط الحياة.

الدراسات السابقة

تم تصنيف الدراسات السابقة في محورين هما:

المحور الأول: دراسات تناولت نموذج تشابمان للغات الحب

أجرى كل من بونت وهازلوود (Bunt & Hazelwood, 2017) دراسة هدفت إلى اختبار فرضية تشابمان (Chapman, 1992) بأن الأزواج الذين يعبروا عن لغات الحب لبعضهم البعض سيبلغون رضا أعلى في العلاقة، واستكشفت لغات الحب بين الأزواج والتي تتنبأ بتحقيق قدر أكبر من الرضا عن العلاقة الزوجية في استراليا، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (67) زوجاً واستخدمت الدراسة مقياس لغات الحب الذي طوره بولك وإغبرت (Polk & Egbert, 2013)، ومقياس الرضا الزوجي من إعداد سبانير (Spanier, 1976)، تشير نتائج هذه الدراسة بأن نموذج تشابمان للغات الحب لا يعزز الرضا عن العلاقة بين الأزواج، كما أن استكشاف لغة الحب لشريك الحياة لا يحسن الرضا الزوجي.

وفي دراسة بلاند وماكوين (Bland & McQueen, 2018) التي هدفت إلى معرفة أثر استخدام لغات الحب بين الزوجين في تقوية العلاقة الزوجية والرضا الزوجي، والكشف عن الاختلاف بين الرجال والنساء في استخدام لغات الحب الخمس لدى عينة من الأزواج في الولايات المتحدة الأمريكية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) زوج، وتم استخدام مقياس لغات الحب إعداد تشابمان (Chapman, 2015)، ومقياس الرضا الزوجي وجودة العلاقة من إعداد أكاجي وآخرون (Akagi et al., 2003)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن نموذج تشابمان قد يُحسن من الرضا الزوجي، وأن لغة الحب الأكثر أهمية لدى النساء هي: أعمال الخدمة، كلمات التأكيد، والهدايا على التوالي، أما اللغة الأكثر استخداماً من لغات الحب للرجال هي: الوقت النوعي والتلامس الجسدي.

وتناولت دراسة كل من سوريجا وآخرون (Surijah et al., 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام نظرية لغات الحب الخمس والرضا عن العلاقة، وفهم الاحتياجات الفردية للحب طبقت هذه الدراسة في إندونيسيا، وأتبع الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على مجموعة من الشركاء في العلاقة والبالغ عددهم (637)، واستخدمت الدراسة مقياس لغات الحب إعداد بولك وإغبرت (Polk & Egbert, 2013)، وخُصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين نظرية لغات الحب والرضا عن العلاقة، وتحسين الرضا عن الحياة من خلال زيادة فهم الاحتياجات الفردية للحب.

وقام هيوز وكامدن (Hughes & Camden, 2020) بدراسة هدفت إلى تعليم الشركاء كيفية استخدام لغات الحب المفضلة لشريكهم، والتعرف على الوقت الذي يحاول فيه شركائهم استخدام لغة الحب المفضلة لديهم؛ لأثرها على زيادة مشاعر الحب والرضا، أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على مجموعة من الشركاء في العلاقة والمتزوجين البالغ عددهم (981)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس لغات الحب إعداد تشابمان (Chapman, 2015)، مقياس الحب الثلاثي من إعداد ستيرنبرغ (Sternberg, 1988)، ومقياس الرضا عن العلاقة تم تطويره بواسطة هندريك (Hendrick,)



(1988)، وتوصلت الدراسة إلى أن النساء اللواتي شعرن بأن أزواجهن يستخدمون لغة الحب المفضلة لديهن مثل الهدايا وأعمال الخدمة واللمس الجسدي زادت من مشاعر الحب والرضا لديهن. وفي دراسة لي (Lee, 2021) التي هدفت إلى الكشف عن أثر الاعتراف بلغة حب الشريك على مستوى الرضا الزوجي للأزواج، وتقييم الرضا الزوجي لدى الأزواج الأمريكيين من أصل أفريقي من منظور لغات الحب الخمس، واعتمدت الدراسة على المنهج المختلط، وتكونت العينة من (10) أزواج، واستخدم الباحث المقابلة المفتوحة، ومقياس لغات الحب الخمس من إعداد تشابمان (Chapman, 1995) ومقياس الرضا الزوجي إعداد دودين والدرمكي (Dodeen & Al-Darmaki, 2016)، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا الزوجي لدى العينة جاء بدرجة متوسطة، وبأن فهم كلا الزوجين للغات الحب والتعبير عنها يعتبر وسيلة فعالة في تعزيز الرضا الزوجي.

وسعت دراسة مستوفا وآخرون (Mostova et al., 2022) إلى التحقق مما إذا كان الأزواج الذين يتلقون المودة بطرق تتفق مع أسلوب شريكهم في التعبير عن الحب يبلغون الرضا في العلاقة الزوجية والرضا الجنسي، تم تطبيق الدراسة في البرتغال، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة (100) من الأزواج، وتم استخدام مجموعة من الأدوات وهي: مقياس لغات الحب الذي طوره بولك وإغبرت (Polk & Egbert, 2013)، ومقياس الرضا عن العلاقة الزوجية من إعداد هندريك (Hendrick, 1988) واستبيان عن مؤشر الرضا الجنسي من إعداد الباحثين، أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين نموذج تشابمان للغات الحب والرضا عن العلاقة الزوجية؛ مما أدى إلى تحسين الرضا الجنسي لدى الأزواج، كما أشارت النتائج إلى أن النساء أكثر توجهاً نحو التعبير عن الحب في الزواج من الرجال.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت برامج إرشادية في تحسين الرضا الزوجي

هدفت دراسة البواليز، وعربيات (2020) إلى تقصي فعالية برنامج إرشادي في خفض أنماط التواصل المهددة للسعادة الزوجية ورفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من مراجعات مكاتب الإصلاح والتوفيق الأسري في عمان، تم استخدام المنهج الوصفي وشبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من النساء اللواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس الرضا الزوجي وعلى أعلى الدرجات لمقياس أنماط التواصل المهددة للسعادة الزوجية، والبالغ عددهن (30) زوجة، وتم توزيعهن بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) مشاركة لكل مجموعة، واستخدم في الدراسة مجموعة من الأدوات التي قام الباحثين بإعدادها وهي: مقياس أنماط التواصل المهددة للسعادة الزوجية ومقياس الرضا الزوجي، وأيضاً تم بناء برنامج إرشادي قائم على نظرية فرجينيا ساتير، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا الزوجي لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين الرضا الزوجي وخفض أنماط التواصل المهددة للسعادة مما يدل على فاعلية البرنامج.

كما قامت طراونة بإجراء دراسة (2020) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي زوجي في تحسين الرضا الزوجي والجودة الزوجية لدى عينة من السيدات المتزوجات اللواتي يترددن على مركز التوعية والإرشاد الأسري في منطقة الزرقاء الجديدة بالأردن، ولتطبيق هذه الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي والمنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (24) سيدة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) سيدة لكل مجموعة، طبق عليهم مقياس الرضا الزوجي من إعداد ماثيوس (Mathews, 2004)، وفور وولسون (Fowers and Olson, 1993) حيث تم تطويره في الدراسة وبناء برنامج إرشادي جمعي تدريبي زوجي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات اللواتي يترددن على مركز التوعية والإرشاد الأسري جاء بدرجة متوسطة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الرضا الزوجي لدى أفراد العينة.

وتناولت دراسة ضمرة (2021) فاعلية برنامج إرشاد جمعي افتراضي قائم على التعليم النفسي في تحسين مستويات الرضا الزوجي لدى طلبة الجامعة المتزوجين خلال جائحة كوفيد-19 في سلطنة عمان، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، كما اشتملت الدراسة على (24) طالباً متزوجاً في الجامعة الهاشمية، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة (12) وتجريبية (12)، تم تطبيق مقياس الرضا الزوجي، وبرنامج إرشادي قائم على التعليم النفسي جميعهم من إعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة لصالح أفراد المجموعة التجريبية في تحسين الرضا الزوجي، وأشارت النتائج أيضاً إلى



وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، أي أن البرنامج الإرشادي لم يكن فعالاً. وقام جواديفالا وآخرون (Javadivala et al., 2021) بإجراء دراسة مرجعية هدفت إلى التحقق من تأثير برامج الزواج والعلاقات على رضا العلاقة الزوجية والتواصل بين الأزواج في إيران، وكذلك تحديد الفروق بين الجنسين إن وجدت، وكانت تشتمل على (12) دراسة منها: خمسة برامج لمهارات التعليم والاتصال، وثلاثة برامج إثرائية، وأربعة برامج إرشادية، تم التحقق في تأثير هذه البرامج على الرضا الزوجي والتواصل، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أن البرامج الإرشادية لها تأثير أكبر على الرضا الزوجي من البرامج الأخرى، كما كان لها حجم تأثير أكبر على الزوجات. وهدفت دراسة عبده (2022) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدى حديثي الزواج في القاهرة، واعتمد الدراسة على المنهج شبه التجريبي، على عينة مكونة من (24) زوجة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (12 ضابطة، 12 تجريبية)، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية إعداد الباحث ومقياس التواصل الرحيم إعداد سالزا (Salaza, 2013) ومقياس الرضا الزوجي إعداد فلور والسون (Flowers & Olson, 1993) وترجمة وتقنين عبد النعيم وعطايا (2020)، وأثبتت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرضا الزوجي لدى أفراد العينة التجريبية، وكذلك استمرارية أثر البرنامج.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة، باستخدام تصميم المجموعة الواحدة الذي يعتمد على القياس (القبلي - البعدي - التتبعي) للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على نموذج تشابمان (المتغير المستقل) في تحسين الرضا الزوجي (المتغير التابع) لدى عينة من المتزوجات السعوديات.

ثانياً: عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة من النساء المتزوجات السعوديات واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 25 إلى 45 سنة، وتبلغ عدد سنوات زواجهن من سنة إلى عشر سنوات. وتم تكافؤ عينة الدراسة من حيث (المستوى الاقتصادي المتوسط والذي يتراوح من 10000 إلى أقل من 15000 ريال، وتم تحديد هذا المستوى بناءً على ما جاء في الهيئة العامة للإحصاء بالملكة العربية السعودية (2018) بأن متوسط الأجر الشهري للسعوديين يبلغ 10,238 ريال، والمستوى التعليمي لحملة شهادة البكالوريوس، وزيجة أولى)، كما تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية، ويستخدم هذا النوع من العينات عندما يقدر الباحث حاجته إلى المعلومات ويختار عينته بما يحقق له غرضه (عبيدات وآخرون، 2016).

ثالثاً: أدوات الدراسة

- 1- مقياس الرضا الزوجي (إعداد البواليز وعريبات، 2020).
 - 2- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة). وفيما يلي وصف مختصر لهذه الأدوات:
- أولاً: مقياس الرضا الزوجي (إعداد البواليز وعريبات، 2020) يتكون من (32) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد وهي:

- 1- التعبير عن المحبة والعطف، ويتكون من (9) عبارات متمثلة في العبارات رقم: 9، 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1.
 - 2- الانسجام ويتكون من 9 عبارات متمثلة في العبارات رقم: 18، 17، 16، 15، 14، 13، 12، 11، 10.
 - 3- الالتزام ويتكون من 7 عبارات متمثلة في العبارات رقم: 25، 24، 23، 22، 21، 20، 19.
 - 4- التماسك ويتكون من 7 عبارات متمثلة في العبارات رقم: 32، 31، 30، 29، 28، 27، 26.
- وقام كل من البواليز وعريبات (2020) بالتحقق من صدق المقياس وثباته، وللتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية تم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (50) زوجة عن طريق:
- صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الزوجي، تم تطبيقه على عينة استطلاعية المشار إليها سابقاً، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يلي:



جدول رقم (1) معاملات ارتباط فقرات كل بعد بالدرجة الكلية له

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	البعد
**0.574	6	**0.837	1	التعبير عن المحبة والعطف
**0.691	7	**0.695	2	
**0.671	8	**0.744	3	
**0.736	9	*0.358	4	
		**0.740	5	
**0.568	15	**0.833	10	الانسجام
**0.854	16	**0.617	11	
**0.817	17	**0.740	12	
**0.740	18	**0.848	13	
		**0.549	14	
**0.815	23	*0.292	19	الالتزام
**0.841	24	**0.715	20	
**0.588	25	**0.703	21	
		**0.759	22	
**0.806	30	**0.736	26	
**0.717	31	**0.745	27	التماسك
**0.812	32	**0.669	28	
		**0.751	29	

** دالة عند (0.01) * دالة عند (0.05)

يلاحظ من الجدول (1) أن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد التعبير عن المحبة والعطف قد تراوحت ما بين (0,75 - 0,83) مع بعدها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الانسجام قد تراوحت ما بين (0,54 - 0,85) مع بعدها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الالتزام قد تراوحت ما بين (0,58 - 0,84) مع بعدها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد التماسك قد تراوحت ما بين (0,66 - 0,81) مع بعدها، ويلاحظ من القيم السابقة أن معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة مع الدرجة الكلية لمقياس الدراسة وأبعاده؛ هي ارتباطات دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى بناء فقرات مقياس الرضا الزوجي، بالإضافة إلى ما تقدم حساب معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرضا الزوجي مع المقياس ككل وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما في الجدول (2)

جدول رقم (2) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**0.872	التعبير عن المحبة والعطف
**0.949	الانسجام
**0.910	الالتزام
**0.961	التماسك

** دالة عند (0.01)



ويبين الجدول (2) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0,872 - 0,961) وهي دالة احصائيا عند مستوى (0,01)، وهذا يدل على أن جميع عبارات المقياس كانت صادقة وتقيس الهدف الذي وضعت من أجله.

- **ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام نوعين من أنواع الثبات هما: معامل الثبات ألفا كرونباخ، وطريقة ثبات التجزئة النصفية كما في جدول (3).

جدول رقم (3) قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	البعد
جتمان	سبيرمان - براون		
0.786	0.819	0.835	التعبير عن المحبة والعطف
0.850	0.850	0.887	الانسجام
0.786	0.787	0.802	الالتزام
0.846	0.850	0.860	التماسك
0.905	0.917	0.954	للمقياس ككل

يتضح من خلال الجدول (3) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0,95) وبلغ ثبات معامل التجزئة النصفية لسبيرمان - براون (0,91) ولجتمان (0,90)، وجميعها قيم مقبولة، ومرتفعة، وتدل على ثبات المقياس.

ثانياً: البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)

ارتكز البرنامج الإرشادي في بنائه الأساسي على نموذج تشابمان، حيث يفترض تشابمان أن بإمكان أحد الزوجين التعبير عن الحب الذي يجعل الشريك يشعر بأنه محبوب، فيتحقق رضا أكبر في العلاقة الزوجية (Hughes, Camden, 2020).

وتم تنفيذ البرنامج في (4) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع، مدة الجلسة (90) دقيقة وعددها (7) جلسات بالإضافة إلى فترة التتبع بعد شهر ونصف من تطبيق البرنامج عن طريق توزيع المقياس التتبعي إلكترونياً.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين الرضا الزوجي لدى المرأة السعودية وفق نموذج تشابمان لمعرفة لغة الحب الخاصة بهن ولشريك الحياة واكتساب المهارات التي تساعد على تحقيق الرضا الزوجي وتقوية روابط العلاقة الزوجية.



بعض الأهداف الإجرائية الخاصة للبرنامج:

- 1- أن تصف المشاركات مفهوم الرضا الزوجي في ثلاث كلمات.
- 2- أن تُعد المشاركات قائمة بأهم الأشياء التي تحب أن تفعلها مع شريك الحياة وقائمة أخرى بأهم الصفات الإيجابية في شريك الحياة في ورقة واحدة.
- 3- أن تمارس المشاركات ثلاث كلمات تشجيعية مع شريك الحياة ولمدة ثلاث أيام.
- 4- أن تطبق المشاركات طرق استخدام الاتصال البدني الفعالة بين الشريكين لتحسين العلاقة الزوجية من خلال تدوين ذلك في سجل الأفكار.
- 5- أن توظب المشاركات على مهارات تكريس الوقت الفعالة بطريقة صحيحة.

خطوات إعداد البرنامج:

- 1- وضع تصور مبدئي للإطار العام للبرنامج الإرشادي بحيث يتضمن: أهداف البرنامج، والتعليمات العامة والخاصة لكل مرحلة من مراحل التدريب، والمحتوى التعليمي لجلسات البرنامج والمهام المقترحة لتحقيق الأهداف في كل جلسة.
- 2- تحديد الأنشطة اللازمة وشروطها: تنوع الأنشطة التدريبية، طرق تقييم الأنشطة، وتحديد الواجبات المنزلية.
- 3- تحديد الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي والتي تستند على نموذج تشابمان.

حدود البرنامج:

- الفئة المستهدفة: مجموعة من النساء المتزوجات بالمدينة المنورة واللاتي تراوحت أعمارهن من (25-45) عاماً.
- المعلومات الديموغرافية: العمر وتم تقسيمه إلى فئتين (من 25 إلى 45) عاماً، الدخل ويتراوح (من 5 آلاف إلى أكثر من 15 ألف) مقسم إلى ثلاث فئات، المؤهل العلمي (بكالوريوس)، عدد سنوات الزواج (من سنة إلى 10 سنوات) مقسمة إلى فئتين، زيجة أولى.
- مكان تطبيق البرنامج: جمعية أسرتي بالمدينة المنورة
- مصادر إعداد البرنامج: الدراسات والبحوث شبه التجريبية التي أجريت في مجال الإرشاد بشكل عام، ومن هذه الدراسات دراسة البواليز وعريبات (2020)، ضمرة (2021)، طراونة (2020)، ودراسة الكشكي (2018).
- التحقق من كفاءة البرنامج: للتحقق من كفاءة البرنامج الإرشادي تم عرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس الإرشادي والعلوم الأسرية لأبداء رأيهم في محتوى البرنامج، ومدى ملائمته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وأبداء مقترحاتهم من حيث عدد الجلسات والزمن المناسب لكل جلسة (ملحق 6)، وقد أخذ بهذه الآراء وتم إجراء التعديلات.
- تقويم فاعلية البرنامج: تم تقويم فاعلية البرنامج باتباع المنهج شبه تجريبي لمجموعة واحدة على أساس مقارنة درجات المشاركات على مقياس الرضا الزوجي قبل البدء في البرنامج (القياس القبلي) وبعد الانتهاء منه مباشرة (القياس البعدي) وبعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج الإرشادي (القياس التتبعي).



جدول رقم (4) يلخص موضوعات وأهداف وأساليب جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب المستخدمة
الأولى	التمهيد والتعارف	التعريف بالباحثة والتعرف على المشاركات، ومناقشة المشاركات بالبرنامج وأهدافه وسياسة الاشتراك فيه، والقياس القبلي لرضا الزوجي.	المناقشة والحوار
الثانية	الرضا الزوجي وأهميته في العلاقة الزوجية. لغات الحب الخمس لتشابمان وأهميته في الحياة الزوجية.	التعرف على مفهوم الرضا الزوجي وأهميته، ورسم خريطة مفاهيم للغات الحب الخمسة.	العصف الذهني التلخيص، خريطة المفاهيم، الواجب المنزلي
الثالثة	لغة الحب الأولى (كلمات التشجيع).	إعطاء أمثلة لبعض كلمات التشجيع بين الشريكين، ممارسة استخدام كلمات التشجيع في الحياة اليومية مع شريك الحياة.	الحوار التفاعلي، تمثيل الأدوار، الواجب المنزلي
الرابعة	لغة الحب الثانية (تكريس الوقت).	شرح معنى تكريس الوقت بين الشريكين وأهميته في تقوية العلاقة الزوجية، والمواظبة على مهارة تكريس الوقت.	المناقشة والحوار، التعلم باللعب، الواجب المنزلي.
الخامسة	لغة الحب الثالثة (الاتصال البدني).	التعرف على أشكال الاتصال البدني الفعالة بين الشريكين، وتطبيق طرق الاتصال البدني بين الشريكين.	سجل الأفكار، الحوار التفاعلي، العصف الذهني، الواجب المنزلي.
السادسة	لغة الحب الرابعة (أعمال خدمة). لغة الحب الخامسة (الهدايا).	استنتاج معنى أعمال الخدمة، وتجربة مبدأ دعم مشاركة الأدوار والمسؤوليات مع شريك الحياة. تحديد أثار الهدايا في تحسين العلاقة الزوجية، وابتكار طرق جديدة وغير مكلفة لتقديم الهدايا لشريك الحياة.	سجل الأفكار، خريطة المفاهيم، التعزيز، النمذجة.
السابعة	اكتشاف لغة الحب الخاصة بك. ختام البرنامج وتغذيته راجعه لما سبق. تقييم البرنامج	اكتشاف لغة الحب الخاصة بالمشاركة، وتحديد لغة الحب الخاصة بشريك للمشاركة. اصدار حكمًا لمدى الاستفادة من البرنامج الإرشادي، وتطبيق المقياس البعدي.	المناقشة والحوار التعزيز، التغذية الراجعة، التوجيه وإعطاء التعليمات.

إجراءات الدراسة

- 1- الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة.
- 2- إعداد البرنامج الإرشادي وتحديد المقاييس التي سيتم استخدامها.
- 3- التواصل مع جمعية أسرتي لتحديد موعد جلسات البرنامج الإرشادي، ونشر اعلان للتسجيل في البرنامج وفق المتغيرات اللازمة التي يجب أن تتوفر في عينة الدراسة.



- 4- الاتفاق مع أعضاء المجموعة الإرشادية وأخذ موافقاتهن على مشاركتهن في البرنامج وشرح الغاية من البرنامج؛ لتسهيل التطبيق، وتم تطبيق مقياسي الدراسة (القبلي والبعدي) والبرنامج الإرشادي على عينة الدراسة. 5- إجراء القياس التتبعي على أفراد عينة الدراسة لقياس بقاء أثر فاعلية البرنامج بعد مرور فترة متابعة تقدر بشهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج. 6- إجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل البيانات وتفسير النتائج في ضوء تساؤلات وفروض الدراسة. 7- مناقشة وتحليل النتائج وتقديم التوصيات والأبحاث المقترحة.

أساليب المعالجة الإحصائية

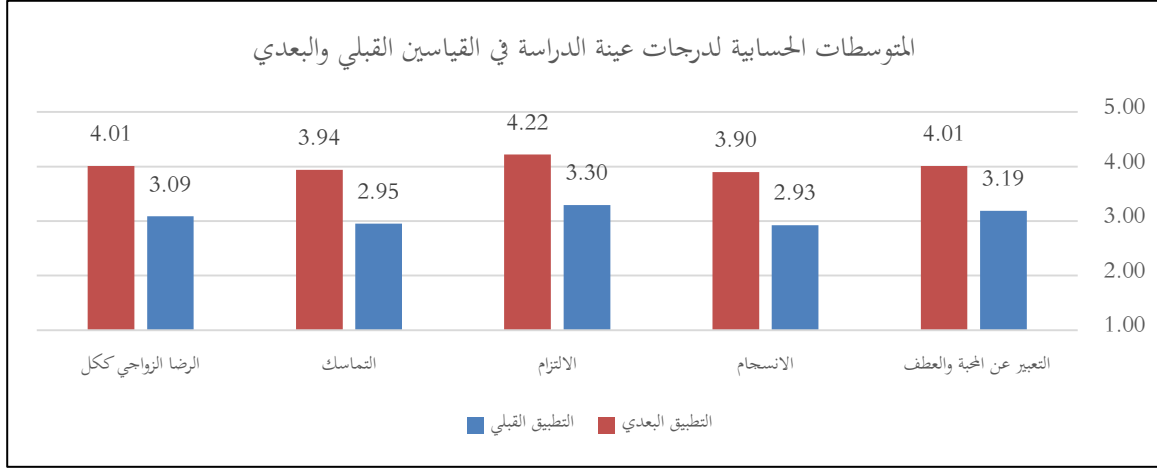
- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج كما يلي:
- 1- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة.
 - 2- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
 - 3- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) والتجزئة النصفية (Split- Half) بطريقتي سبيرمان براون (Spearman-Brown) وجتمان (Guttman) للتحقق من ثبات المقياس.
 - 4- اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples T test) لمعرفة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
 - 5- معادلة كوهين (Cohen's d) لحساب حجم الأثر.

نتائج فروض البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول رقم (5) نتائج اختبار (Paired Samples T test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	29	6.161-	0.370	4.01	0.515	3.19	التعبير عن المحبة والعطف
0.000	29	6.329-	0.482	3.90	0.584	2.93	الانسجام
0.000	29	6.631-	0.419	4.22	0.577	3.30	الالتزام
0.000	29	5.419-	0.580	3.94	0.656	2.95	التماسك
0.000	29	7.033-	0.410	4.01	0.452	3.09	الرضا الزوجي ككل



شكل (1) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى على أبعاد الرضا الزوجي

يتضح من الجدول (5) والشكل (1) أن قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (0.05) في جميع الأبعاد، وهذا يعني قبول الفرضية ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الرضا الزوجي (ككل) وعند كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدى.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الأول للدراسة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع عدد من الدراسات السابقة كدراسة كل من البواليز وعريبات (2020)، ضمرة (2021)، طراونة (2020)، وعبد (2022)، والتي أظهرت فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الرضا الزوجي، وتتفق أيضا هذه النتيجة مع دراسة جواديفالا وآخرون (Javadivala et al., 2021) التي توصلت إلى أن البرامج الإرشادية لها تأثير على الرضا الزوجي، كما كان لها حجم تأثير أكبر على الزوجات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اعتماد البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية على بعض الأساليب الإرشادية التي ساهمت في تحسين مفهوم المتزوجات عن ذاتهن وتحسين تعبيرهن عما يشعرن به، حيث ناقشت الباحثة أسباب عدم التعبير عن المشاعر للزوج، وظهر وجود تصور خاطئ عند بعض المشاركات في طرق التعبير عن مشاعرهن لأزواجهن ومنها: أنه ليس من الضروري أن تعبر الزوجة عن مشاعرها لزوجها، بل عليه فهم ما تشعر به دون البوح عن ذلك الشعور، أو قد يكون بسبب نشأتها في بيئة تفنقر للحوار والنقاش حول المشاعر، أو عدم إعطائها فرصه للتحدث عن مشاعرها ورغباتها منذ الصغر، وقد ناقشت الباحثة هذه الفكرة في الجلسات الإرشادية، وتم إتاحة الفرصة للمشاركات لفهم تلك المشاعر والتعبير عنها بطريقة صحيحة لشريك الحياة، ويمكن أن يكون لتعبير النساء المتزوجات عن مشاعرهن وفهمهن لهذه المشاعر وتعبيرهن عنها لشريك حياتهن تأثير إيجابي على العلاقة الزوجية، فعندما يتم فهم المشاعر والعواطف بشكل صحيح والتعبير عنها بشكل فعال؛ فإن ذلك يؤدي إلى تحسين الاتصال بين الزوجين والشعور بالسعادة والرضا عن العلاقة الزوجية، وأكد على ذلك نتائج عدد من الدراسات والتي أشارت إلى أن فهم الزوجين لاحتياجاتهم من الحب والتعبير عنها بطريقة صحيحة لشريك الحياة يؤدي إلى زيادة الرضا الزوجي (Ince & Isik, 2021؛ Bland & McQueen, 2018؛ Lee, 2021).

وللتحقق من حجم تأثير البرنامج الإرشادي في ضوء الفروق التي حققتها عينة الدراسة في القياس البعدى، تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة كوهن (Cohenk, 1988) وجدول (6) يوضح ذلك.



جدول رقم (6) قيمة حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في ضوء الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الرضا الزوجي بأبعاده

حجم الأثر	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		البعد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.731	0.370	4.01	0.515	3.19	التعبير عن المحبة والعطف
0.843	0.482	3.90	0.584	2.93	الانسجام
0.763	0.419	4.22	0.577	3.30	الالتزام
0.996	0.580	3.94	0.656	2.95	التماسك
0.719	0.410	4.01	0.452	3.09	الرضا الزوجي ككل

يتضح من الجدول (6) وجود تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في كل من بعدي التماسك والانسجام حيث تراوحت قيم حجم التأثير لهذه البعدين (0.843-0.996) بينما كان تأثيره متوسطاً في كل من التعبير عن المحبة والعطف والالتزام (0.731-0.763)، والدرجة الكلية على مقياس الرضا الزوجي (0.719) وهي قيمة أكبر من 0.50 وأقل من 0.80 وفقاً لمعايير كوهن (Cohen, 1988) كما ورد في الكشكي، (2018).

ترجع الباحثة استمرارية البرنامج الإرشادي للأسباب الآتية:

أولاً: الأثر الإيجابي للبرنامج المستند على نظرية لغات الحب الخمس لجاري تشابمان، في تحسين العلاقة الزوجية وزيادة المودة والتفاهم، لما يتضمنه من أساليب وإجراءات تعمل على تعزيز الاتصال الفعال والتفاعل الإيجابي بين الأزواج، وحل المشكلات بطريقة بناءة وتعزيز الثقة بينهما، وقد أشارت بعض الدراسات ومنها: دراسة بلاند وماكوين (Bland & Mcqueen, 2018) وبيت وآخرون (Pett et al., 2023)، وموستوفا وآخرون (Mostova et al., 2022)، ونيكولز وآخرون (Nichols et al., 2018)، وهيويز وكامدن (Hughes & Camden, 2020)، إلى أن استخدام الأزواج للغة الحب المناسبة لشريكهم يمكن أن يحسن من مستوى الثقة والتواصل ويقلل من الصراعات الزوجية؛ ففهم لغة الحب المناسبة لشريك الحياة واستخدامها بشكل فعال يساعد في تحسين العلاقة الزوجية ويجعلها أكثر سعادة واستقراراً.

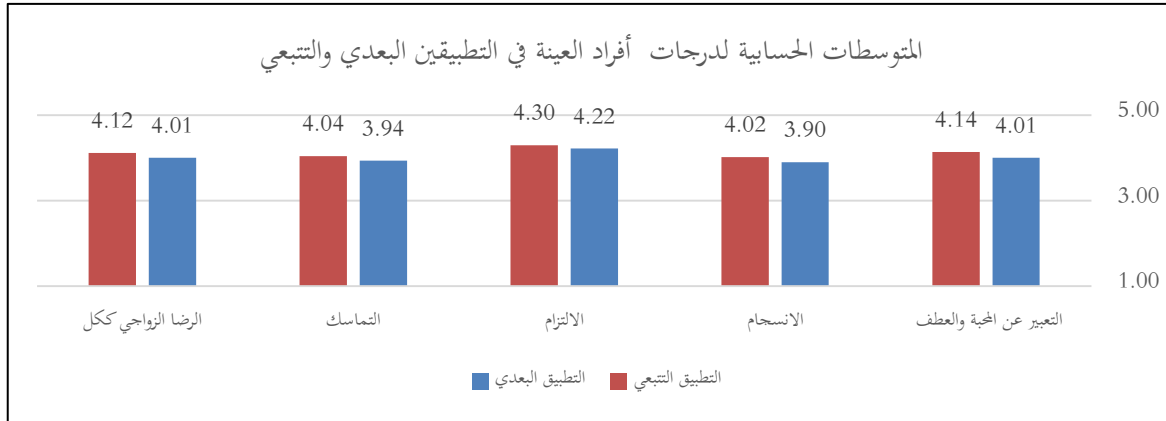
ثانياً: أتاح البرنامج للزوجة فرصة اكتساب بعض المهارات منها: مهارة التعبير عن الحب، ومهارة فهم مشاعر ورغبات وحاجات الطرف الآخر (الزوج) والتي كان لهما الأثر في القدرة على التواصل بشكل أفضل، وتشارك الحوار حول المشاعر والرغبات لكل طرف، فأصبح هناك اهتمام في مشاركة الأنشطة وقضاء الوقت معاً، مما ترتب عليه الاحساس بالمحبة والألفة والمودة، وتحسن ملحوظ في بعد التعبير عن المحبة وبعد الالتزام لدى المشاركات، ويتفق هذا مع ما أكدته دراسة جليدان (2020) على أهمية اكتساب الزوجين لمهارات فهم الذات والتعبير العاطفي، والقدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي، وتعديل الأفكار الغير منطقية عن الحياة الزوجية، وطرق التعامل مع الطرف الآخر؛ لأن العلاقة الزوجية في الأساس هي علاقة مبنية على تكامل الاحتياجات والاهتمامات، وبالتالي يتكون لديهم الفهم للطرف الآخر، ويؤدي إلى مزيد من الرضا الزوجي، كما أشارت دراسة كل من بيت وآخرون (Pett et al., 2023)، ودافاراني وآخرون (Davarani, et al., 2016)، وماثيو وساسيكالا (Mathew & Sasikala, 2022) على أهمية فهم حاجات ورغبات شريك الحياة؛ لأن ذلك يساعد على تقوية العلاقة بينهما، فعندما تشعر الزوجة بأن شريكها يفهمها ويهتم لحاجاتها ورغباتها، فإن هذا قد يساعد على تفادي الصراعات الزوجية وبالتالي يحسن من رضاها الزوجي.

نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الرضا الزوجي بأبعاده".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج:



جدول رقم (7) نتائج اختبار (Paired Samples T test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا الزواج

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.120	29	1.604	0.247	4.14	0.370	4.01	التعبير عن المحبة والعطف
0.232	29	1.221	0.399	4.02	0.482	3.90	الانسجام
0.374	29	0.902	0.347	4.30	0.419	4.22	الالتزام
0.400	29	0.854	0.546	4.04	0.580	3.94	التماسك
0.185	29	1.359	0.327	4.12	0.410	4.01	الرضا الزواجي ككل



الشكل (2) الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد الرضا الزواجي

يتضح من الجدول (7) والشكل (2) أن قيم مستويات الدلالة كانت أكبر من (0.05) في جميع الأبعاد، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا الزواجي ككل وعلى جميع أبعاده، مما يدل على استمرار تأثير البرنامج الإرشادي بعد انتهائه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبده (2022) التي أشارت نتائجها إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الرضا الزواجي بعد فترة المتابعة، ودراسة طراونة (2020) التي أكدت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي في مفهوم الرضا الزواجي بعد مرور فترة من تطبيق البرنامج الإرشادي لتحسين الرضا الزواجي.

تفسر الباحثة استمرارية نجاح البرنامج الإرشادي في ضوء ما أكدته شعث (2018، ص109) بأن الهدف من إجراء البرامج الإرشادية ليس إحداث تغييرات مؤقتة وطارئة في جوانب الشخصية فقط، بل أن المطلوب في مثل هذه البرامج أن يظل أثرها حتى بعد توقف الإرشادات التي كانت مشاركات تتلقاها أثناء الجلسات أو حتى بعد



انقطاع صلتهم بالمرشد، الأمر الذي يجعلنا نتأكد من أن عينة الدراسة قد مارسن الأساليب الإرشادية المختلفة التي تعلموها وانتقل أثر هذه الممارسة على مواقف حياتهم المستقبلية دون اللجوء إلى المرشد، وهذا يتسق مع ما ذكرته البواليز وعريبات (2020، ص 78) بأن استخدام أساليب إرشادية متعددة مثل لعب الدور، والنمذجة، والوعي بالذات، ساعد الزوجات على تعميم هذه الأساليب على حياتهن الزوجية، مما أدى إلى مواجهة متطلبات الحياة الزوجية والوصول لنوعية حياة أسرية مناسبة.

التوصيات

- بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
- 1- توجيه المراكز المتخصصة في شؤون الأسرة لتطبيق البرنامج وتطوير البرامج التوعوية والإرشادية للأزواج حول العلاقة الزوجية الإيجابية لتحسين الرضا لديهم؛ لأنها تساهم في بناء مجتمع يتمتع بالصحة والاستقرار الأسري والنفسي.
 - 2- تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى نموذج (تشابمان) على الأزواج والزوجات معاً كي يتم الاستفادة منه بشكل أكبر.
 - 3- إجراء الباحثين والمرشدين الأسريين المزيد من الدراسات لفحص فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى نموذج (تشابمان) في الإرشاد الزوجي والأسري، لندرة الدراسات التي استخدمت هذا النموذج، وفحص أثره على متغيرات أخرى غير تلك التي بالدراسة الحالية.

المقترحات

- استكمالاً لما تم في هذه الدراسة، تقترح الباحثة التالي:
- 1- فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان لتحسين التوافق الزوجي والرفاهية النفسية لدى المقبلين على الزواج.
 - 2- فاعلية برنامج إرشادي وفق نموذج تشابمان لتنمية الذكاء الوجداني لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتوسطة.

المراجع

1. إبراهيم، عبد الجواد، عباس. (2021). الرضا الزوجي وعلاقته بالصمود النفسي. مجلة كلية الآداب بقتنا، 2 (52)، 493-476.
2. أحمد، إيمان محمد إبراهيم. (٢٠٢١). برنامج إرشادي للحد من السلوك العدواني للأطفال المستخدمين للألعاب الإلكترونية العنيفة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، ٥٤ (٣)، ٦٧٩ - ٧٣٠.
3. أحمد، هنا فوزي محمود، أمين، صفية فتح الباب، بخيت، حسين محمد، ومحمود، هشام عبد الحميد. (2021). مهارات التفاوض المنبئة بالرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات. مجلة كلية الآداب بقتنا، 52 (3)، 614 - 576.
4. البواليز، نور أحمد، عريبات، أحمد عبد الحليم. (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية ساتير في خفض أنماط التواصل المهددة للسعادة ورفع مستوى الرضا الزوجي لدى عينة من مراجعات مكاتب الإصلاح والتوفيق الأسري [أطروحة دكتوراة، جامعة مؤتة]، قاعدة معلومات دار المنظومة.
5. تشابمان، جاري. (2022/2009). لغات الحب الخمس (كيف تعبر عن حبك العميق لشريك حياتك). مكتبة جرير.
6. جان، ناديا سراج محمد. (2016). الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 5 (9)، 402-424.
7. جليدان، تغريد مالك يوسف. (2020). إرشاد ومقياس المقبلين على الزواج في منطقة المدينة المنورة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4 (46)، 159 - 136.
8. الجنابي، صاحب عبد مرزوك. (2020). الإرشاد الأسري والزوجي. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.



9. حقي، زينب محمد، أبو سكينه، نادية حسن. (2018). العلاقات الأسرية بين النظرية والتطبيق (ط.2). خوارزم العلمية.
10. الحميري، ساهرة قطان. (2019 فبراير 11-12). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للحد من الصمت الزوجي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من المتزوجات حديثاً [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي الدولي الأول، نقابة الأكاديميين العراقيين مركز التطور الاستراتيجي الأكاديمي بعنوان " العلوم الإنسانية والصرافة رؤية نحو التربية والتعليم المعاصر"، جامعة دهوك، العراق.
11. الرفاعي، صباح قاسم. (2018). فاعلية برنامج إرشادي زوجي للتخفيف من العلاقة المقلقة والعمى الانفعالي لدى الزوجات ضحايا الخيانة الزوجية. المجلة التربوية، 52، 666-717.
12. الرفوع، عدلة سلمان، القيسي، لما ماجد. (2021). الرضا الزوجي وعلاقته بالصحة النفسية لدى العاملين في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 15(6)، 116-146.
13. السمري، مريم محمد، بكرى، منى، والنوفلي، حمود خميس. (2016). واقع ممارسة الإرشاد الزوجي والأسري في المجتمع العماني: دراسة ميدانية مطبقة على مؤسسات الإرشاد الزوجي والأسري [رسالة ماجستير، جامعة السلطان قابوس-مسقط]. قاعدة بيانات دار المنظومة.
14. سمكري، أزهار ياسين. (2016). الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (75)، 227 - 280.
15. شعث، وسام حسن. (2018). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيف قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات نوي الاحتياجات الخاصة [رسالة الماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز.
16. الشمراني، فاطمة عبد الرحمن، خليفة، هدى عاصم محمد. (2019). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات بجدة (دراسة مقارنة). مجلة البحث العلمي في التربية، (20)، 243-259.
17. الشهري، سراء سعد، الشهري، بدور سعد، وابن محفوظ، غادة أحمد. (2019). توصيف وتشخيص لبرنامج الإرشاد الزوجي للحد من آثار الخيانة الزوجية لدى عينة من النساء المترددات على جمعية مودة بمحافظة جدة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز.
18. الشهري، صالح سعيد ظافر. (2022). فاعلية الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المتزوجات في بعض مناطق المملكة العربية السعودية في ضوء المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (64)، 221-282.
19. ضمرة، جلال كايد. (2021). فاعلية برنامج إرشادي جمعي افتراضي قائم على التعليم النفسي في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من الطلبة الجامعيين المتزوجين خلال جائحة كوفيد-19، مجلة الدراسات التربوية والنفسية- جامعة السلطان قابوس، 15 (3)، 421-437.
20. طراونة، أماني وحيد شاهر. (2020). برنامج إرشادي زوجي في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من النساء المترددات على العيادات الإرشادية في محافظة الزرقاء بالأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4 (3)، 87-110.
21. طه، منال عبد النعيم، عطايا، عمرو رمضان. (2017). الحب الرحيم والرحمة بالذات كمتغيرين وسيطين بين أنماط التعلق والرضا الزوجي. مجلة كلية التربية، 17 (5)، 1-88.
22. عبده، إبراهيم محمد. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدى حديثي الزواج. جامعة بني يوسف، مجلة كلية التربية، 1 (43)، 612-672.
23. عبيدات، ذوقان، عبد الحق، كايد، وعدس، عبد الرحمن (2016) البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه (ط.18). دار الفكر.
24. عبيد، محمد حسن محمد. (2018). علاقة بعض المتغيرات الاجتماعية بالرضا الزوجي: دراسة للتنبؤ بمشكلات الرضا الزوجي من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد "دراسة مطبقة على عينة من المتزوجين العاملين بمستشفى قنا العام". مجلة الخدمة الاجتماعية، 4 (60)، 345 - 389.



25. عواودة، نداء عبد الرحمن أحمد. (2019). المهارات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى المتزوجات حديثاً في محافظة رام الله والبيرة [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة القدس المفتوحة (فلسطين).
26. عودة، فتحية أحمد. (2021). الإرشاد الأسري معالجة الأنظمة الأسرية وبرامج التدخل. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
27. فارس، أشرف حكيم. (2021). التعبير عن الامتنان والتسامح كمنبئين بالرضا الزوجي. مجلة المنهج العلمي والسلوك، 2(2)، 1-103.
28. الكشكي، مجدة. (2018). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكيفيات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 26 (6)، 294-263.
29. مجلس شؤون الأسرة[@FAC_SA]. (2021 مايو 15). الأسرة ورؤية (2030) [انفوجرافيك]. تكامل من أجل الأسرة [تغريدة].
https://twitter.com/FAC_SA/status/1393491348188184580/photo/1
30. المستكاوي، طه أحمد، محمد، بوسي عصام وقنديل، هدى عنتر. (2022). إسهام الهناء النفسي والتسامح في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى الممرضات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 23 (117)، 318-374.
31. الهيئة العامة للإحصاء. (2020). إحصاءات الزواج والطلاق 2020. استرجع في سبتمبر 2022، من <https://2u.pw/St3NoSs>
32. الهيئة العامة للإحصاء. (2018). متوسط الأجر الشهري للمشتغلين السعوديين في أربعة قطاعات: 10.238 ريال. استرجع في أكتوبر 2022، من <https://www.stats.gov.sa/ar/news/292>
33. زهران، حامد عبد السلام. (2010). التوجيه والإرشاد النفسي (ط3). عالم الكتب.
34. Bafrani, M. A., Nourizadeh, R., Hakimi, S., Mortazavi, S. A., Mehrabi, E., & Vahed, N. (2023). The Effect of Psychological Interventions on Sexual and Marital Satisfaction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 49-63.
35. Bland, A. M., & McQueen, K. S. (2018). The distribution of Chapman's love languages in couples: An exploratory cluster analysis. *A couple and Family Psychology: Research and Practice*, 7(2), 103- 126.
36. Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99-123.
37. Bunt, S., & Hazelwood, Z. J. (2017). Walking the walk, talking the talk: Love languages, self-regulation, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 24(2), 280-290.
38. Chapman, J. (2022). The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate. Lulu Press, Inc.
39. Chapman, J. (2010). The 5 love languages of teenagers: The secret to loving teens effectively. Moody Publishers.
40. Farnsley, M. (2021). *The Five Love Languages and Relationship Satisfaction*.
<https://2u.pw/lksLCDm>
41. Hughesm J., & Camden, A. (2020). Using Chapman's Five Love Languages Theory to Predict Love and Relationship Satisfaction. *Psi Chi. Journal of Psychological Research*, 25(3), 234-244. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN25.3.234>
42. Ince, S., & Isik, E. (2021). The Mediating Role of Five Love Languages between Differentiation of Self and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family*,



- 50(4), 407-423, DOI:10.1080/01926187.2021.1930607
43. Javadivala, Z., Allahverdipour, H. Jafarabadi, M. A., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences? a systematic review and meta-analysis. *Sys Rev*, 10(178).
44. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of marriage and family*, 82(1), 100-116.
45. Lee, F. C. (2021). *Five Love Languages: Assessment of Marital Satisfaction in African American Couples* [master's Theses]. Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College.
46. Mathew, A., & Sasikala, S. (2022). Speaking the Language of Love: A Qualitative Approach. An Indexed, Refereed & Peer Reviewed. *Journal of Higher Education*, 2(14), 782-804.
47. Mostova, O., Stolarski, M., & Matthews, G. (2022). I love the way you love me: Responding to partner's love language preferences boosts satisfaction in romantic heterosexual couples. *Plos One*, 17(6), 1-18.
48. Nichols, A., Riffe, J., Kaczor, C., Cook, A., Crum, G., Hoover, A., & Smith, R. (2018). The Five Love Languages Program: An exploratory investigation points to improvements in relationship functioning. *Journal of Human Sciences and Extension*, 6 (3), 3.
49. Pett, R. C., Lozano, P. A., & Varga, S. (2023). Revisiting the Languages of Love: An Empirical Test of the Validity Assumptions Underlying Chapman's (2015) Five Love Languages Typology. *Communication Reports*, 36 (1), 54- 67. DOI:10.1080/08934215.2022.2113549
50. Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(1), 1-8.
51. Sun, Y., & Wang, W. (2023). Research into the Relative Influences of Spouses Doing Housework, Family Decision-Making, and Physical and Mental Health on Chinese Family Marital Satisfaction. In *SHS Web of Conferences*, 154, (03008). EDP Sciences.
52. Suriyah, E. A., Sabharyanti, N. K. P. D., & Supriyadi, S. (2019). Apakah Ekspresi Cinta Memprediksi Perasaan Dicintai? Kajian Bahasa Cinta Pasif dan Aktif. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6 (1), 1-14.
53. White, T. J. E., Duncan, S. F., Yorgason, J. B., James, S. L., & Holmes, E. K. (2020). Marital interventions: Participation, helpfulness, and change in a nationally representative sample. *Family Relations*, 69(1), 125-137.
54. Whisman, M.A., Gilmour, A.L. & Salinger, J.M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041-1044. Doi:10.1037/hea0000677