

## أساليب التواصل كمنبئ بجودة الحياة لدى الأزواج

### إعداد

شيماء أحمد محمد ظاهر  
طالبة الدكتوراه في الآداب (علم النفس)

### إشراف

أ.د/ إيمان محمود القماح  
أستاذة دكتور علم نفس  
كلية البنات – جامعة عين شمس

أ.م.د/ ماجي وأليم يوسف  
أستاذة علم النفس المساعد  
كلية البنات – جامعة عين شمس

**مقدمة:-**

من دون التواصل لا يمكن للحياة أن تستمر، كل الكائنات الحية تتواصل بطريقة أو بأخرى، إلا أن التواصل عند الإنسان ربما يكون أكثر تعقيداً عن غيره من الكائنات. وهو أحد الأسباب الرئيسية في إنجاح العلاقة أو إفشالها ولأن العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية مع البشر إن لم تكن أهمها لأن الأسرة هي نواه أي مجتمع وما تنتجه من أبناء هم مستقبل أي أمه فلا يخلو أي زواج من أزمات يختل فيها التواصل الزوجي وتتوتر العلاقة بين الزوجين وتضطرب حياتهما وتتأزم أمورهما وقد يصل تواصلهما الزوجي إلى درجة من الصعوبة وهنا تظهر الحاجة إلى جهد وصبر ورغبة كل منهما في حل الأزمة وإلى المساندة الحكيمة الإيجابية من الأهل والأصدقاء حتى تمر فترة التأزم بسلام.

وتؤكد "سحر طلعت وآخرون (٢٠٠٩) أن التواصل الفعال لا يمنع من حدوث مشكلات ولكنه يعين على حلها بصورة أيسر وأسرع ولا يدع لهما مجالاً لتفقد العلاقة بين الزوجين وتختلف كيفية التواصل بين الأزواج من شخص لآخر وبحسب مدخلات هذا التواصل تكون مخرجات العلاقة بين الأزواج من حيث التفاهم والتوافق والمشكلات الزوجية. فالإنسان يمر في حياته بخبرات ومواقف مختلفة، يمثل بعضها أحداثاً ضاغطة كما تري ايناس عبد الفتاح (٢٠٠٢، ٣١٧).

ولاشك أن اختلاف البيئة والظروف التي نشأ فيها الزوجان له أثره الكبير في خلق ردود أفعال سلوكية متفاوتة ومختلفة في الاستجابة للمواقف، هذا بالإضافة على الاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة ومتطلبات واهتمامات كل منهما وغير ذلك من أمور، وتؤكد نتائج دراسة (عائشة ناصر، ٢٠٠٤) وجود علاقة بين التواصل الإيجابي والقدرة على الحب وذلك أن الطبيعة التبادلية التفاعلية للتواصل تجعلها علاقة تأثير وتأثر، الأمر الذي ينعكس على تحديد نوع العلاقة ودرجة التوافق والانسجام بينهما.

وأشار "دان وليامز" (٢٠٠٤) Dan Williams أن التواصل الفعال بين الأزواج يتميز بالابتعاد عن اللوم على الشريك وعدم تحميل النفس مسؤولية كل المشاكل التي حدثت خلال الفترة السابقة من الأزواج مع علاقة زوجية يغلب عليها التعاون لما له من فوائد نفسية للحصول على علاقة جيدة وتواصل دائم فكلما كنت متفهم ومحب ليطمئن سلوكك بالنتائج مع شريكك ساعدك ذلك على تجديد العلاقة.

**مشكلة البحث والأسئلة:-**

تحتل بحوث أساليب التواصل بين الزوجين في الوقت الحاضر مكاناً متميزاً في مجال علم النفس الإيجابي نظراً لدورها الهام في استقرار الأسرة أو حدوث المشكلات الزوجية. ويشير فرانك (١٩٧٣) إلى وجود بعض الخصائص التفاعلية لأنماط التواصل الجيد بين الزوجين. وهي أن الأزواج المستقلين في تواصلهم اللفظي يحصلون على نسبة رضا أكثر من الأزواج غير المستقلين، وأرجع العديد من المشكلات الزوجية التي تعاني منها الزوجات إلى سوء التعامل أو سوء الأسلوب المستخدم في التواصل. فالتواصل هو الطريقة التي تبني عليها العلاقات فالأشخاص الناجحون في فن التواصل هم أولئك القادرون على إرسال المشاعر

والأفكار. فالزواج عبارة عن نظام من المشاعر تؤثر فيه تصرفات كل طرف في الطرف الآخر.

وأشار لورد Lord في دراسته (١٩٩٩) أن التواصل بين الأزواج يساعد الزوجين على فهم أسباب تدهور العلاقات بينهم وكيفية صيانتها وتحسينها.

وذكر مايكل (2003) Michele أنه كلما اقترب التواصل بين الزوجين من الوضوح والأمان والمرونة والانفتاح والتفسير اقترب من تحسين العلاقة الزوجية وسهولة التواصل وإيجاد البدائل والحلول للمشكلات التي تقابلهم والمساعدة على إزالة سوء التفاهم بشكل أفضل.

وأكد جاك سيسن (٢٠٠٣) أن التواصل هو المحور الرئيسي الذى تدور حوله الحياة بشكل عام ويظهر دورة الفعال والرئيسى فى التأثير الذى يحدثه فى كل سلوكيات وحياة الفرد، فيجعلنا نعتقد أن التواصل وحده يبنى العلاقات ويحدد شكلها ولكنه أرجع أساليب التعامل الأخرى التي لها من التأثير على الحياة الزوجية كالقدرة على الحب والتعاطف والتعامل الجيد مع الذات ومع الشريك. ومن جهة أخرى يرى البعض أن استراتيجيات الاتصال التي يتسخدمها الأزواج أثناء زواجهم تتسبب في ٨٠% من حالات الطلاق ومن صورة الإهمال والتجاهل واللامبالاة على سوء تواصل والهروب من المواجهة للطرف الآخر وحل المشكلات (جمال ماضى، ٢٠٠٩، ٤٨).

### ومن هنا يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى الأسئلة الآتية:-

- ١) هل توجد فروق فى درجة أساليب التواصل لدى الأزواج والزوجات عينه البحث؟
- ٢) ما الفرق فى مستوى الشعور بجودة الحياة لدى الأزواج والزوجات؟
- ٣) ما العلاقة بين أساليب التواصل فجودى الحياه لدى الأزواج والزوجات؟

### هدف البحث:-

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أساليب التواصل المنبئة بجودة الحياة لدى الأزواج والعلاقة بينهما.

أهمية البحث:- يمكن إبراز أهمية البحث الحالى فيما يلى:-

### أولاً: الأهمية النظرية:-

١. يستمد البحث الحالى أهميته من أهمية الموضوع بمتغيراته حيث تعد أساليب التواصل الزوجى بمثابة حجر الأساس لدى الأزواج ومن ثم فإن الدراسات التى تعنى بأساليب تنميتها ومعرفتها وتطويرها تكسب أهمية خاصة.
٢. تتناول الدراسة بالبحث لشريحة هامة وهى الأزواج والزوجات حتى تساعد فى فهم أساليب التواصل بينهما حتى نحد من نسبة الطلاق والانفصال.
٣. يساهم هذا البحث فى فهم أساليب التواصل والتعرف على أهم الأساليب التى من شأنها تحقق الشعور بجودة الحياة بشكل مستمر.

### ثانياً: من الناحية التطبيقية:-

١. ترجع أهمية البحث إلى أهمية ما ستتوصل إليه من نتائج يمكن أن تفيد فى توجيه أنظار المختصين وإعداد البرامج المختلفة لها.

- أ- معرفة أساليب التواصل كمنبئ بجودة الحياة لدى الأزواج.  
 ب- الكشف عن طبيعة الفروق بين الأزواج والزوجات في أساليب التواصل.  
 ٢. تصميم مقياسين أولهما لأساليب التواصل بين الزوجين والثاني لجودة الحياة مع توفير الخصائص السيكومترية المطلوبة من صدق وثبات.

### مصطلحات البحث:-

#### ١- أساليب التواصل: Communication Style

يعرفه (عبد العزيز الشخصى، ٢٠٠٦، ١٨) التواصل باعتباره تلك العملية الفنية الشاملة التي تتضمن تبادل الأفكار والآراء والمشاعر بين الأفراد بشتى الوسائل والأساليب، مثل الإشارات والإيماءات وتعبيرات الوجه وحركات اليدين والتعبيرات الانفعالية، فضلاً عن اللغة، وتعد اللغة المنطوقة (الكلام) أحد أشكال التواصل التي تتيح للفرد نقل المعلومات بصورة دقيقة ومفصلة.

وتعرفه (عازة محمد سلام، ٢٠٠٧، ٤٢) بأنه عملية تتم بين طرفين مرسل ومستقبل يتم خلالها نقل معلومات أو مهارات أو اتجاهات وآراء إلى المستقبل سواء كان فرداً أو مجموعة بأساليب متنوعة لتحقيق هدف معين.

وتعرف الباحثة أساليب التواصل إجرائياً بأنها: هي أسلوب التواصل القائم على الفهم والاتفاق بين الزوجين، وقدرتهم على التواصل اللفظي وغير اللفظي، والاهتمام بالشريك، وأشباع العلاقة الزوجية ويتحدد بالدرجة التي يأخذها كل منهما على مقياس أساليب التواصل.

#### ٢- جودة الحياة: Quality Life

يعرفها شرس 2004 (Church) قدرة الفرد على الأداء بدنياً وانفعالياً واجتماعياً سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة.

ويعرفها محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٠) بأنها وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية لشعوره بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي.

يعرفها عيد محمد شحده (٢٠١٤) مجموعة من المطالب أو الحاجات التي يعد الفرد بعد إشباعها إلى أن يكون سعيداً وراضياً، ولكن نادراً ما تصل إلى حالة الإشباع لهذه الحاجات الإشباع الكلى، فهذا لا يتحقق إلى في نطاق فترة زمنية قصيرة، فعندما يشبع الفرد حاجة ما تلح عليه حاجة أخرى وبالتالي فجودة الحياة تختلف من فرد لآخر من مجتمع آخر ومن وقت لآخر.

وتعرف الباحثة جودة الحياة بأنها الشعور بالرضا والسعادة الذي يحققه الفرد في كافة النواحي الجسمية والاجتماعية، والنفسية التي من شأنها أن تحقق له الإيجابية والتمتع بالحياة الطيبة وحسن الحال بينه وبين الآخرين ويتحدد بالدرجة التي يأخذها الأزواج على مقياس جودة الحياة.

**الإطار النظري لمفاهيم البحث:-** عرضت الباحثة في هذا الجزء لإدبيات البحث العلمي لمفاهيم البحث وذلك كما يلي:

#### أولاً: أساليب التواصل: Communication Style

التواصل هو المفتاح الأكثر أهمية لعلاقة سليمة قوية، ويتطلب التواصل الفعال أن تكون مستمع جيد، وتركز على ما يقوله الطرف الآخر، مثلما يتطلب أن تعبر عن مشاعرك بطريقة إيجابية وبشكل صادق.

يرى "ريجو ١٩٨٧" نقلاً عن "زينب غريب" أن عملية الاتصال لها جانبان الجانب الانفعالي ويختص هذا الجانب بالاتصال غير اللفظي والآخر الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي ويشمل كل جانب من الجوانب السابقة على ثلاث مهارات مستقلة كالاتي:- مهارة

الإرسال Skill of sending أو ما يعرف بالتعبير Expressivity مهارة الإستقبال Skill of receiving أو ما يعرف بالحساسية Sensitivity مهارة التنظيم Skill of regulation أو ما يعرف بالضبط (زينب غريب، ٢٠٠٠، ٦٥ : ٦٦).

وترى الباحثة إن التواصل له تأثير كبير في جماعة الفرد المحيطة به وتأثير متبادل من خلال نقل وتبادل الآراء في إطار نسق اجتماعي معين. وهذا يؤكد إن للتواصل دور كبير ليس فقط باتصال الفرد بالآخرين بل له دور كبير باتصال الفرد بنفسه.

#### - النظريات المفسرة للتواصل:

هناك العديد من النظريات حاولت تفسير التواصل ففي نظرية التحليل التفاعلاتي هدفت إلى تعرف وتحليل العلاقات بين الأشخاص، والقوانين المتبناه في علاقات التواصل فقد أدت ملاحظة إريك بيرن الدقيقة لمرضاه إلى اكتشاف ثلاث أساليب أساسية يعيش بها الفرد في أي وقت وتسمى هذه الأساليب حالات الأنا، وهي التي تتضمن الطريقة التي يتبعها الشخص في التفكير والانفعال والسلوك، وتسمى هذه الحالات باسم الوالد والراشد والطفل بصرف النظر عن عمر الشخص فإنه يعيش حالات الأنا الثلاثة. في حين ترجع النظرية المعرفية التواصل على الجانب المعرفي العقلي في الإنسان وآليات عمل هذا الجانب بما فيه من عمليات ومفاهيم حيث تتأثر العمليات المعرفة بثقافة الفرد وخصيلته المعرفية التعليمية. أما أصحاب النظرية التكاملية ترى أنه قد يجذب الشخص إلى نقيضه إلى حد ما حيث وجد أنه يفضل استمرار التواصل والعلاقة لأكبر فترة زمنية يزداد التقارب والإعجاب المتبادل في حين تقترض نظرية التبادل افتراض مؤداه أنه يحدث الانجذاب عندما تزيد مكافآت العلاقة على تكاليفها ويمكن اعتبار التشابه في بعض الأمور هي المكافآت التي تزيد للذة بين الزوجين كما تزيد تعاونهما من أجل مصالح مشتركة. ويرى أصحاب نظرية التشابه أن الاتجاهات والقيم المرتبطة بالجنس والزواج، يؤدي إلى تولد التجاذب بين المتشابهين.

وترى الباحثة أنه لا بد من النظرة التكاملية للنظريات وذلك لأن كل نظرية من هذه النظريات تتناول جانباً منفرداً عن الجانب الذي تتناوله النظرية الأخرى.

#### أنواع أساليب التواصل:- ١ - التواصل العقلي:-

يرى كمال مرسى أن التواصل العقلي يعنى التواصل بين الزوجين بالكلام العادى للتعلم حول أمور الأسرة والتعبير عن هموم العمل والحياة ويتأثر مستوى التواصل الزوجي بمستوى الكلام ومضمونه وحالة المتكلم والمستمع.

#### ٢ - التواصل الوجداني:-

أن أساليب التواصل العاطفي بين الزوجين من أهم الخصائص المميزة للجماعة الزوجية حيث تقوم ديناميات التفاعل الزوجي على التواصل العاطفي بين الزوجين فبدون كلمات الغزل والإعجاب المتبادل بينهما تقتر العلاقة الزوجية ويحتل التفاعل الزوجي (داليا مؤمن، ٢٠٠٠، ١٧ : ٢١).

٣- التواصل الداخلي:- وهو بين الفرد وذاته وتقييمه الشخصي لقدراته وكيفية توظيفه لهذه القدرات، ونجاح الفرد في ذلك يحدد بدرجة كبيرة نجاحه في التفاعل مع الآخرين.

٤- التواصل بين الفرد والآخرين:- يعتمد نجاح التواصل مع الآخرين وبدرجة كبيرة على النجاح الشخصي في التواصل البين شخصي، ويعتمد التواصل الجيد مع الآخرين على وجود الاحترام

الكافي للآخرين والقدرة على تواصل المعلومات بطريقة مؤثرة (جيهان عبد الواحد، ٢٠٠٩، ٤٦).

أما سحر شعراوى (٢٠٠٢) فتكشف النقاب عن نوعين آخرين من الاتصال:-

- ١- **الاتصال الدفاعي:-** يشمل على سلوكيات لفظية وغير لفظية بين الزوجين والتي تمثل عقاباً في بعض الأحيان للآخر مثل (أسلوب النقد – التهكم – السيطرة) ويسمى هذا النوع من الاتصال بالأنظمة الأسرية الهادمة للعلاقة وبنائها.
- ٢- **الاتصال التذمعي:-** وهو النوع الايجابي من الاتصال بين الزوجين الذى يؤدي إلى تفاعل ذو نتائج إيجابية ويتسم التعامل بينهما بالوضوح والانتفاع، ويعد هذا النوع من الاتصال هو الصحى والبناء (سحر شعراوى، ٢٠٠٢، ٦٥ : ٦٦).

ترى الباحثة أن التواصل عملية متكاملة ويحدث الخلل عندما يعطى الفرد اهتماماً بمحتوى نوع واحد فقط من التواصل فنجد مثلاً إن الزوجة تستخدم التواصل اللفظي فقط بينما الزوج مهتماً بمحتوى التواصل غير اللفظي فنجد أن الأول مهتم بمحتوى الحوار والثانى مهتم بمحتوى السياق مما يحدث فجوة عارمة في التواصل بينهم. لذلك ضرورة التكامل بين أنواع التواصل هام جداً لدى الأفراد حتى يكون التواصل جيد. وهذا بالطبع سيؤدى إلى حسن الحال أو جودة الحياة إذا كان التواصل سليم.

### ثانياً: جودة الحياة: Quality of Life

لقد بدء الاهتمام بمفهوم جودة الحياة فى المجال الطبى حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة من خلال معايير الجودة فى الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية من خلال استراتيجيات فعالة ( Marphy & Murohy, 2006).

ويشير "لامبيرى وآخرون" Lambiri, et., al, 2007 إلى تزايد الاهتمام بمفهوم جودة الحياة فى المجالات الاقتصادية والاجتماعية على مستوى البحث النظرى والميدانى وخاصة فى علم الاجتماع والاقتصاد الحضرى نتيجة تأثير جودة الحياة على التنافسية ومعدلات الرفاهية (هشام إبراهيم، ٢٠٠٨ : ٢٢).

قام شالوك (Schalock, 2002) بوضع مؤشرات لجودة الحياة لتتمثل جميعها فى أهم مجالات حياة الفرد وهى:-

- السعادة الانفعالية:- تتمثل فى الرضا – مفهوم الذات – خفض الضغوط.
- العلاقات بين الشخصية: تتمثل فى التفاعلات – العلاقات – المساندة.
- السعادة المادية: تتمثل فى العمل والمسكن.
- النمو الشخصى: تتمثل فى التعليم – الكفاءة الشخصية والذاتية – الأداء.
- تقرير المعبر: تتمثل بتقرير المعبر: تتمثل فى الاستقلالية – الأهداف والقيم الشخصية – الاختبارات.
- السعادة: تتمثل فى الصحة – أنشطة الحياة اليومية – وقت الفراغ.
- الاندماج: يتمثل فى المشاركة الاجتماعية – التكامل – الترابط الاجتماعى – المساندة الاجتماعية.
- الحقوق: الانسانية والقانونية (Schalock N, 2002, P. 216).

**- أبعاد جودة الحياة:-**

قسم "ليمان 1996 Lehman" جودة الحياة إلى بعدين هما:-

**البعد الأول: المؤشرات الذاتية:** تشمل الرضا عن جميع أبعاد الحياة سواء على الوضع الشخصى أو العام، السعادة، القدرات الوظيفية، الرضا عن الدور الاجتماعى للفرد داخل أسرته ومع أصدقائه.

**البعد الثانى: مؤشرات موضوعية:** تشمل الخصائص السكانية، جودة المسكن، ظروف المعيشة، الحالة الصحية، الوضع المادى (Benstsson & Hansson, 1999)

**مقومات جودة الحياة:- Quality of Life ingredients**

تشير (دعاء الصاوى، ٢٠٠٩، ٣٢) إلى العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية التى يمكن أن تمثل مقومات جودة الحياة ومن بينهما:

**١- الشعور بالهدف فى الحياة:-**

يعد الشعور بالهدف فى الحياة من أهم العوامل المهمة المؤثرة فى تحقيق التوافق النفسى والقدرة على الانجاز والابتكار.

**٢- العلاقات الاجتماعية الناجحة:-**

يعد نجاح الفرد فى علاقاته الاجتماعية من أهم العوامل التى تساعده على الشعور بجودة الحياة إذ أن الأفراد المحيطين بنا غالباً ما يكون لهم تأثير كبير على حالتنا النفسية.

**٣- العناية بالصحة الجسمية والمظهر الجسمى:**

تعد العناية بالصحة الجسمية من أهم مقومات جودة الحياة لذلك يتضمن الاهتمام بالصحة الجسمية أداء الأنشطة الرياضية وتحسين العادات الغذائية والتوقف عن العادات السلوكية التى تؤثر سلبياً على الصحة الجسمية مثل التدخين.

**٤- الالتزام بالقيم الدينية:-**

يعد الالتزام بالقيم الدينية من أهم العوامل التى تشعر الفرد بأن حياته ذات معنى وهدف وأنه يجب أن يسعى فى الحياة ويتحمل بعض مشكلاتها وخبراتها السلبية فى سبيل الحصول على الثواب والجزاء فى الدنيا والآخرة (دعاء الصاوى، ٢٠٠٩، ٣٢ : ٣٥).

ترى الباحثة إن جودة الحياة مفهوم متكامل بين عدة عوامل مترابطة بداية من الهدف فى الحياة والنجاح فى تحقيقه والتوجه الإيجابى نحو المستقبل يعطى الفرد شعور بالرضا وأيضاً الاهتمام بالصحة الجسمية والالتزام بالقيم الدينية كل هذه العوامل تعد المحور الأساسى لوجودنا. فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها ومدى تحقيق رغباته ورضاه عن حياته وبذلك عندما تترابط هذه العوامل وتتكامل يحقق الفرد جودة حياة طيبة.

**دراسات سابقة:-****أولاً: الدراسات التى تناولت أساليب التواصل:-**

- دراسة كاتلين وآخرون (Kathleen & Others, 2007) هدفت الدراسة الكشف عن أساليب الاتصال بين الزوجين وعلاقتها بالجمود وأساليب المناقشات، وتكونت العينة من (٦٨) من الأزواج اللذين يتسموا بشدة الإيذاء والألم، (٦٦) من الأزواج يتسموا بتعدد أساليب الاتصال، (٤٨) من الأزواج يتسموا بالاتصال الإيجابي فى عمر (٣٠ - ٤٠)، واستعان الباحث بالأدوات الآتية: مقياس الجمود ومقياس أساليب التواصل، مقياس التوافق الزوجي وبرنامج الاتصال وتوصل الباحث للعديد من النتائج أهمها: وجود علاقة بين التواصل السلبى وكل من الصراع والتباعد والانسحاب وبين العنف بين الأزواج، وكان للبرنامج المعد تحسن فى أساليب التواصل بين الأزواج.

- دراسة جوتمان (Gottman 2007) هدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاتصال الغير شفهي على الصراع واتخاذ القرارات وتلبية المطالب والعلاقة الحميمة، وتكونت العينة من (٣٨) من الأزواج فى عمر (٢٥ - ٤٥) وطبق مقياس الاتصال الغير الشفهي، أنماط التفاعل الزوجي، التوافق الزوجي وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: وجود علاقة بين أنماط التفاعل بين الزوجين وبين الصراع، وأظهرت أيضاً أن الرفض أو السلبية والإيجابية بين الزوجين تعتمد على الرسائل المرسله من الشريك (كتعبير الوجه، نبرة الصوت، الإشارات، حركة الجسم) كلما كانت غير متنسقة مع الموقف كلما كان لها تأثير سلبى، الرسائل غير اللفظية تؤثر على التفاعلات بين الزوجين بشكل عام وعلى العلاقة الحميمة بشكل خاص.

- دراسة فيكتوريا (Ban chard, Victoria 2009) هدفت البحث إلى دراسة تأثير الزواج وعلاقته بالتعليم على مهارات التواصل للأزواج وتكونت العينة من (٩٧) تقرير لتأثير الزواج والتعليم وعلاقته بمهارات التواصل للأزواج، وكانت الأدوات هى تحليل التقارير المجمعة ودراسة ٤٣ دراسة بطريقة تقييمية وأظهرت النتائج دلائل لوجود علاقة بين الزواج والتعليم وهكذا فإن برامج الزواج والتعليم توتى ثمارها على المستوى الزمنى الطويل للمتابعة للأزواج المتوافقين وعلى المستوى القصير للمتابعة للأزواج الذين فى عدم توافق. ووجد أن التقييم العام أظهر نتائج أعظم من التقييم الذاتى.

### ثانياً: الدراسات التى تناولت جودة الحياة:-

- دراسة كونجير (Conger 1990) هدفت إلى التعرف على أثر الضغوط الاقتصادية على جودة الحياة الزوجية والكفاءة الزوجية، وتكونت العينة من (٧٦) من الأزواج، واستعان الباحث بأدوات استبيان المعاناه الاقتصادية، واستبيان الكراهية والدفء، استبيان الكفاءة الزوجية، وتوصل إلى العديد من النتائج أهمها وجود علاقة مباشرة بين الضغوط الاقتصادية ومشاعر الكراهية بين الأزواج وعلاقة غير مباشرة لدى الزوجات وأن الضغوط الاقتصادية التى يتعرض لها الأزواج تقلل من مشاعر الدفء والمساندة تجاه زوجاتهم، مما يؤدي إلى عدم الإحساس بالسعادة والاستقرار الزوجي لدى الزوجات وقد يصل عدم الاستقرار الزوجي إلى الانفصال.

- دراسة فاطمة على أحمد (٢٠١٣) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الاساسي، وتكونت العينة من (١٠٠) معلمة متزوجة تراوحت أعمارهم من (٢٥ - ٣٥) واستعانت الباحثة بأدوات هى مقياس جودة الحياة لزينب شقير والبرنامج الإرشادى إعداد الباحثة، وتوصلت للعديد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) على مقياس جودة الحياة بإبعاده لصالح التطبيق البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بالنسبة لبعده خصائص الشخصية السوية ويعد الصحة بين درجات المعلمات، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التطبيق

البعدي لمعلمات المجموعة التجريبية ومتوسط رتبهن بعد فترة المتابعة على مقياس جودة الحياة مما يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج وأثره طويل المدى في التأثير على جودة الحياة.

- دراسة نادية بلعباس (٢٠١٦) هدفت إلى معرفة تأثير أنماط الاتصال السائدة في الأسرة على جودة الحياة الزوجية وتكونت العينة من (٣٠٠) فرد متزوج في عمر (٣٠ - ٥٠) واستعانت الباحثة بالأدوات الآتية مقياس أنماط الاتصال ومقياس جودة الحياة الزوجية وتوصلت إلى وجود علاقة بين أنماط الاتصال وجودة الحياة الزوجية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمط عدم الاستمتاع وجودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين نمط الاتصال المعتدل وجودة الحياة الزوجية.

### تعليق عام على الدراسات السابقة:-

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن جميعها اختلفت من حيث الهدف فكل دراسة لها الهدف الخاص بها. فدراسة كاتلين (٢٠٠٧) تهدف إلى الكشف عن أساليب الاتصال بين الزوجين وعلاقتها بالجمود وأساليب المناقشات، أما دراسة جوتمان (٢٠٠٧) هدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاتصال الغير شفهي على الصراع واتخاذ القرارات وتلبية المطالب والعلاقة الحميمة، أما دراسة فيكتوريا (٢٠٠٩) هدفت إلى دراسة تأثير الزواج وعلاقته بالتعليم على مهارات التواصل للأزواج، أما دراسة نادية بلعباس (٢٠١٦) هدفت إلى معرفة تأثير أنماط الاتصال السائدة في الأسرة على جودة الحياة وهدفت دراسة توماس (٢٠١٠) إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والضغط والتواصل بين الأزواج وجاء هدف كونجير (١٩٩٠) إلى التعرف على أثر الضغوط الاقتصادية على جودة الحياة والكفاءة الزوجية.

من حيث العينة فإختلفت حجم العينة من بحث إلى آخر ومن دراسة غلى أخرى وهذا يشير إلى نتائج أكثر دقة وعمق ويؤدي إلى إثراء البحث العلمي.

من حيث الأدوات: اختلفت بعض الدراسات في الأدوات لكن أغلبها اتفق على مقياس أساليب التواصل وجودة الحياة. مثل مقياس أساليب التواصل الزوجي، والتوافق الزوجي، الاتصال غير الشفهي، استبيان المعاناه الاقتصادية، استبيان الكراهية والدفء).

من حيث النتائج:- فطبقاً لاختلاف الأهداف تختلف النتائج حيث توصلت دراسة كاتلين (٢٠٠٧) إلى وجود علاقة بين التواصل السلبي وكل من الصراع والتباعد والانسحاب وبين العنف بين الأزواج أما دراسة جوتمان (٢٠٠٧) فتوصلت إلى وجود علاقة بين أنماط التفاعل بين الزوجين وبين الصراع، أما دراسة فيكتوريا (٢٠٠٩) فأظهرت نتائجها إلى وجود دلائل للعلاقة بين الزواج والتعليم، أما دراسة نادية بلعباس (٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين أنماط الاتصال وجودة الحياة الزوجية، وأظهرت دراسة توماس (٢٠١٠) وجود علاقة بين الضغوط والتواصل. وتوصل كونجير (١٩٩٠) إلى وجود علاقة مباشرة بين الضغوط الاقتصادية ومشاعر الكراهية بين الأزواج.

❖ ويتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في العمر (٣٠ - ٤٥) فأغلب الأزواج يتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ - ٤٥، أما عند الأدوات فهي تتفق في الشكل مثل مقياس أساليب التواصل، جودة الحياة وغيرها من البرامج لكنها تختلف في المضمون ومتغيرات كل مقياس.

**فروض البحث:-** من خلال الاطلاع على الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:-

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب التواصل بين الأزواج والزوجات.
٢. توجد فروق داله احصائيه في مستوي الشعور بجوده الحياه بين الأزواج والزوجات.

٣. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أساليب التواصل وجودة الحياة لدى الأزواج والزوجات.

### المنهج وإجراءات البحث:-

أ- يعتمد البحث الحالى على المنهج الوصفى وذلك لطبيعة أهداف الدراسة.

ب- عينة البحث:-

١. **العينة الاستطلاعية:** تكونت من ٤٠ زوج وزوجة مقسمين إلى ٢٠ زوج و ٢٠ زوجة وذلك للتأكد من الفهم اللفظى لعبارات المقياس ولحساب الخصائص السيكومترية من صدق وثبات للأدوات.

٢. **العينة التجريبية:** تكونت العينة الأساسية من (١٨٠) زوج وزوجة تتراوح أعمارهم من (٣٠ - ٥٠) وتم تطبيق المقياسين الرئيسيين عليهم.

**الخصائص التى توفرت فى العينة:-**

١. أن يكون أفراد العينة على درجة من التعليم أعلى من المتوسط (جامعين) ويعملن بالحكومة
٢. أن يكون أفراد العينة من الأزواج والزوجات الذين مضى علي زواجهم خمس سنوات علي الأقل و لديهم أبناء.
٣. أن يتراوح أعمارهم من (٣٠ - ٥٠) عاماً.

### أدوات البحث:-

اعتمد البحث في جمع بياناته على مقياسين هما:

- ١- مقياس أساليب التواصل بين الزوجين (إعداد الباحثة).
- ٢- مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة).

بعد مراجعة الباحثة لأبرز المقاييس الخاصة بأساليب التواصل، وجودة الحياة قد وقع الاختيار على إعداد المقاييس حتى تشمل عباراتها الأبعاد التابعة لكل مقياس. ولذلك لعدة أسباب:-

- ١- أنه مقياس على نسختين (نسخة للزوج - نسخة للزوجة).
- ٢- مقياس مزدوج العبارات (عبارات الزوج، عبارات إدراك الزوج لزوجته)، (عبارات الزوجة، عبارات إدراك الزوجة لزوجها).
- ٣- من خلال اطلاع الباحثة على المقاييس لم تجد مقياس به هذه المواصفات لذلك وقع الاختيار على إعداد مقياس لأساليب التواصل بهذه الصورة.

### الصورة النهائية لمقياس أساليب التواصل:-

ويضم هذا المقياس صورتين (أ) للزوج، (ب) للزوجة، ويتكون المقياس من ٥ مكونات وهي: الفهم، والاتفاق بين الزوجين، التواصل اللفظى، الاهتمام بالشريك، التواصل غير اللفظى، العلاقة الزوجية.

حيث يحتوى كل مكون على (١٠) عبارات وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من ٥٠ فقرة للزوج، ٥٠ فقرة للزوجة بمعنى وجود نسخة للزوج ونسخة للزوجة وذلك حتى تتم المقارنة بين استجابات الزوج واستجابات الزوجة بصورة واضحة.

### الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب التواصل:

أولاً: حساب صدق المقياس:- ١- صدق المحكمين:-

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من أساتذة علم النفس بمختلف الجامعات لإجراء التعديلات المقترحة بحذف المفردات التي قل الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى ومقدماً اتفق عليه المحكمون.

## ٢- الصدق الظاهري:-

ويختص بالمظهر العام أو الصورة الخارجية للأداة من حيث نوع البنود وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وبمدى دقة تعليمات الأداة ودرجة ما تتمتع به من موضوعية، ويتعلق الصدق الظاهري بمدى مناسبة الأداة من حيث شكلها العام للمجال أو المنطقة السلوكية المراد قياسها، وكثيراً ما تكون دراستها من ناحية الصدق الظاهري سبباً في الكشف عن المفردات الضعيفة أو التي لا ترتبط بالوظيفة المراد قياسها واستبعادها وفي هذا الإطار، قامت الباحثة بالإعتماد على رأي المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة بالجامعات المصرية الذين اتفقوا على أن عبارات المقياس متصلة وتنتمي إلى الأبعاد التي تقيسها إلى جانب ما أسفر عنه التجريب المبدئي من وضوح العبارات وقدرتها على التمييز بين استجابات المفحوصين، وقد أخذت الباحثة العبارات التي كان عليها نسبة اتفاق (٨٨,٨٨%) فأعلى؛ وهذا ما إقترحه المحكمون بعد التعديلات؛ وبيان ذلك في الجدول (١):

### جدول (١)

#### نتائج التحكيم على مقياس التواصل بين الزوجين

رقم المفردة	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	نسبة الاتفاق
<b>الفهم والاتفاق بين الزوجين</b>			
١	٨	١	٨٨,٨٨%
٢	٩	-	١٠٠%
٣	٩	-	١٠٠%
٤	٨	١	٨٨,٨٨%
٥	٩	-	١٠٠%
٦	٨	١	٨٨,٨٨%
٧	٨	١	٨٨,٨٨%
٨	٨	١	٨٨,٨٨%
٩	٩	-	١٠٠%
١٠	٨	١	٨٨,٨٨%
<b>التواصل اللفظي</b>			
١	٨	١	٨٨,٨٨%
٢	٩	-	١٠٠%
٣	٩	-	١٠٠%
٤	٨	١	٨٨,٨٨%
٥	٨	١	٨٨,٨٨%
٦	٩	-	١٠٠%
٧	٩	-	١٠٠%
٨	٨	١	٨٨,٨٨%
٩	٩	-	١٠٠%
١٠	٨	١	٨٨,٨٨%
<b>الاهتمام بالشريك</b>			
١	٩	-	١٠٠%
٢	٨	١	٨٨,٨٨%
٣	٩	-	١٠٠%
٤	٩	-	١٠٠%
٥	٨	١	٨٨,٨٨%

رقم المفردة	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	نسبة الاتفاق
٦	٩	-	%١٠٠
٧	٨	١	%٨٨,٨٨
٨	٨	١	%٨٨,٨٨
٩	٩	-	%١٠٠
١٠	٨	١	%٨٨,٨٨
<b>التواصل غير اللفظي</b>			
١	٨	١	%٨٨,٨٨
٢	٩	-	%١٠٠
٣	٨	١	%٨٨,٨٨
٤	٨	١	%٨٨,٨٨
٥	٩	-	%١٠٠
٦	٩	-	%١٠٠
٧	٨	١	%٨٨,٨٨
٨	٩	-	%١٠٠
٩	٨	١	%٨٨,٨٨
١٠	٩	-	%١٠٠
<b>العلاقة الزوجية</b>			
١	٩	-	%١٠٠
٢	٨	١	%٨٨,٨٨
٣	٩	-	%١٠٠
٤	٨	١	%٨٨,٨٨
٥	٩	-	%١٠٠
٦	٨	١	%٨٨,٨٨
٧	٨	١	%٨٨,٨٨
٨	٩	-	%١٠٠
٩	٩	-	%١٠٠
١٠	٨	١	%٨٨,٨٨

يتضح من جدول (١) أنه لم تستبعد الباحثة أي مفردة من المقياس لأن نسبة اتفاق المحكمين لم تقل عن (%٨٨,٨٨).

### ثانياً: ثبات المقياس:-

#### طريقة التجزئة النصفية:-

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية التي اشتملت (١٠٠) من الأزواج والزوجات، وتم تصحيح العبارات لكل زوج وزوجته على حدة فكانت معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل مكون من مكوناته بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربه مع مثيلتها طريقة جتاما مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للتواصل بين الزوجين، والجدول يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

معاملات ثبات مقياس التواصل بين الزوجين بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان - براون	جتمان
١	الفهم والاتفاق بين الزوجين	٠,٨٤٧	٠,٦٩٥
٢	التواصل اللفظي	٠,٨٦٥	٠,٧٢٤
٣	الاهتمام بالشريك	٠,٨٠٧	٠,٦٩٩
٤	التواصل غير اللفظي	٠,٨٤٤	٠,٧٣٤

٠,٧٦١	٠,٧٩٤	العلاقة الزوجية	٥
٠,٧٣٢	٠,٨٠٦	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل مكون من مكوناته بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة من مثيلتها جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للتواصل بين الزوجين حيث نلاحظ أن مكون العلاقة الزوجية في سبيرمان - براون ٠,٧٦٤ ، في جتمان ٠,٧٦١ وهي درجات متقاربة مما يشير على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

### ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي للمقياس:-

#### ١- الاتساق الداخلي للمفردات:-

وذلك من خلال درجات عينة الخصائص السيكومترية نقوم بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التواصل بين الزوجين ن = ١٨٠

العلاقة الزوجية		التواصل غير اللفظي		الاهتمام بالشريك		التواصل اللفظي		الفهم والاتفاق بين الزوجين	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٢٥	١	**٠,٦٢٥	١	**٠,٣٦٦	١	**٠,٣٦٢	١	**٠,٦٢٥	١
**٠,٥٢٤	٢	**٠,٤١٤	٢	**٠,٥١٤	٢	**٠,٤٢١	٢	**٠,٤٥٤	٢
*٠,٢١٢	٣	**٠,٤٥٤	٣	**٠,٥٣٢	٣	**٠,٥٠٥	٣	**٠,٥٢٥	٣
**٠,٥٢١	٤	*٠,٢٢٤	٤	**٠,٦٢٥	٤	*٠,٢٢٣	٤	**٠,٤١٥	٤
**٠,٦٦٥	٥	**٠,٥٥٢	٥	**٠,٦٢٦	٥	*٠,٢١٥	٥	**٠,٦٢٥	٥
**٠,٥٣٥	٦	**٠,٦٣٥	٦	**٠,٦٣٣	٦	**٠,٣٦٢	٦	**٠,٢٠١	٦
**٠,٣٨٨	٧	**٠,٤٥٤	٧	**٠,٥٤٥	٧	**٠,٥٢٤	٧	**٠,٣٥١	٧
**٠,٥٠٩	٨	**٠,٤٨٧	٨	*٠,٢٠١	٨	**٠,٥٣٢	٨	**٠,٥٣٥	٨
**٠,٤١٥	٩	**٠,٤٩٥	٩	**٠,٥٢٤	٩	**٠,٤٢١	٩	**٠,٤٣٢	٩
**٠,٥٤٧	١٠	**٠,٥٢٦	١٠	**٠,٥٥٨	١٠	**٠,٣٣٩	١٠	**٠,٦٣٥	١٠

\*\* مستوى الدلالة ٠,٠١

\* مستوى الدلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٣) أن جميع مفردات مقياس التواصل بين الزوجين في علاقتها بالدرجة الكلية لدى الأزواج والزوجات معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائية، أي أنها صادقة، في قياس صفة واحدة وهي التواصل بين الزوجين.

#### ٢- الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التواصل بين الزوجين:-

يتم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض ومن ناحية ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس التواصل بين الزوجين والدرجة الكلية له

م	الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦
١	الفهم والاتفاق بين الزوجين	-					
٢	التواصل اللفظي	**٠,٦٢٥	-				
٣	الاهتمام بالشريك	**٠,٧٥٤	**٠,٦١٤	-			
٤	التواصل غير اللفظي	**٠,٥٥٢	**٠,٥٣٢	**٠,٥٣١	-		
٥	العلاقة الزوجية	**٠,٥٦٩	**٠,٥٨٧	**٠,٥٠٥	**٠,٦٢٥	-	
	الدرجة الكلية	**٠,٦١٤	**٠,٤٩٨	**٠,٥٢٤	**٠,٤٥٤	**٠,٦٦٤	-

\*\* مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من خلال الجدول (٤) أن معاملات الارتباط كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة من الصدق.

#### الصورة النهائية لمقياس أساليب التواصل بين الزوجين:-

وهكذا، تم التوصل على الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٥٠) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاثة استجابات موزعة على الأبعاد الخمسة كل بعد يحتوى على عشر مفردات:

وقد تم تحديد طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار ومن ثلاث استجابات (نعم - أحياناً - لا). على أن يكون تقدير الاستجابات (٣ - ٢ - ١) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (١٥٠) كما تكون أقل درجة (٥٠) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع أسلوب التواصل بين الزوجين، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض التواصل بين الزوجين.

#### ثانياً: مقياس جودة الحياة: (إعداد الباحثة):-

##### وصف المقياس:-

يتكون المقياس من ٦٠ عبارة تقيس جودة الحياة لدى الأزواج والزوجات مقسم إلى ثلاث مكونات كل مكون ٢٠ عبارة.

##### مبررات إعداد المقياس:-

- ١- الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة فكل دراسة لها هدفها وبالتالي لها المقياس الذى يخدم هدف الدراسة.
- ٢- الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة لها العديد من الأبعاد وبالتالي العديد من العبارات وهذا من المحتمل أن يؤدي على ملل وتعب المفحوصين.
- ٣- المفردات في المقاييس الأخرى غير مناسبة لأنها تحمل الصيغة السلبية والإيجابية. وبناء على الهدف من المقياس تم وضع كل المفردات تحمل الصيغة الإيجابية. وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس لجودة الحياة.

##### ولإعداد مقياس جودة الحياة قامت الباحثة بالآتي:-

- أ- الإطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة.
- ب- تم الإطلاع على عدد المقاييس التي استخدمت لقياس جودة الحياة ومنها:-

١- مقياس جودة الحياة الأسرية (إعداد أمانى عبد المقصود).

٢- مقياس جودة الحياة (إعداد ضياء الكردى، ٢٠١٣).

٣- مقياس جودة الحياة (إعداد زينب شقير، ٢٠٠٩).

وفى ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس لجودة الحياة في صورته الأولية، مكوناً من (٦٠) مفردة. وقد اهتمت الباحثة في صياغة أبعاد وعبارات المقياس بحيث لا تحمل العبارة أكثر من معنى وأن تكون العبارات مصاغة بطريقة إيجابية وأن تكون واضحة مفهومة. وبناءً على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس وتحديد العبارات من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة.

ومن خلال ما سبق تم إعداد الصورة الأولية للمقياس والتي اشتملت على ثلاث أبعاد وهى:-

**البعد الأول: جودة الحياة الجسمية:-** وتعكس الاستجابات لهذا المكون مدى تمتع الفرد بالصحة العامة الجسمية ومقاومته لكل منا يعتريه من ضعف أو صعوبات أو المرور بفترات تعوق جودة الحياة الجسمية.

**البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية:-** وتعكس الاستجابات لهذا المكون الاتصال والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والعلاقات الصحية السليمة مع العائلة والأسرة الذى من شأنه يحقق جودة حياة اجتماعية للزوجين.

**البعد الثالث: جودة الحياة النفسية:-** تعكس استجابات هذا المكون أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة نفسية جيدة ودرجة من القبول والرضا تجاه نفسه والآخرين.

ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال مدرج ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) (٣ - ٢ - ١).

تتراوح الدرجات على المقياس من (١٨٠ : ٦٠) وبالتالي فإن النهائية العظمى للمقياس (١٨٠) درجة أما الدرجة الصغرى (٣٠) درجة، وتشير الدرجة الأعلى إلى مستوى مرتفع من جودة الحياة، بينما الدرجة المنخفضة مستوى منخفض من جودة الحياة.

### **الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:-**

**أولاً: حساب صدق المقياس:-**

#### **١- صدق المحكمين:-**

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من أساتذة علم النفس بجامعة عين شمس لإجراء التعديلات المقترحة بحذف المفردات التي قل الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون، وبناءً على الخطوة السابقة لم يتم حذف أي عبارة من المقياس ولكن تمك تحويل العبارات السلبية إلى عبارات إيجابية.

#### **٢- صدق المحك (الصدق التلازمي):-**

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) وجودة الحياة إعداد حازم الطنطاوى (٢٠١٤) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٥٩)، وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

**ثانياً: حساب ثبات المقياس:-**

**أ- طريقة معامل ألفا كرونباخ:-**

تم حساب معامل الثبات لمقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس للعينة وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام - معامل ألفا - كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
١	جودة الحياة الجسمية	٠,٧٨٤
٢	جودة الحياة الاجتماعية	٠,٧٧٥
٣	جودة الحياة النفسية	٠,٧٠٨
	المقياس ككل	٠,٧٩١

يتضح من خلال الجدول (٥) أن معاملات الثبات مرتفعة مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس.

### الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة:-

تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصاحلة للتطبيق وتتضمن (٦٠) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاث استجابات وقد تم تحديد طريقة الاستجابة بالاختيار من ثلاث استجابات (نعم - أحياناً - لا) على أن يكون تقدير الاستجابات، (٣ - ٢ - ١) على الترتيب وبذلك تكون الدرجة القصوى (١٨٠) وأقل درجة (٦٠) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع جودة الحياة، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض جودة الحياة.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:-

تم استخدام الأساليب الإحصائية من خلال استخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا - كرونباخ، اختبار (ت) (T).

### نتائج البحث:-

### الفرض الأول:-

توجد فروق دالة إحصائية في درجة أساليب التواصل بين الأزواج والزوجات وللتحقق من صحة هذه الفروض تم استخدام T. Test للمجموعتين والجدول يوضح ذلك.

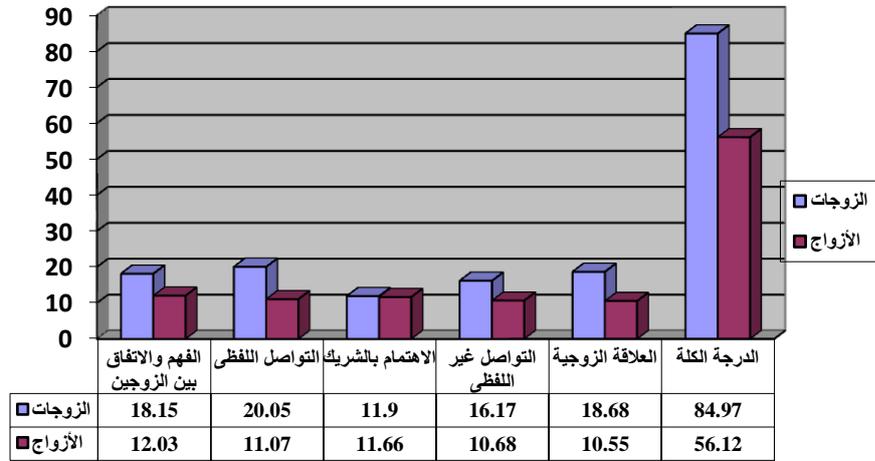
#### جدول (٦)

الفروق في درجة التواصل بين الأزواج والزوجات (ن = ١٨٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الزوجات ن = ٩٠		الأزواج ن = ٩٠		الابعاد
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠,٠٠١	٢٣,٨٧٥	٢,٠٨	١٨,١٥	١,٢٤	١٢,٠٣	الفهم والاتفاق بين الزوجين
٠,٠٠١	٢٩,٧١٥	١,٩٨	٢٠,٠٥	٢,٠٦	١١,٠٠٧	التواصل اللفظي
٠,٠٠١	١٩,٦٤١	١,٨٨	٩,١١	٠,٧٩	٧,٦٦	الاهتمام بالشريك
٠,٠٠١	١٠,٧٦٨	٤,٣٩	١٦,١٧	١,٧٨	١٠,٦٨	التواصل غير اللفظي
٠,٠٠١	٢٩,٣٥٣	٢,٢٢	١٨,٦٨	١,٩٤	٩,٥٥	العلاقة الزوجية
٠,٠٠١	٣١,٥٥٠	٨,٥٨	٨٤,٩٧	٥,٥٨	٥١,١٢	الدرجة الكلية

أوضحت النتائج في الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التواصل بين الأزواج والزوجات في ابعاد أساليب التواصل: الفهم والاتفاق بين الزوجين (ت = ٢٣,٨٧)، التواصل اللفظي (ت = ٢٩,٧١٥)، الاهتمام بالشريك (ت = ١٩,٦٤١)، التواصل غير اللفظي (ت = ١٠,٧٦٨)، العلاقة الزوجية (ت = ٢٩,٣٥٣)، الدرجة الكلية (ت = ٣١,٥٥٠) لصالح الزوجات. وقد أشارت المتوسطات الحسابية لكل من الأزواج والزوجات إلى ارتفاع مستوياتها

لدى الزوجات عن الأزواج في أبعاد أساليب التواصل. ويؤكد الشكل البياني (١) المتوسط الحسابي لأبعاد أساليب التواصل لكل من الأزواج والزوجات.



الشكل البياني (١)

المتوسط الحسابي لأبعاد أساليب التواصل بين الأزواج والزوجات

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن الزوجات أكثر اجتماعية وأكثر ثقة بالنفس وطول بال ولها قدرة على التواصل بأكثر من طريقة وخاصة الطريقة اللفظية وغير لفظية والاهتمام بالزوج تعتبره مسئوليتها الأولى، كما أن الزوجات لها قدرة كبيرة على فهم المشاعر والمشاركة الوجدانية والتفاهم فهن أكثر قدرة على إظهار حالتها الانفعالية عكس الزوج الذي لديه القدرة على عدم إظهار مشاعره وإخفاؤها بالإضافة إلى ضيق الأفق. فطبيعة التنشئة في الثقافة العربية تجعل الزوجات أكثر تحمل وصبر وألفة والقدرة على الأخذ والعطاء.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما انتهت إليه دراسة Frank (1973) التي أسفرت عن وجود فروق بين الزوجات المستقلين في تواصلهم اللفظي على نسبة رضا أكثر من الأزواج حيث تميزت حوارات الزوجات بعدد أكبر من الأخذ والعطاء كما كانت أكثر سيطرة على التفاعل أكثر من الأزواج في تواصلهم اللفظي.

ودراسة رونالد، زملاؤه Ronald, et., 1986 التي أسفرت نتائجها عن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين دقة الاستقبال عند الزوجة لرسائل الزوج غير اللفظية بينما يفتقد الزوج هذه الدقة في الاستقبال.

### الفرض الثاني:-

توجد فروق دالة إحصائية في مستوي الشعور بجودة الحياة بين الأزواج والزوجات وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبارات T. Test للمجموعتين.

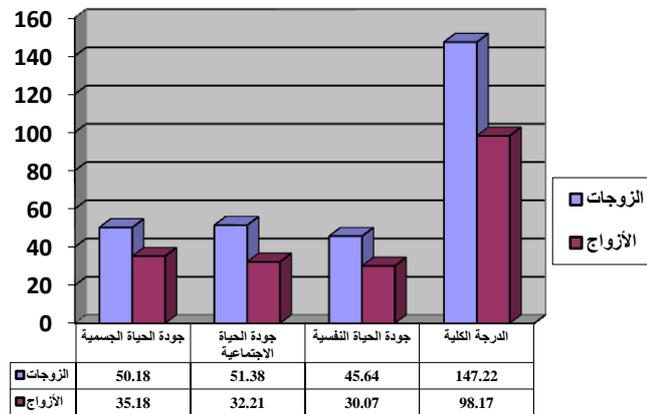
جدول (٧)

الفروق في درجة جودة الحياة بين الأزواج والزوجات ن = ١٨٠

مستوي الدلالة	قيمة ت	الزوجات ن = ٩٠		الأزواج ن = ٩٠		أبعاد جودة الحياة
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠,٠٠١	١٩,٢٥٨	٣,٧٠	٥٠,١٨	٦٥,٩٨	٣٥,٨٨	جودة الحياة الجسمية

٠,٠٠١	٢٢,٦٩٠	٤,٦٨	٥١,٣٨	٦,٥١	٣٢,٢١	جودة الحياة الاجتماعية
٠,٠٠١	١٤,٨٨٤	٨,٨٢	٤٥,٦٤	٤,٥٣	٣٠,٠٧	جودة الحياة النفسية
٠,٠٠١	٢٥,٢٣٦	١٥,٩٠	١٤٧,٢٢	٩,٣٢	٩٨,١٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج والزوجات في أبعاد جودة الحياةجات الدرجات علي التوالي عند الأزواج كما يلي جودة الحياة الجسمية (٣٥,٨٨)، جودة الحياة الاجتماعية (٣٢,٢١)، جودة الحياة النفسية (٣٠,٠٧)، الدرجة الكلية (٩٨,١٧) أما عند الزوجات فكانت علي التوالي الحياة الجسمية (٥٠,١٨)، جودة الحياة الاجتماعية (٥١,٣٨)، جودة الحياة النفسية (٤٥,٦٤)، الدرجة الكلية (١٤٧,٢٢). وقد أشارت المتوسطات الحسابية بين الأزواج والزوجات إلى ارتفاع مستوياتها لدى الزوجات عن الأزواج في أبعاد جودة الحياة ويؤكد الشكل البياني (٢) المتوسط الحسابي لأبعاد جودة الحياة لكل من الأزواج والزوجات.



### الشكل البياني (٢)

#### المتوسط الحسابي لفروق أبعاد جودة الحياة بين الأزواج والزوجات

أشارت النتائج الموضحة في الشكل البياني (٢) ارتفاع المتوسطات الحسابية للزوجات في أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة السيد الشربيني (٢٠٠٧) حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح الزوجات على مقياس جودة الحياة بإبعاده.

وربما يرجع هذا إلى أن الزوجات لديها القدرة على حل المشكلات والتأقلم السريع مع الوضع الموجود رغبة في الوصول إلى جودة الحياة، فالزوجات لديها قدرة على التوافق مع الضغوط والمشكلات الزوجية بدون اللجوء إلى الأساليب الغير التوافقية، وقدرتها على التعبير عن مشاعرها والتواصل الإيجابي مع الآخرين، وقيامها بالأدوار المطلوبة منها في حد ذاتها يجعلها تشعر بالرضا والهناء الشخصي الذي يؤدي بها إلى حُسن الحال.

### الفرض الثالث:-

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أساليب التواصل وجودة الحياة. وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد كل من أساليب التواصل وجودة الحياة. والجدول يوضح ذلك.

### جدول (٨)

#### قيم معاملات الارتباط بين أساليب التواصل وجودة الحياة (ن = ١٨٠)

أبعاد أساليب التواصل	النوع	العدد	أبعاد جودة الحياة		
			جودة الحياة الجسمية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة النفسية
الدرجة الكلية					

أبعاد جودة الحياة				العدد	النوع	أبعاد أساليب التواصل
الدرجة الكلية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة الجسمية			
٠,٢٢٤*	٠,٠٦٧	٠,٢٣٩*	٠,٠٣٨	٩٠	ذكور	الفهم والاتفاق بين الزوجين
٠,٠٤٩	٠,١٠٧	٠,٠٦٢٠	٠,٠٣٣	٩٠	إناث	
٠,٧٧٧**	٠,٦٢٨٠**	٠,٧٨٥**	٠,٠٧١٨**	١٨٠	العينة ككل	التواصل اللفظي
٠,٣٨٧**	٠,٠٤٤	٠,١٦١	٠,٧٥٣**	٩٠	ذكور	
٠,٨٢٠**	٠,٠٨٠١**	٠,٧١٠**	٠,٧١٣**	٩٠	إناث	الاهتمام بالشريك
٠,٨٧٣**	٠,٠٨١٠**	٠,٨٦٧**	٠,٧٠٣**	١٨٠	العينة ككل	
٠,١٥٧	٠,١٨٩	٠,١٦٠	٠,٠٧٢	٩٠	ذكور	التواصل غير اللفظي
٠,٦٧١**	٠,٦١٥**	٠,٦٥٩**	٠,٥٨٢**	٩٠	إناث	
٠,٨٧٩**	٠,٠٨١٨**	٠,٨٢٨**	٠,٧٦٣**	١٨٠	العينة ككل	العلاقة الزوجية
٠,٥١٩**	٠,١٠٥	٠,٢٠٢	٠,٦٦٩**	٩٠	ذكور	
٠,٧٥٤**	٠,٦٤٥**	٠,٧٠٦**	٠,٨٠٨**	٩٠	إناث	الدرجة الكلية
٠,٧٣٨**	٠,٧٥٣**	٠,٦٦٨**	٠,٥٩٦**	١٨٠	العينة ككل	
٠,١٣٧	٠,١٤٧	٠,٤٥١**	٠,٠٥٩٤**	٩٠	ذكور	الدرجة الكلية
٠,٩١٣**	٠,٧٢٥**	٠,٦٨٢**	٠,٧٦٠**	٩٠	إناث	
٠,٨٩٤**	٠,٠٨٠٠**	٠,٨٩٨**	٠,٧٤١**	١٨٠	العينة ككل	الدرجة الكلية
٠,٢٨٥**	٠,٠٠٠٨	٠,٢٣١*	٠,٧٠١**	٩٠	ذكور	
٠,٨٩١**	٠,٠٨١٣**	٠,٨٦١**	٠,٨٩٥**	٩٠	إناث	الدرجة الكلية
٠,٩٢٠**	٠,٠٨٤٤**	٠,٨٩٧٠**	٠,٧٧٢**	١٨٠	العينة ككل	

أوضحت النتائج المبينة في الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية وموجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) استثناء بعض الأبعاد عند مستوى (٠,٠٥) أساليب التواصل (الفهم والاتفاق بين الزوجين) - التواصل اللفظي - الاهتمام بالشريك - التواصل غير اللفظي - العلاقة الزوجية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (جودة الحياة الجسمية - جودة الحياة الاجتماعية - جودة الحياة النفسية - الدرجة الكلية). وتدعم هذه النتائج صحة الفرد الأول الذي ينص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً يبين أساليب التواصل وجودة الحياة ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما توصلت إليه إحدى الدراسات من أن أهم عوامل القوة في الزواج السعيد الذي يؤدي على جودة الحياة هي الرضا عن أسلوب التواصل وأسلوب مناقشة المشكلات واتقان فن التعبير عن الذات والقدرة على الاستماع بين الزوجية (أولسون، ٢٠٠٦ : ٧٦). وبناء على ما لمستته بنفسه من خلال الخبرة الحياتية ومواقف العمل وقناعته الداخلية بأن التواصل الجيد هو قوام الحياة الزوجية الناجحة والذي يؤدي بدوره إلى الترابط والتماسك وأيضاً إلى أهم شيء وهو جودة الحياة. وبالتالي يتم التواصل الفعال بين الزوجين عندما يفسر المستمع رسالة المتحدث بالطريقة التي قصدها المتحدث ويعتمد تفسير الرسالة على خبرات الطفولة وطرق التعليم وفهم الكلمات والمشاعر التي يرسلها الطرف الآخر (وداد عيسى، ٢٠٠٦ : ٣٦). فإذا تحسنت أساليب التواصل بين الأزواج كانت منبئاً بجودة الحياة أفضل وأكرم وبالأحرى كلما زاد التواصل زاد جودة الحياة والاستمتاع بها.

#### توصيات البحث :-

في ضوء نتائج البحث الحالي وما تم عرضه في إطار نظري ودراسات سابقة تخرج الباحثة بالتوصيات الآتية :-

١- الاهتمام بنشر الوعي بالزواج بشكل عام من خلال وسائل الاعلام المقررة والمسموعة والمرئية

٢- الاهتمام بتقديم الدعم الاجتماعي والمادي بكافة اشكاله للازواج.

٣- عقد دورات تدريبية للازواج لتوضيح خصائصهم وتحسين سلوكياتهم.

البحوث المقترحة :-

من خلال النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تقترح الباحثة بعض البحوث والدراسات المستقلة كما يلي:-

- ١- برنامج ارشادي انتقائي لتنمية التواصل وجودة الحياة لدى الأزواج.
- ٢- برنامج ارشادي لتحسين مستوى التواصل وأثره في الخرس الزوجي لدى الشباب المتزوج.
- ٣- برنامج قائم علي التواصل لتحسين جودة الحياة وأثره في المجابهة لدى المتزوجين

المراجع:أولاً: المراجع العربية:

- داليا مؤمن (٢٠٠٠): فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- زينب عبد الرازق غريب (٢٠٠٠) فاعلية برنامج في تنمية مهارات الاتصال وعلاقتها بالجو الأسري العام، رسالة دكتوراه، كلية البنات – جامعة عين شمس.
- سامي محمد هاشم (٢٠٠١): جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ١٣، ص ١٣٣:١٣١.
- سحر طلعت (٢٠٠٩): فن التواصل بين الزوجين (ط٢). القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- سحر محمد فتحي شعراوي (٢٠٠٣) اختبار فاعلية برنامج لتدريب الأزواج علي البعد عن الصراع، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- السيد كامل الشربيني (٢٠٠٧): جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٧) العدد (٥٧)، ص ٨٥-١.
- عائشة ناصر (٢٠٠٤): التواصل اللفظي بين الزوجين وعلاقته بسمات الشخصية والتوافق الزوجي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- عيد محمد شحده (٢٠١٤): الارشاد النفسي الديني كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- فاطمة علي أحمد (٢٠١٣): فاعلية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- نادية بلعباس (٢٠١٦): أنماط الاتصال وعلاقته بجودة الحياة الزوجية رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٨): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات اليموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلة ١٤، العدد ٤ أكتوبر.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Charch M.C (2004): The conceptual and operational definition of quality of life: a systematic review of the literature. Unpublished masters degree the office of graduate studies of texas A and M university .

Dan Williams. Psy.D., PA-C (2004): Communication on in marriage peace and healing, marriage and communication.

Frank Miller: Translational analysis of mortal communication Patterns : Anex for aratory study. Un published. Do coral diss ertation Miehig an style university (1973)>

Frank. Miller (1973): Translational analysis of mortal communication patterns : Anex for aratory study. Unpublished docoral diss ertation Michigan style university 1973.

Gottman, J, (1999). The marriage clinic. New York: W.W.Norton.

Jake thiessen, Ph. D; Peter Hill, Ph. D; david-Benner, Ph.D;Arthur Robertson, Ph. D. 2003: Effective. Communication & Development; inc; by Manahon systems and lynn forn ander.

Kathleen, A., Aldrige, Miasevierb, Janice Jonesc, Davidc. Atrinsd and Andrew Christensen (2007):Dem and withdraw communication inseverely distressed, pigidity and polarity during relation ship and personal problem discussions journal of family psychology, vol 12, pp. 218-226.

Lord, C.C. (1999): Stability and change on interactional behavior in early marriage. Doctor al dissertation, state university of New York Brook.

Michell, R.Eet al, (2003) The question of stress among first-year medical students, J. medical Edu. 58, 367-372.

Olson, D.H., Portner, J., & Lavee, Y. (2006). Family adaptability and cohesion scale. *Population*, 8(9), 10.

Schalock, R.L. (2004): The concept of quality of life: What we know and do not know *Journal of intellectual disability research*, Vol. 48, No. 3, pp. 203-216.

Smith, Rathy (2007), *Nursing and stroke rehabilitation: a study of the relationship of stroke survivors*. Nale, Gop. Quality of life.