

**الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب
كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الغضب
والتوافق الزوجي**

Meta-Mood and Anger Coping Styles as Moderator
Variables between Angry and Marital Adjustment

غادة محمد عبد الغفار
أستاذ مساعد علم النفس المعرفي
كلية الآداب - جامعة بني سويف

المُلخَص :

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين كل من درجة الوعي المزاجي، ودرجة الغضب وأساليب التعامل معه بالتوافق الزوجي، وتحديد الفروق بين الذكور والإناث في تلك العوامل، كذلك تحديد العوامل المعدلة للعلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي، بلغت عينة الدراسة (٣٣٠) من الأزواج بالمجتمع المصري، بمختلف المستويات التعليمية والمستويات الاقتصادية، واستخدمت الباحثة مقياساً للتوافق الزوجي، ومقياسَ الوعي المزاجي، ومقياسَ الغضب وأساليب التعامل معه. وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً بين الجنسين في تلك المتغيرات، وأن هناك فروقاً دالة بين المرتفعين والمنخفضين في درجة التوافق الزوجي في عددٍ من المتغيرات وأبعاد الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل معه، وكان متغير الوعي المزاجي منبئاً بالتوافق الزوجي، وكذلك بعض أساليب التعامل مع الغضب، وأشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل تعديلاً للعلاقة بين التوافق الزوجي والغضب، هي درجة الوعي المزاجي، وأسلوب الحديث الودي عند التعامل مع الغضب، ونوقشت النتائج في ضوء النظريات والدراسات السابقة.

اهتم علماء النفس بدراسة التوافق الزوجي بصفته أحد أهم الموضوعات التي ينبغي إلقاء الضوء عليها؛ لما له من تبعات على أفراد الأسرة، والذين هم أساس المجتمع بشكل كلي، ويعد التوافق الزوجي السبيل إلى تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي لكلا الزوجين، وخلق جو يسمح بالنمو النفسي السوي للأبناء.

وقد أشار الباحثون إلى أن التوافق الزوجي حالة وجدانية تعكس ما يجده الزوجان من إشباع فكري وقيمي ووجداني وجنسي، ما ينتج عنه شعور بالرضا الزوجي لدى الطرفين (رسلان، ٢٠٠٦). وكما أشاروا أيضا إلى أن الحياة الزوجية تُبنى على علاقات أساسية منها العاطفي والاجتماعي والجنسي والمادي، وأن التوافق في تلك العلاقات بين الزوجين ينتج عنه حياة زوجية ناجحة (خليل، ١٩٩٩)، إذ لا توجد علاقة في السياق الاجتماعي مثل الزواج لا تمر بحالات من الاختلافات في تلك الجوانب، فإنه من المهم أن نعي مدى تأثير الوعي بالذات الانفعالية في التوافق الزوجي بين الزوجين؛ فكلما زاد إدراك الفرد لمعاني الحب والسعادة الزوجية يزيد وعيه بالذات الانفعالية، ما يؤدي إلى زيادة التوافق الزوجي لديه (الشمسان، ٢٠٠٤).

وقد أشارت الدراسات إلى أن التعبيرات الانفعالية التي تمر بالحياة الزوجية مثل الغضب والحزن تؤثر في الأداء الزوجي، كذلك تؤثر بعض المتغيرات المعرفية في الزواج مثل كيفية فهم الأزواج لمشاعر الطرف الآخر. ولأن التفاعلات الزوجية السلبية من شأنها أن تؤثر في مستقبل الزواج، وأن التخطيط المعرفي الأكثر اتساعاً يمكن أن يكون مرشداً ومنظماً للأداء الزوجي ويحقق التوافق الزوجي، والذي يعتمد على المعرفة والحالة الوجدانية والمساندة الاجتماعية والخصائص الشخصية والخلفية الأسرية والاجتماعية لدى كلا الطرفين (Bradbury, 2000؛ Oleson & Nemecheck، ١٩٩٩).

ولقد زادت في الآونة الأخيرة الأبحاث التي اهتمت بربط الحالة الانفعالية بالأداء الشخصي للأفراد في سياق العلاقات الاجتماعية وبخاصة التوافق الزوجي، واهتمت بالبحوث بدراسة الانفعالات كمؤشرات فهم اتخاذ القرارات الناجحة أو الأحكام التقييمية الصادقة وأهميتها في تعديل سلوك الفرد ورفاهيته الانفعالية، لأنه يعمل على توصيل معلومات مهمة عن الذات في إطار السياق الاجتماعي، ما يؤثر في معارف الفرد وأفعاله (Fernandes-Extremere & Berrocal، ٢٠٠٨).

ويعد الوعي بالانفعالات المختلفة والتحكم بها أحد مكونات الذكاء الوجداني للأفراد، وقد أشارت الدراسات إلى أن الذكاء الانفعالي يتنبأ بالتكيف الإنساني (Mayer et al, ٢٠٠٨) وبدرجة الصحة النفسية للأفراد (Martins, Randho, Marin, 2010) كما يتنبأ بمستويات عالية من السعادة والهناء الشخصي (Gignac, ٢٠٠٦) ويتنبأ بالرضا في العلاقات البينشخصية (Ong, 2011 & Hinch, Werthein, Tricky, Farhall). ولقد عرّف هوفين Hooven وزملاؤه الوعي المزاجي بأنه أفكار ومشاعر عن الانفعالات يوازي ما وراء المعرفة، ويمكن أن نطلق عليه الانفعالات عن الانفعالات، ولقد ربط العلماء بين جودة التفاعل الزوجي والرضا الزوجي والاستقرار الزوجي مع متغيرات ما وراء الانفعالات في الحالات المزاجية المختلفة من الغضب والحزن. (أيوب، ٢٠١٥).

وأشار الباحثون إلى أن السلوكيات الزوجية التي تتصف بالانسحاب والغضب وردود الأفعال تجاه تلك الانفعالات السلبية الصادرة عن الرجل أو المرأة في العلاقة الزوجية، من العوامل الأساسية لنشوء الاختلالات الزوجية، وكذلك يتباين نمط التفاعلات بين الزوجين؛ إذ يلاحظ أن الرجال أكثر احتمالاً للانسحاب من العلاقات الزوجية في لحظات الغضب مقارنة بالنساء، بينما تميل النساء في تلك المواقف إلى التعبير عن الغضب بالمواجهة الشفوية، وتتضح تلك الأفعال في مرور الزوجين بحالة تعبير انفعالي سلبي في ظل الضغوط، إذ يظهر الرجال قدرًا كبيرًا من مشاعر عدم الارتياح وتوابعها الفسيولوجية ويميلون إلى الانسحاب، بينما تميل الزوجات إلى الملاحقة، نظرًا لأن الأزواج لديهم قدرة أكبر على كبت الانفعالات وتجاهلها (Chalmers & Milan, ٢٠٠٦).

وذكر هندريك (Hendrick et al., 1988) أن أحد أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية-التي لا تخلو من تباين في وجهات النظر، ومحاولة حل تلك الخلافات للاستمرار في استقرار الأسرة-ترجع إلى كيفية التعامل مع أشكال الاختلافات سواءً بالتفاوض أو الحوار والمناقشة وفهم الآخر ووجهة نظره وتبادل الأفكار وكلها تعزز التفاعل بين الزوجين.

رنولدا تهتم الدراسة الراهنة بتحديد العلاقة بين درجة ما يسمّى بالوعي المزاجي للأفراد كمتغير معدل للعلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي لهم، إذ يعرف الوعي المزاجي بأنه "ما يرتبط بالوعي بالأفكار والمشاعر والعواطف التي توجد وراء المزاج وما يرافقه من وضوح للمشاعر والقدرة على تحسين

المزاج" (أحمد وخريبة، ٢٠١٦) أمّا التوافق الزوجي فعرفته (كردي، ٢٠١٠) أنّه "شعور الزوج والزوجة بمؤازرة ومساندة الطرف الآخر في مواجهة أي مشكلة أو أزمات تعترض حياتهما وحسن المعاملة والتسامح والصفح والانسجام العاطفي وتلبية الحاجات من حنو وعطف ودفء وقديسية العلاقة الخاصة واحترام المشاعر والرأي الآخر وتقارب وجهات النظر في أمور الحياة". في حين يعرف الغضب بأنه "حالة انفعالية نفسية بيولوجية أو ظرف يتميز بمشاعر ذاتية تتنوع في الكثافة من انزعاج معتدل إلى غيظ شديد، وتتغير كثافة الغضب كحالة بمرور الوقت من خلال إدراك الفرد لعدم العدالة أو سوء المعاملة أو الإحباط الناتج عن المعوقات للسلوك الموجه نحو هدف ما (الحوالة، وجرادات، ٢٠١٤). لذا تهتم الدراسة الراهنة بتحديد دور كل من أساليب التعامل مع الغضب والوعي المزاجي في تحديد العلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي وهو ما نوضحه في الأجزاء التالية من البحث.

مشكلة الدراسة:

يشارك الناس في كثير من المشاعر والعواطف التي يعبرون بها عمّا يجول بداخلهم عن الأحداث في حياتهم، ويعبرون بها عمّا يجول بداخلهم نحو الآخرين، ولكنهم يختلفون في المشاعر من حيث القوة في التعبير وطريقة التعبير عنها، وعندما يكون الإنسان متفهماً ومدركاً لعواطفه ومشاعره يستطيع أن يتبنى السلوك الملائم السليم وفقاً للمواقف التي يتعرض لها، وتصبح لديه القدرة على مواجهة الغضب والحزن والقلق الناشئ عنها، والقدرة على ملاحظة عواطف ومشاعر الآخرين التي تساعد الفرد على تفهم الآخرين بصور صحيحة وسليمة، ما يساعد على إقامة علاقات سليمة وقوية مع الآخرين. فماذا لو لم يعد الفرد قادراً على تنمية عواطفه، ولا التعبير العاطفي عنها ولا يستطيع التحكم فيها وكيف يؤدي إلى خلل في علاقات الفرد مع الآخرين ما يؤثر في التوافق الزوجي للفرد؛ من هنا تتبلور مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤلات الآتية:

- ما درجة الوعي المزاجي والشعور بالغضب وأساليب التعامل مع الغضب والتوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل هناك فروق بين الجنسين في كل من درجة الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل مع الغضب ودرجة التوافق الزوجي؟

- هل هناك فروق بين المرتفعين في درجة التوافق الزوجي، والمنخفضين في التوافق الزوجي، في كل من درجة الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل مع الغضب؟
- ما درجة إسهام كل من الوعي المزاجي والشعور بالغضب وأساليب التعامل معه والعمر، والمستوى التعليمي للزوجين، ووجود أبناء، ومدة الزواج، والدخل الشهري في التنبؤ بدرجة التوافق الزوجي وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في ضوء التباين في الجنس؟
- هل يؤدي متغير الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب دوراً معدلاً في العلاقة بين درجة الغضب ودرجة التوافق الزوجي؟

أهمية الدراسة:

إن الوقوف على طبيعة مفهوم التوافق الزوجي، من حيث معرفة المحددات الانفعالية والمعرفية والسلوكية والديموجرافية، التي تسهم في تشكيل هذا السلوك يمهد الطريق لما يمكن أن يقترح من محاولات لتنمية تلك الظاهرة، وتقليل أخطار الاختلالات الزوجية وأثارها السلبية في الأفراد والمجتمع على حدٍ سواء. ويمكن أن تتبلور أهمية دراسة مفهوم التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع المصري في مجموعة من الاعتبارات النظرية والتطبيقية، والتي يمكن أن نجملها في التالي:

- الأهمية النظرية:

- تهتم الدراسة الراهنة بمفهوم مهم في استقرار المجتمع، وأهم مكون له وهي الأسرة، في ظل ارتفاع معدلات الطلاق في المجتمع، والذي يحدث نتيجة نقص امتلاك الزوجين لمهارات وجدانية ومعرفية يستطيعاً معها الحفاظ على الكيان الأسري لهما.
- تنطلق دراستنا الراهنة وفقاً لتوجهات علم النفس الإيجابي، إذ تشير الدراسة إلى تحديد دور بعض المتغيرات الإيجابية في تحقيق التوافق الزوجي، وهي الوعي المزاجي، وأساليب التعامل مع الغضب، وهي متغيرات تؤدي إلى استقرار الزواج وحماية الأزواج من الوقوع فريسة للصراع.
- ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بتحديد دور تلك المتغيرات في التنبؤ بالتوافق الزوجي - على حد علم الباحثة.

- تهتم الدراسة بمفاهيم جديدة نسبيًا في الدراسات النفسية، وهي الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب، ونأمل أن نضيف للإطار النظري المفسر للعلاقات فيما بينها وبين التوافق الزوجي.

الأهمية التطبيقية:

- زيادة وعي القائمين على برامج تأهيل المقبلين على الأزواج بأهمية العوامل المزاجية في نجاح العلاقات الزوجية وتعديل السلوك لدى الأفراد.
- تفيد نتائج تلك الدراسة في إعداد برامج لتنمية الوعي المزاجي، واستراتيجيات إدارة الغضب لدى الأزواج والمقبلين على الزواج بهدف تحسين درجة التوافق الزوجي لهم.
- توفير أدوات لقياس بعض المفاهيم النفسية مقننة على فئات من المجتمع المصري تفيد في تطوير البحوث في هذا المجال، وخاصة للمفاهيم التي لا يتوفر لها مقاييس سابقة؛ مثل: الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب، وتحديث لما هو موجود من اختبارات لقياس التوافق الزوجي.
- تفيد نتائج البحث الراهن في تحديد الفئات الأكثر استعدادًا للانفصال الزوجي والاختلالات الزوجية، وتحديد المتغيرات التي قد تتنبأ بتلك الظاهرة، والتي إذا تُحكِّمَ فيها بشكل فعال يمكن للمسؤولين بالمجتمع منع تلك الظاهرة بفاعلية.

مفاهيم البحث:

التوافق الزوجي:

عرفه فرج وعبد الله (١٦٣، ١٩٩٩) "بأنه محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم واحترام أهداف الطرف الآخر وحاجاته ومزاجه، والتعبير التلقائي عن المشاعر، وتوضيح الأدوار والمسئوليات، والتعاون في صنع القرار، وحل المشكلات وتربية الأبناء والإشباع الجنسي المتبادل".

عرفه الكندي على أنه "الميل النفسي المصحوب بالمودة والاتفاق والعلاقة الحسنة بين الزوجين" (الكندي، ٢٠٠٥)، وأشار إليه شين وزملاؤه (Chen, Tanaka, Masyo, 2007، ٢٣) على أنه "حالة التكيف والانسجام

بين الزوج والزوجة، تسمح لهما بتجاهل النزاعات أو حلها بشكل كامل وتوافقهما مع الآخرين والمجتمع".

أمّا العنزي (٢٠٠٩) فعرفه بأنه "مدى الرضا والتقبل والفهم والمشاركة بين الزوجين في الجوانب الشخصية والعاطفية والثقافية والاجتماعية والتنظيمية، بما يحقق الأهداف المشتركة من استمرار العلاقة الزوجية بدرجة عالية من الثبات أمام المشكلات والعقبات المختلفة".

وأكد اوتيس وتورين (Tor-Anyiin & Ortese، ٢٠٠٨، ١١٣) أن التوافق الزوجي يتمثل في سلسلة من السلوكيات المعمول بها للتعامل مع الضغوط التي تمارس على علاقة الزوجين وينتج عنهما فهم لوضعهما".

وعرفه شحاتة (٢٠٠٣) بأنه "حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية لدى الطرفين، وهو محصلة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في عدة جوانب منها التعبير الوجداني للطرف الآخر، احترام الآخر والثقة به، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه، والتشابه في القيم والأفكار والعادات، والاتفاق على أساليب تربية الأبناء، والإنفاق من الميزانية والإشباع الجنسي".

وأشارت الدراسات إلى عدد كبير من العوامل التي تؤثر في التوافق الزوجي، كان من أهمها النضج الانفعالي لكلا الزوجين، وهو مؤشر لإدراك الفرد الصحيح لذاته وللآخرين بموضوعية؛ فالشخص الناضج يقيم سلوكه على توازن ومعرفة بالحياة الاجتماعية، كالحب والزواج وتحمل المسؤوليات واتخاذ القرارات (بلخير، ٢٠١٢). وكذلك أشارت بعض الدراسات إلى أن أساليب التواصل بين الزوجين مهمة في تحقيق التوافق الزوجي، وكذلك دراسة (أبو العز، ٢٠٠٧، وعبد الرحمن، ١٩٨٧) التي أجريت على عينة من ١٣٦ زوجة أردنية، وأكدت أن أساليب التعامل الزوجية التي تتسم بالمودة هي أساس التوافق الزوجي، ما يؤدي إلى زيادة مستوى الصحة النفسية لديهم والسلامة العامة والتفاعل الإيجابي بين الزوجين. وقد توصلت دراسة (الصبوة وأمين، ٢٠١٤) أن أهم أسباب الانفصال العاطفي بين الزوجين يرجع إلى فشل الزوجين في التواصل الإيجابي نظراً للفهم الخاطئ للآخر، وتجميد المناقشة والحوار بينهم، ما يزيد من الرتابة، وينشأ عنه النقد القاسي بينهم، وجفاف التعبيرات العاطفية المتبادلة، ونفور الزوجين من بعضهما واتفقت معها دراسة (أبو العز، ٢٠٠٧). وأشارت دراسات أخرى إلى أهمية الانسجام بين الزوجين في درجة الثقة المتبادلة بينهما، ودرجة التدبير كمؤشر للتوافق الزوجي (السيد، ٢٠١٥)، أما (العيسوي، ٢٠٠٤) فأشار إلى أن التقارب الاجتماعي والاقتصادي

والفكري بين الزوجين يعد عاملاً مهماً لتحقيق التوافق بينهما. أمّا دراسة (فرج وعبد الله، ١٩٩٩) أكدت العلاقة بين توكيد الذات لدى الزوجين ودرجة توافقهم، وأن توجيه النقد للشريك تنبأت بانخفاض التوافق الزوجي لدى الأفراد والعكس صحيح، فإبداء الإعجاب مُنبئ جيد بالتوافق الزوجي. وفي دراسة (السيد، ٢٠٠٤) أكدت أن أهم المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاختلالات الزوجية كانت إهمال شريك الحياة والأعباء الأسرية، وأهم أسباب التوافق كانت المساندة الاجتماعية وتخفيف المعاناة عن شريك الحياة. ودراسة (خليفة، ٢٠١٠) التي أكدت أن النوع ومستوى التعليم ومدة الزواج ووجود أبناء والانتظام في الصلاة يتنبؤون جيداً بالتوافق الزوجي. ويمكن أن نجل ما اتفقت عليه الدراسات من عوامل محددة للتوافق الزوجي في الجزء التالي.

العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:

- **عوامل شخصية:** والمقصود بها سمات شخصية كل من الزوجين والتي تعكس بدرجة كبيرة ثقافة المجتمع الذي ينتمي له كل منهما، والاتفاق في الجوانب الثقافية، والتي تعد منبئاً جيداً بالتوافق الاجتماعي (الصمادي ومخادمة، ٢٠٠٤، الخولي، ١٩٨٢)، وأشارت الدراسات إلى أن درجة العصاب والقلق وضعف السيطرة على النزوات، ومشاعر النقص الاجتماعي لدى الأفراد منبئ سلبى بالتوافق الزوجي (Sabourin & Lussier، Bouchared، ١٩٩٩؛ Nemechek & Oleson، ١٩٩٩)، ودراسة (محمود، ٢٠٠٦) التي أكدت العلاقة السلبية بين التوافق الزوجي والعصابية والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير.
- **النضج الانفعالي:** بمعنى أن الشخص يستطيع أن يوازن بين انفعالاته ويتفهم مشاعره ومشاعر شريك حياته، ولديه إدراك جيد لذاته والآخرين بمنتهى الموضوعية ويميز بين الحقيقة والخداع (العيسوي، ٢٠٠٤).
- **وجود الأبناء:** إذ أشارت الدراسات إلى أن وجود الأطفال يحقق التقارب بين الزوجين ويزيد من استقرار الحياة الزوجية، وبخاصة في حالة التطابق في أساليب التربية للأبناء (صالح، ٢٠٠٧).
- **الإشباع الجنسي:** وهو من أهم وأصعب مجالات التوافق، نظراً لتأثره بعدة عوامل منها الحيوي والنفسي والاجتماعي، وما له من آثار إيجابية في المستوى الانفعالي لدى الزوجين، وقد تخلق لدى الفرد الشعور باللذة

- والأمن النفسي لكونه محبوباً من شريك حياته (الصمادي ومخادمة، ٢٠٠٤، القباني، ١٩٨٨)
- **التدين:** ويعد التشابه في الالتزام الديني عاملاً مؤثراً إيجابياً في دعم التوافق الزوجي بين الزوجين (الشمسان، ٢٠٠٤).
 - **التكامل:** بمعنى التوازن بين الأنشطة العائلية التي يمارسها كلا الطرفين، وقضاء أوقات الفراغ معاً، والمشاركة في أعمال المنزل، ومشاركة العادات والاهتمامات والميول بين الزوجين، كلها تؤدي إلى التوافق الزوجي الأعلى (المغربي، ٢٠٠٤).
 - **العاطفة:** فيشعر كل منهم بفهم عواطف الآخر ويتبادل معه المودة والاحترام، ويسانده في جميع حالاته العاطفية (كارلسون، ٢٠٠٤).
 - **الأمر المادية:** يعني أن الزوجين قادران على الاتفاق في جميع أمورهم المادية، وأساليب الإنفاق، والرضا عملاً لديهما وتخطيط أساليب لتحسين معيشتهم وإشباع حاجاتهم (سليمان، ٢٠٠٥).
- وتتفق مع ما أشارت إليه دراسة Landis وأن أحد أهم سمات الرجل في علاقته بزوجته أن يكون سويًا انفعاليًا ومتعاونًا وموزونًا الاتجاهات نحو النساء، وليس بخيلًا وغير منطوق ومتحملاً للمسئولية وغير مسرف مادياً وسليم جنسياً واجتماعياً (البري، ٢٠١٦).
- **مفهوم الوعي المزاجي:**

تعددت المسميات التي أطلقها الباحثون على هذا المصطلح الأجنبي فمنهم من أطلق عليه (ما وراء العاطفة، والبعض الآخر أسماه ميتا مزاج أو خبرات ما وراء المزاج أو مستوى ما وراء الخبرة المزاجية وخبرة ما وراء المزاج والوعي بالمزاج والوعي بالخبرة الشعورية، واتفقوا جميعاً على تعريفه بأنه "الوعي بالعواطف والمشاعر والانفعالات، ويستخدم للإشارة إلى ما ينتج عن استخدام عمليات التأمل، والتنظيم الذاتي للعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بهما" (الشويقي، ٢٠٠٨، ٣٢٥).

وعرفه (الدواش، ٢٠١٠، ٣٦) بأنه "نزوع الشخص نسيباً للتأمل في المشاعر والأفكار التي تقف وراء مزاجه، من خلال انتباه الشخص لمشاعره، ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له، وما يعتقد به بشأن مزاجه السيء أو محاولة مراقبة مزاجه الحسن".

وبدأت دراسات هذا المفهوم على يد سالوفي وزملائه عام (١٩٩٥) (Salovey, Mayer, Goldman, Palfai & Turvey, ١٩٩٥) في ضوء نموذج الذكاء الوجداني كسمة وليس قدرة (TEI) ذلك النموذج الذي يُساعد في فهم الفروق الفردية في ردود الأفعال للأفراد تجاه التغييرات في مشاعرهم وحالاتهم المزاجية، كما يَمُنحنا استبصاراً عن الارتباط بين العمليات الانفعالية والعمليات الأخرى لدى الإنسان، ويعد المقياس استنباطاً ذاتي التقدير لقياس العمليات الما وراء معرفية لقدرات الفرد الانفعالية (Vergara, Alberca, Vozmedians, 2015 & Juan, Aldas).

وتتكون خبرة المزاج من عنصرين أساسيين همّا الخبرة المباشرة، ومستوى الوعي بالخبرة عن تلك المشاعر والأفكار عن المزاج والوعي معرفياً يمثل مجموعة من المكونات المعرفية التي يكون الفرد على وعي بها، ويتضمن خبرات مختلطة بين المعرفة والوجدان، فهناك تفاعل متبادل بين المعرفة والوجدان، وأن الفرد الواعي لمزاجه يتضمن وعيه بالخبرة المباشرة، وتلك تستثير لدى الفرد وعياً لما وراء المزاج بشأن مشاعره وأفكاره التي نشأ عنها الخبرة المزاجية (كفافي والدواش، ٢٠٠٦) ودراسة بيجلو (Bigelow, ٢٠١٢)، وأكدت دراسة ماير (Mayer, ٢٠٠١) تلك العلاقة بين الخبرة المزاجية والوعي بالخبرة المزاجية، والذي يعد وقود هذه الخبرة.

وقد وضع الباحثون مقياساً لقياس الوعي المزاجي تضمن في صورته الأصلية من ثلاثة أبعاد لقياس الانتباه للمشاعر، ويعني الانتباه الموجه للحالة المزاجية للفرد، وهي أولى خطوات الوعي المزاجي والأساس للعمليات اللاحقة لفهم المشاعر وأخيراً تعديلها. أمّا البعد الثاني فيتضمن بنوداً لقياس الوضوح الانفعالي بمعنى مدى فهم الخبرة الانفعالية لدى الفرد، وتفهم مدى تعقد المشاعر وأسباب حالاتها المختلفة، وما ينتج عنها من أحداث لاحقة. ويعني البعد الثالث تعديل الانفعالات السلبية لدى الفرد لتنظيم الحالة الانفعالية سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتلك الأبعاد تدريجية الارتباط بعضها ببعض، كما أكدت دراسة تريكي وزملائه (Trickey et al., 2011).

وعلى العكس مما ذكره سالوفي وزملاؤه بشأن مكونات هذا المقياس ذكر (عبد الرحمن وبشارة، ٢٠١٥) أنه خمسة مكونات، هي:

- بُعد ضبط المشاعر مقابل عدم ضبطها، وتُعني التحكم بالمشاعر والانفعالات مقابل الارتباك في المشاعر.

- بُعد وضوح المشاعر مقابل غموضها، وتعني الوعي بالمشاعر عند مواجهة موقفٍ ما، والإحساس بالوضوح تجاه الخبرة الانفعالية مقابل عدم الفهم تجاه موقف ما.
- بعد قبول المزاج مقابل رفضه، وتشير إلى درجة رضا الفرد عن مشاعره وحالته المزاجية والتعبير المعلن عنها، مقابل الشعور بالخجل والضيق وعدم التعبير عنها لكونها غير مقبولة.
- بُعد المزاج السوي مقابل المزاج غير السوي، ويعني الشعور بأن المشاعر سوية وإيجابية مقابل شعور الآخرين بأنها مشاعر غير سوية.
- بُعد ثبات الحالة المزاجية مقابل تغير الحالة المزاجية، والذي يتضمن التفاؤل تجاه المشاعر وأن الحالة المزاجية يمكن تغييرها بواسطة التفكير بأشياء إيجابية، والبعد عن المشاعر السيئة مقابل الشعور بالتشاؤم والمزاج السيء.

وحسنت عدة دراسات مكونات المفهوم لثلاث أبعاد فرعية فقط مهما اختلفت العينات التي شاركت في تلك البحوث (Palmer et al.,2003; Selguero, ٢٠١١) (حسين، ٢٠٠٨، أحمد وخريبة، ٢٠١٦). وتباينت الدراسات في تحديد الفروق بين الجنسين في ذلك الوعي المزاجي؛ فأشارت دراسة (شحاتة، ٢٠١١) إلى أن الذكور أعلى في الوعي المزاجي مقارنة بالإناث، بينما أشارت دراسة سيلجيرو وزملائه (Salguero et al.,2010) لعكس ذلك فكانت الإناث أعلى في الوعي المزاجي مقارنة بالذكور.

ويمكننا النظر إلى تلك الأبعاد في ضوء ارتباطها بالعمليات الماورائية المعرفية (الوظائف التنفيذية) فنجد أنها متضمنة لها بشكل أو بآخر في الوعي المزاجي لأنه يتضمن المراقبة، والتقييم الفعال للخبرة الانفعالية والتنظيم، والتعديل للوصول إلى الحالة الانفعالية الملائمة، وأكدت تلك الفكرة دراسة (العنوان، ٢٠١١) عن إدارة الانفعالات والتي ذكر أنه يتضمن إدارة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، وضبط المشاعر السلبية، وزيادة المشاعر السارة دونما كبت أو تقريط، وأن تلك العملية تتضمن الانفتاح على المشاعر ومراقبتها، وتنظيمها لتشجيع النمو الانفعالي والعقلي، بمعنى أن ما يمر بخبرة الفرد من مشاعر وانفعالات يؤثر في حالته المزاجية، ويمكن التحكم فيها وإدارتها من خلال المراقبة والتنظيم والتقويم وهي مكونات ما وراء المزاج. فتعلم إدارة الانفعالات يرفع سمة الوعي المزاجي ويزيد من درجة الهناء الشخصي للفرد. وأشارت دراسة (عنتر، ٢٠١٥) التي أجريت على (٣٣٥)

طالب دراسات عليا، طبق عليهم برنامج لتنمية إدارة التفكير فوق المعرفي إلى ارتفاع الوعي المزاجي لديهم وتحسين درجة السعادة النفسية لديهم.

وكما ذكرنا سابقاً من أن مفهوم الوعي المزاجي تعاملت معه البحوث في ضوء كونه بعداً فرعياً من الذكاء الوجداني؛ إذ يتضمن الوعي بالمشاعر وتأثيرها في الجوانب المعرفية بمعنى قدرة الشخص على التعرف على مشاعره وانفعالاته والتمييز بينها، والتعامل مع المشاعر السلبية كالشعور بالغضب والإحباط، وتراكم ضغوط الحياة، ما لا يمكنه من استخدام وتوظيف مشاعره للوصول إلى قرارات حياتية مهمة (طه، ٢٠٠٦)، تلك الدراسات أشارت في نتائجها إلى أن الذكاء الوجداني مهمٌ لتحقيق التواصل الفعال بين الزوجين لأنه يعتمد على استخدام مدخلات وجدانية في الحكم على الأشياء واتخاذ القرارات، والدقة في التعبير عن الانفعالات، وأن استمرار التوافق بين الزوجين يتوقف على فهم وإدراك كل منهما لمشاعر الآخر والقدرة على التعبير عن مشاعره للطرف الآخر (إسماعيل، ٢٠٠٤، Carusa, 2003، عبد الرحمن، ٢٠١٠)

ويمكن أن نجمل مخرجات البحوث في مجال أثر الانفعالات في التوافق الزواجي فقد تركزت في ثلاثة أنواع أساسية كما ذكر (خليفة، ٢٠١٠) هي:

- دراسات اهتمت بوجهة الاستجابة الانفعالية وشدتها في العلاقات الزوجية، وربطت نتائجها بين الشعور بالتعاسة والتواصل الوجداني السلبي؛ ما يعني أن من يشعرون بالتوافق ويظهر ذلك في شعورهم بالهناء يكونون أكثر قدرة على التواصل الوجداني مع شريك الحياة وبشكل أكثر فاعلية (Gottman، ١٩٩٩).
- ودراسات بحثت العلاقة بين الانفعالات المضطربة وبين الصحة الزوجية، وأكدت العلاقة القوية بين درجة القلق والاكتئاب في الشعور بالتعاسة الزوجية (Beach، ٢٠٠١).
- ودراسات اهتمت بدور العلاج القائم على التعامل مع الانفعالات في علاج الصراعات الزوجية، ووجدت أن التنفيس الانفعالي في العلاج يبسر الشعور بالمودة ويحل الصراع بين الأزواج.

وتوجد ندرة في الدراسات التي تهتم بدور الانفعالات في التوافق الزواجي، فنجد دراسة جوتمان (Gottman et al، ١٩٩٧) التي أكدت أن وعي الرجال والنساء بانفعالاتهم سواء الحزينة أو الغاضبة ترتبط بمؤشرات الرضا الزواجي.

ودراسة ألكورن (Alcorn، ١٩٨٢) التي أجريت على (٦٥٠) زوجاً وزوجة لتحديد الارتباط الإيجابي بين المودة بين الزوجين ودرجة الرضا الزوجي، وأن المهارات الانفعالية تؤثر في الصحة الزوجية، وأن المماثلة في الانفعالات تساعد الفرد على تعديل السلوك السيء لشريك الحياة، لأنها تساعد في ضبط انفعالاته، والتعامل بكفاءة مع الإساءة الانفعالية، وأن التواصل الجيد للانفعالات المختلفة بين الزوجين يبسر التوافق الزوجي. وأكدت دراسة (عبد الرحمن، ١٩٨٧) التي أجريت على (٩٦) زوجاً وزوجة بمدى عمري من (٢٤-٥٥) عاماً أهمية النضج الانفعالي في التوافق الزوجي، فكلما أدرك الفرد نفسه وشريكه في الحياة على أنه ناضج انفعالياً زادت درجة التوافق الزوجي بينهما (في إسماعيل، ٢٠٠٤).

كما أكدت دراسة كاربنتر (Carpenter، ٢٠٠٠) أن هناك فروقاً بين الرجال والنساء في الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي عند عينة مكونة من (٥٠٠) زوج زوجة، وجدت أن الإناث أعلى في الوعي الانفعالي الذاتي، والتوكيدية والتعاطف والتفاؤل والذكاء البينشخصي، وأن الإناث أكثر تعاطفاً وأكثر تكيّفاً وأعلى في الذكاء الوجداني مقارنة بالذكور، كما أتهن أعلى في القدرة على التعبير عن الحب والغضب والسعادة والحزن، في حين كان الرجال أعلى في المماثلة والتواصل الانفعالي. تلك الفكرة أكدها أيضاً جولمان عام ٢٠٠٠، إذ أكد أن الإناث يختلفون عن الذكور في نظر كل منهم للمقابل العاطفي الذي ينتظره من الآخر؛ فالنساء يندفعن للشجار لآفته الأسباب وأغلبها انفعالية، بينما لا يكثرث الأزواج لتلك الأسباب ولا يتشاجرون بسببها.

وفي دراسة شواب (Sachwab، ٢٠٠١) التي هدفت إلى تحديد العلاقة التنبئية بين ما وراء الانفعالات والرضا الزوجي، وأجرت الباحثة مقابلة لقياس الوعي الانفعالي ومقياس الرضا الزوجي على عينة مكونة من (١٦٨) زوجاً وزوجة، أظهرت النتائج الارتباط الدال القوي بين قبول الفرد لغضب الآخر وحزنه وبين الرضا الزوجي، كما أظهرت النتائج أن الوعي الانفعالي يتنبأ بدرجة كبيرة بالرضا الزوجي بدرجة دقة ٨٠%.

وفي دراسة جريكو (Grieco، ٢٠٠١) التي درست دور الذكاء الوجداني والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى عينة مكونة من (١٢٦) زوجاً وزوجة، أشارت النتائج إلى الدور المهم للذكاء الوجداني المتمثل في ضبط النفس، والوعي بالذات، وإقامة علاقات اجتماعية في تحديد مدى شعور الفرد بالرضا عن زواجه.

وفي دراسة (محمود، ٢٠٠٦) التي حاولت التعرف على علاقة التوافق الزوجي ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي لدى عينة من (٣٢٤) من المتزوجين، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين التوافق الزوجي وبعد العصابية، وعلاقة إيجابية مع أبعاد الانبساط والطيبة والضمير، وأن هناك ارتباطاً دالاً قوياً بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، وأن توظيف الانفعالات أكثر إسهاماً في التنبؤ بالتوافق الزوجي.

وفي دراسة أجراها (عبد الرحمن، ٢٠١٠) والتي هدفت إلى تحديد الفروق بين المتوافقين زواجياً وغير المتوافقين زواجياً في مهارات الذكاء الوجداني، وأجريت على عينة مكونة من (٥٠) زوجاً وزوجة بمدى عمري من (٣٠-٥٠) عاماً، واستُخدم مقياس الذكاء الوجداني المتضمن لبعدها الذكاء الشخصي (ويتضمن أبعاد فرعية هي الوعي بالذات - التوكيدية- تقدير الذات- تحقيق الذات - والاستقلالية)، وبعد الذكاء الاجتماعي (يتضمن (أبعاد فرعية هي التعاطف- المسؤولية الاجتماعية - العلاقات الاجتماعية)، وبعد القدرة على التكيف ويتضمن (أبعاد فرعية هي إدراك الواقع- والمرونة وحل المشكلات)، وبعد التحكم في الضغوط ويتضمن (أبعاد فرعية هي تحمل الضغوط- والضبط الاندفاعي)، وبعد الحالة المزاجية العامة ويتضمن أبعاد فرعية هي (التفاؤل- السعادة)، واستخدم أيضاً مقياس التوافق الزوجي من إعداد (فرج وعبد الله، ١٩٩٩) والمكون من ١٢ بُعداً، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الزوجي بأبعاده وفي الذكاء الوجداني أيضاً، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إيجابية إحصائياً بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي.

ودراسة (خليفة، ٢٠١٠) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي والعوامل التي تنتظمها كل منهما ودور كل من الجنس والمستوى التعليمي وفترة الزواج ووجود أبناء والانتظام في الصلاة في التنبؤ بالتوافق الزوجي والذكاء الوجداني، وتضمنت عينة مكونة من (١٥٢) زوجاً وزوجة، بمتوسط عمري (٣٧,٤) عاماً، ومدى عمري من (٢١-٦٥) عاماً، واستخدم مقياس الذكاء الوجداني (الديدي، ٢٠٠٥)، ومقياس التوافق الزوجي (البيلاوي، ١٩٨٧)، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لصالح الأزواج مقابل الزوجات، وأن هناك علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي في جميع أبعاده عدا بعد الدافعية الشخصية، وتنبأت عوامل الجنس والمستوى التعليمي وفترة الزواج ووجود أبناء والانتظام في الصلاة بالذكاء الوجداني والتوافق الزوجي.

وفي دراسة فيرجيرا وزملائه (& Vergara, Alberca, Juan, Aldes) التي هدفت إلى تحديد العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين الذكاء الانفعالي المدرك (الوعي المزاجي) والهناء الشخصي كأحد أبعاد التوافق الزواجي الفرعية، وأجريت على (٤٢٣) معلمة من (١٥) مدرسة، واستخدمت مقياس الوعي المزاجي، ومقياس المشاعر السلبية والإيجابية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الفاعلية الذاتية، وأكدت النتائج أن هناك علاقة تتابعية بين أبعاد مقياس الوعي المزاجي بالهناء الشخصي، وأشارت الدراسات إلى العلاقة بين الشعور بالهناء الشخصي وبين التوافق الزواجي، كما في دراسة (Joseph, 2014 & Sri Jai) التي رجحت وجود علاقة بين الوعي المزاجي والتوافق الزواجي. وأشارت دراسة (عنتر، ٢٠١٥) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة (٣٣٠) في برنامج الدراسات العليا، وطبق فيها الباحث برنامجاً لتنمية التفكير ما وراء المعرفي على الوعي المزاجي والشعور بالسعادة، وأكدت النتائج العلاقة الإيجابية بين إدارة التفكير والوعي المزاجي والسعادة النفسية، وكذلك بين الوعي المزاجي والشعور بالسعادة. واتفقت مع تلك النتيجة دراسة هيپورن (Hyporn، ٢٠١٠) أن هناك علاقة بين الوعي المزاجي والشعور بالسعادة لدى الفرد. أمّا دراسة ميرسار وزملائه (Mercer, Link & Douglass، ٢٠٠٩) التي أجريت على (٦٣٥) فرداً والتي أكدت العلاقة العكسية بين الوعي المزاجي وكل من الاكتئاب والغضب والعدوان. تلك النتائج توحى بدور فاعل للوعي المزاجي بالتوافق الزواجي والعلاقة السلبية بين الانفعالات كالغضب والحزن والاكتئاب مع كل من الوعي المزاجي والتوافق الزواجي (Pena, 2011 & Extremere, Rey).

- مفهوم الغضب:

يظهر الغضب في عدة سياقات حياتية للفرد سواء داخل الأسرة أو العمل، ويؤثر بشكل كبير في حالته النفسية والصحية، وعرفه الباحثون أنه حالة من المشاعر السلبية تنتوع في درجتها واستمراريتها، ويرتبط بالشعور بالاستثارة الانفعالية والتعرض لسلوك خاطئ، كما يرتبط بردود أفعال انفعالية للضغوط الحياتية الشديدة في بيئة الفرد (Avcı & Das، ٢٠١٥).

وعرفه (عبد الخالق، ١٩٩٣) بأنه انفعال يتضمن إحباطاً أو استفزازاً (كالإهانة أو الاحتقار)، ويعتقد الشخص بضرورة إيذاء من تسبب له في حالة الغضب، فتحدث استثارة للجهاز العصبي التلقائي لدى الفرد.

وعرفه سبليبرجر (١٩٩٩) بأنه عنصران إما حالة أو سمة وتهتم الدراسة الحالية بالغضب كحالة وتعني:

"حالة انفعالية نفسية بيولوجية أو ظرف يتميز بمشاعر ذاتية تتنوع في الكثافة من انزعاج معتدل إلى غيظ شديد، وتتغير كثافة الغضب كحالة بمرور الوقت من خلال إدراك الفرد لعدم العدالة أو سوء المعاملة أو الإحباط الناتج عن المعينات للسلوك الموجه نحو هدف ما (الخالدة، وجرادات، ١٣٥، ٢٠١٤).

ووفقاً للنظريات السلوكية المعرفية يعرف الغضب بأنه انفعال ينشأ من عملية معرفية معينة ينتج عنه العنف، وأكد بيك (Beck ١٩٩٩) أن هذا الشعور ينتج من الإدراكات الخاطئة المعرفية أثناء موقف صراع يتعرض له الفرد، ما يؤدي إلى ظهور السلوك العنيف.

ولقد أشارت الدراسات إلى أن الغضب يظهر في عدة أبعاد وهي المظاهر الفسيولوجية، والتشوهات المعرفية والسلوكية "العدوان" (Tafrate, 2007 & Diguseppe).

وللغضب ثلاثة أنواع، الغضب الصريح الذي يدركه الإنسان ويكون ظاهراً للآخرين، والغضب الكامن الذي يكتبه الإنسان ولا يدركه الآخرون ويؤدي إلى الإحباط، والغضب المزمن، الذي يعد مرضياً وهو في الغالب غير عقلائي؛ لأنه يرتبط بنمط أفكار غير عقلانية (Tafrate, & Diguseppe, 2007)

ولا يسبب الغضب تغيرات جسمية ووجدانية فقط، ولكنه يرتبط بتشوهات إدراكية معرفية، فيقيم الأفراد المواقف التي يمرون بها ليس وفقاً لمعطيات الموقف الفعلية لكن للخلفية المرجعية لدى الفرد، ما يؤكد فكرة أن الغضب هو تفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وأن التشوه الإدراكي يؤدي إلى سلوكيات غير فعالة ما يؤثر سلباً في علاقات الفرد بالآخرين في سياقه الاجتماعي (Martins et al, ٢٠١٠).

ويختلف الأفراد في أساليب تعبيرهم عن غضبهم، فهناك الأفراد الذين ينكرون الغضب، ويكبتونه ويحاولون إقناع الآخرين بأن حياتهم تخلو من المضايقات، فيصبح الشخص عرضة للاكتئاب والمرض النفسي. وهناك الانسحابيون الذي يعبرون عن غضبهم بعزل أنفسهم والانسحاب من التفاعلات الاجتماعية، أو اللجوء إلى الاستجابات السلبية. في حين يتصف البعض بصفة اللوام وهو الشخص الذي يعزو دائماً الغضب إلى الآخرين. وذلك بالتركيز على

طرف ثالث والابتعاد عن المشكلة الأساسية. وهناك نوع من الأفراد يتصف بالتصرف الانفجاري، وهو الذي يستخدم العنف والعدوان في التعبير عن غضبه وقد يلحق الأذى بنفسه أو بالآخرين. والنوع الأخير، يتصف بأنه حلال المشاكل وهو الذي يستخدم أساليب حل المشكلة في التعبير عن غضبه، ويعبر عن مشاعره وانفعالاته بطرائق ملائمة وصريحة وإيجابية، وهذا النوع من أفضل أساليب التعامل مع الغضب والتعبير عنه، ومن إيجابياته أنه يقوي العلاقات الاجتماعية ويعمل على تحسين تقدير الذات (حسين، ٢٠٠٧).

كما صنف إكهارت وديفنباخر (&Norlander, Eckhart, Deffenbacher, ٢٠٠٤) أساليب تعبير الأفراد عن الغضب في التعبير الخارجي عن الغضب، ويكون بشكل سلبي، أو التعبير الداخلي عنه وكبت المشاعر، وربما يكتفي الفرد بالبكاء تعبيراً عن جرح مشاعره، وأساليب التحكم في الغضب فيحاول الفرد التعامل بمهارة مع الغضب، ما يؤدي إلى تهدئة الغضب لديهم وحفظ الاستثارة مثل الانسحاب المؤقت من الموقف، ثم الأسلوب النشط للتعبير عن الغضب، وتشتيته مثل التفاوض مع الآخر والتوكيدية وحل المشكلات.

كما ذكر (الشطي، والإبراهيم، ٢٠١٤) أن طرائق التعبير عن الغضب تتفاوت بتفاوت السن والجنس والحالة الاجتماعية والصحية والاقتصادية، ما يجعل الأفراد متفاوتين في درجة الغضب. وذكر القريني عام (١٩٩٥) أن أشد أنواع التعبير عن الغضب هو قمع الغضب، الذي يؤدي إلى ظهور اضطرابات سيكوسوماتية وقد تؤدي بالشخص إلى الموت، والطريقة الثانية للتعبير عن الغضب هو الغضب الخارجي وتظهر في عدة أفعال منها الصراخ، ومنها الضرب، ومنها تكسير الأشياء، ومنها الهروب من الموقف في محاولة للتحكم في الغضب ولخفض الانفعال، ومنها الإنكار للحدث الذي أدى إلى الغضب لخفض آثاره في الفرد، والتعبير عن الغضب بالكلام البذيء والسب والشتم، ومنها التهديد والوعيد للشخص الذي أغضبه.

وذكر أليس Ellise أن أساليب التعامل مع الغضب يكون على ثلاثة أشكال هي القمع أو التعبير المباشر عن الغضب من دون تقييد والتعبير عن الغضب بشكل منضبط، وذكر أن الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بشكل مفرط سينعزل عنه الآخرون وربما يبادلونه العداء، أما من يقمع غضبه فإنه يقع تحت سيطرة الآخرين فيتعرض لاستغلال الآخرين له، ويظهر الاضطرابات

الفسولوجية والانفعالية عليه، أمّا من يعبرون عن غضبهم بحرية منضبطة ما يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ويغيرون اتجاهاتهم نحوه للإيجابية (عبد الكريم، ٢٠٠٥). وهي الأساليب نفسها التي تتبناها الدراسة الراهنة لقياس طرائق التعامل مع الغضب.

وفي دراسة أجراها كل من بارون وآخرين عام (٢٠٠٧) التي سعت إلى تحديد العلاقة بين العدائية والغضب والتقدير المصاحبة للعلاقة والتغير في التوافق الزوجي عبر ١٨ شهراً لدى عينة مكونة من (١٢٢) زوجاً وزوجة؛ أشارت النتائج إلى ارتباط العدائية والغضب لدى الزوجين عكسياً مع درجة التوافق الزوجي، وإيجابياً مع الصراع بينهم، وأن التغير في درجة التوافق يمكن التنبؤ به بخاصة لدى النساء وفقاً لشعورهن بالغضب والعدائية (Baron، Smith، Bunter، Moore، Uchino & Hawkins، ٢٠٠٧).

ودراسة رينشو وبليز وسميس (Smith & Blais، Renshaw، ٢٠١٠) عن علاقة مكونات الانفعالات السلبية بالرضا الزوجي، وقد درس الباحثون أثر كل من الغضب والقلق والعدائية والاكنتاب في جودة العلاقة الزوجية على عينة مكونة من (٣٠١) زوج وزوجة، وأشارت نتائج تحليل المسار إلى أن الاكنتاب والغضب كان لهما إثر سلبي في الرضا الزوجي لدى الفرد ذاته، بينما كان الغضب يؤثر بشكل دال أكثر في إدراك شريك الحياة للتوافق الزوجي. وأكد الباحثون أن الغضب سبب رئيس للانفصال الزوجي.

أمّا دراسة الدواش (٢٠١٠) فكانت على (٢٠٣) مرافقين وطلاب جامعة حاولت تحديد العلاقة بين الغضب الإكلينيكي والوعي المزاجي، وأظهرت النتائج أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين مرتفعي الوعي المزاجي ومنخفضي الوعي المزاجي في درجة الغضب الإكلينيكي، وأن هناك ارتباطاً دالاً سلبياً بين الوعي المزاجي والغضب، وأنه كي نرفع القدرة على مقاومة الغضب لدى الأفراد ينبغي رفع كفاءة الوعي المزاجي لديهم.

الاتجاهات النظرية المفسرة للتوافق الزوجي:

ركزت النظريات الكبرى في علم النفس وعلم الاجتماع على تفسير سوء التوافق الزوجي، وجاءت أهمها النظرية البنائية والتحليلية الفرويدية والسلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي، واتفقوا جميعاً على تفسير الصراع الزوجي كاستجابة للعوامل الاجتماعية والنفسية التي يمر بها شريكا الحياة الزوجية (لمزيد من التفاصيل يمكن الاطلاع على دراسات (فريزة، ٢٠١٣).

ونستعرض هنا أهم النظريات التي ربطت الانفعالات بالتوافق الزوجي، وهي:

١- نظرية الحاجات التكميلية:

أول من وضعها ونيش Winch (١٩٦٣) ردًا على من ذكر من باحثين أن التماثل في الحاجات هي الأساس للتوافق الزوجي، وأكد ونيش أن كل فرد لا يبحث عن يطابقه في الحاجات بل يبحث عن يلبي لديه احتياجاته، والرغبة في التكامل هو الدافع الأساسي للزواج (Garten & Geoff، ١٩٩٧) والحاجات هنا تتضمن حاجات فسيولوجية وانفعالية ونفسية.

٢- نظرية الدور:

ترى أن التوافق بين الزوجين يحدث وفقًا للسياق الذي يؤدي فيه كل منهما دوره، وإن علم كل منهما متطلبات دوره في سياق الأسرة ونفذها وفقًا لتوقعات الآخر له والدور المنوط تأديته، وفقًا لما يدرسه كل منهم من أداء الآخر وتلبيته لتلك التوقعات؛ بمعنى أنه إذا تطابقت التوقعات مع السلوك الفعلي للشريك في الحياة توفرت درجة أعلى من التوافق بين الزوجين (الخشاب، ١٩٩٣). ويمكن أيضًا النظر إلى الوعي لدور الآخر والوعي بانفعالاته، وما هو متوقع منه من انفعالات تجاه الآخر في ضوء تلك النظرية يزيد من التوافق الزوجي (المشيخي، ٢٠١٥)

٣- نظرية نمو الزواج:

وفقًا لنظرية تطور النمو الخلفي لكولبرج Kullberg اقترح الباحثان (مرسي والمغربي، ٢٠٠٥) ثمان مراحل لنمو الزواج تماثل مراحل النمو الخلفي وكانت:

أولًا: مرحلة الإحساس بالثقة إذ ينمو بها الإحساس بالثقة وفهم حاجات كل منهم، بالآخر والتواصل الوجداني والفكري ما يخلق بينهم مشاعر التعاطف والثقة وتكون في العام الأول من الزواج.

ثانيًا: مرحلة الإحساس بالإرادة المشتركة إذ ينمو الشعور بالكيان الأسري ومسئولية كل منهم في المحافظة عليه، وتكون قرارات الزوجين تهدف إلى استقرار واستمرار الزواج فيهتم كل منهم بحاجات الآخر ورضائه عن العلاقة.

ثالثًا: مرحلة الإحساس بالاندماج إذ يقتنع كل منهم بأهمية ما يجمعهما من علاقة، ويؤدي كل منهما الدور المنوط به ليرضي الآخر، ويشارك في أنشطة هدفها إسعاد شريك الحياة، وزيادة الاندماج بينهما ومع المجتمع المحيط بهما.

رابعاً: مرحلة الإحساس بالكفاءة فيحاول الزوج والزوجة تنمية زواجهم، فيساند كل منهم الآخر، ويعمل على تحسين المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

خامساً: مرحلة الإحساس بهوية الزواج، إذ يزيد شعور الفرد بالانتماء للأسرة، ويفتتح كل منهما بأهمية الأسرة له وللمجتمع بشكل كلي؛ فتنمو الاهتمامات المشتركة بينهم وتتبلور للزيجة هويتها المميزة.

سادساً: مرحلة الإحساس بالألفة، إذ تزداد الروابط المشتركة بين الزوجين على جميع المستويات، ويزداد الحب والعتاء ويبدل كل منهم ما بوسعه لإسعاد الآخر.

سابعاً: مرحلة الإحساس بالرعاية الوالدية إذ يزداد عطاء الزوج والزوجة لأسرته ولشريك حياته دون انتظار المقابل، فتزداد مشاعر الأبوة بينهم، وتسود المودة والرحمة العلاقة، بدلًا من التنافس بغض النظر عن وجود أبناء بينهم.

ثامناً: مرحلة الإحساس بالتكامل، إذ لا يشعر أحدهما بالاستغناء عن الآخر، ويشعر بالرضا والسعادة في علاقته بالآخر ويزداد الاندماج بينهما.

من كل النظريات السابقة لتفسير التوافق الزوجي، نجد أنّها اتفقت فيما بينها على أن الأساس في التوافق تلبية حاجات شريك الحياة، بهدف استمرار العلاقة وينتج عنها الرضا الزوجي والشعور بالهناء الشخصي، وتتباين تلك الحاجات من انفعالية وجنسية واجتماعية وشخصية ونفسية وعقلية. ويتبلور التوافق في جوانب الحياة المختلفة، وإن لم تلب تلك الحاجات أو لم يؤد الفرد ما يناط به من توقعات، فقدت العلاقة مغزاها فألت إلى الانفصال سواء الفعلي بالطلاق أو العاطفي والاستمرار لأسباب أخرى.

كما تشير النظريات المختلفة في تفسير التوافق الزوجي إلى أهمية عوامل الانفعالات في حدوث التوافق أو عدم حدوثه، كما أكدت دور الوعي بالمزاج لدى الطرفين وأساليب تعاملهم مع الانفعالات المختلفة كمؤشرات أساسية للتوافق الزوجي أو الانفصال العاطفي، ما يؤكد أهمية العوامل التي تسعى الدراسة الراهنة للتأكد من دورها في التنبؤ بالتوافق الزوجي (Ersanil & KalKan, ٢٠٠٨).

ويتضح من العرض السابق للتراث النفسي بشأن مفاهيم الدراسة الراهنة، ما يلي:

- قلة الدراسات التي حاولت تحديد العلاقة بين التوافق الزوجي والوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب؛ فلم تجد الباحثة دراسة اهتمت بهذين المتغيرين للتنبؤ بالتوافق الزوجي.
- إن هناك تبايناً في نتائج الدراسات التي تحدثت عن العلاقة بين العوامل الانفعالية والتوافق الزوجي، وفقاً لتداخلها مع عددٍ من المتغيرات الاجتماعية والسياق ما يبرر قيامنا بالبحث الراهن للكشف عن تلك العلاقة.
- حددت عدة دراسات العلاقة بين مفهوم الذكاء الوجداني عامة والاختلالات الزوجية، دونما النظر للمكونات الفرعية له في التنبؤ بالتوافق الزوجي بأبعاده.
- إن هناك ندرة في الدراسات عن العلاقة بين التوافق الزوجي ومتغيرات درجة الغضب وأساليب التعامل معه بين الأزواج.
- ومن خلال العرض السابق للعديد من الدراسات والبحوث المتعلقة بالتوافق الزوجي، يمكن أن تتمثل فروض البحث على النحو التالي:
- لا توجد فروق بين الجنسين في درجة الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل مع الغضب والتوافق الزوجي.
- لا توجد فروق بين المرتفعين في التوافق الزوجي والمنخفضين في التوافق الزوجي في كل من درجة الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل مع الغضب.
- يمكن التنبؤ بدرجة التوافق الزوجي وأبعاده من خلال درجة كلٍّ من (أبعاد الوعي المزاجي، ودرجة الغضب، وأساليب التعامل مع الغضب، والعمر، والمستوى التعليمي للزوجين، ووجود أبناء، ومدة الزواج، والدخل الشهري).
- يؤدي كل من متغير الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب دوراً معدلاً في العلاقة بين درجة الغضب ودرجة التوافق الزوجي.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

التوافق الزوجي: هو محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم واحترام حاجات ومزاج الطرف الآخر، والتعبير عن المشاعر، وتوضيح الأدوار والمسئوليات، والتعاون في صنع القرارات وحل المشكلات، وتربية الأبناء، والإشباع الجنسي، ويتحدد التعريف الإجرائي له في "الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوافق الزوجي من إعداد الباحثة".

الوعي المزاجي: وهو الانتباه للمشاعر، ووضوح المشاعر، وتعديل المشاعر ويتحدد التعريف الإجرائي في الدرجة التي يحصل عليها الفرد على اختبار TMMS المعدل من قبل الباحثة.

الغضب كحالة: حالة انزعاج انفعالية بيولوجية تتميز بمشاعر ذاتية تتنوع في الكثافة من معتدل إلى غيظ شديد. ويقاس من خلال مقياس الغضب الذي يتكون من ثمانية مواقف يستجيب لها الفرد بناء على الحالة السائدة لديه خلال المواقف الثمانية الذي يتخيل الفرد مروره به. وهو إجرائياً "الدرجة التي يحصل عليها الأفراد على بنود مقياس الغضب من إعداد الباحثة".

أساليب التعامل مع الغضب: مجموعة من الأساليب التي تشكل ردود أفعال للمثيرات، والمواقف المثيرة للغضب التي يتخيل الفرد مروره بها أيًا كانت تلك الأساليب إيجابية أو سلبية. وتقاس من خلال (سنة استجابات مقترحة يختار منها الفرد ما يكثر فعله لها) وهو "الدرجة التي يحصل عليها الأفراد على مقياس استراتيجيات التعامل مع الغضب من إعداد الباحثة".

المنهج:**التصميم المنهجي للبحث:**

يعتمد البحث على المنهج الوصفي الفارق إذ يعد هو الأكثر ملائمة لتحديد العلاقة بين التوافق الزوجي والمتغيرات النفسية والديموجرافية المحددة بالبحث، كذلك المنهج الارتباطي لتحديد المتغيرات المنبئة بالتوافق الزوجي ودرجة الارتباط بين متغيرات البحث.

عينة المشاركين بالبحث:

يتحدد مجتمع البحث في الأزواج في المجتمع المصري، وقد بلغت عينة البحث نحو (٣٣٠) مشاركًا ومشاركة ينقسموا إلى (١٤٤) زوجًا بنسبة (٤٣,٦%) من العينة، و(١٨٦) زوجة بنسبة (٥٦,٤%) من العينة، في المدى

العمرى (١٨-٧٥) عامًا، وبلغت أعلى نسبة (٤٧,٣%) من الفئة العمرية (٣٦-٥٠) عامًا، ونسبة (٢٧,٣%) من الفئة العمرية (٢٦-٣٥) عامًا، ونسبة (٢١,٨%) من الفئة العمرية الأكبر من ٥١ عامًا، وأقل نسبة من الفئة العمرية (٢٥-١٨) عامًا بما يساوي (٣,٦%) فقط من العينة.

كما تنوعت مدد فترة الزواج فكانت الأعلى نسبة (٦٦,٤%) لمدد الزواج الأعلى من ١٠ سنوات، ونسبة (٢٨,٢%) لمدة الزواج من (٣-أقل من ١٠ سنوات)، ونسبة (٥,٤%) لمن كانت مدة زواجهم أقل من ٣ سنوات، كما بلغت نسبة (٧٠,٩%) من العينة لديهم أطفال من (١-٣ أطفال) ونسبة (٢٥,٥%) لمن لديهم أكثر من ٣ أطفال، ونسبة (٣,٦%) من الأزواج بالعينة لم يكن لديهم أطفال.

وتنوعت مستويات التعليم للزوج والزوجة بالعينة فجاءت أغلب أفراد العينة من الزوجات من خريجات الجامعة، ويليهما الحاصلات على دراسات عليًا ثم تعليم متوسط والأقل للحاصلات على الشهادة الابتدائية والأميات. أمّا في عينة الأزواج فكانت بترتيب المستويات التعليمية نفسه، ولكن بنسب مختلفة عن الإناث ولم يكن بها أي شخص أمي.

وفيما يخص الدخل الشهري للأسرة فبلغ متوسط الدخل الشهري نحو (٤٥١٤,٦) جنيه بانحراف معياري (٢٩٧٢,٧) جنيه. علمًا أن نسبة غير المستجيبين لهذا البند كانت مرتفعة إذ بلغت نحو ٢٤% تقريبًا وترجع إلى عدم رغبة الأفراد الإفصاح عن دخولهم الشهرية.

الأدوات:

أعدت الباحثة مقاييس الدراسة الثلاث بعد الاطلاع على عددٍ من المقاييس السابقة، والتي ارتأت الباحثة أنّها قديمة ولا تخدم أهداف البحث الراهنة، وفيما يلي وصف لكل أداة على حدة:

•مقياس التوافق الزوجي:

اطلعت الباحثة على مقياس (فرج، عبد الله، ١٩٩٩) والذي ضم ١٢ مكونًا، يمثلون أبعاد التوافق الزوجي، ورأت الباحثة أن المقياس يضم كثيرًا من الأبعاد التي أدت إلى تفتيت الأداة وقللت من جودتها، كما أنّها قديمة مقارنة بما نواجهه الآن من تغيرات اجتماعية وثقافية تؤثر في أشكال التوافق الزوجي. ومقياس (العنزي، ٢٠٠٩) وضم ٥ أبعاد فقط، وتختلف عن أهدافنا لأنّه مقياس مصمم ومقنن على البيئة السعودية. ومقياس (القواسمي، ١٩٩٥)، ومقياس

(خليل، ١٩٩٩)، و(بيومي، ١٩٩٩)، وجميعها قننت على البيئة الأردنية، و(حميد، ٢٠١٣) قنن على البيئة الليبية، وعدة مقاييس تقيس مفاهيم مرتبطة بمفهوم التوافق الزوجي، وهي مفهوم الاختلالات الزوجية والرضا الزوجي وأساليب التواصل الزوجي. وانتهت الباحثة من إعداد المقياس في صورته الأولية من ٥٠ بنداً، وعرض على (١٠) محكمين من المتخصصين في القياس النفسي والإرشاد النفسي، أعادوا توزيع البنود على الأبعاد المقترحة، وأصبح المقياس يضم (٣٥) بنداً فقط وزعت على ٦ أبعاد كما بالجدول التالي:

جدول (١) أبعاد مقياس التوافق الزوجي وتوزيع البنود الإيجابية والسلبية على كل منها

البعد	البنود الإيجابية	البنود العكسية
التوافق الفكري	٢-٣-٤-١١-١٤	١٦-٢٠-٢٤-٣٣-٣٤
التوافق في الاهتمامات والعادات	١-٥-٢٢-٣٥	١٨-٣١
المساندة	١٢-١٣	٣٢
التوافق في التعبير الانفعالي	٦-٨-٢٨	١٧-٢١-٣٠
التوافق الجنسي	٩-١٥-٢٣-٢٥	٢٦
التوافق في أساليب حل الصراع	٧-١٠	١٩-٢٧-٢٩

وأمام كل فقرة تدرج خماسي يصف تكرار حدوث كل فقرة ويبدأ من (دائماً - غالباً-أحياناً-نادراً -أبداً) وتأخذ التقديرات (١-٢-٣-٤-٥)، وفي العبارات العكسية كانت (١-٢-٣-٤-٥). وأجرت الباحثة دراسة استطلاعية على (٣٠) زوجاً وزوجة لمراجعة مدى صحة الصياغة اللغوية لل فقرات ومدى وضوحها، وأعيدت صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر يسراً على الفهم بتفاوت مستويات التعليم بعينة الدراسة.

●مقياس الوعي المزاجي:

اعتمدت الباحثة على الصورة المختصرة من مقياس الوعي المزاجي (TMMS) الذي أعده كل من سالوفي وآخرين عام (١٩٩٥)، ويضم المقياس في صورته الأصلية ثلاثة أبعاد لقياس الانتباه للمشاعر (٢١ بنداً)، ويضم في الصورة المختصرة (١٣ بنداً)، أمّا البعد الثاني فيتضمن بنوداً لقياس الوضوح الانفعالي ويضم في الصورة الأصلية (١٥ بنداً) وفي الصورة المختصرة (١١ بنداً)، أمّا البعد الثالث فيعني تعديل الانفعالات السلبية، ويضم في الصورة الأصلية (١٢ بنداً) وفي الصورة المختصرة (٦ بنود)، واستخدمت دراسة (أحمد، وخريبة، ٢٠١٦) الصورة المختصرة من المقياس، وعدلت الباحثة

بعض البنود وحذفت بعضها؛ وفقاً لنتائج العرض على السادة المحكمين ونتائج التجربة الاستطلاعية الأولى، لقياس وضوح البنود وصياغتها، فأصبح يتكون من ١٨ بنداً فقط وزعت على الأبعاد الثلاث كما بالجدول التالي:

جدول (٢) أبعاد مقياس الوعي المزاجي وتوزيع بنوده الإيجابية والعكسية

البنود العكسية	البنود الإيجابية	البعد
٩-٣	١٦-١٤-٧	وضوح المشاعر
١٨-١٧	١٣-١٢-٨-٥-٢	الانتباه للمشاعر
١١	١٥-١٠-٦-٤-١	تعديل المزاج

وأمام كل فقرة تدرج خماسي يصف درجة موافقة المشارك على كل فقرة ويبدأ من (موافق بشدة - موافق-محايد-غير موافق -غير موافق بشدة) وتأخذ التقديرات (١-٢-٣-٤-٥) وفي العبارات العكسية كانت (١-٢-٣-٤-٥).

• مقياس درجة الغضب وأساليب التعامل معه لدى المتزوجين:

لم تجد الباحثة - في حدود علمها- أداة لقياس هذا المتغير على عينة من المتزوجين، وقد اطلعت الباحثة على مقياس الغضب كسمة وكحالة، ورأت أن تعد مقياساً تقوم فكرته على افتراض عدد من المواقف التخيلية (١٠ مواقف) لمثيرات الغضب لدى المتزوجين عند التعامل مع شريك الحياة، وتطلب في كل مرة من المشارك أن يحدد درجة شعوره بالغضب على مقياس يتكون من (١-١٠) درجات وفقاً لشدة الغضب، إذ تشير الدرجة (١) إلى أقل درجة غضب بينما تشير الدرجة (١٠) إلى أعلى درجات الغضب الشديد، كما يُحدد المشارك الأسلوب الأكثر احتمالاً أن يتخذه كرد فعل للموقف ضمن ستة استجابات محتملة استخلصتها الباحثة من الدراسات السابقة للتعامل مع الغضب، وهي:

- أولاً: استجابة التجنب والهروب مثل (تجنب الموضوع، وتجنب شريك الحياة، والصمت، وترك الغرفة، الانسحاب).
- ثانياً: التعبير مباشرة عن الغضب مثل (إيلام شريك الحياة لفظياً أو جسدياً، أو عقابه).
- ثالثاً: الحديث والتفاوض مثل (الحديث الودي عن الأمر، التفاوض لإيجاد حل وسط يرضي الطرفين).

- رابعاً: التعبير بشكل غير مباشر عن الغضب مثل (الشكوى من شريك الحياة لشخص آخر، أو توجيه اللوم والغضب إلى فرد آخر أضعف بالأسرة).
- خامساً: التعبير عن جرح المشاعر مثلاً بالبكاء.
- سادساً: منع التواصل الحميمي مع شريك الحياة.

وعرضت الباحثة المقياس على المحكمين، ووجهوا بتعديل بعض العبارات به وعُدلت وفقاً لآرائهم، ولنتائج الدراسة الاستطلاعية للعينة الأولية لفهم صياغة البنود.

الخصائص القياسية للأدوات:

أولاً الصدق:

للتأكد من صدق أدوات الدراسة اعتمدت الباحثة عددًا من محكات الصدق، هي:

● صدق المحكمين:

عرضت الباحثة الأدوات على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، لتحديد مدى صحة الصياغة اللغوية، وانتماء البنود للأبعاد التي تضمها، وأجرت التعديلات السابق ذكرها.

● صدق الاتساق الداخلي (البنائي):

إذ طبقت الباحثة المقاييس على (١٠٠) زوج وزوجة من خارج العينة الأصلية، للبحث بغرض تحديد معاملات الارتباط بين كل بند والمقياس الذي يحتويه، وكذلك بين البند والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما يلي:

فيما يخص مقياس التوافق الزوجي، تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٧-٠,٦٥) لبعده التوافق الفكري، وبين (٠,٤٥-٠,٧٠) لبعده التوافق في الاهتمامات والعادات، وبين (٠,٧١-٠,٧٤) في بعده المساندة، وبين (٠,٦٩-٠,٨٤) في بعده التوافق في التعبير الانفعالي، وبين (٠,٧٣-٠,٧٨) في بعده التوافق الجنسي، وأخيراً بين (٠,٥٩-٠,٨١) في بعده التوافق في أساليب حل الصراعات. كما تراوحت معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٤-٠,٧٦) وجميعها معاملات دالة إحصائياً؛ ما يشير إلى تمتع البنود

بدرجة صدق مقبولة كما تراوحت معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٧٦-٠,٩١).

فيما يخص مقياس الوعي المزاجي فتراوحت معاملات الارتباط بين بنود بعد وضوح المشاعر والدرجة الكلية للبعد بين (٠,٦٨-٠,٧٤)، وبين (٠,٥٥-٠,٧٦) لبنود بعد الانتباه للمشاعر، وبين (٠,٦٣-٠,٨٠) لبنود بعد تعديل المزاج، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٩-٠,٥٧)، وتراوحت معاملات الارتباط للأبعاد الثلاث بالدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٦٩-٠,٧٤).

أما مقياس الغضب وأساليب التعامل معه، فتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٦٣-٠,٧٦). ما يُشير إلى تمتع المقاييس بدرجة مقبولة من الصدق.

•الصدق العاملي:

أجرت الباحثة محاولة للتأكد من البنية العاملية لمقياس التوافق الزوجي نظراً لحدائته، إذ قاست التجانس لبنود المقياس؛ وأسفرت عن أن قيمة مدى ملائمة العينة بمقياس (KMO) بلغت (٠,٨٢)؛ ما يشير إلى ملائمة عينة الدراسة لإجراء التحليل العاملي، وكذلك أشارت نتائج اختبار التجانس إلى وجود تباين دالٍ إحصائياً بين التباينات عبر عينة الدراسة (كا^٢=٦٦,٢٠٨ دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠)؛ ما يشير إلى ارتباط جميع البنود بالمفهوم العام للمقياس، فلم يستبعد أي منها، وأدخلت جميعها بالتحليل العاملي.

أولاً: نتائج التحليل العاملي من الدرجة الأولى بعد التدوير المائل:

أجرت الباحثة اختبار البناء البسيط بالتحليل العاملي المتعامد مع التدوير المائل؛ وأظهرت النتائج وجود (٦) عوامل تضم عدد البنود التي استُخلصت من مرحلة بناء المقياس (٣٥ بنداً)، وجاء مجموع ما يفسره تباين تلك العوامل نحو (٥٧,٢١%) من التباين الكلي المفسر، وتراوحت قيم إيجن لها من (١,٣٦-١٠,٧٣). وتمائل في تشعباتها ما افترضته الباحثة عند بناء المقياس، وجاءت تلك العوامل كما تظهر بالجدول التالي:

جدول (٣) تشبعتات العوامل الستة لمقياس التوافق الزوجي

العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	البند
١,٣٦	١,٥٦	١,٧١	١,٩٥	٢,٨٦	١٠,٧٣	قيمة إيجن
%٦,٤٩	%٧,٠٩	%٧,٣١	%١١,٣١	%١٢,٢٤	%١٢,٧٤	التباين المفسر بعد التدوير
%٥٧,٢١						التباين الكلي

ووجدت الباحثة معاملات ارتباط بين تلك العوامل، ما يشير إلى عدم استقلاليتها، فأجرت تحليلاً عاملياً من المرحلة الثانية، وجاءت نتائجه كما يلي:

أدخلت العوامل الستة التي استنتجتها الباحثة بالمرحلة الأولى إلى التحليل العاملي بعد التدوير المائل. وأشارت النتائج إلى تشبع العوامل الستة على عامل عام واحد فقط، بنسبة تباين مفسر بلغ نحو (٥٠%) ويمكن تسميته التوافق الزوجي. وتراوحت معاملات الارتباط بين كل عامل فرعي من العوامل الستة والعامل العام بين (٠,٥٣-٠,٧٦)، وجاء أعلاها لعامل التوافق الفكري، ثم التوافق في التعبير الانفعالي، يليه الاتفاق في الاهتمامات، ثم التوافق الجنسي، ثم عامل التوافق في حل الصراعات وأخيراً المساندة.

كما أجرت الباحثة محاولة للتأكد من البنية العاملية لمقياس الوعي المزاجي، إذ قاست التجانس لبند المقياس؛ وأسفرت عن أن قيمة مدى ملائمة العينة بمقياس (KMO) بلغت (٠,٦٧)؛ ما يشير إلى ملائمة عينة الدراسة لإجراء التحليل العاملي، وكذلك أشارت نتائج اختبار التجانس إلى وجود تباين دال إحصائياً بين التباينات عبر عينة الدراسة (كا^٢ = ١١,١١ = ١٣٧٢,١١ دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠)؛ ما يشير إلى ارتباط جميع البنود بالمفهوم العام للمقياس، فلم يستبعد أي منها، وأدخلت جميعها بالتحليل العاملي.

أولاً: نتائج التحليل العاملي من الدرجة الأولى بعد التدوير المائل:

أجرت الباحثة اختبار البناء البسيط بالتحليل العاملي المتعامد مع التدوير المائل، وأظهرت النتائج وجود (٣) عوامل تضم عدد البنود التي استخلصت من مرحلة بناء المقياس (١٨ بنداً)، وجاء مجموع ما يفسره تباين تلك العوامل نحو (٤١,٦٤%) من التباين الكلي المفسر، وتراوحت قيم إيجن لها من (١,٤٣-٣,٥٦). وتمائل في تشبعتاتها ما افترضته الباحثة عند بناء المقياس، وجاءت تلك العوامل كما تظهر بالجدول التالي:

جدول (٤) تشبعات العوامل الثلاثة لمقياس الوعي المزاجي

البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
قيمة إيجن	٣,٥٦	٢,٥٠	١,٤٣
التباين المفسر بعد التدوير	%١٥,٠٦	%١٣,٦٨	%١٢,٩٠
التباين الكلي	% ٤١,٦٤		

ولم تجد الباحثة معاملات ارتباط دالة بين تلك العوامل ما يشير إلى استقلاليتها.

كما أجرت الباحثة محاولة للتأكد من البنية العاملية لمقياس الغضب وأساليب التعامل معه إذ قاست التجانس لبنود المقياس؛ وأسفرت عن أن قيمة مدى ملائمة العينة بمقياس (KMO) بلغت (٠,٧٧)؛ ما يشير إلى ملائمة عينة الدراسة لإجراء التحليل العاملي، وكذلك أشارت نتائج اختبار التجانس إلى وجود تباين دال إحصائياً بين التباينات عبر عينة الدراسة (كا^٢ = ٢٧٢,١١ دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠)؛ ما يشير إلى ارتباط جميع البنود بالمفهوم العام للمقياس. فلم يستبعد أي منها، وأدخلت جميعها بالتحليل العاملي.

- نتائج التحليل العاملي من الدرجة الأولى بعد التدوير المائل:

أجرت الباحثة اختبارَ البناء البسيط بالتحليل العاملي المتعامد مع التدوير المائل، وأظهرت النتائج وجود عامل عام يضم عددَ البنود التي استُخلصت من مرحلة بناء المقياس (١٠ بنود)، وجاء مجموع ما يفسره تباين تلك العوامل نحو (٦٢,٥٤%) من التباين الكلي المفسر، وتراوحت قيم إيجن لها من (١,٦٢ - ٣,٥٦)، ما يشير إلى التعامل مع المقياس وفقاً للدرجة الكلية للغضب.

ثانياً الثبات:

أجرت الباحثة تحليلاً لقياس الثبات بمعامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، وكذلك إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بعد مرور أسبوعين، وأشارت النتائج إلى وجود بعض البنود التي تضعف من ثبات المقياس، فاستبعدت، وهي البنود (٤، ٨، ١٦، ٢١، ٢٦، ٢٨) من مقياس التوافق الزواجي، والبنود (١، ١٠، ١١، ١٤، ١٧، ١٨) من مقياس الوعي المزاجي، كما استبعدت الباحثة البندين (٩، ١٠) من مقياس الغضب، وجاءت معاملات الثبات بعد الحذف كما بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الثبات لمقاييس الدراسة

المقياس	البعد	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل الثبات بإعادة التطبيق
التوافق الزوجي	التوافق الفكري	٨	٠,٧٤	٠,٧١
	الاتفاق في الاهتمامات والعادات	٦	٠,٧٣	٠,٧٥
	المساندة	٣	٠,٧٦	٠,٧٩
	التوافق في التعبير الانفعالي	٣	٠,٦٩	٠,٧٣
	التوافق الجنسي	٤	٠,٧٥	٠,٧٩
	التوافق في أساليب حل الصراعات	٥	٠,٧٦	٠,٧٧
الوعي المزاجي	الدرجة الكلية	٢٩	٠,٩٢	٠,٩٠
	وضوح المشاعر	٤	٠,٧٧	٠,٧١
	الانتباه للمشاعر	٥	٠,٧٥	٠,٧٢
	تعديل المزاج	٣	٠,٦٩	٠,٧٦
	الدرجة الكلية	١٢	٠,٧٤	٠,٨١
الدرجة الكلية لمقياس الغضب	٨	٠,٨١	٠,٨٥	

تشير تلك النتائج إلى تمتع المقاييس في دراستنا الحالية بدرجة مقبولة من الثبات بعد حذف البنود التي أشار التحليل إلى عدم تمتعها بالثبات المقبول.

- إجراءات التطبيق:

طبقت الباحثة بعد تكوين المقاييس في صورتها النهائية، على من رغب بالمشاركة من الأزواج والزوجات، ولم يكن الأمر يسيراً أن يجتمع الاثنان معا للإجابة عن بنود المقاييس، ولم تشترط الباحثة أن تكون العينة ممثلة، واكتفت أن يكونوا متزوجين بغض النظر عن الثنائيات في التطبيق للتأكد من درجة التوافق الزوجي. ونقذ التطبيق بالترتيب التالي، اختبار التوافق الزوجي، يليه اختبار الوعي المزاجي، وأخيراً مقياس الغضب وأساليب التعامل معه لدى الأزواج.

- المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة معاملات الارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، والتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المائل، واختبار ت لعينتين مستقلتين للفروق بين الذكور والإناث T-TEST، وكذلك اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA، واختبار تحليل الانحدار الخطي المرحلي Person Wise Regression Test-Step، ومعامل الارتباط بيرسون Person Coffecient Correlation.

- النتائج:

تستعرض الباحثة نتائج الدراسة وفقاً للفروض وترتيبها وقد كان التساؤل الأول بالدراسة استكشافي يدور بشأن "ما درجة الوعي المزاجي والشعور بالغضب وأساليب التعامل مع الغضب والتوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة؟"، ويُشير الجدول التالي إلى المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على متغيرات الدراسة.

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد العينة على متغيرات الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
٥,٨٠	٣٣,٨٠	بعد التوافق الفكري
٤,٣٣	٢٣,٢٢	بعد الاتفاق في الاهتمامات والعادات
٢,٥١	١١,٨٧	بعد المساندة
٢,٠١	١٣,٣٧	بعد التوافق في التعبير الانفعالي
٢,٨٢	١٦,٩٩	بعد التوافق الجنسي
٣,٧٣	٢٠,٤٨	بعد التوافق في أساليب حل الصراعات
١٨,٠٥	١١٩,٧٥	درجة التوافق الزوجي الكلية
٣,٦١	١١,٦١	بعد وضوح المشاعر
٢,٥٩	٢٠,٠٩	بعد الانتباه للمشاعر
٢,٤٧	١١,٠١	بعد تعديل المزاج
٦,٢٠	٤٢,٧٢	درجة الوعي المزاجي
١٨,٨٤	٤١,١٨	درجة الغضب
١,٩٣	٢,٩٤	أسلوب التجنب والصمت عند الغضب
١,٣٢	١,١٦	أسلوب التعبير المباشر عن الغضب
٢,٠٩	٢,٧٣	أسلوب الحديث الودي والتفاوض
٠,٨٥	٠,٤٣	أسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب
٠,٧٢	٠,٤١	أسلوب التعبير عن جرح المشاعر
٠,٧٩	٠,٣١	أسلوب الامتناع عن التواصل الحميمي

يتضح من النتائج أن درجة التوافق الزوجي الكلية مرتفعة بالعينة (تقارب ٠,٨٠) من الدرجة الكلية للمقياس، وأن أكثر الأبعاد من حيث الدرجة كانت التوافق في التعبير الانفعالي، يليه التوافق الجنسي ثم التوافق الفكري، يليه التوافق في حل الصراعات، وأخيراً بعد المساندة، كما تشير النتائج إلى درجة أعلى من المتوسط في درجة الوعي المزاجي بين أفراد العينة (٠,٧١) من

الدرجة الكلية للمقياس؛ وكان أعلى تلك الأبعاد بعد الانتباه للمشاعر يليه تعديل المزاج وأخيرا بعد وضوح المشاعر.

وجاءت درجة الغضب لدى أفراد العينة متوسطة (٠,٥٦) من الدرجة الكلية، وكانت أكثر أساليب التعامل مع الغضب لأسلوب الحديث الودي والتفاوض يليه أسلوب التجنب والصمت، ثم أسلوب التعبير المباشر عن الغضب، ثم التعبير غير المباشر عن الغضب، ثم التعبير عن جرح المشاعر، وأقلهم الامتناع عن التواصل الحميمي بين الزوجين.

وكان الفرض الأول للبحث الراهن أنه "لا توجد فروق بين الجنسين في كل من، درجة الوعي المزاجي، ودرجة الغضب، وأساليب التعامل مع الغضب، والتوافق الزوجي". وللتأكد من مدى صحة هذا الفرض أجرت الباحثة اختبارت لعينتين مستقلتين للمقارنة بين الذكور والإناث في كل من درجة الوعي المزاجي، ودرجة الغضب، وأساليب التعامل معه، ودرجة التوافق الزوجي، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٧) نتائج اختبارت للفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
بعد وضوح المشاعر	الذكور ن= ١٤٤	١٢,٠٢	٣,٦٤	١,٧٨	٠,٠٧٥
	الإناث ن= ١٨٦	١١,٣٠	٣,٥٧		
بعد الانتباه للمشاعر	الذكور ن= ١٤٤	٢٠,٦٦	٢,٥٤	٣,٦١	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	١٩,٦٤	٢,٥٤		
بعد تعديل المزاج	الذكور ن= ١٤٤	١١,٨٣	٢,٢٤	٥,٤٩	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	١٠,٣٨	٢,٤٦		
الدرجة الكلية لمقياس الوعي المزاجي	الذكور ن= ١٤٤	٤٤,٥٢	٥,٩٨	٤,٧٧	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	٤١,٣٣	٦,٠٢		
درجة الغضب	الذكور ن= ١٤٤	٤٠,٤٩	١٩,٠٠	٠,٥٨	٠,٥٥٨
	الإناث ن= ١٨٦	٤١,٧٣	١٨,٧٤		
أسلوب التجنب	الذكور ن= ١٤٤	٣,٠٨	٢,١١	١,١٣	٠,٢٥٦
	الإناث ن= ١٨٦	٢,٨٣	١,٧٨		
أسلوب التعبير المباشر عن الغضب	الذكور ن= ١٤٤	١,١٧	١,٢٥	٠,٠٤	٠,٩٧١
	الإناث ن= ١٨٦	١,١٧	١,٣٨		
أسلوب الحديث الودي والتفاوض	الذكور ن= ١٤٤	٢,٩٥	٢,٢٧	١,٦٦	٠,٠٩٧
	الإناث ن= ١٨٦	٢,٥٦	١,٩٢		

تابع / جدول (٧) نتائج اختبارات للفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
أسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب	الذكور ن= ١٤٤	٠,٢٩	٠,٧٩	٢,٧٥-	**٠,٠٠٦
	الإناث ن= ١٨٦	٠,٥٤	٠,٨٩		
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر	الذكور ن= ١٤٤	٠,١٤	٠,٥٠	٦,٥٢-	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	٠,٦١	٠,٧٩		
أسلوب الامتناع عن التواصل الحميمي	الذكور ن= ١٤٤	٠,٢٩	٠,٦٤	٠,٣٤-	٠,٧٢٧
	الإناث ن= ١٨٦	٠,٣٢	٠,٨٩		
التوافق الفكري	الذكور ن= ١٤٤	٣٤,٨١	٤,٥٦	٢,٩٢	**٠,٠٠٤
	الإناث ن= ١٨٦	٣٣,٠٣	٦,٥١		
الاتفاق في الاهتمامات والعادات	الذكور ن= ١٤٤	٢٤,٦٦	٣,٢٧	٥,٧٩	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	٢٢,١١	٤,٧٣		
المساندة	الذكور ن= ١٤٤	١٢,٥٨	١,٩٣	٤,٨٦	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	١١,٣٢	٢,٧٧		
التوافق في التعبير الانفعالي	الذكور ن= ١٤٤	١٣,٩١	١,٢٥	٤,٧٧	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	١٢,٩٥	٢,٣٥		
التوافق الجنسي	الذكور ن= ١٤٤	١٧,٦٨	٢,٤٠	٤,٠٣	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	١٦,٤٥	٣,٠٠		
التوافق في أساليب حل الصراعات	الذكور ن= ١٤٤	٢٠,٨٧	٣,٤٠	١,٧١	٠,٠٨٧
	الإناث ن= ١٨٦	٢٠,١٨	٣,٩٦		
الدرجة الكلية للتوافق الزوجي	الذكور ن= ١٤٤	١٢٤,٥٤	١٣,٢٥	٤,٥٨	**٠,٠٠٠
	الإناث ن= ١٨٦	١١٦,٠٥	٢٠,٢٩		

وتشير تلك النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في عينة الدراسة في مقياس الوعي المزاجي سواء على الدرجة الكلية أو الأبعاد (إذ كانت قيم ت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠٠) عدا بعد وضوح المشاعر لم تكن قيمة ت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥. وكانت الفروق لصالح عينة الذكور. وربما تفسر تلك النتيجة بأن الذكور غالباً ما يظهرون درجة نضج انفعالي تتيح لهم الوعي الأعلى بحالاتهم المزاجية مقارنة بالإناث.

بينما في مقياس الغضب وأساليب التعامل معه أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في درجة الغضب وأساليب التعامل معه (قيم ت غير دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥) عدا على أسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب، وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر (إذ كانت قيم ت دالة عند

مستوى دلالة (٠,٠١) وكانت النتائج لصالح عينة الإناث. وتعد تلك النتيجة منطقية، فغالبًا ما تلجأ الأنثى للتنفيس عن مشاعرها الغاضبة بالشكوى لآخرين، أو إسقاط غضبها على حلقة أضعف بالسلسلة الأسرية كالأبناء، كما أنها الأكثر تعبيرًا عن غضبها بالبكاء، بينما نجد أن تلك الأساليب إذا ما مارسها الرجال يوصم بالضعف، وأنها أمور تتنافى مع الصورة التقليدية الذهنية للرجل في المجتمعات الشرقية.

أما عن الفروق بين الجنسين في أبعاد التوافق الزوجي ودرجته الكلية، فأشارت النتائج إلى أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا بين الإناث والذكور في جميع أبعاد التوافق ودرجته الكلية (إذ كانت قيم ت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١) لصالح عينة الذكور، عدا على بعد التوافق في أساليب حل الصراعات لم يكن هناك فرق دال بين الجنسين (إذ كانت قيمة ت غير دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥). وتفسر الباحثة تلك النتيجة أن الذكور ربما لا يفصحون بدرجة كبيرة عن حياتهم الشخصية، وربما لا يضعون اهتمامًا لما يحدث من اختلافات بينهم وبين زوجاتهم مقارنة بالإناث اللاتي يشعرن بفداحة أي اختلافات بسيطة بينهم وبين أزواجهن، ما يشعرهن بعدم التوافق مع أزواجهن وأنهم أيضا الأكثر إفصاحًا عن مشاعرهم تجاه حياتهن الزوجية.

وللتأكد من صحة الفرض الثاني للدراسة القائل "لا توجد فروق بين المرتفعين في التوافق الزوجي والمنخفضين في التوافق الزوجي في كل من درجة الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل مع الغضب". قسمت الباحثة الأفراد بعينة الدراسة إلى الحاصلين على أقل من المئين (٠,٢٥) من أفراد العينة على مقياس التوافق الزوجي (الأقل من ١٢ درجة)، ويمثلون عينة المنخفضين في التوافق الزوجي وتضم (٨٧) زوجًا وزوجة، ومن حصلوا على أعلى من المئين (٠,٧٥) من أفراد العينة (الأعلى من ١٣٣ درجة) ويمثلوا عينة المرتفعين في درجة التوافق الزوجي وتضم (٨٤) زوجًا وزوجة.

واستخدمت الباحثة اختبارات لعينتين مستقلتين للمقارنة بينهما في درجة الوعي المزاجي وأبعاده، ومقياس الغضب وأساليب التعامل معه لدى المتزوجين، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٨) نتائج اختبارات للفروق بين المنخفضين والمرتفعين في درجة التوافق الزوجي على متغيرات الدراسة

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
بعد وضوح المشاعر	المنخفضين في درجة التوافق ن = ٨٧	٩,٢٤	٢,٧٤	١٠,٣٨-	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن = ٨٤	١٣,٩٢	٣,١٥		
بعد الانتباه للمشاعر	المنخفضين في درجة التوافق ن = ٨٧	١٩,٠٣	٢,٩٥	٤,٨٨-	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن = ٨٤	٢٠,٩٦	٢,١٤		
بعد تعديل المزاج	المنخفضين في درجة التوافق ن = ٨٧	٩,٧٦	٢,٢٢	٤,٧٧-	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن = ٨٤	١١,٥٧	٢,٧٠		
الدرجة الكلية لمقياس الوعي المزاجي	المنخفضين في درجة التوافق ن = ٨٧	٣٨,٠٣	٤,٢٩	١٠,٤٨-	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن = ٨٤	٤٦,٤٦	٦,٠٩		
درجة الغضب	المنخفضين في درجة التوافق ن = ٨٧	٤٤,٣٤	٢٠,٤٢	٣,٥٧	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن = ٨٤	٣٣,٥٧	١٧,٩٥		
أسلوب التجنب	المنخفضين في درجة التوافق ن = ٨٧	٣,١٧	١,٧١	١,١٨	٠,٢٣٧
	المرتفعين في درجة التوافق ن = ٨٤	٢,٨٢	٢,١٣		

تابع/ جدول (٨) نتائج اختبارات للفروق بين المنخفضين والمرتفعين في درجة التوافق الزوجي على متغيرات الدراسة

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
أسلوب التعبير المباشر عن الغضب	المنخفضين في درجة التوافق ن= ٨٧	١,٥١	١,٣٨	٣,٤٩	**٠,٠٠١
	المرتفعين في درجة التوافق ن= ٨٤	٠,٨٢	١,٢٠		
أسلوب الحديث الودي والتفاوض	المنخفضين في درجة التوافق ن= ٨٧	١,٦٥	١,٥٢	٥,٩٧-	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن= ٨٤	٣,٤٦	٢,٣٣		
أسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب	المنخفضين في درجة التوافق ن= ٨٧	٠,٦٢	١,٠٠	٢,٥٣	*٠,٠١٢
	المرتفعين في درجة التوافق ن= ٨٤	٠,٢٨	٠,٧٠		
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر	المنخفضين في درجة التوافق ن= ٨٧	٠,٥٨	٠,٩٣	١,٢٦	٠,٢٠٨
	المرتفعين في درجة التوافق ن= ٨٤	٠,٤٣	٠,٦٨		
أسلوب الامتناع عن التواصل الحميمي	المنخفضين في درجة التوافق ن= ٨٧	٠,٥١	٠,٧٢	٥,٣٦	**٠,٠٠٠
	المرتفعين في درجة التوافق ن= ٨٤	٠,٠٧	٠,٢٦		

تشير النتائج إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين المرتفعين في درجة التوافق الزوجي والمنخفضين في التوافق الزوجي على أبعاد مقياس الوعي المزاجي ودرجته الكلية (إذ كانت قيم ت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠٠)، وجاءت جميعها لصالح مجموعة المرتفعين في التوافق الزوجي. ما يعني أن الأعلى في الوعي المزاجي يتسمون بدرجة مرتفعة من التوافق الزوجي،

ويفسر ذلك أن الوعي بالمزاج والانتباه للمشاعر أحد أهم مؤشرات النضج الانفعالي وتسمح للفرد بفهم الآخر وتوقع أفعاله والعمل وفقاً لها من توقعات صائبة.

كما تُشير إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين المرتفعين في التوافق الزوجي والمنخفضين فيه في درجة الغضب، وأساليب التعامل معه (التعبير المباشر عن الغضب، والتعبير غير المباشر عن الغضب، والامتناع عن التواصل الحميمي)؛ فكانت قيم ت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، لصالح المنخفضين في التوافق الزوجي، بينما أشارت النتائج إلى أن المرتفعين في التوافق الزوجي أعلى في استخدام أسلوب التفاوض والحديث الودي مقارنة بالمنخفضين في التوافق الزوجي (بلغت قيمة ت -٥,٩٧ دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠٠) ما يعني أن الأعلى في التوافق الزوجي لا يشعرون بدرجة غضب مرتفعة، بينما الأقل في التوافق الزوجي يشعرون بغضب أعلى، وأنهم يعبرون غالباً عن غضبهم إما بشكل مباشر بالصراخ أو الانفجار غضباً أو محاولة إيلاء شريك الحياة، أو التعبير غير المباشر عن غضبهم بالشكوى لآخرين أو الامتناع عن التواصل الحميمي مع شريك الحياة، ولم تكن هناك فروق دالة في أساليب التعامل مع الغضب بين المرتفعين والمنخفضين على أساليب التجنب والتعبير عن جرح المشاعر، فلم تكن قيم ت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠٥.

وللتأكد من صحة الفرض الثالث بالدراسة القائل "يمكن التنبؤ بدرجة التوافق الزوجي وأبعاده من خلال درجة كلٍّ من (أبعاد الوعي المزاجي، ودرجة الغضب، وأساليب التعامل مع الغضب، والعمر، والمستوى التعليمي للزوجين، ووجود أبناء، ومدة الزواج، والدخل الشهري)"، ونظراً لما أظهرته نتائجنا من فروق دالة بين الجنسين في تلك المتغيرات، فضلت الباحثة أن تجري تحليل الانحدار الخطي على عينة الذكور وحدها ثم عينة الإناث وحدها؛ بهدف تحديد أكثر دقة للعوامل التي تسهم في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وجاءت النتائج كما يلي:

أولاً: عينة الذكور:

جدول (٩) قيم معامل الانحدار في النموذج وفقاً لأسلوب الانحدار الخطي المتدرج

الخطأ المعياري	R المعدلة	R مربع	قيمة R	النموذج
١١,١٢	٠,٢٨	٠,٢٩	٠,٥٤	في حالة المتغير المستقل الوعي المزاجي
٩,٩٩	٠,٤٢	٠,٤٣	٠,٦٥	في حالة المتغير المستقل الوعي المزاجي ووجود أبناء
٩,٤٦	٠,٤٨	٠,٤٩	٠,٧١	في حالة المتغير المستقل الوعي المزاجي ووجود أبناء وأسلوب التعبير جرح المشاعر
٩,١٤	٠,٥٢	٠,٥٣	٠,٧٣	في حالة المتغير المستقل الوعي المزاجي ووجود أبناء وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر وأسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب

تشير النتائج إلى أن قيمة معامل الانحدار ازدادت مع ازدياد المتغيرات المستقلة التي أدخلت إلى النموذج، فكانت (٠,٥٤) في حالة متغير مستقل واحد وأصبحت (٠,٧٣)؛ ما يشير إلى دلالة المتغيرات المقترحة في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وجاءت أكثر المتغيرات إسهاماً في التنبؤ بالتوافق الزوجي الدرجة الكلية لمقياس الوعي المزاجي، ومتغير وجود أبناء، واتباع أسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وأسلوب التعبير بشكل غير مباشر عن الغضب لدى عينة الأزواج. وجاءت قيم النموذج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة

مصدر التنبؤ	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دالاتها
الثابت	٨٧,٦٦١	٧,٢٧٧	١٢,٠٤٦	٠,٠٠٠
متغير الوعي المزاجي	٠,٦١٢	٠,١٧٥	٧,٨٠٤	٠,٠٠٠
متغير وجود أبناء	٠,٤٢٥-	١,٨٠٢	٥,٨٨٨-	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر	٠,٣٩٩-	١,٩٨٩	٤,٧٥٣-	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر	٠,٢٤٥-	١,٢٤٥	٢,٩١٨-	٠,٠٠٤

تشير تلك النتائج إلى أن متغير الوعي المزاجي ينبئ بشكل إيجابي بالتوافق الزوجي لدى الأزواج الذكور، بينما كان متغير وجود أبناء وأسلوب

التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر ومتغير أسلوب البكاء للتعبير عن جرح المشاعر عند الغضب يتنبؤوا بشكل عكسي بالتوافق الزوجي لدى الذكور.

وبالنظر للأبعاد المتضمنة في مقياس التوافق الزوجي، كررت الباحثة الأساليب السابقة مع كل بعد على حدة، وجاءت النتائج كما يلي:

● التوافق الفكري:

جدول (١١) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق الفكري لدى الأزواج الذكور

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دالاتها
الثابت	٠,٧٤٩	١٧,٣٢٠	٣,٣٢٨	٥,٢٠٤	٠,٠٠٠
متغير الوعي المزاجي		٠,٤٦٨	٠,٠٦٠	٥,٩٣٩	٠,٠٠٠
متغير وجود أبناء		-٠,٢٥١	٠,٧٠٤	-٢,٨٣٩	٠,٠٠٥
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		-٠,٤٣٨	٠,٦٦٩	-٥,٢٦٢	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر		-٠,٣٤١	٠,٤٣٨	-٣,٩٤٩	٠,٠٠٠
مستوى تعليم الزوجة		٠,٣٢٥	٠,٣٧٥	٤,١٥٦	٠,٠٠٠
درجة الغضب		-٠,١٦٧	٠,٢٥٧	-٢,٣٣١	٠,٠٢٢
أسلوب منع التواصل الحميمي		-٠,١٧١	٠,٤٥٩	-٢,٣١٩	٠,٠٢٢

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات الوعي المزاجي ومستوى تعليم الزوجة تتنبأ بالتوافق الفكري لدى الأزواج إيجابياً، بينما تتنبأ متغيرات وجود أبناء وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر وأسلوب التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر ودرجة الغضب وأسلوب منع التواصل الحميمي عكسياً بالتوافق الفكري.

● بُعد الاتفاق في الاهتمامات والعادات:

جدول (١٢) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق في الاهتمامات والعادات لدى الذكور

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٧٢٨	١٧,٤٢٨	٢,٠٣٧	٨,٥٨٢	٠,٠٠٠
متغير الوعي المزاجي		٠,٤٧٧	٠,٠٤١	٦,٨٥٠	٠,٠٠٠
العمر		-٠,٤٦٦	٠,٣١٦	-٦,٢٦٤	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		-٠,٢٩٥	٠,٤٨٣	-٣,٨٥٢	٠,٠٠٠
أسلوب منع التواصل الحميمي		-٠,٢٢٩	٠,٣٣٢	-٣,٣٤١	٠,٠٠٠
الدخل الشهري		٠,١٥٧	٠,٠٠٠	٢,٢٣٧	٠,٠٢٨
درجة الغضب		-٠,١٤٠	٠,١٩١	-٢,٠٤٧	٠,٠٤٣

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات الوعي المزاجي والدخل الشهري تتنبأ بالتوافق في العادات والاهتمامات لدى الأزواج إيجابياً بينما تتنبأ متغيرات العمر وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وأسلوب منع التواصل الحميمي ودرجة الغضب عكسياً بالتوافق في الاهتمامات والعادات.

ج-بُعد المساندة:

جدول (١٣) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة في بعد المساندة لدى الأزواج الذكور

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٥٠٩	٨,٣٦٣	١,٥٢٢	٥,٤٩٩	٠,٠٠٠
متغير الانتباه للمشاعر		٠,١٨١	٠,٠٦٤	١,٩٣٢	٠,٠٥٠
متغير مستوى تعليم الزوجة		٠,٢٩٤	٠,١٥٣	٣,٤٣٢	٠,٠٠١
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		-٠,٤١٤	٠,٣١٠	-٣,٩٩٤	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر		-٠,٣١٩	٠,٢١٨	-٢,٩١٨	٠,٠٠٠

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات الانتباه للمشاعر ومستوى تعليم الزوجة تتنبأ بالمساندة بين الزوجين لدى الأزواج إيجابياً، بينما تتنبأ متغيرات وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر وأسلوب التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر عكسياً بالمساندة لدى الأزواج.

د-التوافق في التعبير الانفعالي:

جدول (١٤) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق في التعبير الانفعالي لدى الذكور

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٦٦٢	١٤,٠٦٨	١,٠٧٦	١٣,٠٤٢	٠,٠٠٠
متغير الوعي المزاجي		٠,٣٧٢	٠,٠٤٢	٣,٦٢٩	٠,٠٠٠
وجود الأبناء		٠,٥٠٦-	٠,٢١٥	٥,٧١٤-	٠,٠٠٠
درجة الغضب		٠,٣٥٠-	٠,٠٨٥	٤,٥٠٠-	٠,٠٠٠
متغير مستوى تعليم الزوجة		٠,٣٢٣	٠,١٢٦	٣,٧٥٣	٠,٠٠٠
الدخل الشهري		٠,٢٢٢	٠,٠٠٠	٢,٨٨٨	٠,٠٠٥
متغير تعديل المزاج		٠,١٩٦	٠,٠٦١	٢,٠٠٠	٠,٠٤٨

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات الوعي المزاجي ومستوى تعليم الزوجة والدخل الشهري ومتغير تعديل المزاج، تتنبأ بالتوافق في التعبير الانفعالي لدى الأزواج إيجابياً بينما تتنبأ متغيرات وجود الأبناء ودرجة الغضب عكسياً بالتوافق في التعبير الانفعالي.

ه-التوافق الجنسي:

جدول (١٥) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق الجنسي لدى الذكور

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٤٩٠	٩,٢٠٣	١,٧١٤	٥,٣٦٨	٠,٠٠٠
متغير تعديل المزاج		٠,٢١١	٠,١٠٨	٢,٠٦٨	٠,٠٤٢
الانتباه للمشاعر		٠,٢٨٠	٠,٠٩٦	٢,٩٧٣	٠,٠٠٦
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب		٠,١٩٥-	٠,٣٦٨	٢,٢٢١-	٠,٠٢٩

تشير تلك النتائج أن متغيرات تعديل المزاج والانتباه للمشاعر تتنبأ بالتوافق الجنسي لدى الأزواج إيجابياً بينما يتنبأ متغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب سلبياً بالتوافق الجنسي لدى الأزواج.

و- بعد التوافق في أساليب حل الصراعات:

جدول (١٦) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق في أساليب حل الصراعات لدى الذكور

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٦٨٠	١٣,٨٨٢	٢,٢١٨	٦,٢٢٣	٠,٠٠٠
متغير الوعي المزاجي		٠,٦٠٢	٠,٠٤٧	٧,٣٤٩	٠,٠٠٠
وجود الأبناء		-٠,٤٨٩	٠,٤٨٨	-٥,٩٥٩	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		-٠,٢٢٦	٠,٤٦١	-٢,٩٥٨	٠,٠٠٤
درجة الغضب		-٠,١٨٦	٠,٠١٥	-٢,٤٦٦	٠,٠١٥

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات الوعي المزاجي تتنبأ بالتوافق في أساليب حل الصراعات لدى الأزواج إيجابياً، بينما تتنبأ متغيرات وجود الأبناء، وأساليب التعبير عن جرح المشاعر، ودرجة الغضب عكسياً بالتوافق في أساليب حل الصراعات.

ثانياً: عينة الإناث:

جدول (١٧) قيم معامل الانحدار في النموذج وفقاً لأسلوب الانحدار المتدرج لعينة الإناث

النموذج	قيمة R	مربع R	R المعدلة	الخطأ المعياري
في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي والتفاوض عند الغضب	٠,٥٤	٠,٢٨	٠,٢٨	١٨,١٢
في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج	٠,٦٤	٠,٤١	٠,٤٠	١٧,١٠
في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج ومتغير وضوح المشاعر	٠,٧١	٠,٥١	٠,٤٩	١٥,٥٤
في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج ومتغير وضوح المشاعر ومتغير العمر	٠,٧٥	٠,٥٦	٠,٥٥	١٤,٦٦
في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج ومتغير وضوح المشاعر ومتغير العمر ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب	٠,٧٨	٠,٦١	٠,٦٠	١٣,٨٧

تابع / جدول (١٧) قيم معامل الانحدار في النموذج وفقاً لأسلوب الانحدار المتدرج لعينة الإناث

الخطأ المعياري	R المعدلة	مربع R	قيمة R	النموذج
١٣,٠١	٠,٦٥	٠,٦٦	٠,٨١	في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج ومتغير وضوح المشاعر ومتغير العمر ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب وأسلوب التجنب والصمت
١٢,٥٨	٠,٦٧	٠,٦٨	٠,٨٣	في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج ومتغير وضوح المشاعر ومتغير العمر ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب وأسلوب التجنب والصمت ومتغير درجة الغضب
١٢,٠٨	٠,٦٩	٠,٧١	٠,٨٥	في حالة المتغير المستقل أسلوب الحديث الودي ومستوى تعليم الزوج ومتغير وضوح المشاعر ومتغير العمر ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب وأسلوب التجنب والصمت ومتغير درجة الغضب ومتغير تعديل المزاج

تشير النتائج إلى أن قيمة معامل الانحدار ازدادت مع ازدياد المتغيرات المستقلة التي أدخلت إلى النموذج فكانت (٠,٥٤) في حالة متغير مستقل واحد، وأصبحت (٠,٨٥) ما يشير إلى دلالة المتغيرات المقترحة في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وجاءت أكثر المتغيرات إسهاماً في التنبؤ بالتوافق الزوجي أسلوب الحديث الودي والتفاوض، ومستوى تعليم الزوج، ومتغير وضوح المشاعر، ومتغير العمر، ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وأسلوب التجنب والصمت، ومتغير درجة الغضب، ومتغير تعديل المزاج.

وجاءت قيم النموذج كما يلي:

جدول (١٨) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة في عينة الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دالاتها
الثابت	٩٧,٧٧	١٠,٧٥	٩,٠٩	٠,٠٠٠
أسلوب الحديث الودي	٠,٤١٣	٠,٦٩٥	٦,٤٢	٠,٠٠٠
مستوى تعليم الزوج	٠,١٩٧	١,٥٢٦	٣,٧٢٥	٠,٠٠٠
متغير وضوح المشاعر	٠,٣٨٨	٠,٣٣٢	٦,٧٩٥	٠,٠٠٠
العمر	٠,٤١٠	١,٤٩٠	٧,٢١٨	٠,٠٠٠
متغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر	٠,٣٤٨	١,٤٧٥	٦,٥٠٠	٠,٠٠٠
أسلوب التجنب عند الغضب	٠,٢١٧	٠,٣٧١	٣,٥٩١	٠,٠٠٠
متغير درجة الغضب	٠,١٩٣-	٠,٠٦٩	٣,٥٣٦-	٠,٠٠١
متغير تعديل المزاج	٠,١٨٢	٠,٤٨٠	٣,٤١٨	٠,٠٠١

تشير تلك النتائج إلى أن أسلوب الحديث الودي، ومستوى تعليم الزوج، ومتغير وضوح المشاعر ومتغير العمر، ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وأسلوب التجنب عند الغضب، ومتغير تعديل المزاج؛ منبئ بشكل إيجابي بالتوافق الزوجي لدى الزوجات، بينما كان متغير درجة الغضب يتنبأ بشكل عكسي بالتوافق الزوجي لدى الإناث.

وبالنظر للأبعاد المتضمنة في مقياس التوافق الزوجي كررت الباحثة الأساليب السابقة، مع كل بُعدٍ على حدة وجاءت النتائج كما يلي:

أ-التوافق الفكري:

جدول (١٩) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق الفكري لدى الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٨٥٧	٢٨,٥٧٥	٣,٧٥٠	٧,٦٥٠	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير المباشر عن الغضب		-٠,٢٠٧	٠,٢٩٦	-٣,٤٤١	٠,٠٠٠
متغير العمر		-٠,٤٤٥	٠,٤٥٧	-٨,١٥١	٠,٠٠٠
أسلوب منع التواصل الحميمي عند الغضب		-٠,٢٣٥	٠,٣٣٠	-٤,٩٠٢	٠,٠٠٠
مستوى تعليم الزوج		٠,١٣٤	٠,٥٨٧	٢,١٧٥	٠,٠٠٠
تعديل المزاج		٠,٣٦٧	٠,١٩٩	٥,٥٢٢	٠,٠٠٠
متغير الوعي المزاجي		٠,٤١٢	٠,٠٧٧	٥,٩٦٩	٠,٠٠٠
متغير درجة الغضب		-٠,٢٤١	٠,٠٢٣	-٤,٢٩٦	٠,٠٠٠
مستوى تعليم الزوجة		٠,١٩١	٠,٥٢٤	٣,٠٠٠	٠,٠٠٣
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		٠,١٥٧	٠,٤٧٢	٢,٩١٧	٠,٠٠٤

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات مستوى تعليم الزوج، ومتغير تعديل المزاج، ومتغير الوعي المزاجي، ومتغير مستوى تعليم الزوجة، وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر تتنبأ بالتوافق الفكري لدى الزوجات إيجابياً بينما تتنبأ متغيرات أسلوب التعبير المباشر عن الغضب، ومتغير العمر، وأسلوب منع التواصل الحميمي، ومتغير درجة الغضب عكسياً بالتوافق الفكري لدى الزوجات.

ب-بعد الاتفاق في الاهتمامات والعادات:

جدول (٢٠) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق في الاهتمامات والعادات لدى الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٧٨٨	١٣,٨٣٠	٢,٨٨٨	٤,٧٨٨	٠,٠٠٠
أسلوب الحديث الودي والتفاوض عند الغضب		٠,٥٤٩	٠,٢١٨	٦,٤٦٦	٠,٠٠٠
متغير تعليم الزوج		٠,١٨٠	٠,٤٢٤	٢,٩٢٢	٠,٠٠٤
أسلوب التجنب والصمت عند الغضب		٠,٣٧٦	٠,٢٢٧	٤,٦٣٢	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		٠,٤٤٥	٠,٤٧٣	٦,٠٠٣	٠,٠٠٠
العمر		-٠,٣٨٤	٠,٤٠٣	٥,٧٨٨-	٠,٠٠٠
وضوح المشاعر		٠,٢٢٣	٠,٠٨٥	٣,٥١٠	٠,٠٠١
متغير درجة الغضب		-٠,٢٣٨	٠,٠٢٠	٣,٥٣٩-	٠,٠٠١
أسلوب التعبير المباشر عن الغضب		٠,٢١١	٠,٣٠٤	٢,٤٧١	٠,٠١٥

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات أسلوب الحديث الودي والتفاوض، ومتغير تعليم الزوج، وأسلوب التجنب والصمت، وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر، ومتغير وضوح المشاعر، وأسلوب التعبير المباشر عن الغضب تتنبأ بالاتفاق في الاهتمامات لدى الزوجات إيجابياً بينما تتنبأ متغيرات العمر ومتغير درجة الغضب عكسياً بدرجة الاتفاق في الاهتمامات والعادات لدى الزوجات.

ج- بعد المساندة:

جدول (٢١) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة في بعد المساندة لدى الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٧٠٧	٩,٨٩١	٠,٩٥٥	١٠,٣٦١	٠,٠٠٠
متغير أسلوب الحديث الودي عند الغضب		٠,٣٥٥	٠,١١٢	٤,٣٨٩	٠,٠٠٠
متغير العمر		-٠,٤٢٢	٠,٢٢٦	٦,٣٠٠-	٠,٠٠٠
متغير وضوح المشاعر		٠,٣٣٣	٠,٠٥٢	٤,٧٩٦	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		٠,٢٧٤	٠,٢٣٧	٤,٠٩٣	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن الغضب بالتجنب		٠,١٨٤	٠,١١٨	٢,٤٠٩	٠,٠٠٠

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات أسلوب الحديث الودي والتفاوض، ومتغير وضوح المشاعر، وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وأسلوب التعبير عن الغضب بالتجنب والصمت تتنبأ بالمساندة بين الزوجين لدى الزوجات إيجابياً بينما تنبأ متغير العمر عكسياً بالمساندة لدى الزوجات.

د- التوافق في التعبير الانفعالي:

جدول (٢٢) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق في التعبير الانفعالي لدى الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٧٥٥	١٢,٣٣٠	١,٥١٦	٨,١٣٥	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير مباشرة عن الغضب		-٠,٣٦٥	٠,١١٧	٥,٣٨٦-	٠,٠٠٠
متغير وضوح المشاعر		٠,٤١٤	٠,٠٤٢	٦,٣٩٦	٠,٠٠٠
أسلوب منع التواصل الحميمي		-٠,٢٥٦	٠,١٤٨	٤,٣٢٠-	٠,٠٠٠
مدة الزواج		٠,١١١	٠,٢٧٦	١,٧٤٤	٠,٠٥٠
متغير تعديل المزاج		٠,٢٢٣	٠,٠٦٦	٣,٣٩٩	٠,٠٠١
أسلوب التجنب عند الغضب		-٠,٢٠٥	٠,٠٨٥	٣,٢٥٣-	٠,٠٠١
مستوى تعليم الزوج		٠,٢٣٨	٠,٢٤٦	٣,٣٢٦	٠,٠٠٢
الدخل الشهري		-٠,١٧٣	٠,٠٠٠	٢,٥٧٥-	٠,٠١١

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات وضوح المشاعر، ومدة الزواج، ومتغير تعديل المزاج، ومستوى تعليم الزوج تتنبأ بالتوافق في التعبير الانفعالي لدى الأزواج إيجابياً بينما تتنبأ متغيرات أسلوب التعبير مباشرة عن الغضب، وأسلوب منع التواصل الحميمي، وأسلوب التجنب والصمت عند الغضب، والدخل الشهري عكسياً بالتوافق في التعبير الانفعالي.

هـ-التوافق الجنسي:

جدول (٢٣) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق الجنسي لدى الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دالاتها
الثابت	٠,٧٩٩	١٢,٨٠٥	١,١٢١	١١,٤٥٢	٠,٠٠٠
أسلوب الحديث الودي والتفاوض عند الغضب		٠,٦٠٤	٠,١١٠	٨,٥٩٨	٠,٠٠٠
أسلوب التجنب والصمت عند الغضب		٠,٤٢٣	٠,١١٥	٦,٤٨٦	٠,٠٠٠
وضوح المشاعر		٠,٤٢٣	٠,٠٥٣	٦,٧٨٠	٠,٠٠٠
العمر		-٠,٢٥٨	٠,٢٢١	٤,٤٥٥-	٠,٠٠٠
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر عند الغضب		٠,٢١١	٠,٢٣١	٣,٦٥٥	٠,٠٠٠
متغير تعديل المزاج		٠,٢١٦	٠,٠٧٨	٣,٦٤٩	٠,٠٠٠

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات أسلوب الحديث الودي والتفاوض، وأسلوب التجنب والصمت عند الغضب، ومتغير وضوح المشاعر، وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر، ومتغير تعديل المزاج تتنبأ بالتوافق الجنسي لدى الزوجات إيجابياً بينما يتنبأ العمر عكسياً بالتوافق الجنسي لدى الزوجات.

و-بعد التوافق في أساليب حل الصراعات:

جدول (٢٤) معاملات التنبؤ في النموذج الانحداري البسيط للعوامل ذات الدلالة بالتوافق في أساليب حل الصراعات لدى الزوجات

مصدر التنبؤ	قيمة R	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	دلالتها
الثابت	٠,٧٢٠	٢٥,٦٣٨	١,٨٧٥	١٣,٦٧٨	٠,٠٠٠
متغير وضوح المشاعر		٠,٤٢٨	٠,٠٧٧	٦,٣٠١	٠,٠٠٠
مدة الزواج		٠,٢٧٠-	٠,٦٠٦	٣,٣٤١-	٠,٠٠١
أسلوب التعبير عن جرح المشاعر		٠,٢٥٢	٠,٣٥٣	٣,٨٣٤	٠,٠٠٠
درجة الغضب		٠,٢٨٥-	٠,٠١٨	٤,٠٢٥-	٠,٠٠٠
العمر		٠,٢٣٩-	٠,٤٣١	٢,٨٧٥-	٠,٠٠٥
أسلوب منع التواصل الحميمي		٠,١٢٩-	٠,٢٦٥	٢,٠٣٧-	٠,٠٤٤

تشير تلك النتائج إلى أن متغيرات وضوح المشاعر وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر تتنبأ بالتوافق في أساليب حل الصراعات لدى الزوجات إيجابياً بينما تتنبأ متغيرات مدة الزواج، ومتغير درجة الغضب، والعمر، وأسلوب منع التواصل الحميمي عكسياً بالتوافق في أساليب حل الصراعات.

وللتأكد من صحة الفرض الرابع القائل "يؤدي كل من متغير الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب دوراً معدلاً في العلاقة بين درجة الغضب ودرجة التوافق الزوجي". وأجرت الباحثة تحليلاً بهدف تحديد الدور المعدل للوعي المزاجي، وأساليب التعامل مع الغضب في العلاقة بين درجة الغضب ودرجة التوافق الزوجي باستخدام تحليل الارتباط الجزئي مع ضبط تلك العوامل وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٢٥) معاملات الارتباط بيرسون بين التوافق الزوجي ودرجة الغضب مع ضبط العوامل الوسيطة

المتغيرات الوسيطة	معامل الارتباط	الدلالة
بدون	-٠,٤١٧	٠,٠٣٦
الوعي المزاجي	-٠,٠٤٤	٠,٤٣٦
أساليب التجنب والصمت	-٠,١٢٤	٠,٠٢٧
التعبير المباشر عن الغضب	-٠,٠٥٠	٠,٣٧٦
الحديث الودي والتفاوض	-٠,٠٦٢	٠,٢٦٨
التعبير غير المباشر عن الغضب	-٠,١٠٨	٠,٠٥٥
التعبير عن جرح المشاعر	-٠,١١٥	٠,٠٤٠
منع التواصل الحميمي	-٠,١٣٠	٠,٠٢٠
وضوح المشاعر	-٠,٠٢١	٠,٧٠٣
الانتباه للمشاعر	-٠,١٦٥	٠,٠٠٣
تعديل المزاج	-٠,١٠٥	٠,٠٦١

تشير تلك النتائج إلى أن العلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي تبلغ ($r = ٠,٤١٧$) وهي علاقة دالة عكسية، وأن المتغيرات التي عدلت العلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي كانت درجة الوعي المزاجي ($r = ٠,٠٤٤$) ومحور وضوح المشاعر ($r = ٠,٠٢١$) إذ أصبحت العلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي غير دالة إحصائياً وانخفضت لأدنى مستوياتها، كما جاء من أساليب التعامل مع الغضب أهم أسلوب يعدل تلك العلاقة كل من أساليب التعبير المباشر عن الغضب ($r = ٠,٠٥٠$)، وأسلوب الحديث الودي والتفاوض ($r = ٠,٠٦٢$). إذ أصبحت العلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي غير دالة إحصائياً وانخفضت لأدنى مستوياتها.

المناقشة:

اهتمت الدراسة الراهنة بتحديد العلاقة بين التوافق الزوجي وعدد من المتغيرات الانفعالية وأساليب التعامل مع تلك الانفعالات، وتشير نتائج الدراسة إلى أن متغيرات الوعي المزاجي- كأحد المتغيرات التي تربط بين العوامل المعرفية والانفعالية- والتي تشير بدرجة كبيرة إلى عمليات الضبط التنفيذي المركزية التي يمارسها الفرد في المواقف الانفعالية المختلفة. وذكرت نتائج دراستنا أن الوعي المزاجي منبئ جيد بالتوافق الزوجي لدى المتزوجين ذكوراً وإناثاً؛ فكلما ارتفعت درجة انتباه الفرد لمشاعره ازدادت درجة وضوح

المشاعر لديه وكذلك قدرته على أن يعي مشاعره بشكل واضح، وهي المفتاح الرئيسي لتعامله مع تلك المشاعر لاحقاً بالتعديل كما في المكون الثالث لهذا المفهوم، ما يزيد من قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخر وضبط انفعالاته والتحكم فيها، وما يجعله أكثر قدرة على التعامل الكفاء مع غضبه أثناء نوبات الغضب بأسلوب أكثر وعياً، ومحدد العواقب. إذ كان أكثر تلك الأساليب ظهوراً بعينة الدراسة أسلوب الحديث الودي مع شريك الحياة والتفاوض للوصول لحل وسط يرضي الطرفين، وأسلوب التجنب والصمت لإعطاء فرصة أكبر للتفكير في رد الفعل، وأسلوب التنفيس الانفعالي بالغضب المباشر وهو الأكثر ظهوراً لدى أفراد العينة، وتتفق تلك النتائج مع ربط العلماء بين جودة التفاعل الزوجي والرضا الزوجي والاستقرار الزوجي مع متغيرات ما وراء الانفعالات في الحالات المزاجية المختلفة من الغضب والحزن (أيوب، ٢٠١٥)، وكذلك مع ما ذكره هندريك (Hendrick et al., 1988) من أن أحد أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية-التي لا تخلو من تباين في وجهات النظر، ومحاولة حل تلك الخلافات للاستمرار في استقرار الأسرة - ترجع إلى كيفية التعامل مع أشكال الاختلافات سواء بالتفاوض أو الحوار والمناقشة وفهم الآخر ووجهة نظره وتبادل الأفكار، وكلها تعزز التفاعل بين الزوجين.

كما أشارت بعض الدراسات في نتائجها إلى أن الذكاء الوجداني مهم لتحقيق التواصل الفعال بين الزوجين لأنه يعتمد على استخدام مدخلات وجدانية في الحكم على الأشياء واتخاذ القرارات والدقة في التعبير عن الانفعالات، وأن استمرار التوافق بين الزوجين يتوقف على فهم وإدراك كل منهما لمشاعر الآخر، والقدرة على التعبير عن مشاعره للطرف الآخر (عبد الرحمن، ٢٠١٠).

ودراسة شواب (Sachwab, 2001) التي أظهرت نتائجها أن الوعي الانفعالي يتنبأ بدرجة كبيرة بالرضا الزوجي بدرجة دقة ٨٠%، ودراسة (محمود، ٢٠٠٦) التي أكدت أن هناك ارتباطاً دالاً قوياً بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، وأن توظيف الانفعالات أكثر إسهاماً في التنبؤ بالتوافق الزوجي، وكذلك دراسة (خليفة، ٢٠١٠) التي أكدت أن هناك علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي.

وتنوعت المتغيرات المنبئة بالتوافق الزوجي بين عينة الذكور والإناث فكانت في عينة الذكور متغير الوعي المزاجي ينبئ بشكل إيجابي بالتوافق الزوجي، بينما كان متغير وجود أبناء، وأسلوب التعبير عن الغضب بشكل غير

مباشر، ومتغير أسلوب البكاء للتعبير عن جرح المشاعر عند الغضب يتنبؤون بشكل عكسي بالتوافق الزوجي لدى الذكور. بينما كانت في عينة الإناث أسلوب الحديث الودي، ومستوى تعليم الزوج، ومتغير وضوح المشاعر، ومتغير العمر ومتغير أسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وأسلوب التجنب عند الغضب، ومتغير تعديل المزاج ينبئ بشكل إيجابي بالتوافق الزوجي لدى الزوجات، بينما كان متغير درجة الغضب يتنبأ بشكل عكسي بالتوافق الزوجي لدى الإناث. ما يعني أن الوعي المزاجي بأبعاده يستطيع التنبؤ بالتوافق الزوجي لدى الجنسين، بينما في أساليب التعامل مع الغضب فكانت الأساليب تتباين لدى الإناث مقارنة بالذكور، فلم يكن أيًا منها منبئًا إيجابيًا لدى الذكور بينما الأسلوب الودي والتفاوض وأسلوب التجنب يتنبؤون بالتوافق لدى الإناث، ويتباين أسلوب التعبير عن جرح المشاعر بشكل واضح بين الذكور والإناث فكانت الإناث تربطه إيجابيًا مع التوافق بينما كان منبئًا سلبيًا بالتوافق لدى الذكور، وهو ما سبق أن أشرنا إليه أن الذكور يعدونه أسلوبًا غير مقبول للرجال بينما هو أمر مقبول من الأنثى التنفيس عن غضبها بالبكاء، ويزيد هذا من قدرتها على التحمل والاستمرار في الزواج، وكذلك متغير التعبير عن الغضب بشكل غير مباشر يتنبأ عكسيًا لدى الذكور بالتوافق الزوجي لأنهم يعتقدون أنه أمر غير مقبول اجتماعيًا ويقلل من تقدير الذات لدى الرجال.

أمّا عن العوامل الديموجرافية المنبئة بالتوافق الزوجي بدراستنا فكانت لدى الذكور متغير وجود أبناء يتنبأ بشكل عكسي بالتوافق الزوجي، ما يعني أن الذكور كلما ازداد عدد الأبناء انخفضت درجة التوافق الزوجي لديهم وربما يعود ذلك لما يمثله وجود عدد كبير من الأبناء من ضغوط اجتماعية ونفسية واقتصادية على عاقل الزوج، ما يقل معه درجة التوافق مع شريكة الحياة. بينما في عينة الإناث جاءت أهم العوامل الديموجرافية تنبئًا بالتوافق الزوجي مستوى تعليم الزوج ومتغير العمر إيجابيًا، ما يعني أن الإناث يدركن توافقًا زوجيًا أعلى مع ارتفاع مستوى تعليم الزوج الذي يزيد من احتمالات ممارسته لأساليب احتواء وتكيف مع مشكلات الحياة واحتواء للانفعالات، وتوفير قدر أكبر من النضج الانفعالي يساعد الزوج في التوافق مع زوجته، وكذلك تعني تلك النتيجة أنه كلما ازداد عمر الزوجة ازدادت درجة التوافق الزوجي لديها، وربما يفسر ذلك وصول الزوجة لدرجة من النضج الانفعالي والخبرات الحياتية تجعلها أكثر وعيًا بالانفعالات التي قد تمر بها فتتعامل معها بكفاءة، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (خليفة، ٢٠١٠) التي أكدت أن النوع ومستوى التعليم ومدة الزواج ووجود أبناء والانتظام في الصلاة يتنبؤون جيدًا بالتوافق الزوجي. وتتفق مع

تفسير دراسة (عبد الرحمن، ١٩٨٧) التي أكدت أهمية النضج الانفعالي في التوافق الزوجي، فكلما أدرك الفرد نفسه وشريكه في الحياة على أنه ناضج انفعاليًا زادت درجة التوافق الزوجي بينهما.

أمّا عن الفروق بين الجنسين في درجة الوعي المزاجي أظهرت دراستنا أن الذكور أعلى في درجة الوعي المزاجي ببعديه الانتباه للمشاعر وتعديل المزاج بينما لم يكن هناك فرق دال في بعد وضوح المشاعر، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (شحاتة، ٢٠١١) التي أكدت أن الذكور أعلى في الوعي المزاجي مقارنة بالإناث، بينما أشارت دراسة سيلجيرو وزملائه (Salguero et al., 2010) إلى عكس ذلك فكانت الإناث أعلى في الوعي المزاجي مقارنة بالذكور، وربما يرجع التباين في النتائج إلى اختلاف العينات بالدراسات فكانت العينة المصرية بدراستنا ودراسة شحاتة (٢٠١١)، بينما كانت العينة في دراسة سيلجيرو وزملائه أوروبية، ما يعني أن العوامل الثقافية تؤثر في درجة الوعي المزاجي للفرد، فتركز ثقافتنا العربية وتنشئ الذكور على أن يكونوا أكثر وعيًا بانفعالاتهم وأكثر قدرة على التحكم بها، بينما تسمح للأنثى أن تعبر عن انفعالاتها بصور أقل نضجًا فتسمح لهن بالبكاء تعبيرًا عن جرح المشاعر، وإظهار الانفعالات تعبيرًا عن الغضب أو الحزن. وذلك التفسير أيده جولمان عام ٢٠٠٠، إذ أكد أن الإناث تختلف عن الذكور في نظر كل منهم للمقابل العاطفي الذي ينتظره من الآخر، فالنساء يندفعن للشجار لأتفه الأسباب وأغلبها انفعالية بينما لا يكثرث الأزواج لتلك الأسباب ولا يتشاجرون بسببها.

كذلك أشارت نتائجنا إلى أن درجة الغضب لدى أفراد العينة كانت متوسطة، وكانت أكثر أساليب التعامل مع الغضب لأسلوب الحديث الودي والتفاوض، يليه أسلوب التجنب والصمت، ثم أسلوب التعبير المباشر عن الغضب، ثم التعبير غير المباشر عن الغضب، ثم التعبير عن جرح المشاعر وأقلهم الامتناع عن التواصل الحميمي بين الزوجين – هذا الأسلوب بشكل خاص لم يكن واضحًا لدى أفراد العينة- نظرًا لما يمثله لدى فئة المسلمين من معصية لتعاليم الدين وفيه ما يغضب الله من شذوذ المرأة على زوجها. كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في درجة الغضب وأساليب التعامل معه بين الجنسين عدا على أسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب، وأسلوب التعبير عن جرح المشاعر، وكانت النتائج لصالح عينة الإناث بمعنى أنهم أعلى في التعبير المباشر عن الغضب كما سبق وأشرنا، وأكثر تعبيرًا بالبكاء عن جرح مشاعرهم. وتتفق تلك النتيجة مع ما ذكره (الشطي، والإبراهيم، ٢٠١٤) أن طرائق التعبير عن الغضب تتفاوت بتفاوت السن والجنس والحالة

الاجتماعية والصحية والاقتصادية؛ ما يجعل الأفراد متفاوتين في درجة الغضب وأساليب التعامل معه.

كما أشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين المرتفعين في التوافق الزوجي والمنخفضين فيه في درجة الغضب، وأساليب التعامل معه (التعبير المباشر عن الغضب، والتعبير غير المباشر عن الغضب، والامتناع عن التواصل الحميمي) لصالح المنخفضين في التوافق الزوجي، بينما أشارت النتائج إلى أن المرتفعين في التوافق الزوجي أعلى في استخدام أسلوب التفاوض والحديث الودي مقارنة بالمنخفضين في التوافق الزوجي، ولم تكن هناك فروق دالة في أساليب التعامل مع الغضب بين المرتفعين والمنخفضين على أساليب التجنب والتعبير عن جرح المشاعر. وتتفق تلك النتائج أن أفضل أسلوب للتعبير عن الغضب هو أسلوب حلال المشاكل وهو الذي يستخدم أساليب حل المشكلة في التعبير عن غضبه، ويعبر عن مشاعره وانفعالاته بطرائق ملائمة وصريحة وإيجابية، وهذا النوع من أفضل أساليب التعامل مع الغضب والتعبير عنه ومن إيجابياته أنه يقوي العلاقات الاجتماعية ويعمل على تحسين تقدير الذات (حسين، ٢٠٠٧)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج بارون وزملائه (Smith، Baron، Moore، Bunter، Uchino & Hawkins، ٢٠٠٧) التي أكدت دور الغضب في التنبؤ بالتوافق الزوجي وبخاصة لدى الإناث، وكذلك دراسة رينشو وزملائه (Smith & Blais، Renshaw، ٢٠١٠) التي أشارت إلى أن الغضب منبئٌ بدرجة كبيرة بحالات الانفصال بين الزوجين وانعدام الرضا الزوجي.

وقد أشارت الدراسة الراهنة إلى عددٍ من العوامل التي يمكن أن تعدل من تلك العلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي، تلك العوامل التي حددتها الإحصاءات في صورة المتغيرات المعدلة لها، وجاء أهمها الوعي المزاجي إذ يخفض من الارتباط بين الغضب وعدم التوافق الزوجي، كذلك أساليب التعامل مع الغضب والتي أكدت أن أكثر تلك الأساليب كفاءة ترجع إلى الحديث الودي العقلاني القائم على التفاوض للوصول لحلول للمشكلات موضوع الصراع، ما يؤدي إلى التغلب على الغضب وإعلاء المنطق والعقلانية في تناول المشكلات، ما يؤثر في العلاقة بين الغضب وعدم التوافق الزوجي. يليه أسلوب التعبير المباشر عن الغضب وتتفق مع نتائج دراسة (Zhao، 2013 & Kong) التي أكدت الدور المعدل للانفعالات في العلاقة بين الرضا الزوجي والذكاء

الوجداني، ويمكن أن نفسر ذلك في ضوء كونه أسلوب يلجأ له الزوجان بغرض التنفيس وخفض القلق الناتج عن الغضب، ثم يعود الشخص لرشده ويستطيع التعامل بكفاءة مع المشكلة؛ فيزيد من فرص التوافق الزوجي. تلك النتائج تشير إلى أهمية أن يتضمن أي برنامج إرشادي للمقبلين على الزواج أو المتزوجين على برامج تهتم بتدريبهم على استراتيجيات التغلب على الغضب، وأهمها مهارات التفاوض والمحاجة، ومهارات توكيد الذات، والتعبير عن الانفعالات بصورة منضبطة، كما يجب أن تتضمن تلك البرامج الإرشادية مهارات تدريب الفرد على رفع الوعي المزاجي لديهم، وبخاصة مهارات الانتباه للمشاعر الخاصة بالفرد والآخر، وكذلك مهارة وضوح المشاعر لدى الفرد والآخر، وأخيراً مهارات تعديل المزاج حتى يستطيع الفرد التحكم في انفعاله؛ ما يزيد من ذكائه البيئشخصي والعلاقات الاجتماعية عامة وبخاصة مع شريك الحياة.

ويمكن القول إن الدراسة الراهنة تناولت مفهومًا جديدًا هو الوعي المزاجي، لما له من أهمية في الربط بين الجوانب الانفعالية والمعرفية، وبخاصة عند استخدامه لتوضيح دوره في السياق الاجتماعي للعلاقات بين الأفراد، وبخاصة فئة المتزوجين. وقد قننت الباحثة مقاييس جديدة على البيئة المصرية (وبخاصة درجة الغضب وأساليب التعامل مع الغضب لدى المتزوجين) تتيح التعامل معها لاحقاً في مجالات القياس النفسي والتشخيص والإرشاد وتساعد في وضع البرامج المؤهلة للمقبلين على الزواج.

- المراجع العربية:

أبو العز، ابتسام عبد الرازق سليمان (٢٠٠٧). علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية والتوافق الزوجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن. رسالة دكتوراه - جامعة عمان العربية retrieved <http://search.manduma.com/record/559963/from>

أحمد، ميمي السيد وخريبة، إيناس محمد (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية - جامعة بنها - مصر. ٢٧ (١٠٦)، ٦٩-٩٨.

البري، مروة عبد القادر (٢٠١٦). بعض سمات الشخصية وعلاقتها بمستوى التوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات السعوديات. مجلة الشرق الأوسط - مركز بحوث الشرق الأوسط - جامعة عين شمس، مصر. ٣٨، ٤٣٣-٤٧٠.

أيوب، ياسرة محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية لـ "بيك" في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزوجي لديهن. رسالة التربية وعلم النفس - السعودية. ٥٠، ١٣١-١٦٢.

بلخير، حفيظة (٢٠١٢). عوامل نجاح وفشل العلاقات الزوجية -دراسة ميدانية. دراسات - الجزائر. ٢٢، ١١٠-١٣٢.

حسين، ناجي محمد (٢٠٠٨). القيمة التنبئية لمتغيري سمة المزاج وما وراء المزاج بالقدرات العقلية في ضوء مفهوم السيطرة المخية. دراسات تربوية واجتماعية. ٤ (٣)، ١٤٩-١٨٠.

حسين، نشوة عبد التواب (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب. دراسات نفسية. ٢١ (٢)، ٢٠٧-٢٤٤.

حميد، فاطمة مختار (٢٠١٣). بناء اختبار التوافق الزوجي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات بليبيا. فكر وإبداع-مصر. ٧٧، ٢٩٧-٣٢١.

الخشاب، سامية مصطفى (١٩٩٣). النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة. القاهرة: دار الفكر العربي.

خليفة، عبد اللطيف محمد (٢٠١٠). العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي. المؤتمر الدولي للعلوم الاجتماعية - حلول عملية للقضايا المجتمعية، الكويت. ٤، ديسمبر، ١-٢١.

- خليل، محمد (١٩٩٩). سيكولوجية العلاقات الزوجية. القاهرة: دار قباء للنشر.
- الحوالدة، عثمان عبد الفتاح، وجرادات، عبد الكريم محمد (٢٠١٤). إثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. مؤتمة للبحوث والدراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية – الأردن، ٢٩(٢). ٣١٥-٣٤٦.
- الخولي، سناء (١٩٨٢). الزواج والعلاقات الأسرية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الدواش، فؤاد محمد (٢٠١٠). خبرة ما وراء المزاج السمة والحالة والغضب الإكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين. المجلة المصرية لعلوم المراهقة. ٣، ٢١٠-٢٣٤.
- رسالن، نجلاء محمد بسيوني (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني للمرأة وعلاقته بتوافقها الزوجي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٢٦(٥١)، ٤٥٥-٤٩٢.
- سليمان، سناء محمد (٢٠٠٥). التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي، ط(١). القاهرة: عالم الكتب.
- السيد، صفاء إسماعيل (٢٠٠٤). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاختلالات الزوجية. دراسات عربية في علم النفس. ٣(١)، ٤٩-٦١.
- السيد، فاطمة خليفة (٢٠١٥). التوافق الزوجي وعلاقته بالثقة المتبادلة بين الزوجين والتدين في العلاقات الزوجية لدى عينة من الزوجات السعوديات المنفصلات وغير المنفصلات عاطفياً. مجلة الإرشاد النفسي-مصر. ٢، ٤٢، ٧٨٥-٨١٢.
- شحاتة، غادة محمد (٢٠١١). الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- الشطي، محمد يوسف، والإبراهيم، أسماء بدري (٢٠١٤). علاج الغضب بين الهدي النبوي والنظريات النفسية المعاصرة. مجلة التربية – جامعة الأزهر – مصر. ١٥٨(١). ٦٩٧-٧٤٢.

الشمسان، منيرة عبد الله (٢٠٠٤). التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات. رسالة دكتوراه - غير منشورة. جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

الشويقي، أبو زيد سيد (٢٠٠٨). ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدارس الثانوية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٥٩، ٣٢١-٣٦٥.

صالح، عواطف حسين صالح (٢٠٠٧). الرضا الزوجي وعلاقته بالتعبير الانفعالي والاستثمار المتنوع لشريكة الحياة لدى الرجال المتزوجين من نساء عاملات وغير عاملات. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا - مصر، ٣٧(٢)، ٩٨-٥٤.

الصبوة، محمد نجيب وأمين، أميرة فايق (٢٠١٤). الفروق بين الأزواج والزوجات المنفصلين وغير المنفصلين عاطفياً في بعض المتغيرات القابلة للتغير الإيجابي والقابلة للتقبل العاطفي المنبئة بنجاح العلاقة الزوجية. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٢(٢)، ١٩٤-٢٢٢.

طه، محمد (٢٠٠٦). الذكاء الإنساني. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، ٣٣٠.

عبد الرحمن، محمود وبشارة، موفق سليم (٢٠١٥). القدرة التنبئية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. مجلة كلية التربية عين شمس، ٣٩٤(٢)، ٣٥٥-٣٨٢.

عبد الرحمن، مصطفى حسن محمود (٢٠١٤). العلاقة بين بعض مكونات الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي. مجلة البحث العلمي في الآداب-كلية البنات - جامعة عين شمس-مصر، ١١(٢)، ٢٣١-٢٦٠.

References:

Alcorn, L. (1982). Counselor Cognitive Complexity of Self-Reported Emotional Experience as a Predictor of Accurate Empathic Understanding. **Journal of Counselling Psychology**. (29).543-537.

Baron, K.G., Smith, T.W., Butner, J., Nealey- Moor, J., Hawkins, M.W., Uchino, B.,N. (2007). Hostility, Anger, and Marital Adjustment: Concurrent and Prospective Associations With Psychological Vulnerability, **Journal of Behavior Medication**, 30(1)., 1-30.

Beach, S.R.H. (2001). **Marital and Family Processes in Depression. A Scientific Foundation for Clinical Practice**. Washington D C: American Psychological Association.

Bigelow, D. (2012).Emotional Equations Simple Truths for Creating Happiness and Success/Smart Thinking: Three Essentials Keys to Solve Problems, Innovate and get Things Done, **Library journal**. 137 (1).118-124.

Bouchard, G., Lussier, Y. & Sabourin, S. (1999). Personality and marital Adjustment: utility of the five – factors model of personality. **Journal of Marriage & the Family**. 651.

Bradbury, T. N (2000).Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. **Journal of marriage and the family**.62, 964-980.

Carpenter, K. (2000). Alexithymia gender and response to depression symptoms. **Sex Role**.43, 629-644.

Caruso, D. (2003). Measuring emotional intelligence with the Msceit. **Emotion**. 3(1), 97-105.

Chalmers. L. & Milon, A. (2006). Marital satisfaction during the retirement years, **Canadian Social Trends**. 24(11).14-17.

Chen z., Tanaka, N., Masaya U. (2007).the role of personality in the marital adjustment of Japanese couples. **Social Behavior and Personality**. 35(4).651-672.

Das,G.Yieldes& Avci,I. Aydine (2015). The effect of anger management levels and communication skills of Emergency Department staff on being exposed to violence. *Med Glas*. 12(1).324-356.

<http://www.ljkzedo.ba/sites/default/files/unovombroju/10%20Das%20771%20A.pdf>

DiGiuseppe, R. & Tafrate, R. (2007). **Understanding Anger and Anger Disorders**. New York: Oxford University Press.

Eckhardt, C., Norlander, B., & Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. **Aggression and Violent Behavior**, 9, 17-43

Extremere, N., Rey,L.& Pena,M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Steem And Life Satisfaction In Adolescents. **Psychosocial Invention**, 20(2).227-234.

Fernandez_Berrocal, P.E & Extremere, N. (2008). A Review of Trait Meta-Mood Research. **Advances in Psychology Research**. 55(2). 17-45.

Geoff, Thomas, Garth, E. (1997).Empathy Accuracy in Marital Interaction. **Journal Of Personality & Social Psychology**. 72(4). 839-850.

Gignac, G. (2006). Self-Reported Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Testing Incremental Predictive Validity Hypotheses Via Structural Equation Modeling

(SEM) in a Small Sample. **Personality and Individual Differences**, **40**.1569-1557.

Goleman, D. (2000). **Emotional intelligence**. New York. Bantam books.

Gordon R. & Jane R. (1999). **Improving your marital satisfaction**. Retrieved oct,2016.http:// www.dr-jane.com/chapters/satisfaction.html.

Gottman, J.M. (1996). Assessing the role of emotion in marriage. **Behavioral Assessment**.8, 31-48.

Gottman, J.M. (1994). **What Predict Divorce**. Hillsdale. NJ: Erlbaum.

Gottman, J.M., Katz, L.F. & Hooven, C. (1997). **Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally**. Mahwah, NJ, Erlbaum.

Gottman J. & Levenson, R. (1986). Assessing the Role of Emotion in Marriage. **Behavioral Assessment**.8, 31-48.

Grieco, C. (2001). **Emotional Intelligence, Level Support as Predictors' of Marital Satisfaction**, Hofstra University.

Hendrick, S.S., Hendrick, C. & Alder, N. L.(1988). Romantic Relationship Love, Satisfaction, and Staying Together. **Journal of Personality and Social Psychology**.54.980-986.

Hybron, D. (2010).Mood propensity as a constituent of happiness: A rejoinder to hill. **Journal of happiness studies**, **11(1)**.19-31.

KalKan, M. & Ersanil, E. (2008). The effects of the marriage enrichment program based on the cognitive behavioral app on the marital adjustment of couples. **Educational Science: Theory and Practice**. **8(3)**.977-986.

Kong, F. & Zhao, J. (2013). Affective Mediators of the Relationship between Intelligence and Life Satisfaction in Young Adults. **Personality & Individual Differences**, **54**.197-201.

Martins, A., Ramalho, N. & Morin, E. (2010). A Comprehensive Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Health, **Journal of Personality and Individual Differences**. **49** (6). 554-564.

Mayer, J., Robert, R., & Barsad, S. G. (2008). Human Abilities and Emotional Intelligence. **Annual Review of Psychology**, **59**. 507- 536.

Mercer, D., Douglass, A. & Links, P. (2009). Meta-Analysis of Mood Stabilizers Antidepressants and Antipsychotics in the Treatment of Borderline Personality Disorder: Effectiveness for Depression and Anger Symptoms. **Journal of Personality Disorder**. **23** (2).156-174.

Nemecheck, S. & Oleson, K.R. (1999). Five Factors Personality and Marital Adjustment. **Proquest Psychology Journal**. **27**(3), 309.

Palmer, B., Gignac, G. & Bates, T. (2003). Examining the structure Of Trait Meta-mood Scale. **Australian Journal of Personality Assessment**, **91**(6).560-567.

Ortese, P.T. & Tor-Anyiin, S.A. (2008). Effects of Emotional Intelligence on Marital Adjustment of Couples in Nigeria. **Lfe center for Psychology Journals**. **35**(3), 133.

Renshaw, Keith D., Blais, Rebecca k.& Smith, Timothy,w.(2010).Components of Negative Affectivity and Marital Satisfaction: The Importance of Actor Partner Anger. **Journal of Research in Personality**. **44**(3). 328-334.

Sachwab, J.H.(2001). Meta-Emotion and Marital Satisfaction. **Doctoral of Philosophy in Clinical Psychology. Seattle Publication.**

Salguero, J. M, Fernandez_Berrocal, P., Balluerka, N. & Aritzetan, A. (2010). Measuring Perceived Emotional Intelligence in the Adolescent Population: Psychometrics Properties of The Treat Meta- Mood Scale. **Social Behavior and Personality, 38(9).**1197-1209.

Salovey, P. Stroud, L.R., Woolerly, A. & Epel , E.,S.(2002). Perceived Emotional Intelligence Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using The Trait Meta-Mood Scale. **Psychology & Health, 17(2).** 611-627.

Schutte,N.S.,Thorsteinsson,E.B.,Hire,D.W.,Foster,R.,Cauchi, A.& Binns, C.(2010). Experiential and Rational Processing Styles, Emotional Intelligence and Well- Being. **Australian Journal of Psychology, 62,** 14-19.

Trickey, M., Farhell, J., Wertheim, E.,Hinch, C. & Ong. B. (2011). An Examination of the Relationships among Emotional Management, Interpersonal Healthless and Depressive Symptomatology. **Australian Journal of Psychology, 63(2).**100-106.

Vergara, A.I., Alberca, N.A., Juan, C.S. Aldis, J. & Vozmediara-Laura(2015). Be Water. Direct and Indirect Relations between Perceived Emotional Intelligence and Subjective Well Bing. **Australian Journal of Psychology.67** (1).47-54.

الوعي المزاجي وأساليب التعامل مع الغضب كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الغضب والتوافق الزوجي

المخلص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من الوعي المزاجي ودرجة الغضب وأساليب التعامل معه، التي يمكن التنبؤ بها بدرجة التوافق الزوجي، وكذلك الفروق بين الجنسين في تلك العوامل وتحديد أهم العوامل المعدلة للعلاقة الارتباطية بين درجة الغضب والتوافق الزوجي، واستخدمت الباحثة عينة مكونة من (٣٣٠) زوجاً وزوجة تباينت في العمر والمستوى التعليمي لكل من الزوجين ومدة الزواج ووجود أبناء والدخل الشهري، وطبق مقياس التوافق الزوجي ومقياس الوعي المزاجي ومقياس الغضب وأساليب التعامل معه لدى الأزواج وجميعها من إعداد الباحثة، وتأكدت الباحثة من الخصائص القياسية لتلك المقاييس والبنية العاملية لهم، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في التوافق الزوجي بتفاوت أبعاده، وكذلك الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في التوافق الزوجي على تلك المتغيرات، كما أشارت النتائج إلى إمكانية تنبؤ مرتفعة بالتوافق الزوجي من الوعي المزاجي بأبعاده وأسلوب التفاوض والحديث الودي وأسلوب التعبير غير المباشر عن الغضب ومستوى تعليم الزوج ووجود أبناء، وتباينت العوامل المنبئة بالتوافق بين الجنسين، وأشارت الدراسة إلى العوامل المعدلة للعلاقة بين درجة الغضب والتوافق الزوجي وتمثلت في الوعي المزاجي وأسلوب الحديث الودي عند الغضب وأسلوب التعبير المباشر عن الغضب. وفُسِّرَت النتائج في ضوء التراث النفسي وأشارت الدراسة إلى المترتبات التي يمكن أن تستخدم فيها تلك النتائج لاحقاً.

As Moderator and Anger Coping Styles Mood-Meta between Angry and Marital Adjustment Variables

Ghada M. Abdelgaffar

Associate professor – Art College – Benisuief University

Summary:

The study aimed to identifying the predictive ability of mood awareness, degree of anger and coping methods to anger of the degree of marital adjustment, as well as gender differences in these factors, and determining the most important factors that are moderated the correlation between the degree of anger and marital adjustment. We have (330) participations of couples , husbands and wives varied in age and educational level of both spouses , the duration of marriage , the presence of children and monthly income, we applied marital measure of marital adjustment , TMMS and anger and coping styles of it scale. The results indicate that there are gender differences in marital adjustment with varying dimensions, as well as differences between the high and low in marital adjustments groups on these variables. The results also indicate a high predictability of marital adjustment of mood awareness by its dimensions and the method of negotiation and the style of indirect expression of anger and the level of husband's education and the presence of sons, varied factors predicting the adjustment as the differences in sex. The study pointed out the factors moderated the relationship between the degree of anger and marital adjustment was the consciousness of mood and the method of expressing anger directly. The results were interpreted in the light of the psychological literature. The study pointed to the consequences in which these results could be used later.

