

فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في التواصل الرحيم

والرضا الزوجي لدى حديثي الزواج

د/ ابراهيم محمد سعد عبده

استاذ مساعد بقسم علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدى حديثي الزواج، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) زوجه حديثي الزواج تم تقسيمهم الى مجموعتين (٢ ضابطة، ٢ تجريبية) واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية إعداد الباحث ومقياس التواصل الرحيم إعداد (Salaza,2013) ومقياس الرضا الزوجي :إعداد فلور والسون (Flowers & Olson , 1993) وترجمة وتقنين (منال عبد النعيم ، عمرو عطايا ، ٢٠٢٠)، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج. فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج. وكذلك استمرارية اثر البرنامج .
الكلمات الدالة: المناعة النفسية ، التواصل الرحيم ، الرضا الزوجي

Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on psychological immunity in compassionate communication and marital satisfaction among newlyweds, and the study sample consisted of (24) newlywed wives who were divided into two groups (12 controls, 12 experimental). Compassionate communication prepared by (Salaza, 2013) and the marital satisfaction measure: prepared by Flor and Olson (Flowers & Olson, 1993) and translation and codification (Manal Abdel-Naeem, Amr Ataya, 2020), and the study concluded that there are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between Average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement of the dimensions of compassionate communication for newlyweds. Statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the average ranks of the experimental and control groups in the post-measurement of the dimensions of marital satisfaction for newlyweds, as well as the continuity of the impact of the program.

Key words: Psychological immunity, compassionate communication, marital satisfaction

مقدمة.

الأسرة هي الوحدة الأولى للمجتمع، وهي حلقة الوصل بين الأفراد والمجتمع، والأسرة هي نظام عالمي شرعه الله سبحانه وتعالى، والأفراد دائماً في حاجة إلى الالتصاق والتواجد في مجتمع بشري تأخذ منه خبرات كي يستمر في المجتمع، يعتمد الإنسان على هذه الخبرات مع تكوينه ليستمر متفاعلاً مع المجتمع.

والتفاعل الحقيقي داخل الأسرة بين أفرادها هو تفاعل صحي يفي باحتياجات الأفراد ويلبي الحاجة العاطفية لهم من خلال تبادلهم للمشاعر الطبيعية وإشباعها، التي تعد دافع صحي ومعنوي لكل أفراد الأسرة.

هذا التفاعل الصحي بين الأسرة يساعد على تقوية مناعتهم النفسية التي تكون بمثابة حائط الصد لما يتعرضون إليه من مختلف المشاكل اليومية، ويعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواءً كانت إيجابية أو سلبية، Marshall, 2019 (1603)

وتعتبر المناعة النفسية هي اكسير الحياة، وهي السبب الحقيقي لجودتها النفسيه، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافته إلى أخرى، وأكثر من ذلك، فإن مصادر المناعة النفسيه قد تتباين من فرد إلى آخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدر للمناعة النفسيه لفرد ما، بينما يكون النجاح في الحياة الزوجيه والدراسه والعمل قمة السعادة لدي آخر، في حين أن الشعور بالاستقرار والأمان والرضا عن الحياة هما المناعة النفسيه بعينها لدي ثالث، وذلك تظل المناعة النفسيه قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها (سليمان عبدالواحد، ٢٠١٩، ٢٢٢)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، و أن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، و أن الذات الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسمى بسبب طريقة تفكير الفرد، و أنه إذا أستطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإنه بذلك يمد جهازه المناعى بطاقة تسهم فى

جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي، ويؤدي وظائفها على نحو صحيح، ويقوى عقله وقدراته، مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريقه للقلق واليأس والفشل (Ferenez,2012)

ووجود المناعة بشكل قوي لدي الفرد قد يساعد الفرد على ادارة علاقاته داخل الأسرة وخارجها وتسعي الدراسة الحالية الى دراسته داخل الأسرة من خلال شبكة التواصل وكيفيةها من خلال التواصل الرحيم ، ويعد التواصل الرحيم هو أحد أهم أدوات استقرار الأسرة والمفتاح السحري لسعادتها ، فهو الوسيلة التي تجلب التفاهم والتودد والتكامل بين أفرادها ، وعلى النقيض من ذلك فإن التواصل الأسري السلبي مفتاح الشقاء في الأسرة حيث يجلب لها الخصام والصدام والجفاء ثم الضياع والتشرد والانحراف.

ويسهم التواصل الرحيم بين الزوجين حديثي الزواج في خلق أجواء صالحة وملائمة لتربية الأبناء ، فمن خلاله يتعلم الابن قواعد الحوار وآداب التواصل ويدرك حرته وحدوده ويميز بين حقوقه وواجباته ، وللوالدين دور كبير في صنع مثل هذا النوع من التواصل بينهم وبين أبنائهم وذلك من خلال تعود الوالدين على قيم وثقافة التواصل ، وإزالة بعض المفاهيم السلبية لدى الوالدين كضرورة انصياع الأبناء لرغبات وقرارات الوالدين دون مناقشتها في ذلك .

يتمثل التواصل الرحيم في التعبير عن مشاعر الاهتمام واللفت والتفهم تجاه الآخر ، والاعتراف بمعاناته ، والامتناع عن الحكم على عيوبه ، ويعد بمثابة مجموعة من المهارات التي تنمي قدرة الفرد على التواصل مع الآخر باعتراف ولفظ حتى في الظروف القاسية ، فهو طريقة للتحدث والإصغاء من القلب . (Neff , 2013)

ويعتبر التواصل الجيد أساس للزواج الناجح وإدارة العلاقات الزوجية حيث أن التواصل يمثل مهارات محددة ينبغي على الأزواج التعامل معها بطريقة إيجابية وبناءة، وأي خلل في هذه العملية يؤدي تدريجياً إلى حدوث الخلافات بين الزوجين(سناء سليمان،٢٠١٠).

ويعد الرضا الزوجي أحد الدعائم الأساسية المحددة للزواج الناجح، حيث ينشأ نتيجة لشعور الزوجين بإشباع حاجتهما النفسية والفسولوجية والاجتماعية، فالزوجات التي يشعر فيها كل من الزوجين بالرضا تكاد تكون خالية من الصراعات الزوجية ويكون كل من الزوج والزوجة في تفاعل واتفاق ويُظهر كل منهما الحب والتقدير للآخر(Williams, 2003).

كما أن المهارة الوجدانية للأزواج والتي تتمثل في التحكم في الانفعالات، التواصل، الارتياح عند التعبير الانفعالي، التعاطف تؤثر في الرضا الزوجي. (Mirgin,2003) كما أن تبادل العواطف بين الزوجين يؤدي إلى ارتفاع معدل الرضا الزوجي بينهما في حين يؤدي جفاف العواطف إلى انخفاض معدل الرضا الزوجي (Peleg,2008).

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من عمل الباحث مديرا لمركز الارشاد النفسي حيث لاحظ تردد كثير من حديثي الزواج على المركز ورغبة كثير منهم في الانفصال عن الطرف الآخر، معللين ذلك بعدم قدرتهم على القيام بمهام الزوجية او عدم وجود قناة من التواصل بينه وبين الطرف الآخر، انعكس ذلك على رضاهم عن الزواج ولجوء الكثير منهم الى الطلاق .وهذا ما جاء في التقرير الصادر عن الجهاز المركزي للتعبيئة والاحصاء عن زيادة حالات الطلاق في مصر وان نسبة ١٢% من حالات الطلاق كانت في العام الول من الزواج. ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية من خلال المناعة النفسية حيث تعتبر هي اكسير الحياه، وهي حائط الصد لكثير من الازمات والمشكلات التي تواجهنا في حياتنا اليومية، وكلما توفرت المناعة النفسية لدى الفرد كانت لديه القدرة على التغلب على تلك الازمات ، كما تكسب الفرد المرونة في التعامل مع من حوله سواء داخل الاسرة او المجتمع بأكمله .

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، و أن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، و أن الذات الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسمى بسبب طريقة تفكير الفرد، و أنه إذا أستطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة فى تغير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإنه بذلك يمد جهازه المناعى بطاقة تسهم فى جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم فى حجمها الطبيعى، ويؤدى وظائفها على نحو صحيح، ويقوى عقله وقدراته، مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التى تؤدى به إلى طريقه للقلق واليأس والفشل (Ferenez,2012)

والمناعة النفسية لها أهميه كبيرة، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من المناعه النفسيه قد يستطيع مواجهه الصعوبات والمشكلات والعواقب التي يتعرض لها، والمناعه النفسيه تعتبر بمثابة جهاز حمايه وقائي يقوى أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الإستهداف أو التعرض للإصابة

ومن هنا نبعت الدراسة الحالية برنامج ارشادي لتنمية المناعة النفسية واثره في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدي حديثي الزواج .

_ ما البرنامج الارشادي المقترح القائم على المناعة النفسية واثره في التواصل الرحيم لدى حديثي الزواج ؟

_ ما مدي فاعلية البرنامج الارشادي القائم على المناعة النفسية واثره في التواصل الرحيم لدى حديثي الزواج ؟

_ ما مدي استمرارية اثر البرنامج ؟ الارشادي القائم على المناعة النفسية واثره في التواصل الرحيم لدى حديثي الزواج ؟

أهداف البحث:

_ التحقق من فاعلية برنامج قائم على المناعة واثره في التواصل الرحيم والرضا الزوجي لدي حديثي الزواج

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في جانبين نظري وعملي على النحو التالي:

_ الأهمية النظرية:

١- طبيعة متغيرات الدراسة كمتغيرات حديثة في الجانب السيكولوجي الإيجابي

٢- تأتي دراسة متغير المناعة النفسية مواكبة للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية بالمجتمع.

٣- أهمية دراسة متغير التواصل الرحيم كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق النفسى والإجتماعى والأكاديمى حيث أن النجاح فى هذه المجالات لا يعتمد على الذكاء العقلى فقط بقدر ما يحتاج إلى إمتلاك الفرد لمهارات أخرى عديدة ومنها مهارة التواصل الرحيم واثرتك في ايجاد علاقة بين الزوجين .

٤- تأتي أهمية الدراسة الحالية من طبيعة العينة التي تجرى عليها الدراسة ، حيث تناولت الدراسة مرحلة هامة في حياة الفرد وخاصة انها بداية تكوين الأسرة .

٥- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالى فى وضع برامج إرشادية لتحسين مستوى المناعة النفسية والتواصل الرحيم والرضا الزوجي.

_ الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فى أنها :

قد تسهم الدراسة في تقديم بعض التوجيهات والإرشادات اللازمة لتحقيق التوافق بأشكاله المختلفة (النفسى - الأكاديمى - الاجتماعى - المهنى) لطلاب الجامعة مستقبلا ، زيادة مثابرتهم وتحملهم مسئولية الأعباء المهنية .

تساعد المختصين والعاملين في الميادين النفسية والتربوية على تطوير أساليب الخدمات النفسية ، والبرامج الإيجابية والتحكم بآثار وأعراض ونتائج الناعة النفسية والعمل على تنميتها للحد من نسب الطلاق

تساعد المرشدين الأكاديمين والأخصائيين النفسيين في تصميم البرامج النفسية والتربوية التي تعمل على تنمية المناعة النفسية والتواصل الرحيم .

مصطلحات الدراسة :

أولاً: المناعة النفسية:

تعرف بانها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعم الصحة النفسية، من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم ستة عشر بعداً، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته. (Olah, 2004: 654) .

ويعرفها الباحث هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وضبط انفعالاته في المواقف المختلفة والتصرف بوعي من خلاله تفكيره الايجابي وتقاؤه ممايساعده على تجاوز الصعاب ويعرف اجرائيا : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحث

ثانيا : التواصل الرحيم:

التواصل الرحيم أيضاً على أنه نموذج يتبنى مجموعة من العلاقات الشخصية والاجتماعية والتي تتسم بالرحمة والترابط والتعاون والاهتمام ويسعى هذا النموذج لتحقيق سعادة المرء والرفاه النفسي لديه . ويقوم هذا النموذج على افتراض أن البشر بطبيعتهم رحماء ، فلقد فطر الانسان على الرحمة فهم يشتركوا في الاحتياجات البشرية الأساسية ، ويتصرفون بالطرق التي يعتقدون أنها سوف تلاقي احتياجاتهم وتشبعها(Rosenberg , 2003)

وتعرف اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس المناعة النفسية من (Salaza,2013) وترجمه الباحث للغة العربية.

ثالثًا: الرضا الزوجي:

يعرف الرضا الزوجي بأنه " ناتج المشاعر والانفعالات والسلوكيات التي تحدد رضاء كلا الزوجين نحو الطرف الآخر ونحو العلاقة الزوجية ، ومدى رضاءهما وارتياحهما لهذه العلاقة وتعرف اجرائيًا: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس الرضا الزوجي من إعداد فلور والسون (Flowers & Olson , 1993) وترجمة وتقنين (منال عبد النعيم ، عمرو عطايا ، ٢٠٢٠)

الاطار النظري :

اولا: المناعة النفسية :

يرى "أولاه" وزملائه (Olah et al.,2010) أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جميعها معا لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية ، و ذلك عن طريق التقويم المعرفى للمخاطر والتهديدات وتفعيل أستجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة ، وزيادة الفاعلية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع ومزامنة (التوافق الزمنى) الموارد والسمات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية للتعامل الفعال مع الضغوط .

المناعة النفسية هي الحصانة، والحماية، والمقاومة، والدفاع النفسي، والطاقة النفسية التي تستهدف حماية الفرد والحفاظ علي وحدته النفسية والجسدية والتي تظهر في أوقات المحن والشدائد والأزمات لإستهناض موارده ومصادره الشخصية للتعامل الإيجابي في الحياة.

(Bhardwaj& Agrawal, 2015, 17)

وتبرز المناعة النفسية في الظروف التي تتحدى الفرد لاستهناض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه خصوصًا حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة (Mckay, et al., 2008, 151)

كما أن المناعة النفسيه هي قدره الفرد على التعافي من التأثيرات السلبيه للمواقف الضاغطة وتجاوزها بإيجابية والتفاعل مع الحياه بإقتدار (Basem, 2019,678)

والمناعة النفسية لها أهميه كبيرة، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من المناعة النفسيه قد يستطيع مواجهه الصعوبات والمشكلات والعوائق التي يتعرض لها، والمناعة النفسيه تعتبر

بمثابه جهاز حمايه وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الإستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من قدره على التأقلم لدى الفرد.

(Albert, Albert, Kadar, Krizbai, & Martin., 2012, 107)

وتم تحديد ٩ أبعاد أساسيه للمناعة النفسية وهم: التفكير الإيجابي، الصمود والصلابه النفسيه، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والإتزان، الثقة بالنفس، التحدي والمثابره، المرونه النفسيه والتكيف، التفاوض، فاعليه الذات (عصام زيدان، ٢٠١٣)

ويصف "أولاه" (Olah,1996;2000,2002) المناعة النفسية أنها نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية الشخصية التي تعطى مناعة ضد الضغوط ، وتحسين النمو الصحي ، وتعمل كموارد لمقاومة الضغوط أو كأجسام مضادة نفسية .

لذا مصطلح المناعة النفسية Psychological Immunity من المصطلحات الحديثه فى دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسى حيث ظهر فى أوائل التسعينات وقد استخدم لمواجهة الضغوط وإنحرافات السلوك والآثار النفسية والمشاعر السلبية والدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية وحماية النفس من الأضطرابات والأمراض النفسية . (عصام زيدان، ٢٠١٣)

وترجع أهميه المناعه النفسيه وتنميتها لدى الفرد لكونها القوى المحركه التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وإلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات فى البيئه المليئه بالمشكلات، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي لدى الطالب لتنشيط المناعة النفسية ليكون أكثر قدره على التعامل مع مجريات الحياة وصعوباتها وتحدياتها بطرق إيجابية يمكن من خلالها التغلب على أى إنحرافات سلوكيه تظهر عليه أو على الوسط المدرسي الذي ينضج فيه (إيمان عصفور، ٢٠١٣، ٢٧)

وللمناعه النفسية أهمية كبرى فى مد الفرد بالقوة على مواجهة التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات ، فيرى أولاه (Olah,1996,P.38) أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسئول عن مواجهة الضغوط النفسية لتحقيق صحة نفسية جيدة ، لذا يمكن القول أن المناعة النفسية قد تساعد فى الحد من الضغوط النفسية وتساعد فى الشعور بالرضا مما يعمل على النظر إلى مجريات ومواقف الحياة بنظرة مشبعة بالفضول والحماس والالتزام . (هدى بنت عبد الله، ٢٠١٨)

كما أشار (Shaffer, 1982) إلى أن من الخصائص التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية العالية والمقاومة النفسية هي : إتصافه بالمرونة ، إذ يتعامل مع التحديات بأسلوب مرن ، وله نظام مفتوح في الحياة ومرونة وينظر إلى الضغوط والتغيرات (الإيجابية والسلبية) بوصفها فرصا وتحديات تدفعه إلى التعلم والتطور والنمو ، وهذا يتطلب يقظة عقلية و نتيجة التعامل الفعال المرن مع التحديات يكون الفرد ذو قدرة عالية من التوقع والتنبؤ ، ويستعمل التغيير لمصلحته (مواهب عبد الجبار ، ٢٠١٠: ٤٧)

مفهوم المناعة النفسية
المناعة لغويا تعني الحصانة أو التحصين والوقاية والحماية والمقاومة. (المعجم الوسيط، ١٩٨٥، لسان العرب، ١٩٩٤ .

وكان أول من أشار إلى اصطلاح المناعة النفسية "دانيل جلبرت" وزملاؤه (Gilbert, D. (1998), E., ولكن أكثر من كرس جهوده وبحوثه لدراسة المناعة النفسية هو "آتيلا أولاه" (Olah, A., 1996; 2000; 2002; 2004; 2005)، وقد مر مفهوم المناعة النفسية خلال تطوره بعدة مراحل، وتناولته الكثير من التعريفات.

والمناعة النفسية هي أحد متغيرات الشخصية
ويصف "أولاه" (Olah, 1996; 2000; 2002) "المناعة النفسية بأنها نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط، وتحسن النمو الصحي، وتعمل كموارد لمقاومة الضغوط أو كأجسام مضادة نفسية، كما انها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازامية والتشاؤم. (كمال مرسي، ٢٠٠٠: ٩٦)

ويرى "أولاه" Olah "بأنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعم الصحة النفسية، من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم ستة عشر بعدا، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته. (Olah, 2004: 654) .

ويرى "ويلسون وجلبرت Wilson & Gilbet أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية. (Wilson & Gilbert, 2005: 38-40).

أما "كيجان (Hoerger, 2012: 94) فيعرف المناعة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع.

والمناعة النفسية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمي وتقوي عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية. (Voitkane, 2004: 23).

وقد عرف بعض الباحثين المناعة النفسية بأنها الآلية التي يتم بواسطتها حماية الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة، وجعلها أقل تأثيراً، أو القدرة على المواجهة والصمود أمام الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلي القلق. (ولاء حسان، ٢٠٠٩: ٦٢).

ويعرف "دوبي وشاهي" المناعة النفسية بأنها وعاء الموارد النفسية Pool of Psychological Resources التي تحمي الفرد من السموم التي تولدت من الانزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذي يواجهه الفرد يوميا، وهي تحمي الفرد من التعرض أو إطالة الأمد للانفعالات السلبية المتطرفة. (Dubey & Shahi, 2011: 36-37).

ومن تعريفات المناعة النفسية أنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها، لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية Psychological Antibodies تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية: (Albert-Lorincz al., 2012: 104).

ويمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى Infection بالغضب أو الهياج أو الثورة

أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وإنما البقاء صحيحا معافي، بل ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية... وهي بذلك عملية ترشيح Filtering للمشاعر والوجدانات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين. (Albert-Lorincz et al., 2012: 105) ... وظائف وخصائص المناعة النفسية

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانات المناعة النفسية، وهي تعظم وتقوى عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية. ويحدد "جلبرت" وزملاؤه (Gilbert., 1998: 619) الخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:

تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.

التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.

العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.

تعزيز التخيلات الإيجابية.

إلغاء الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.

بينما يرى "أولاه" وزملاؤه (Olah et al., 2010: 103; Olah, 2005: 21-22) أن

الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:

أنها تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

أنها تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.

أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.

أنها تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة Coping Strategies)

التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.

أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.

ويحدد "كيجان" (Kagan, 2006: 90-91) "خصائص المناعة النفسية فيما يلي:

تنقية أو تنقيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية.

المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.

توليد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال.

أما "باربانيل (Barbanell, 2009: 16) فيحدد الوظائف والخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:

أنها تعزز آليات الدفاع النفسي.

أنها تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني.

أنها تستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية.

أنها تعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

ويذكر "أولاه" وآخرون (Olah et al., 2010: 103-104) أن وظائف وخصائص المناعة النفسية تتضمن ما يلي:

تدعيم تفسير وتبرير السلوك الناجح.

التأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية.

تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد.

مراقبة موارد التكيف لدى الفرد، وسرعة ودقة السلوك المناسب.

ويرى "ألبرت - لورنكز" وآخرون (Albert-Lorincz et al., 2012: 105-106) أن من وظائف المناعة النفسية أنها:

تساعد الأفراد علي أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من عاصفة أو انفجار نفسي.

تساعد على تبرير أو عقلنة، أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول آلام التعرض للرفض أو النبذ.

المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيدا في أحلك الظروف.

إحداث توازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل.

ويفصل عدد من الباحثين وظائف المناعة النفسية كما يلي:

مكونات المناعة النفسية مثل التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، التوجه نحو التغيير والتحدي، والإحساس بنمو الذات، تؤثر مباشرة على عملية التقييم الأساسي للأحداث. والاستعدادات أو الإمكانيات التكيفية تمثل النظام الفرعي الأول للمناعة النفسية الذي يقود توجه الفرد نحو البيئة، ويسهل تقييم البيئة بطريقة ذات معنى على أنها

كيان إيجابي وقابل للإدارة، والمكونات التماثلية Assimilative للمناعة النفسية، مثل القدرة على المراقبة الاجتماعية، مفهوم الذات الإبداعي، فاعلية الذات والتوجه نحو الهدف، تؤثر مباشرة على عملية التقييم الثانوي للأحداث. وهذه المجموعة تمثل النظام الفرعي الثاني للمناعة النفسية الذي يبدأ البحث عن المعلومات وتماثلها، وبالتالي تضع الموارد الضرورية موضع التنفيذ لكي تؤثر على البيئة وتخلق احتمالات جديدة، وأخيراً، المكونات التنظيمية للمناعة النفسية، مثل التزامن، الضبط الانفعالي، والسيطرة على الغضب والثورة والهييج، تمثل النظام الفرعي الثالث للمناعة النفسية، الذي يضمن عمل النظامين الفرعيين الأول والثاني عن طريق حفظ توازن الحياة الانفعالية الداخلية للفرد. (Olah, 2000: 14-15)

التفكير الإيجابي يؤدي إلى سلوكيات إيجابية، والإحساس بالسيطرة والتماسك يعزز الاعتقاد بفائدة البيئة وشموليتها وإمكانية إدارتها، ويعمل كل من التوجه نحو التحدي والتغيير والمراقبة الاجتماعية على مواجهة التحديات والخبرات الجديدة، كما يعمل مفهوم الذات الابتكاري والتماسك الاجتماعي على تحقيق التوازن بين حاجات الفرد وأهدافه من جهة، ومتطلبات البيئة من جهة أخرى. وتعمل كل من فاعلية الذات والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، على إيجاد الحلول وتوليد البدائل والأفكار للتعامل مع الصعوبات الاجتماعية والتكيفية، بينما تعمل القدرة على الإبداع الاجتماعي لتحقيق التوافق مع الذات والموضوع. ويعمل الاعتقاد على ضبط الاندفاع والسيطرة على الانفعالات، ويتم ضبط مراقبة التنفيذ عن طريق التزامن، كما يتم الحفاظ على الإبداع والسلوك المناسب من خلال الضبط الانفعالي والسيطرة على الغضب والثورة. (Voitkane, 2004: 22-23)

تفاعل المكونات أو الأنظمة الثلاثة يحمي الفرد من الأذى الوجداني الحاد بفضل ما يسمى حارس الوجدان Emotion Bodyguard ، وهو بمثابة قدرة على احتواء أكثر المشاعر السلبية قوة وحدة، بتحويل الطاقة الوجدانية إلى أعراض بدنية حقيقية، مثلما يحدث عندما لا يستطيع العقل تحمل الألم، فإنه يعبر عنه بأعراض جسدية منها القولون وقرحة المعدة وغيرها. (Barbanell, 2009: 23-25)

تسهيل ترتيب البيئة على متصل يمتد من الإدارة الإيجابية (ذات الفائدة أو المعنى والتي يمكن إدارتها وتشغيلها) إلى السلبية الفوضوية المهدة، ونظام المراقبة يوائم بين الأهداف والبيئة، أما التنظيم الذاتي فهو ينظم المشاعر التي قد تعطل التنفيذ. (Gombor, 2009: 70-71)

التقييم الأساسي الذي يحث الفرد على الانتباه للسياق الاجتماعي وتقديره إيجابيا علي أنه يمكن التحكم فيه من خلال عدة كفاءات هي: التفكير الإيجابي - الإحساس بالسيطرة - الإحساس بالتماسك - الإحساس بنمو الذات، ويعمل كل من نظامي مراقبة التنفيذ والتنظيم الذاتي على إيجاد إستراتيجيات نشطة للتكيف مع الضغوط. (Olah et al., 2010: 103) إحداث تناغم بين مطالب الفرد ومتطلبات البيئة الاجتماعية والفيزيقية، مما يرفع القدرة على التكيف، ويخفف من الضغوط النفسية. (Dubey & Shahi, 2011: 43)

والمناعة النفسية تقوي موقف الذات من بداية عملية التكيف، والسيطرة عليها من أول خطوة (أي التقييم المعرفي للتهديدات من خلال اختيار وتفعيل الاستجابات السلوكية المناسبة، وتنتهي بتصعيد مقاومة الذات للتهديدات والضغوط). إنها نظام يعمل مشابه لنظام المناعة الحيوية، بالتدخل للحد من تأثير الضغوط النفسية. وهذا النظام ليس فقط يتحكم في عمليات التكيف، ولكنه أيضا مسئول عن فعالية وتكامل ونمو إمكانيات وقدرات الفرد، وتجميع وتأزر وتوحيد عمل موارد الشخصية: السمات، المعرفة، والخبرة المرتبطة بالتعامل الفعال أو النشاط (الإيجابي) مع الضغوط. (Albert-Lorincz et al., 2012: 105-106)

خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:

يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة.

يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية.

يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة.

ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليست محبطات يجب تجنبها.

يعون جيدا جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين.

يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها.

يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين؛

التواصل الرحيم : Compassionate Communication

ويتمثل في التعبير عن مشاعر الاهتمام واللفظ والنقمة تجاه الآخر، والاعتراف بمعاناته، والامتناع عن الحكم على عيوبه (Neff, 2003).

ويتضمن التواصل الرحيم ثلاث مكونات رئيسية :

- ١- الحديث الرحيم : مثل الإنصات ، السماح للشخص المضغوط بأن يعبر عن مشاعره ، وعمل إيماءات عاطفية بتعبيرات الوجه .
- ٢- اللمسة الرحيمة : مثل الإمساك بيد شخص ما ، أو الطبطبة على ظهره .
- ٣- الرسالة الرحيمة : مثل إرسال رسالة تشجيعية عبر شبكة الإنترنت ، أو إرسال إميل عاطفي .

مفهوم التواصل الرحيم :

لقد طور مارشال روزنبرج Marshall Rosenberg مفهوم التواصل الرحيم بوصفه مرادفاً للتواصل غير العنيف ؛ ففي عام ١٩٤٨ أسس مارشال روزنبرج Marshall Rosenberg مركز للتواصل غير العنيف بوصفها مؤسسة عالمية غير ربحية ، ولقد استمرت جهود هذه المؤسسة إلى وقتنا الحاضر ؛ حيث تنظم هذه المؤسسة دورات تدريبية تمتد لتغطي ثلاثين دولة بخمس قارات بالعالم ، ولقد اهتم كذلك روزنبرج Rosenberg ولقد سعى روزنبرج لتضمين مفهوم التواصل الرحيم في علم النفس العيادي من خلال بحوثه حول الآلية التي يحدث بها العنف عن طريق اللغة التي يستخدمها الفرد ، بالإضافة إلى جهوده البحثية المتعلقة بفهم الطريقة التي ينشأ بها السلوك العنيف وما هي الطرق الأكثر سلمية في الاتصال. ولقد حاول روزنبرج Rosenberg الإجابة عن سؤالين : ما الذي يدفع البشر للإبتعاد عن الطبيعة الإنسانية الرحيمة ؟ وكيف يستطيع بعض الناس الاحتفاظ بطبيعتهم الرحيمة حتى في أحلك الظروف والمواقف ؟ وقد قاده هذا البحث في تطوير منحى معين في الاتصال يتضمن الحديث والاستماع بطريقة تسمح بظهور الرحمة الطبيعية الإنسانية وأن نتواصل مع الآخرين من أعماق القلب (Rosenberg , 2003) .

وتعرف دراسة (Goetz, Keltner & Simon , 2010) الرحمة على أنها قدرتنا على الاهتمام بالآخر والتواصل معه بإيجابية ، فالرحمة تقتضي بأن يفتح المرء قلبه للآخر وأن يستوعب ألمه ومعاناته، وألا يحكم على هذا الشخص ويستجيب له بتعاطف، وتقوم الرحمة على افتراض مؤداه أن معاناة شخص آخر ترتبط بمعاناتي الشخصية ، ومن ثم تتولد رغبة طبيعية لدى الفرد في مساعدة الآخر واستيعاب مشاعرهم ، ويمكن النظر إلى الرحمة على أنها عاطفة مودة تعمق العلاقات بين البشر

وتعتبر الرحمة مبدأ أساسي في العديد من الأديان السماوية، فهي تتضمن شعور الفرد بمعاناة وآلام الآخرين، وتتمنى أن يتحرر هؤلاء المتألمين من آلامهم، فالرحمة مزيج من مشاعر التفهم والقبول والصفح (Davidson & Harrington, 2002).

وتعتبر الرحمة مكون هام للتواصل، حيث أنه عندما يستجيب الفرد للآخر بقلب طيب وصدر منشرح ، يميل التواصل في هذه الحالة لأن يكون خالياً من الأحكام السلبية ، والمصلحة الذاتية ، كما تجعل هذه الرحمة الأشخاص يشعرون بالتقارب الأكبر من أنفسهم ومن الآخرين برعاية واهتمام ودعم ، وبالتالي يتمكن الأفراد من التعايش مع الظروف العصبية والمشاعر السلبية بمهارة وكفاءة كبيرة .

تعريف التواصل الرحيم :

يعد التواصل الرحيم بمثابة مجموعة من المهارات التي تنمي من قدرة الشخص على التحدث مع آخر بعناية ولطف حتى تحت الظروف الضاغطة ، فالتواصل الرحيم هو طريقة للتحدث والاستماع من القلب ، وتشجع هذه الطريقة الأفراد على أن يكونوا على دراية بما يشعرون به ويريدونه أثناء استجابة بعضهم لبعض .

ويساعدنا التواصل الرحيم على الارتباط ببعضنا البعض وبأنفسنا بطريقة تسمح لمشاعر التعاطف الطبيعية الموجودة بداخلنا بالنمو والإزدهار ، وهي تأخذ بأيدينا نحو إعادة صياغة طريقتنا في التعبير عن أنفسنا والإصغاء للآخرين بشكل فيه اهتمام وتعاطف ، كما أن عملية التواصل الرحيم تولد رغبة حقيقية في أن نعطي للآخرين عطاءً من القلب. فعندما نعطي من القلب فإننا نفعل ذلك بدافع البهجة التي تشع بداخلنا عندما نقوم طواعية بإثراء حياة شخص آخر، وهذا النوع من العطاء يفيد من يعطي ومن يأخذ على حد سواء ، فمن يأخذ يستمتع بالهبة التي يحصل عليها ، ومن يعطي يستفيد من تقديره لذاته الذي أصبح بحالة أفضل نتيجة لرؤية جهوده وهي تسهم من أجل إسعاد شخص آخر .

نظرية التواصل الرحيم لروزينبرج (Rosenberg , 2003)

يقوم التواصل الرحيم على افتراض أن الحاجات البشرية المختلفة كالحاجات الفسيولوجية والحاجات النفسية، والحاجة إلى الترابط والكفاءة والأمانة والسلام والمرح ، كلها حاجات عامة يشترك فيها البشر جميعاً (Kashtan , 2005) ، فلو أن هناك صراعاً قد نشب بين شخصين، فمن غير المعقول أن نقوم بحل هذا الصراع دونما أن نتعرف على احتياجات كل منهما من الآخر حتى يتسنى لنا إشباع هذه الحاجات وبالتالي يزول الصراع .

كما يعتمد التواصل الرحيم على فكرة أن كل البشر لديها القدرة على الرحمة ، فكل إنسان لديه القدرة على تعلم هذا النموذج من التواصل الرحيم والكل يستطيع أن يحقق استفادة كبيرة منه ، فم نموذج التواصل الرحيم يمكن أن يطبق على عدة مستويات من أنماط الاتصالات وفي عدة مواطن مثل العلاقات ، العائلات ، المجتمعات ، الرعاية الصحية ، المدارس ، المنظمات ، النزاعات ، والصراعات .

كذلك فإن نظرية التواصل الرحيم تشير إلى أنه إذا استطاع المرء أن يتواصل بتعاطف واهتمام ودعم، فإن الآخرين حتماً سيستجيبون إيجابياً مع هذا التواصل ، مما يجعل التفاعلات بينهم تحقق النتيجة المرجوة، ولذلك فإن نموذج التواصل الرحيم لا يفترض أن ينتظر المرء من الآخرين أن يتغيروا ، ولكنه يفترض أن يتغير المرء ثم سيلحق الآخرين بالتغيير تبعاً (Rosenberg, 2003).
أبعاد التواصل الرحيم :

يركز إطار التواصل الرحيم على التعبير عن النفس والاستماع للآخرين وذلك من خلال استخدام أربع خطوات رئيسية وهي :

الملاحظة Observation ٢- المشاعر Felling ٣- الاحتياجات Need ٤- الطلبات Request
تشير الملاحظة إلى عملية وصف لما رأيته أو سمعته بدون إعطاء تفسيرات أو أحكام ، والملاحظة ينبغي أن تتم دونما أي تقييم ، حيث أن إعطاء التقييمات للمواقف من شأنه أن يقلل من فرص وصول الرسالة بشكل صحيح .

والمكون الثاني في نموذج التواصل الرحيم هو المشاعر، فالتعبير الناجح عما نشعر به شيء أساسي في التواصل ، فعندما يتم التعبير عن المشاعر بمهارة تتم عملية التواصل بفاعلية وتصل رسالتنا للآخرين بوضوح . وللمشاعر أهمية بالغة حيث أنها تشير إلى الاحتياجات التي أشبعنا والتي لم تشبع بعد ، وبهذا يمكن النظر إلى المشاعر على أنها بوصلة تشير إلى الاحتياجات ، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الضريبة التي نتكدها في حالة كبت المشاعر وعدم التعبير عنها باهظة للغاية ، حيث أن الأبحاث الحديثة التي أجريت على الكبت العاطفي وعدم التعبير عن المشاعر قد وجدت أن هذا الكبت له آثار سلبية على فاعلية الذات والسلوك السوي (Tsuchida, 2007)

تعد الحاجات البشرية بمثابة حاجات مشتركة وعامة ولا تعتمد على أفعال أفراد بعينهم (Kashtan , 2005) ، بحيث يتم التركيز على احتياج الفرد نفسه ويشير نموذج التواصل

الرحيم إلى تعبير الفرد عن حاجاته باستخدام اللغة المناسبة للتعبير عن حاجته بدلاً من التركيز على أفعال شخص آخر .

ويأتي المكون الأخير في عملية التواصل الرحيم وهو أن تطلب طلب محدد يمكن تحقيقه، فالأفراد لابد أن يكونوا على دراية أولاً بما يريدونه ، ثم يجدون الكلمات التي تعبر عن طلباتهم ، وعند الطلب لابد وأن تكون متفتحاً بحيث تقبل الاستجابة بنعم أو لا ، فالطلب ليس أمراً واجب النفاذ حيث أنه من المستحيل أن تتحكم في استجابة الآخر (Rosenberg , 2003) .

مكونات التواصل الرحيم:

توصلت دراسة (Salazar , 2013) وذلك بعد استخدامها لطريقة التحليل العاملي أن هناك ثلاث مكونات رئيسة تمثل الأشكال المختلفة من التواصل الرحيم وذلك على النحو التالي :
يتكون التواصل الرحيم من ثلاث مكونات هي (الحديث الرحيم -الرسالة الرحيمة - التعامل الرحيم)

الحديث الرحيم : يشير الحديث الرحيم إلى التعبير عن الرحمة والتعاطف من خلال الكلمات الرقيقة بين البشر في العلاقات الإنسانية ، كما يتضمن الإنصات باهتمام إلى الآخرين ، والسماح للشخص المضغوط في أن يعبر عن مشاعره ، وإظهار علامات التعاطف نحوه . (Drollinger & Comer , 2006)

وكذلك يحتوي الحديث الرحيم على مدح نقاط القوة في شخصية الآخر، وتقديم النصيحة له ، وإخباره بأنه ليس بمفرده في مشكلته وأنتك تشعر به وتقدر موقفه ، وأن تستمع بعناية إذا ما تحدث وتؤكد له أن الأمور ستكون على ما يرام .

الرسالة الرحيمة : تعد الرسالة الرحيمة شكل من أشكال التواصل الرحيم بين البشر وذلك عبر شبكة الانترنت على مواقع التواصل الاجتماعي مثل (الفيس بوك - تويتر - الاميل - وغيرها) ، حيث يمكن أن تبدي الرحمة لشخص محبط أو مضغوط من خلال إرسال رسالة داعمة له أو محفزة لقدراته وإمكاناته أو مثبته لهومومه وآلامه . (Bruser,, 2010)

اللمسة الرحيمة : تعد اللمسة الرحيمة طريقة هامة من طرق التعبير عن المشاعر في العلاقات الإنسانية ، حيث أن اللمسة الرحيمة لشخص محبط أو مضغوط من مظاهر التعاطف نحوه ، حيث يمكن أن تقوم بلمس (كنفه ، يديه ، ذراعه ، ظهره) ويمكن أيضاً أن تقبله أو تعانقه ، ولكن ثمة شئ هام لابد من مراعاته قبل عملية اللمس وهو هوية وطبيعة

العلاقة بين الشخصين اللامس المتعاطف والملموس المحبط ، حيث يجب أن تسمح العلاقة بين الطرفين بمثل هذا الأمر (Floyd & Morman , 1998).

ثالثاً_ الرضا الزوجي (marital satisfaction)

هو إشباع الحاجات المتوقعة من الزواج بجميع مستوياتها وأبعادها لدى الزوجين، بمعنى إشباع الحاجة إلى الجنس، والحاجة إلى الإشباع الاقتصادي والاجتماعي، وغريزة الأمومة عند المرأة، والحاجة إلى الأمان، والحاجة إلى الحب، والتقدير والاحترام، وغيرها من أشكال الحاجات النفسية التي يحتاجها كل من الزوجي. (Lippitt, 2005).

النظريات المفسرة للرضا الزوجي:

نظرية التفاعل الرمزي Symbolic interactionism

ينظر التفاعليون الرمزيون إلى الأسرة على أنها وحدة من الشخصيات المتفاعلة ولذا فهم يهتمون بالأمر الداخلي للأسرة، حيث يركزون على اختيار الشريك، والتوافق الزوجي، وعلاقات الوالدين مع ابنائهم، ومشكلات الاتصال، واتخاذ القرارات، وتكوين الشخصية في ضوء السياق العام للأسرة ويهتمون كذلك بأنماط التوقع والأدوار، والتوافق الجنسي بين الزوجين (عبد الرؤوف الضبع، ٢٠٠٢).

ويعتبر مانجس Mangus صاحب فكرة أن المتغيرات تؤثر في العلاقة الزوجية، وأن تكامل نوعية الزواج تنعكس في درجة التطابق بين ما تتوقعه الزوجة من زوجها، وبين ما يدركه هو من زوجته وقد عبر مانجس عن فكرته بالافتراض التالي: هناك علاقة خطية بين تناقض الدور في العلاقة الزوجية من جانب والرضا الزوجي من جانب آخر، حيث يؤثر تناقض الدور على درجة الرضا الزوجي فكلما زاد حجم تناقض الدور انخفضت درجة الرضا الزوجي والعكس صحيح (سامية الخشاب، ٢٠٠٨).

وقد أكمل أوردن وبرديرون Bredburn & Orden توسيع افتراض مانجس Mangus حيث حاولا البرهنة على أن هناك بعدين مستقلين لهما تأثير على الرضا الزوجي هما الرضا والتوتر وكل من هذين البعدين يرتبط بالسعادة الزوجية وتتلخص أفكارهما في الافتراضات التالية: كلما زادت عدد الحالات التي يتحقق فيها الرضا ارتفعت درجة الرضا الزوجي العام- كلما زادت عدد الحالات التي يتحقق فيها التوتر انخفضت درجة الرضا الزوجي العام- إن عدد حالات الرضا في العلاقة الزوجية ليست مرتبطة بعدد حالات التوتر، ويمكن أن تتكامل

هذه الافتراضات مع افتراضات مانجس Mangus إذا نظر إلى الاختلاف في تناقضات الدور على أنه شكل من أشكال التوتر في العلاقة الزوجية (Diener.Rahz,2000).

نظرية التبادل Exchange theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن التفاعلات الاجتماعية تمثل المادة التي من خلالها تضع العلاقات الحميمة، وأن المكسب الناتج من التفاعلات يتمثل في إدراك الإيجابيات والسلبيات في الذات وفي الشريك بناء على العائد أو المكافآت والتكاليف لكليهما. (Charania,2006).

فالمكسب الناتج من التفاعل يؤثر على شكل العاطفة، كما أن اختلاف التفاعل يؤثر على مقدار العاطفة سواء كان الناتج من التفاعل على شكل مكافأة أو تكلفة، فإذا كان على شكل مكافأة أنتج عاطفة إيجابية في حين يؤدي إلى عاطفة سلبية إذا كان على شكل تكلفة، فالمتغير المستقل هو المركب الناتج من التفاعل، وهذا المتغير ثنائي الشعب حيث يتباين من كونه مكافأة أو تكلفة، وأما المتغير التابع فهو شكل العاطفة وهو أيضاً ثنائي الشعب يتباين من الإيجابية والسلبية وقد صاغ هومانز هذه الفكرة في الفرضية التالية: إذا كان المكسب من التفاعل على شكل مكافأة فالعاطفة الناتجة من التفاعل تكون إيجابية أما إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة فإن العاطفة تكون سلبية (Heckhouse,2001 & Lang)

نظرية التعادل Balance Theory

افترضت هذه النظرية أن الأفراد لديهم ميل لاستمرار التوازن بين الاتجاهات المتشابهة وبين العاطفة فالتوازن هو الحالة التي تصبح فيها درجة العاطفة تجاه شخص آخر مطابقة لدرجة تشابه اتجاهاته حيث أننا ننجذب بشدة نحو الأفراد الذين يشابهوننا في الاتجاهات وتزداد شدة الجاذبية بزيادة التجاذب فالتشابه بين شخصين يكون معززاً لكليهما لأن التشابه يشكل قاعدة مناسبة للفعاليات المشتركة، وللاتفاق في الآراء ويعمل الاتفاق بدوره على تعزيز ثقتنا بآرائنا وعلى دعم تقديرنا لذاتنا (مكفلين ، غروس، رتشارد، ٢٠٠٢).

بينما هدفت دراسة "نادية سراج" (٢٠١٦) إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا الزوجي والتواصل العاطفي، ومن بين ما بينته نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الرضا الزوجي والتواصل العاطفي، وجود فروق دالة احصائياً تبعاً لعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء وأعمارهم.

أما دراسة "إياد عماري" (٢٠١٦) فقد هدفت إلى معرفة مستوى الرضا الزوجي لدى المتزوجين ، ومن بين ما بينته نتائج الدراسة أن المستوى العام للرضا الزوجي لدى المتزوجين كان مرتفعاً، كما وجدت فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المبحوثين تبعاً لمتغير (طبيعة العمل، الدخل الشهري، عدد الأبناء، عمل الزوجة).

جاءت دراسة فويتكين (Voitkane : 2004) بهدف الكشف عن علاقة التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والأكتئاب ، وتكونت العينة من (٢٥٣) طالبا وطالبة من سبع كليات بجامعة لاتفيا ، واستخدم الباحث مقياس الهدف ومقياس الرضا عن الحياة وقائمة نظام المناعة النفسية PISI ومقياس "بيك" للأكتئاب ، وأظهرت النتائج عن أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة والمناعة النفسية ، وأن كل من الأهداف والمناعة النفسية يرتبطان سلبيا بالأكتئاب .

دراسة .محمود رامز. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس.

هدف البحث إلى فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة والتعرف على الفروق في متوسطات درجاتهم على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغيري النوع (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي) وكذلك الكشف عن إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية وتكونت عينة البحث من (٢٦١) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس منهم (٦٩) من الذكور، و(١٩٢) من الإناث ، و(١٩) علمي ، و(٢٤٢) أدبي وتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) عاماً. بمتوسط (٢٠,٩٧) وانحراف معياري (٠,٨٥٢). واشتملت أدوات البحث على مقياس المناعة النفسية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها ، ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي بينما توجد علاقة

ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة التجنبية. كما أسفرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وإسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

دراسة عمر مصطفى شواشرة (٢٠٢١) برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الانجاب في محافظة الكرك

هدفت الدراسة الكشف عن أثر برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الانجاب في محافظة الكرك، والمكونة من (٢٨) سيدة من النساء المتأخرات في الانجاب، حيث قسمن عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وتم تطوير مقياس المناعة النفسية، وتم التأكد من مؤشرات الصدق والثبات للمقياس، وكذلك تم إعداد برنامج مبني على التحصين ضد التوتر، والمكون من (١٤) جلسة. تطرقت النتائج إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج الإرشادي. كذلك بينت النتائج عدم ظهور فروق دالة بين أداء المشاركات في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة على مقياس المناعة النفسية، وهذا يعني أن أثر البرنامج مستمر. خلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات أبرزها (تصميم مجموعات إرشادية لدعم النساء المتأخرات في الانجاب، بحيث يتم تشكيل جماعات دعم تمثل مورداً اجتماعياً ثابتاً يتواجد في مراكز الاخصاب والمستشفيات).

دراسة علا عبد الرحمن (٢٠٢٢) برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة، وأثره على المناعة النفسية لديهن

هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة، وأثره على المناعة النفسية لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) معلمة من معلمات

الروضة بمحافظة القاهرة، مقسمين (٣٥) المجموعة التجريبية، (٣٥) المجموعة الضابطة، وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الهناء الذاتي للمعلمات، مقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي لصالح المجموعة التجريبية. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية لصالح القياس البعدي. مما يدل على فاعلية البرنامج لتحسين الهناء الذاتي وأثره على المناعة النفسية للمعلمات بالروضة

كما توصلت دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة عكسية بين دالة إحصائية بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الأنفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض لعينة البحث من طلاب الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالية إحصائية في القلق وتوهم المرض تعزى للنوع (ذكور - إناث) تجاه الإناث، ولم تتضح فروق دالة إحصائية في القلق وتوهم المرض بين طلاب المناطق الريفية والحضرية، كما يستخلص الباحث من نتائج البحث الحالي أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمه في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي .

كما أجري جبار العكيلي (٢٠١٧) دراسته بهدف قياس المناعة النفسية وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، والكشف عن مدى إسهام الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، وتألفت عينه البحث من (٤٢٠) طالبا وطالبة من جامعة بغداد، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية والوعي بالذات والعفو، وكشفت النتائج عن دلالة الارتباط بين المناعة النفسية و بين الوعي بالذات والعفو، كما اشارت النتائج إلى إسهام كل من الوعي بالذات والعفو بنسبة ٤,٢٨% في التباين الكلي للمناعة النفسية.

ودراسة أحمد أبو أسعد (٢٠١٧) هدفت للتعرف على فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلبة في المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك، تكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالبًا وطالبة بمتوسط عمري (١٤.٢) سنة، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس الرضا الحياتي (Festinger,s& Easterlin,2001)، والمطور من قبل (التخاينة، ٢٠١٤) كما تم استخدام مقياس الأمل (Snyder) المعرب من قبل (عبدالخالق، ٢٠٠٤)، كما تم تطوير مقياس التفكك الأسري، وبناء برنامج إرشادي جمعي لتحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلاب من ذوي الأسر المفككة ويستند إلى التمكين النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع طلبة أعضاء المجموعتين الضابطين، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين تعزى للنوع الاجتماعي.

أما دراسة سليمان الشاوي (٢٠١٨) التي بحثت في معرفه العلاقه بين المناعه النفسيه و الكفاءه الذاتيه المدركه لدي طلاب كليه العلوم الاجتماعيه بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلاميه وقد تكونت العينه من(٢٠٠) طالب وقد توصلت الدراسه الى ان هناك علاقته طرديه ذات دلالة احصائيه بين الدرجه الكليه للمناعه النفسيه وابعادها الفرعيه والدرجه الكليه الكفاءه الذاتيه لدى الطلاب وان مستوى المناعه النفسيه لدي طلاب كليه العلوم الاجتماعيه بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلاميه جاء بدرجه عاليه اضافته الى ان الكفاءه الذاتيه جاءت بدرجه عاليه جدا وانه لا توجد فروق في مستوى المناعه النفسيه وابعادها الفرعيه والكفاءه الذاتيه باختلاف متغير التخصص كما اوضحت نتائج الدراسه عدم وجود تأثير لابعاد الابداع و حل المشكلات والتحدي والمصابره والتقاؤل في مستوى الكفاءه الذاتيه لدى الطلاب اضافته الى ان هناك تأثيرا واضحا لدرجه المناعه النفسيه وابعادها على مستوى الكفاءه الذاتيه للطلاب.

دراسة عمرو رمضان (٢٠٢٠) _التواصل الرحيم بين الآباء و الأبناء في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافيةهدفت إلى فحص الفروق في التواصل الرحيم بين الآباء وأبنائهم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، حيث طبقت الدراسة على عينة من الآباء والأمهات من

طلاب كلية الدراسات العليا للتربية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ بلغ عددهم (٢٠٠) أب وأم ، واستخدمت الدراسة مقياس التواصل الرحيم إعداد (Salazar , 2013) وترجمة الباحث ، ، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الآباء والأمهات في التواصل الرحيم مع الأبناء في متغير النوع لصالح الأمهات ، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الآباء والأمهات في التواصل مع الأبناء في متغير عدد الأبناء ، وتوجد فروق دالة إحصائياً في التواصل مع الأبناء بين الآباء والأمهات في متغير السن ومتغير عدد سنوات الزواج ، وتوجد أيضاً فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأبناء في إدراكهم للتواصل الرحيم مع الآباء في ضوء متغير النوع لصالح الإناث دراسة (Vazhappilly,Reyes, 2017) وعنوانها التواصل الرحيم والعلاقة الزوجية ، وهدفت الدراسة الى التأكد من فعالية برنامج إرشادي قائم على التواصل الرحيم في تحسين التواصل بين الأزواج ، وتكونت عينة الدراسة من ١٢ زوج من الأزواج في الفلبين ، وقد تم استخدام مقياسين في هذه الدراسة أحدهما للتواصل الرحيم والآخر للتوافق الزوجي ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التواصل الزوجي و الرضا الزوجي لدى أفراد العينة من الأزواج المشاركين في البرنامج في القياسين القبلي و البعدي وذلك لصالح القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة في تحسين التواصل الرحيم بين الأزواج .

دراسة هناعفوزي (٢٠٢١) مهارات التفاوض المنبئة بالرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات

هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين مهارات التفاوض الزوجية والرضا الزوجي من ناحيه ، ودرجه اسهام مهارات التفاوض الزوجي في التنبؤ بمستوي الرضا الزوجي لدي افراد العينة ، والتعرف علي العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية (العمر) ومهارات التفاوض الزوجية والرضا الزوجي تكونت العينة من (٣٠٠) من الأزواج والزوجات (١٥٠) ذكور و (١٥٠) إناث تتراوح أعمارهم من (٢٤ - ٦٣) وتتراوح مده الزواج من (١ - ٣٨) عاماً ومستوي تعليم عالٍ. استخدمت الباحثة مقياس مهارات التفاوض الزوجي (اعداد الباحثة) ومقياس الرضا الزوجي (اعداد الباحثة). وتوصلت الدراسة الي النتائج التالية : * توجد علاقة ارتباط طردية داله احصائياً عند مستوي (١ ،٠٠)

بين مهارات التفاوض الزوجية والرضا الزوجي . أي انه كلما زاد استخدام مهارات التفاوض زاد مستوي الرضا الزوجي وكلما انخفض استخدام مهارات التفاوض انخفض مستوي الرضا الزوجي . * أسهمت مهارات التفاوض الزوجية في التنبؤ بمستوي الرضا الزوجي وتباين درجات الرضا لدي افراد العينة بنسبة (٣٧,٥ %). * عدم وجود فروق داله احصائياً لدي افراد العينة علي متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير العمر.

دراسة عبد الجواد عباس ابراهيم (٢٠٢١) الرضا الزوجي والصمود النفسي هدف البحث الحالي التعرف علي العلاقة بين الرضا الزوجي والصمود النفسي، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) زوج وزوجة من أهل مدينة قوص، وتراوحت اعمارهم بين ٢٥ : ٥٨، بمتوسط عمري قدره (٤١.٠١) ، وانحراف معياري (٩.١٢) ومدة زواج ما بين ٥ : ٣٠ ، واستخدم الباحث مقياس الرضا الزوجي من اعداد الباحث ومقياس الصمود النفسي لكونر ودايفيدسون(٢٠٠٣) تعريب محمد ابو حلاوة، وتوصلت نتائج البحث إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرضا الزوجي والصمود النفسي ، ويسهم الصمود النفسي بالتنبؤ بالرضا الزوجي

دراسة فتون خليفة ،هدى عاصم (٢٠٢١) التوجه نحو الحياة وعلاقته بالرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج السعوديين المتزوجين بأجانب.

. هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الدالة للعلاقة بين التوجه نحو الحياة والرضا الزوجي لدى الأزواج السعوديين المتزوجين باجانب ، وكذلك الكشف على الفروق بين متوسطات كل متغير التوجه نحو الحياة أو متغير الرضا الزوجي ببعديه وفقاً للمتغيرات ديموغرافية (النوع ،العمر ، جنسية الزوجة) ، ، وقد تم اختيار عينة عشوائية بلغ حجمها (٥٠) من الذكور و (٥٠) من الإناث ، وقد تم التحقق من فروض الدراسة بأ استخدام إستبانة تضمنت فقراتها مقياسين أحدهما مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد (حفظي ، ٢٠١٢) والآخر مقياس الرضا الزوجي من إعداد (العمارين ، ٢٠١٤) ، وكشفت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين التوجه نحو الحياة والرضا الزوجي ببعديه بشكل عام ، و أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للتوجه نحو الحياة بينما إلى مستوى جيد جدا للرضا الزوجي لدة عينة الأزواج ، وقد أظهرت النتائج بانه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس الرضا الزوجي ببعديه بالنسبة (للذكور، الأناث) ، بينما

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس الرضا الزوجي بشكل عام والبعيد الثاني بالنسبة لمتغير (العمر) ، بالمقابل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبعد الأول التابع لمقياس الرضا الزوجي لمتغير (العمر)، أيضا كشفت نتائج الدراسة الحالية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس الرضا الزوجي بالنسبة لمتغير (جنسية الزوجة)

دراسة ريسيكجين (Ryuseokjin , 2015) وعنوانها : أثر الصراعات الزوجية على الرضا الزوجي : التأثير الوسيط لنمط السلوك التواصلية المختل والتأثير المعدل للرحمة بالذات ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر السلوك التواصلية المختل والرحمة بالذات على كل من الصراع الزوجي والرضا الزوجي . قام الباحث باختبار أثر الصراعات الزوجية على الرضا الزوجي ، ثم قام الباحث باختبار نمط السلوك التواصلية المختل كعامل خطورة وما إذا كان يتوسط العلاقة بين الصراع الزوجي والرضا الزوجي ، وأخيراً قام الباحث ببحث الأثر المعدل للرحمة بالذات كعامل وقائي بين الصراع الزوجي والرضا الزوجي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٢) من المتزوجين ، تم تطبيق مقاييس الدراسة عليهم وهو مقياس الصراع الزوجي ، ومقياس الرضا الزوجي ، ومقياس السلوك التواصلية المختل ، ومقياس الرحمة بالذات ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصراع الزوجي كان له أثراً سلباً على الرضا الزوجي ، بالإضافة إلى أن السلوك التواصلية المختل قد توسط جزئياً العلاقة بين الصراع الزوجي والرضا الزوجي ، كما أن كلاً من الصراع الزوجي والرضا الزوجي اختلفا بشكل دال إحصائياً وفقاً لمعدل ومستوى الرحمة بالذات .

فروض الدراسة:

تحاول الدراسة التحقق من صحة الفروض الآتية :-

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التواصل الرحيم
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الرضا الزوجي
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التواصل

الرحيم.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعه التجريبية و متوسطات رتب درجات أفراد المجموعه الضابطة فى القياس البعدى على مقياس الرضا الزوجي.

٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعي على مقياس التواصل الرحيم.

٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعي على مقياس الرضا الزوجي.

منهج الدراسة:

أعتمدت الدراسة الحالية فى ضوء أهدافها على استخدام تصميم المنهج التجريبي القائم على مجموعتين متكافئتين (مجموعة ضابطة _ مجموعة تجريبية) من خلال تطبيق مقياسي التواصل الرحيم والرضا الزوجي (قبلي وبعدي) علي مجموعتي الدراسة، ومن ثم التطبيق التتبعي بعد فترة معينة من انتهاء البرنامج. ويتطلب ذلك ضبط المتغيرات وتطويع متغير لدراسته، وقياس تأثيره علي الظاهرة موضع الدراسة. وباعتبار الدراسة الحالية هدفها التعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي المقترح فإن (المتغير المستقل) هو المناعه النفسية، و (المتغير التابع الاول) التواصل الرحيم (المتغير التابع الثاني) هو الرضا الزوجي لدي حديثي الزواج حيث تم تعريض إحدى المجموعتين وهي المجموعه (التجريبية) إلي المتغير المستقل، ومن ثم قياس أثره علي المتغير التابع.

عينة الدراسة :-

تكونت عينة الدراسة الحالية من ٢٤ زوجه من حديثي الزواج مر على زواجهم من عام الى عامان من المقيمين بمنطقة فيصل بناادي خارطة عاصم تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع ١٢ زوجه مجموعه ضابطة و ١٢ زوجة مجموعه تجريبية)، وكان من المقرر وجود الازواج ولكن نظرا لعدم رغبة الكثير منهم حضور الجلسات تم الاكتفاء بالزوجات فقط، وقد كان متوسط عمر أفراد العينة (٢٨,٦) سنة

أدوات الدراسة:

١- المناعه النفسية :

خطوات تصميم المقياس:

قام الباحث في سبيل إعداد مقياس المناعة النفسية بالخطوات التالية:

الاطلاع على الأدب النظري ذات الصلة بالمناعة النفسية وهو قليل نظراً لحدثة المفهوم ومن أهم هذه الدراسات؛ امل محمد غنايم (٢٠١٨) المناعة النفسية؛ ايمان محمد نبيل (٢٠١٦) وعصام زيدان (٢٠١٣)

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٤٠) بنداً تقيس المناعة النفسية وقد صيغت البنود علي شكل بنود إيجابية وأخرى سلبية ، موزعة على اربع ابعاد (التفكير الايجابي ، ضبط النفس والاتزان الانفعالي ،،الابداع وحل المشكلات ، التفاؤل) ، وقد وضع الباحث مجموعة من البدائل لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت وذلك (أوافق بشدة = ٤ درجات)، (أوافق = ٣ درجات)، (لا أوافق = ٢ درجتان)، (لا أوافق بشدة = ١ درجة واحدة)، وبالتالي تبلغ الدرجة الصغرى للمقياس (٤٠) درجة، أما الدرجة العظمى فتبلغ (١٦٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى المستويات العليا من المناعة النفسية، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية لدى الفرد، ويطبق المقياس بشكل فردي .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

١-صدق المحك:

تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس (عصام زيدان ،٢٠١٣) والتي بلغت (٠.٧٨) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، والذي تم إعداده بغرض التحقق من المناعة النفسية لدى طلاب الجامعه ، وتكون هذا المقياس من (٤٠) بند تقيس المناعة النفسية لدي الزوجات حديثي الزواج .

٢-التحليل العاملي لمقياس المناعة النفسية :

- الصدق العاملي Factorial Validity:

قام الباحث باستخدام طريقة التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية وتدوير المحاور بطريقة الفارماكس، واستخدام محك كايزر في استبقاء العبارات التي بلغت قيم تشبعاتها (٠.٣) أو أكثر، علي عينة الدراسة والمكونة (١٠٠) زوجة، (وقد جاءت نسبة التباين الاربعه للأبعاد ال(١٨.٦٥% ، ١٦.٤٣% ، ١١.٩٠% ، ١٣.٣٤%)، على التوالي، وبلغت قيم

الجذور الكامنة المستخلصة بعد التدوير المتعامد (٦.٧٤، ٧.٦٥، ٤.٨٨، ٥.٤٧)، ويوضح الجدول التالي تشبعات بنود المقياس على العوامل (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)، في الدراسة الحالية.

جدول (١)

درجات تشبع العبارات للعوامل لمقياس الخرس الزوجي

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة
العبرة	التشبع	العبرة	التشبع	العبرة	التشبع	العبرة	التشبع
١	٠.٧٧	١١	٠.٦٥	٢٣	٠.٤٤	٣٣	٠.٦٦
٢	٠.٥٧	١٢	٠.٧٢	٢٤	٠.٧٨	٣٤	٠.٨١
٣	٠.٥٤	١٣	٠.٤٥	٢٥	٠.٦٤	٣٥	٠.٦٩
٤	٠.٤٩	١٤	٠.٨٦	٢٦	٠.٧١	٣٦	٠.٥٩
٥	٠.٥٣	١٥	٠.٨٣	٢٧	٠.٤٧	٣٧	٠.٧١
٦	٠.٦٧	١٦	٠.٤٨	٢٨	٠.٧٣	٣٨	٠.٥٤
٧	٠.٧١	١٧	٠.٥٥	٢٩	٠.٨١	٣٩	٠.٤٩
٨	٠.٧٩	١٨	٠.٤٧	٣٠	٠.٧٩	٤٠	٠.٨٣
٩	٠.٤٩	١٩	٠.٤٥	٣١	٠.٥٦		
١٠	٠.٥٢	٢٠	٠.٤٩	٣٢	٠.٥٥		
---	---	٢١	٠.٧٧				
---	---	٢٢	٠.٦٢				
الجذر	٧.٦٥	الجذر	٦.٧٤	الجذر	٤.٨٨	الجذر	٥.٤٧
الكامن		الكامن		الكامن		الكامن	
نسبة		نسبة		نسبة		نسبة	
التباين	%١٨.٦٥	التباين	%١٦.٤٣	التباين	%١١.٩٠	التباين	%١٣.٣٤

يتضح من الجدول السابق (١) تشبع جميع العبارات على العوامل الأربعة تشبعا دالا إحصائيا للمقياس .

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان وجتمان) على عينة تكونت من (١٠٠) زوجة

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان جيتمان
التفكير الايجابي.	٠.٨٥	٠,٨٦
ضبط النفس والاتزان الانفعالي.	٠.٨٦	٠.٨٤
الابداع وحل المشكلات.	٠.٨٤	٠,٨٤
التقاول	٠.٨٣	٠,٨٧
المقياس ككل.	٠.٨٧	٠,٨٨

يتضح من الجدول السابق (٢) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس المناعة النفسية.

مقياس التواصل الرحيم (عداد) (Salaza , 2013) ترجمة الباحث :

استخدم الباحث مقياس التواصل الرحيم Compassionate Communication Scale (CCS) والذي قام بإعداده (Salaza,2013) وترجمه الباحث للغة العربية ، ويتكون المقياس من (٥٥) وتقيس هذه البنود ثلاثة أبعاد رئيسة وهي :

- الحديث الرحيم ، الرسالة الرحيمة ، التعامل الرحيم .

ويتدرج المقياس وفقاً لمقياس خماسي التقدير من ١ : ٥ وذلك كالآتي :

١- أبداً ٢- نادراً ٣- أحياناً ٤- غالباً ٥- دائماً

بحيث تعبر أقل الدرجات عن انخفاض التواصل الرحيم ، وتعبر أعلى الدرجات عن ارتفاع التواصل الرحيم .

جدول (٣) توزيع البنود على أبعاد مقياس التواصل الرحيم

البعد	البنود
الحديث الرحيم	١ - ٢ - ٣ - ٦ - ٧ - ٩ - ١١ - ١٥ ١٨ - ٢٠ - ٢١ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٦ ٣٠ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٩ - ٤١ - ٤٦ ٥٣
اللمسة الرحيمة	٥ - ٨ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٧ - ١٩ ٣١ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٧ - ٣٨ - ٤٠ ٤٢ - ٤٥ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١
التعامل الرحيم	٤ - ١٤ - ١٦ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٧ - ٢٨ ٢٩ - ٣٢ - ٣٣ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٧ - ٤٨ ٥٢ - ٥٤ - ٥٥

الخصائص السيكومترية لمقياس التواصل الرحيم :

اولا-صدق المحك:

تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس (عمرو عطايا ، ٢٠١٨) والتي بلغت (٠.٧٢) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)

ثانيا : الثبات : قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ لبنود كل بعد على حدة فكانت على التوالي كالآتي : (٠.٧١٩ - ٠.٨٦٧ - ٠.٧٥٨) وجميعها قيم مقبولة مما يؤكد تمتع جميع البنود بدرجة جيدة من الثبات، وكانت قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل (٠.٨٨٨).

كما قام الباحث بحساب معاملات ثبات مقياس التواصل الرحيم بطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون و بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون للأبعاد الثلاثة (٠.٨٣٢ - ٠.٨١٢ - ٠.٧٤٣) على التوالي ، كما تم حساب ثبات المقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون فبلغ (٠.٩٥٠) وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مقبولة.

١- مقياس الرضا الزوجي :إعداد فلور والسون (Flowers & Olson , 1993)

(وترجمة وتقنين (منال عبد النعيم ، عمرو عطايا ، ٢٠٢٠)

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (١٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي (التفهم و المشاركة و التواصل) كما في الجدول التالي وتدرج ثلاثي جدول (٤)

العبارة	البعد
١٣-٤-٢-١	التفهم
١٥-١٢-١١-١٠-٨-٧-٣	المشاركة
١٤-٩-٦-٥	التواصل

قام الباحثان بترجمة المقياس وتقنيه في البيئة العربية .وحساب صدقه وثباته على عينة التقنين في البحث الحالي كما هو موضح فيما يلي:-

الصدق العاملي لمقياس الرضا الزوجي :

قام الباحثان بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار K.M.O، حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٨٨٥) وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي

ثبات مقياس الرضا الزوجي:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٢٩) مشاركاً، وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٧٨٨)، وهي قيمة ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

ثبات مقياس الرضا الزوجي في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٠٠) مشاركاً، وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٧٥٦)، وهي قيمة ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

ضبط المتغيرات المتدخلة

أولاً: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتواصل الرحيم جدول (٥) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	للمعامل	Zقيمة	مستوى الدلالة
١	الحديث الرحيم	التجريبية	١٢	12.67	152.00	70.000	-0.121	.904
		الضابطة	١٢	12.33	148.00			
٢	اللمسة الرحيمة	التجريبية	١٢	12.38	148.50	70.500	-0.089	.929
		الضابطة	١٢	12.63	151.50			
٣	التعامل الرحيم	التجريبية	١٢	12.54	150.50	71.500	-0.029	.977
		الضابطة	١٢	12.46	149.50			
	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٢	12.54	150.50	71.500	-0.029	.977
		الضابطة	١٢	12.46	149.50			

يتضح من الجدول (٥) إن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد التواصل الرحيم والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-0.121، -0.089، -0.029)، وهذا يدل على عدم وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج في القياس القبلي، وهذا يشير إلى التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التواصل الرحيم قبل تطبيق البرنامج.

ثانياً: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للرضا الزوجي

جدول (٦) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	للمعامل	Zقيمة	مستوى الدلالة
١	التفهم	التجريبية	١٢	12.75	153.00	69.000	-0.179	.858
		الضابطة	١٢	12.25	147.00			
٢	المشاركة	التجريبية	١٢	12.67	152.00	70.000	-0.117	.907
		الضابطة	١٢	12.33	148.00			

.812	.238-	68.000	146.00	12.17	١٢	التجريبية	التواصل	٣
			154.00	12.83	١٢	الضابطة		
.884	.146-	69.500	152.50	12.71	١٢	التجريبية	الكلية	الدرجة للمقياس
			147.50	12.29	١٢	الضابطة		

يتضح من الجدول (٦) إن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد الرضا الزوجي والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٠.١٧٩، -٠.١١٧، -٠.٢٣٨)، وهذا يدل على عدم وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج في القياس القبلي، وهذا يشير إلى التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الرضا الزوجي قبل تطبيق البرنامج.

البرنامج الإرشادي من إعداد الباحث

١- قام الباحث بالإطلاع على الأدبيات المتعلقة المناعة النفسية ، والبرامج المستخدمة في هذه الدراسات منها دراسة كارول ثومبسون Carol Thompson (٢٠١٩) ، دراسة بريتانى جاريسون Brittany Garrison (٢٠١٥) ، دراسة إلين هابير Elaine Happer (٢٠١٧) ، دراسة كارين مور Karen Moore (٢٠١٩) .

٢- استخدم الباحث أسلوب العلاج الجمعي بما يتيح من تبادل الخبرات ووحدة الهدف ، وإعطاء الفرصة للتعبير عن الانفعالات السلبية بطريقة مقبولة ، كما أنه يحقق نتائج فعالة فيما يتعلق بتعديل الاتجاهات والأفكار وتدعيم عملية التعلم .

٣- استخدم الباحث بعض الفنيات العلاجية المعرفية والسلوكية والتي تأكدت فاعليتها كفنيات إرشادية معرفية عند استخدام العلاج النفسي بالقراءة مثل : الواجبات المنزلية ، المناقشة الجماعية ، التدريب على التخيل ، الحوار الذاتي ، النمذجة ، وغيرها .

الأهداف العامة للبرنامج

يهدف البرنامج إلى مساعدة المشاركين على تحقيق ما يلي:

- ١- زيادة الوعي بالمعنى الكامن لوجودهم، واكتشاف المعاني المفقودة في حياتهم.
- ٢- التعرف على المشاعر واهميتها في حياتنا.
- ٣- التعرف على أهمية التفكير الإيجابي في تشكيل الوجدان.

٤- التعرف على اهمية التحكم في الانفعالات وضبطها .

الأهداف الإجرائية للبرنامج

تتمثل الأهداف الإجرائية للبرنامج في أن يتمكن المشاركون مما يلي:

- الاستبصار بمواطن القوى فيهم وكيفية حفزها داخلهم.
- الاستبصار بنقط الضعف وكيفية التغلب عليها أو تقويتها.
- تنمية الثقة بالنفس .
- اكتشاف جوانب جديدة في حياتهم وتعليمهم تقبل الراي الآخر .
- اكتساب ضبط الانفعالات بهدف تشكيل الوجدان ..
- اكتساب بعض المهارات مثل التفكير الايجابي التي تجعل لخبرات المعاناة معنى إيجابي في ظل الظروف التي يمرون بها.

• المدى الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج على مدى (١٠) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً، واستغرقت كل جلسة حوالي (٦٠) دقيقة تقريباً

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١	التعارف وبدء العلاقة الإرشادية	- توثيق التعارف بين الباحث والمشاركين وبعضهم البعض. - تكوين علاقة الود والمصادقية بين الباحث والمشاركين. - مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من المشاعر السلبية مثل الخجل والرهبة. - إرساء العلاقة الإرشادية بين الباحث والمشاركين - التعاقد بين الباحث والمشاركين حول نظام الجلسات ومواعيدها وطريقة تنفيذها والمهام التي سوف يتم تكليفهم بها.	المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
٢	شرح البرنامج وفنياته	- أن يتعرف المشاركون على مضمون البرنامج الإرشادي	المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
		وأهدافه وأساليب تنفيذه. - أن يتمكن المشاركون من التعرف على الفنيات المستخدمة في البرنامج وفهمها. - أن يكتسب المشاركون اتجاهات إيجابية تجاه البرنامج		
٦٠ دقيقة	التفكير الايجابي واهميته في حياتنا	- أن يتعرف المشاركون على اهمية التفكير بصفة عامة - اهمية التفكير الايجابي في تشكيل الوجدان والمشاعر	المحاضرة - المناقشة والحوار -- الواجب المنزلي	
٦٠ دقيقة	اكتشاف الذات ونقاط القوة والضعف فيها	- أن يتمكن المشاركون من اكتشاف نواتهم وتقييم نقاط القوة والضعف فيها. - استثارة دافعية المشاركين لإثراء معنى حياتهم من خلال التعرف على شخصياتهم ومميزاتهم وعيوبهم مواجهة الحياة والسعي فيها من خلال هذا الاستبصار.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - تعديل الاتجاهات - الواجب المنزلي	
٦٠ دقيقة	الابداع	- الابداع في مواجهة المشكلات .	المحاضرة- المناقشة والحوار - القصة الرمزية - الواجب المنزلي	
٦٠ دقيقة	المشاعر واهميتها في حياتنا	- أن يتمكن الطلاب المشاركون من التعرف على مشاعرهم. - أن يتمكن المشاركون من تحويل الأنماط السلبية في الحوار مع الذات إلى أنماط إيجابية	المحاضرة- المناقشة والحوار - التعزيز - الواجب المنزلي	
٦٠ دقيقة	قراءة في كتاب فلسفة المشاعر الانسانية (محمود كرم)	- التعرف علي المشاعر الايجابية والسلبية ، - تلخيص مبسط عن فكرة الكتاب	المحاضرة- المناقشة والحوار - التعزيز - الواجب المنزلي	
٦٠ دقيقة	الثقة بالنفس	- أن يتمكن المشاركون تعزيز ثقتهم بانفسهم . - أن يتدرب المشاركون على وضع	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - القصة الرمزية - الواجب المنزلي	

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	الفتيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
		أهداف لهم في حياتهم والتعرف مواصفات هذه الأهداف وأساليب تحقيقها.		
٩	مهارة التحدث	- القدرة على التحدث بشكل عام وبشكل خاص عن المشاعر	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٠، ١١، ١٢	مهارات التواصل وتنمية القدرات الاجتماعية	- أن يتمكن المشاركون من التعرف على مهارات التواصل. - أن يتدرب المشاركون على وضع أهداف لهم في حياتهم والتعرف مواصفات هذه الأهداف وأساليب تحقيقها.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - القصة الرمزية - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٣	الشعور بالمسئولية الشخصية	- أن يتمكن المشاركون من معرفة معنى المسئولية والالتزامات المترتبة عليهم. - أن يتمكن المشاركون من التعرف على مسئوليتهم والتزاماتهم تجاه أنفسهم وأصدقائهم وأسرتهم والمجتمع بصفة عامة. - أن يكتسب المشاركون اتجاهات إيجابية نحو قيامهم بمسئوليتهم في الحياة.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - القصة الرمزية - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٤	إثراء معنى الحياة من خلال تحدي مشاعر الإحباط والفرغ الوجودي والشعور بالضيق	- أن يتمكن المشاركون من التعرف على معنى الشعور بالفراغ الوجودي والضيق. - أن يكتسب المشاركون اتجاهات سلبية تجاه الشعور بالفراغ الوجودي والضيق. - أن يتمكن المشاركون من بلوغ معنى الحياة من خلال تحدي مشاعر الفراغ الوجودي والضيق.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - القصة الرمزية - إعادة البناء الموقفي - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٥	حل المشكلات)	- أن يتمكن المشاركون من إدراك	المحاضرة - المناقشة والحوار -	٦٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
		اهمية مهارة حل المشكلات	التعزيز - الواجب المنزلي.	
١٦	احترام الرأي الأخر وتقبله	١- أن يتمكن المشاركون من تقبل الرأي الأخر واحترامه ٢- أن يتمكن المشاركون من إكتساب اتجاهات إيجابية نحو التسامي بالذات وتجاوزها.	المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز- القصة الرمزية - - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٧	مرونة التفكير	- مساعدة المشاركين علي المرونة في التفكير . - أن يكتسب المشاركون اتجاهات إيجابية نحوه. - أن يتمكن المشاركون اكتشاف القيم الموجودة لديهم واستثمارها من أجل التعبير بشكل صحيح عن مشاعرهم	المحاضرة - المناقشة والحوار- التعزيز - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٨	مراجعة عامة لأنشطة البرنامج	- أن يتمكن المشاركون من التوصل إلى اهمية المناعة النفسية من خلال المراجعة العامة لأنشطة البرنامج. - أن يكتسب المشاركون الثقة في قدرتهم على التحقق ومعايشة حياة ذات معنى أصيل.	المناقشة والحوار -التعزيز -الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
١٩	مراجعة عامة للبرنامج وتقييمه	- أن يتمكن المشاركون من مراجعة أنشطة البرنامج. - أن يتمكن المشاركون من تقييم أنشطة البرنامج.	المناقشة والحوار	٦٠ دقيقة
٢٠	ختام الجلسات والاحتفال بانتهاء البرنامج	- ختام الجلسات. - الاحتفال بانتهاء البرنامج.	المناقشة والحوار	٦٠ دقيقة

نتائج البحث

نتائج الفرض الرئيس الأول

وينص على: "ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تنمية التواصل الرحيم لدى حديثي الزواج؟"

وللإجابة عن السؤال الرئيس الأول قام الباحث بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التواصل الرحيم لحديثي الزواج. وللتحقق من صحة الفرض الرئيس الأول استخدم الباحث اختبار ويلكسون **Wilcoxon Signed Ranks Test**: والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التواصل الرحيم لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
١	الحديث الرحيم	١٢	السالبه	1.00	1.00	-2.994	.003
			الموجبه	7.00	77.00		
٢	اللمسة الرحيمة	١٢	السالبه	.00	.00	-3.069	.002
			الموجبه	6.50	78.00		
٣	التعامل الرحيم	١٢	السالبه	.00	.00	-3.063	.002
			الموجبه	6.50	78.00		
	الدرجة الكلية لمقياس التواصل الرحيم	١٢	السالبه	.00	.00	-3.062	.002
			الموجبه	6.50	78.00		

يتضح من الجدول (٧) السابق أن قيم (Z) لجميع أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج والدرجة الكلية للمقياس له بلغت على الترتيب (- ٢.٩٩٤، - ٣.٠٦٩، - ٣.٠٦٣، - ٣.٠٦٢) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١)، مما يدل على فاعلية

البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تنمية أبعاد التواصل الرحيم لدى عينة البحث الحالي. وبالتالي فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الموجه بأنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التواصل الرحيم لحديثي الزواج لصالح القياس البعدي.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التواصل الرحيم والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.
جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التواصل الرحيم والدرجة الكلية.

م	الأبعاد والدرجة الكلية	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الحديث الرحيم	64.7500	9.70590	86.0833	7.56137
٢	اللمسة الرحيمة	45.5833	3.80092	61.9167	4.75697
٣	التعامل الرحيم	45.1667	2.82307	59.8333	4.48904
	الدرجة الكلية للمقياس	155.5000	6.97398	207.8333	13.62373

يتضح من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للتواصل الرحيم، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تنمية أبعاد التواصل الرحيم لدى عينة البحث التجريبية من حديثي الزواج.

نتائج الأسئلة الفرعية المنبثقة من السؤال الرئيس الأول:

- نتائج السؤال الفرعي الأول المنبثق من السؤال الرئيس الأول:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتواصل الرحيم لحديثي الزواج؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج.

وللتحقق من صحة الفرض الفرعي الأول، استخدم الباحث اختبار مان ويتي (Man Whitney) لاختبار دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وذلك بهدف اختبار دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس التواصل الرحيم لحديثي الزواج في القياس البعدي. ويوضح الجدول التالي نتائج الفرض الأول الفرعي:

جدول (٩) نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل u	Z قيمة	مستوى الدلالة
١	الحديث الرحيم	التجريبية	١٢	17.71	212.50	9.500	-3.648	.000
	الضابطة	١٢	7.29	87.50				
٢	اللمسة الرحيمة	التجريبية	١٢	18.50	222.00	.000	-4.170	.000
	الضابطة	١٢	6.50	78.00				
٣	التعامل الرحيم	التجريبية	١٢	18.50	222.00	.000	-4.176	.000
	الضابطة	١٢	6.50	78.00				
	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٢	18.50	222.00	.000	-4.161	.000
	الضابطة	١٢	6.50	78.00				

يتضح من الجدول (٩) إن قيمة (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد التواصل الرحيم والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٣.٦٤٨، -٤.١٧٠، -٤.١٧٦، -٤.١٦١)، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج في القياس البعدي، وعند النظر إلى متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

أبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج نجد أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، وهذا يدل على أن درجات أبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج ارتفعت لدى المجموعة التجريبية ارتفاعاً دالاً؛ وذلك نتيجة لتعرضهم لإجراءات البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية، وبالتالي نَقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج لصالح المجموعة التجريبية".

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس البعدي لأبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج للمجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك: جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمقياس التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج للمجموعتين التجريبية والضابطة

م	الأبعاد والدرجة الكلية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الحديث الرحيم	86.0833	7.56137	66.3333	8.30480
٢	اللمسة الرحيمة	61.9167	4.75697	46.5833	3.72847
٣	التعامل الرحيم	59.8333	4.48904	46.2500	3.57071
	الدرجة الكلية للمقياس	207.8333	13.62373	159.1667	5.71813

يتضح من الجدول (١٠) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج في القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج لدى عينة البحث.

حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية) في أبعاد مقياس التواصل الرحيم:-

لقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية) في المتغير التابع (التواصل الرحيم) قام الباحث بحساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فإذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة اصغر من (٠.٤) فيدل على حجم تأثير ضعيف، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٤ - ٠.٧) فيدل على حجم تأثير متوسط، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٧ - ٠.٩) فيدل على حجم تأثير قوى، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة أكبر من (٠.٩) فيدل على حجم تأثير قوى جدا (حسن، ٢٠١٦: ٢٨٠).

جدول (١١)

قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، ومقدار حجم التأثير في أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	معامل الارتباط الثنائي	مقدار حجم التأثير
١	الحديث الرحيم	٠.٨٦	قوى
٢	اللمسة الرحيمة	١.٠	قوى جدا
٣	التعامل الرحيم	١.٠	قوى جدا
	الدرجة الكلية للمقياس	١.٠	قوى جدا

يتضح من جدول (١١) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج والدرجة الكلية جاء بشكل قوى في بُعد الحديث الرحيم، بينما جاء بشكل قوى جدا في بعد باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على فاعلية ذلك البرنامج الإرشادي في تنمية التواصل الرحيم لحديثي الزواج.

نتائج السؤال الفرعي الثاني المنبثق من السؤال الرئيس الأول:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في التواصل الرحيم لحديثي الزواج ؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج".
وللتحقق من صحة الفرض الفرعي الثاني المتفرع من الفرض الرئيس الأول استخدم الباحث اختبار ويلكسون **Wilcoxon Signed Ranks Test**: والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢) نتائج اختبار ويلكوسون لفحص الفروق بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في مقياس التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
١	الحدِيث الرحيم	١٢	السالبة	1.00	1.00	1.000	غير دالة .317
			الموجبة	.00	.00		
٢	اللمسة الرحيمة	١٢	السالبة	1.00	1.00	1.000	غير دالة .317
			الموجبة	.00	.00		
٣	التعامل الرحيم	١٢	السالبة	1.00	1.00	1.000	غير دالة .317
			الموجبة	.00	.00		
	الدرجة الكلية لمقياس التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج	١٢	السالبة	2.00	6.00	-1.732	غير دالة .083
			الموجبة	.00	.00		

يتضح من الجدول (١٣) السابق أن قيم (Z) لجميع أبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج والدرجة الكلية للمقياس له بلغت على الترتيب (- ١.٠٠٠، - ١.٠٠٠، - ١.٠٠٠) وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تنمية أبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج. وبالتالي فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج .

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج والدرجة الكلية.

م	الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس	القياس البعدي		القياس التتبعي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الحديث الرحيم	86.0833	7.56137	86.0000	7.39779
٢	اللمسة الرحيمة	61.9167	4.75697	61.8333	4.68718
٣	التعامل الرحيم	59.8333	4.48904	59.7500	4.59496
	الدرجة الكلية للمقياس	207.8333	13.62373	207.5833	13.47360

ينتضح من الجدول (١٤) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ليس بينه وبين المتوسط الحسابي للقياس التتبعي فروق في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للتواصل الرحيم، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج.

مناقشة نتائج الفرض الرئيسي والاسئلة الفرعية المرتبطة بمتغير التواصل الرحيم :

أظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القبلي والبعدي في التواصل الرحيم ، وعليه فقد تم رفض الفرض الأول والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج". وقبول الفرض البديل والذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج" ، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المرأة السيكولوجية حيث تتسم شخصية الأم بالتعاطف ، ويرتبط هذا التعاطف بالتواصل الرحيم وهذا ما أشارت إليه دراسة (Hill,2012) بأن هناك علاقة ارتباطية بين التعاطف والتواصل الرحيم ، فكلما أبدت الأم مشاعر التعاطف مع الآخرين كلما تواصلت بشكل رحيم معهم ، بل أن تواصل الأم الرحيم مع أبنائها مظهر من مظاهر تعاطفها معهم ، ويتواصل أيضاً وتتفق هذه النتيجة ايضاً مع دراسة Steckal, 1994 وعنوانها التدريب على التواصل الرحيم وتأثيره على كل من التعاطف والرحمة بالذات ، وتكونت عينة الدراسة من (٢١) طالب جامعي شاركوا في دورة تدريبية استمرت لمدة ٧ أيام ، واستخدم الباحث مقياسي الرحمة بالذات والتعاطف من إعداده ، وأشارت نتائج الدراسة إلى حدوث تقدم ملحوظ في سلوك وأداء عينة الدراسة وذلك نتيجة تدريبهم على التواصل الرحيم ، كما أوضحت النتائج أيضاً أن كلاً من التعاطف والرحمة بالذات يمكن النظر إليهما على أنهما مهارتين يمكن تعلمهما من خلال التدريب. كما اثبتت النتائج استمرارية اثرالبرنامج من قياس الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي ووجدت عدم فروق ، كما تم قياس حجم الاثر الذي احدثه البرنامج في التواصل الرحيم وتوصلت الدراسة الى وجود تأثير البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في أبعاد التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج والدرجة الكلية جاء بشكل قوى في بُعد الحديث الرحيم، بينما جاء بشكل قوى جدا في بعد باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على فاعلية ذلك البرنامج الإرشادي في تنمية التواصل الرحيم لحدِيثِي الزواج ، وقد ظهر ذلك جليا اثناء تطبيق الجلسات من خلال رغبة الزوجات في الاشتراك في برامج مماثلة، كمايرجع الباحث تدني درجات افراد عينه في التطبيق القبلي لكثرة الضغوط وهذا ما حاول الباحث ذكره في جلسات البرنامج من خلال الجلسات الخاصة بالتفكير الايجابي وكيفية مواجهة الضغوط وحل المشكلات.

نتائج الفرض الرئيس الثاني

وينص على: "ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تنمية الرضا الزوجي لدى حديثي الزواج؟"

وللإجابة عن السؤال الرئيس الثاني قام الباحث بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الرضا الزوجي لحديثي الزواج."

وللتحقق من صحة الفرض الرئيس الثاني استخدم الباحث اختبار ويلكسون **Wilcoxon Signed Ranks Test**: والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٥)

نتائج اختبار ويلكسون لمعرفة الفروق بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الزوجي لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
١	التفهم	١٢	السالبة	.00	.00	3.077-	.002 دالة
			الموجبة	6.50	78.00		
٢	المشاركة	١٢	السالبة	.00	.00	3.063-	.002 دالة
			الموجبة	6.50	78.00		
٣	التواصل	١٢	السالبة	.00	.00	3.070-	.002 دالة
			الموجبة	6.50	78.00		
	الدرجة الكلية لمقياس الرضا الزوجي	١٢	السالبة	.00	.00	3.063-	.002 دالة
			الموجبة	6.50	78.00		

يتضح من الجدول (١٥) السابق أن قيم (Z) لجميع أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج والدرجة الكلية للمقياس له بلغت على الترتيب (- ٣.٠٧٧، - ٣.٠٦٣، - ٣.٠٧٠، - ٣.٠٦٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١)، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تنمية أبعاد الرضا الزوجي لدى عينة

البحث الحالي. وبالتالي فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الموجه بأنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الرضا الزوجي لحديثي الزواج لصالح القياس البعدي.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الرضا الزوجي والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الرضا الزوجي والدرجة الكلية.

م	الأبعاد والدرجة الكلية	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	التفهم	5.4167	1.44338	10.1667	0.93744
٢	المشاركة	10.5833	1.78164	18.5000	1.31426
٣	التواصل	5.5000	1.50756	9.9167	1.08362
	الدرجة الكلية للمقياس	21.5000	3.26134	38.5833	1.83196

يتضح من الجدول (١٦) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للرضا الزوجي ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تنمية أبعاد الرضا الزوجي لدى عينة البحث التجريبية من حديثي الزواج.

نتائج الأسئلة الفرعية المنبثقة من السؤال الرئيس الثاني:

- نتائج السؤال الفرعي الأول المنبثق من السؤال الرئيس الثاني:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرضا الزوجي لحديثي الزواج ؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرض الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج.

وللتحقق من صحة الفرض الفرعي الاول المنبثق من الفرض الرئيس الثاني، استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Man Whitney) لاختبار دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وذلك بهدف اختبار دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الرضا الزوجي لحديثي الزواج في القياس البعدي. ويوضح الجدول التالي نتائج الفرض الاول الفرعي:

جدول (١٧) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المعامل	Z قيمة	مستوى الدلالة
١	التفهم	التجريبية	١٢	18.50	222.00	.000	4.197-	.000 دالة
		الضابطة	١٢	6.50	78.00			
٢	المشاركة	التجريبية	١٢	18.50	222.00	.000	4.185-	.000 دالة
		الضابطة	١٢	6.50	78.00			
٣	التواصل	التجريبية	١٢	18.42	221.00	1.000	4.134-	.000 دالة
		الضابطة	١٢	6.58	79.00			
	الدرجة للمقياس الكلية	التجريبية	١٢	18.50	222.00	.000	4.172-	.000 دالة
		الضابطة	١٢	6.50	78.00			

يتضح من الجدول (١٧) إن قيمة (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لجميع أبعاد الرضا الزوجي والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٤.١٩٧، -٤.١٨٥، -٤.١٣٤، -٤.١٧٢)، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج في القياس البعدي، وعند النظر إلى متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أبعاد التواصل الرحيم لحديثي الزواج نجد أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، وهذا يدل على أن درجات أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج ارتفعت لدى المجموعة التجريبية ارتفاعاً دالاً؛ وذلك نتيجة لتعرضهم لإجراءات البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية، وبالتالي نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج لصالح المجموعة التجريبية".

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس البعدي لأبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج للمجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمقياس الرضا الزوجي لحديثي الزواج للمجموعتين التجريبية والضابطة

م	الأبعاد والدرجة الكلية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	التفهم	10.1667	.93744	6.0833	1.31137
٢	المشاركة	18.5000	1.31426	11.0000	1.59545
٣	التواصل	9.9167	1.08362	5.8333	1.46680
الدرجة للمقياس الكلية		38.5833	1.83196	22.9167	3.05877

يتضح من الجدول (١٨) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا الزوجي

لحديثي الزواج في القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج لدى عينة البحث.

حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية) في أبعاد الرضا الزوجي:-

لقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية) في المتغير التابع الثاني (الرضا الزوجي) قام الباحث بحساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فإذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة اصغر من (٠.٤) فيدل على حجم تأثير ضعيف، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٤-٠.٧) فيدل على حجم تأثير متوسط، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٧-٠.٩) فيدل على حجم تأثير قوى، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة أكبر من (٠.٩) فيدل على حجم تأثير قوى جدا (حسن، ٢٠١٦: ٢٨٠).

جدول (١٩) قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، ومقدار حجم التأثير في أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	معامل الارتباط الثنائي	مقدار حجم التأثير
١	التفهم	١.٠	قوى جدا
٢	المشاركة	٠.٩٩	قوى جدا
٣	التواصل	٠.٩٨	قوى جدا
الدرجة الكلية للمقياس		١.٠	قوى جدا

يتضح من جدول (١٩) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج والدرجة الكلية جاء بشكل قوى جدا لجميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على فاعلية ذلك البرنامج الإرشادي في تنمية الرضا الزوجي لحديثي الزواج.

نتائج السؤال الفرعي الثاني المنبثق من السؤال الرئيس الثاني:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين

البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الرضا الزوجي لحديثي الزواج ؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي

للمجموعة التجريبية في الرضا الزوجي لحديثي الزواج ."

وللتحقق من صحة الفرض الفرعي الثاني المنفرد من الفرض الرئيس الثاني استخدم

الباحث اختبار ويلكسون **Wilcoxon Signed Ranks Test**: والجدول التالي يوضح

ذلك:

جدول (٢٠) نتائج اختبار ويلكسون لفحص الفروق بين متوسط رتب درجات القياسين

البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الزوجي لحديثي الزواج

م	الأبعاد والدرجة الكلية	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
١	التفهم	١٢	السالبة	1.00	1.00	1.000	.316 غير دالة
			الموجبة	.00	.00		
٢	المشاركة	١٢	السالبة	1.00	1.00	1.000	.316 غير دالة
			الموجبة	.00	.00		
٣	التواصل	١٢	السالبة	1.00	1.00	1.000	.316 غير دالة
			الموجبة	.00	.00		
	الدرجة الكلية لمقياس الرضا الزوجي م لحديثي الزواج	١٢	السالبة	2.00	6.00	1.632	.08١ غير دالة
			الموجبة	.00	.00		

يتضح من الجدول (٢٠) السابق أن قيم (Z) لجميع أبعاد الرضا الزوجي لحديثي

الزواج والدرجة الكلية للمقياس له بلغت على الترتيب (- ١.٠٠٠، - ١.٠٠٠، - ١.٠٠٠، -

١.٦٣٢) وهي قيم غير دالة إحصائية، مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي القائم

على المناعة النفسية في تنمية أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج. وبالتالي فإننا نقبل

الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج .

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج والدرجة الكلية.

م	الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس	القياس البعدي		القياس التتبعي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	التفهم	10.1667	.93744	10.0833	.99620
٢	المشاركة	18.5000	1.31426	18.4167	1.24011
٣	التواصل	9.9167	1.08362	9.8333	1.02986
	الدرجة الكلية للمقياس	38.5833	1.83196	38.3333	1.61433

يتضح من الجدول (٢١) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ليس بينه وبين المتوسط الحسابي للقياس التتبعي فروق في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للرضا الزوجي، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية أبعاد الرضا الزوجي لحديثي الزواج.

مناقشة الفرض الرئيس الثاني والفروض الفرعية الخاصة بمتغير الرضا الزوجي: من خلال عرض النتائج تم رفض الفرض الصفري والذي ينص "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الرضا الزوجي لحديثي الزواج " وقبول الفرض البديل والذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات

المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الرضا الزوجي لحديثي الزواج مما يتضح اثر البرنامج في تنمية الرضا الزوجي عند الزوجات حديثي الزواج وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من هيل (Hill,2008) التي أشارت إلى العلاقة بين الرضا الزوجي والحب الرحيم .ودلت نتائجها على أن الحب الرحيم هو أفضل مؤشر للتنبؤ بالرضا الزوجي. فقد أشارت نتائج الفرض الأول والثالث في الدراسة الحالية إلى امكانية التنبؤ بالرضا الزوجي لدى عينة الأزواج و عينة الزوجات من خلال الحب الرحيم .فالزوجان اللذان تربطهما مشاعر الحب الرحيم وبظهران لبعضهما التعاطف والمساعدة والإيثار بينيان بذلك علاقات زوجية تتسم بالرضا ويسودها التفهم والمشاركة والتواصل الفعال بين الزوجين مما يبنى برضا مرتفع عن العلاقة الزوجية لدى الزوجين .كمايري الباحث من خلال التطبيق ان الزوجات يحتجنا الى التعاطف معهم وتفهم مشاعرهم والتحدث معهم ، كما يحتجنا ايضا ، كما توصلت الى الدراسة الى فاعلية البرنامج من خلال قياس حجم الاثر ، وكذلك استمرارية هذا الاثر من خلال القياس التتبعي والذي ثبت عدو وجود فروق بين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرارية اثر البرنامج

توصيات الدراسة :

يوصي الباحث في ضوء نتائج الدراسة الحالية بما يلي:

- ١- الاهتمام بدراسة المتغيرات الايجابية مثل التوافق الزوجي التسامح الامتنان.
- ٢- لفت اهتمام الباحثين و العاملين في مجال الإرشاد الزوجي وحل الخلافات الزوجية إلى أهمية تأثير المتغيرات الوسيطة والدخيلة التي يكون لها تأثير على التواصل الرحيم والرضا الزوجي.
- ٣- توفير برامج لتحسين الرحمة بالذات والحب الرحيم ودراسة أثرهما على كل من أنماط والتوافق الزوجي الرضا الزوجي .

المراجع:

- أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid -19 لعينة من طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ع (٢١) ، ج ٨ .
- احمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١٤). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، الجزء الثالث، الطبعة الرابعة عشر الأردن :عمان مركز دبيونو لتعليم التفكير .
- أمل محمد غنايم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكر لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع٥٥، ج١، ٣٨١-٤٢٦.
- إياد محمد عماوي (٢٠١٦). الرضا الزوجي لدى المتزوجين من موظفات في محافظة طولكرم. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، الجزائر، ع(٢٢)، ٢٣٣-٢٤٩.
- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين الجزء ٣ (العدد٤٢)، ص ١١-٦٣.
- إيمان نبيل حنفي (٢٠١٦) المناعة النفسية لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدي ابنائهم، دراسات تربوية واجتماعية، مج٢٢، ع٣. ٤٣٥-٤٨٦.
- جبار وادي العكيلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدي طلبة الجامعه وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ع(٨١)، ص ٤٢٣-٤٥٤.
- سامية الخشاب(٢٠٠٨): النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، القاهرة، دار المعارف
- سليمان بن إبراهيم الشاوي(٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بنسعود الإسلامية. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، المجلد ٦٩، (العدد ١)، ص ٤٢٨-٤٦٤.
- سليمان عبدالواحد يوسف ابراهيم (٢٠١٩). أساليب التفكير وأنماط معالجة المعلومات المرتبطة بنصفي المخ لدي مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من المسنين مرضي باركينسون" دراسة نيوروسيكولوجية في إطار التفاعل بين المخ وجهاز المناعة"، المؤتمر الدولي الأول: "مشكلات المسنين.. بين الواقع والآفاق"، والذي نظّمته كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، خلال الفترة من ١٧-١٨ نوفمبر ٢٠١٩، ٢١٩-٢٥٠.
- سناء سليمان (٢٠١٠). السعادة والرضا امنية غالية وصناعة راقية .عالم الكتب للنشر .
- عبد الجوادعباس ابراهيم (٢٠٢١). الرضا الزوجي وعلاقته بالصمود النفسي .مجلة كلية الآداب بقنا)30، العدد ٥٢-الجزء الثاني)، ٤٧٥-٤٩٤.

- عبد الرؤوف الضبع(٢٠٠٢): علم الاجتماع العائلي، الاسكندرية، دار الوفاء
- عصام زيدان(٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهوما وأبعادها وقياسها ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ع 51، 882 - 812.
- عمرو رمضان معوض أحمد. (٢٠٢٠). التواصل الرحيم بين الآباء و الأبناء في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية .مجلة كلية التربية(17، س١٧. ع٩٠. ج١ (يناير ٢٠٢٠))، ٣٠٣-٣٢٧
- عمر مصطفى شواشره (٢٠٢١). برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الانجاب في الأردن .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية(2)29 ,
- علا عبد الرحمن علي محمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن .مجلة الطفولة و التربية (جامعة الإسكندرية.316-249، (1)49،)
- فتون محمد، خليفة & هدى عاصم محمد. (٢٠٢١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالرضا الزواجي لدى عينة من الأزواج السعوديين المتزوجين بأجانب .مجلة بحوث كلية الآداب. جامعة المنوفية.33-3،
- محمود رامت. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس .المجلة المصرية للدراسات النفسية368-307، (113)31.
- مكفلين روبرت، غروس، ريتشارد(٢٠٠٢). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي . (ترجمة: ياسمين حداد وآخرون)، العراق، دار وائل.
- مواهب عبد الوهاب عبد الجبار . (٢٠١٠) . المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، إطروحة دكتوراة ، قسم الإرشاد النفسى والتوجيه التربوى، كلية التربية الجامعة المستنصرية .
- نادية سراج محمد(٢٠١٦). الرضا الزواجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، الأردن، ٥(٩)، ٢٣-١
- هناء فوزي محمود. (٢٠٢١). مهارات التفاوض المنبئة بالرضا الزواجي لدي عينة من الأزواج والزوجات .مجلة كلية الآداب بقنا.614-575، (52)30،
- هدى بنت عبد الله بن حميد . (٢٠١٨) . المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان . مجلة البحث العلمى فى التربية . كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، ع ١٩ ، ج (١٧) ، ٦٤٠-٦١٣ .
- ولاء اسحق حسان (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

- Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., Marton, R. (2012): Relationship between the characteristics of the Psychological Immune

system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, Vol.23, No.1,103-115.

-Bhardwaj, A. K.,&Agrawal,G. (2015).Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario,Online Journal MultidisciplinaryResearch (OJMR),Association for Indian Psychology, 3(1),6-15.

- Bruser, R. (2010).The Link between Identity Processing Style and Compassionate Love: Are Mindfulness and Self-Compassion Key Components? Master of Science in Psychology. The University of Northern British Columbia.

- Basem, M., Ali, S, &Malek, J, (2019). The role of self-discrepancy in generating future anxiety for students Humanities & *Social Sciences Reviews*,7(6),425-435.

-Charania ,M.R.(2006). Personality Influences on marital satisfaction: an examination of actor, Partner and interaction effect. PhD. Dissertation. University of Texas.

- Dubey, A. & Shahi, D. (2011) : Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches , Vol. 8 , No. 1 - 2 , 36 — 47 .

- Davidson, R. & Harrington, A. (2002). Visions of compassion: Western scientists examine human nature. New York: Oxford University Press.

- Diener. E & Rahtz.D (2000). Advances in Quality of life Theory & Research. Boston: Kluwer Academic Publication.

_Ferenez, E. (2012): Examination of psychological immune system on the basis of individual, psychological Interpretation of the Memories of early childhood, www.ganymeds.lip.united.hu.

-Gilbert , D.T., Pinel , E. C., Wilson , T. D., Blumberg , S. J. & Wheatley, T.P. (1998) : Immune neglect : A source of durability bias in affective forecasting . Journal of Personality and Social Psychology , Vol. 75, 617-638

- Goetz, J., Keltner & Simon, (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. Psychological Bulletin, 136 (3): 351 – 374.

-
- Gombor, A. (2009) : Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses : Demographic variables, work – related factors, social support , personality and life satisfaction as determinants of burnout. Ph.D Dissertation, University of Eotvos Lorand, Budapest,
 - HungaryHoerger, M. (2012) : Coping strategies and immune neglect in affective forecasting : Direct evidence and key moderators . Judgment and Decision Making, Vol. 7, No. 1, 86 – 96 .
 - Kagan, H. (2006) : The Psychological Immune System : A New Look at Protection and Survival. Indiana: AuthorHouse.
 - Kashtan, I. (2006). Basics of nonviolent communication. Retrieved from [http://www. Baynvc. org](http://www.Baynvc.org).
 - Lippitt ,D.(2005) ،An Examination of the relationships between differentiation ، adultattachment style ،and marital satisfaction: a multidimensional approach. Ph D.Dissertation. Capella University.
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.01.006>
 - Marshall, G. D. (2019). Psychological stress, immunity, and asthma:developing a paradigm for effective therapy and prevention. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 14–19.
 - McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
 - _Mirgain, S. A. (2003). The Emotional life of marriage: An Investigation of emotional skill fullness and its effects on marital satisfaction and intimacy–Ph. D–Dissertation, University of Illinois Urbana– Champaign.
 - Neff & Beretvas (2013). The role of self– compassion in romantic relationships. *Self & Identity*, 12, 78 – 98.
 - Olha, A. Olha, A., Nagy, H&Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures.ETC–Empirical Text and Culuter Researc
 - Olha, A. (1996): psychological immunity: An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9th conference of the European Health pscholgy Society, Bergen, Norway.h, 4,102–108.
-

- _ Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life?. American journal of family therapy,36,388-401.
- Rosenberg, M. (2003). Nonviolent Communication: A language of life: Create your life, your relationships, and your world in harmony with your values. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press
- Ryuseokjin (2015) . The effect of marital conflict on marital satisfaction: The mediating effect of dysfunctional communication behavior and moderating effect of self – compassion. **Korean Journal of Health Psychology**. Volume 20 , Issue 1 , pages (213 – 233) .
- Saunders, L. (2015). Mindfully experiencing nature: Analyzing state level differences in empathy, connection to nature and mindfulness .Master of Arts in Psychology. Stephen F. Austin State University.
- Tsuchida, T. (2007). The relationship between emotional expression and illness: A dressing to the effects of emotional repression on self – efficacy regarding health behavior. Japanese Journal of Counseling Science, 40 (1): 51 – 58.Van der Oord, S., Bögels, S. M., &
- Voitkane , S. (2004) : Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in first – semester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2,19-30.
- Vazhappilly,R. (2017) . Non-Violent communication and marital relationship : The effectiveness of a counseling program to develop the compassionate communication among husbands and wives . *Journal of Marital and Family Therapy* , 33 , 482-500 .
- Wilson , T. & Gilbert, D. (2005) : Affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society , Vol. 14 , No .3,131 — 134.
- Williams, J. (2003). Marital Satisfaction and Depression Among older Adults. Master's Thesis, California state University.