



Newlyweds' Perspectives in Jeddah Towards a Prevention Program

Based on the Concept of Differentiation of Self

Ms. Musleha Ali Alshomrani*, Dr. Yosra Mohammed Bugis

King Abdulaziz University | KSA

Received:

15/02/2025

Revised:

02/03/2025

Accepted:

10/03/2025

Published:

30/04/2025

* Corresponding author:
mabdullahalshomrani@st_u.kau.edu.sa

Citation: Alshomrani, M. A., & Bugis, Y. M. (2025). Newlyweds' Perspectives in Jeddah Towards a Prevention Program Based on the Concept of Differentiation of Self. *Journal of Humanities & Social Sciences*, 9(4), 86 – 102.

<https://doi.org/10.26389/AJSP.M170225>

2025 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The aim of the study was to apply a preventive program based on the concept of self-differentiation to a sample of newlyweds, and to reveal their views towards the program. The number of participants was (6) individuals whose ages ranged between (20-35) years, and the spouses participated together. To achieve the objectives of the study, the preventive program was designed based on the ADDIE model, and the number of its sessions was: (6) training sessions, (2) hours per session, implemented over (3) weeks. The study adopted the qualitative approach with a basic design, and the data were collected using a semi-standardized interview tool, and were analyzed qualitatively using the Thematic analysis method. The study reached the following results: The participation of both spouses in the program contributed to strengthening their common interests; which was positively reflected on their marital relationship, in addition to their achievement of a number of cognitive and skill outcomes that led to positive results for them; Among them: The spouses application of the systems thinking method enabled them to identify their role in the occurrence of marital problems, and by practicing stress reduction methods and self-reflection, they were able to manage stress and control emotions. All participants also presented a set of proposals for the development of the program. The study recommended the following: involving the spouses together in all marital relations programs, educating newlyweds about the importance of stress management and controlling emotions, conducting more studies on the concept of self-differentiation to reveal its role in improving aspects of the marital relationship, and creating media content targeting the family and focusing on topics including: stress management, distinguishing between feelings and thoughts and their impact on behavior, in addition to highlighting the impact of these topics on marital relations.

Keywords: Self-Differentiation, Preventive Programs, Newlyweds, Marital Relations, Qualitative Study.

وجهات نظر المتزوجين حديثاً بمدينة جدة نحو برنامج وقائي قائم على مفهوم تمييز الذات

أ. مصلحة علي الشمراني*, الدكتورة /يسرى محمد بوقس

جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج وقائي قائم على مفهوم تمييز الذات على عينة من المتزوجين حديثاً، والكشف عن وجهات نظرهم نحو البرنامج. وقد بلغ عدد المشاركين (6) أفراد تراوحت أعمارهم بين (20-35) عاماً، وقد شارك الزوجان معاً. ولتحقيق أهداف الدراسة صُمم البرنامج الوقائي استناداً إلى نموذج ADDIE، وبلغ عدد جلساته: ست جلسات تدريبية، بواقع ساعتين لكل جلسة، طُبقت خلال ثلاثة أسابيع. واعتمدت الدراسة النهج النوعي ذات التصميم الأساسي، وجمعت البيانات باستخدام أداة مقابلة شبه مُقَنَّنة، وخللت نوعياً بأسلوب التحليل الموضوعي. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: مشاركة كلا الزوجين في البرنامج أسهمت في تعزيز الاهتمامات المشتركة بينهما؛ مما انعكس إيجابياً على علاقتهما الزوجية، بالإضافة إلى تحقيقهم جميعاً لعدد من المخرجات المعرفية والمهارية التي أُنْدَثِرَت إلى نتائج إيجابية بالنسبة إليهم؛ منها: تطبيق الزوجان لطريقة تفكير النُّظم مُكَثِّفَةً من التعرُّف على دورهما في حدوث المشكلات الزوجية، وبممارسة أساليب خفض التوتر، والتأمل الذاتي، تمكننا من إدارة التوتر وضبط الانفعالات. كما قدم جميع المشاركين مجموعة من المقترنات لتطوير البرنامج. وقد أوصت الدراسة بالآتي: إشراك الزوجان معاً في جميع برامج العلاقات الزوجية، وتوسيعية المتزوجون حديثاً حول أهمية إدارة التوتر وضبط الانفعالات، إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم تمييز الذات للكشف عن دوره في تحسين جوانب العلاقة الزوجية، وإنشاء محتوى إعلامي يستهدف الأسرة ويركز على موضوعات منها: إدارة التوتر، التمييز بين المشاعر والأفكار وتأثيرها على السلوك إضافة إلى إبراز تأثير تلك الموضوعات على العلاقات الزوجية.

الكلمات المفتاحية: تمييز الذات، البرامج الوقائية، المتزوجون حديثاً، العلاقات الزوجية، دراسة نوعية.

1- مقدمة الدراسة

تعدُّ سنوات الزواج الأولى مرحلة مهمة؛ إذ يواجه الزوجان خلالها عدَّة تحديات للتكيف مع الآخر، وفهم احتياجاته، وبناء أسس للتواصل الإيجابي معه، إضافة إلى ذلك تتطلب هذه المرحلة قدرة على حل المشكلات، وإدارة التوتر، وضبط الانفعالات؛ لبناء علاقة زوجية مستقرة.

ومن منظور "الوقاية خيرٌ من العلاج": بربت عدَّة طرق وقائية لتعزيز العلاقة الزوجية؛ منها: إعداد وتطبيق البرامج الوقائية التي تهدف بشكل رئيس إلى: مساعدة الزوجين على حل مشكلاتهم، وتطوير مهاراتهما المختلفة؛ ما يُسهم في تحقيق الاستقرار الزوجي، وخفض السلوكيات السلبية، وتعزيز الصحة النفسية؛ الأمر الذي يؤدي إلى خفض حالات الطلاق (Hawkins, 2007). ونظراً لأهمية تلك البرامج في تحسين علاقة الزوجين؛ أولئك عدَّة دول اهتماماً بالغاً، من بينها المملكة العربية السعودية التي حرصت في رؤيتها 2030 على تعزيز الروابط الأسرية وخصصت لذلك عدَّة برامج تأهيلية ووقائية تستهدف المقبلين على الزواج، والمتزوجين.

ووفقاً لتلك الرؤية الرشيدة أطلقت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية الحقيقة الوطنية لتدريب المقبلين والمتأهلين على الزواج والتي تهدف إلى: استقرار الأسرة في المجتمع السعودي من خلال مكافحة الأفكار الخاطئة المتعلقة بالزواج، وسد احتياج المجتمع عن طريق تدريب الشباب المقبلين على الزواج وتأهيلهم، ورفع الوعي وتحصين الزوجين من وصول علاقتهم لمرحلة الطلاق (الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، 2021). كما بربت إسهامات المراكز الأسرية في تحسين العلاقات الزوجية للأسر في المملكة العربية السعودية من خلال عقد دورات تدريبية وقائية وتأهيلية للمستفيدين، وتحليل ثقافة المجتمع التي تُسهم في التأثير على برامج وقاية الأسرة وتأهيلها، وتحديد مستويات الوقاية التي يحتاجها المستفيدون (السندي، 2017).

كما كشفت عدَّة دراسات عن أثر برامج العلاقات الزوجية في المملكة العربية السعودية منها: دراسة باداود (2021) التي توصلت إلى الأثر الإيجابي للبرامج المقدمة للمقبلين على الزواج في تحقيق الاستقرار الأسري في الأبعاد الآتية: النفسي، والصحي، والاقتصادي، والاجتماعي، ودراسة الحبشي (2020) التي خلصت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح الأولى، وذلك على مقياس الاستقرار الأسري المطبق في الدراسة؛ مما يدل على أثر برامج تأهيل المقبلين على الزواج في تنمية استقرار الأسر الناشئة. وتوصلت دراسة الرشيد (2020) إلى أن الدورات التأهيلية للزواج أسهمت في تحقيق الاستقرار الأسري بمعدل عالٍ لدى الزوجات اللاتي التحقن بها.

إنَّ تصميم البرامج بمختلف أنواعها يقوم على عدة مركبات؛ منها: التخطيط الجيد لها، وتحديد أهدافها، إجراءاتها، ومُخرجاتها بدقة (الزوين والصيص، 2022)، إضافة إلى استنادها على أساس ومبادئ علمية نظرية تمثل في: النظريات المتنوعة التي يُبعن عليها البرنامج، وإجرائية تمثل في: نماذج التصميم التي تساعده على بناء المواقف التعليمية والتدريبية وتصميمها، وإنتاج المواد والأنشطة اللازمة لتنفيذ البرنامج (العيبي والشائع، 2020).

وعليه، فإن الأساس النظري للبرنامج الوقائي في هذه الدراسة يستند إلى مفهوم تمایز الذات؛ وهو أحد أهم مفاهيم نظرية الأنماط الأسرية للطبيب النفسي الأمريكي Murray Bowen، ويفسر المفهوم قدرة الفرد على التمييز بين الأفكار والمشاعر، وقدرته على أن يكون مستقلًا بذاته مُقدِّراً لآرائه وأفكاره، قادرًا على إبداءها، وقدرًا على الانسجام والتفاهم مع الآخرين (علاء الدين، 2020). وقد صُنِّفت تمایز الذات إلى ثلاثة مستويات هي: المرتفع، والمتوسط، والمنخفض؛ ويتحدد هذا المستوى نتيجة مستوى التوتر لدى الفرد، وقدرته على التكيف مع الضغوط وظروف الحياة المرهقة؛ فكلما كان الفرد أقلَّ قدرةً على التعامل مع التوتر وضغوط الحياة، أصبح أكثر قلقاً وأقل تكيّفاً؛ وبالتالي ينخفض مستوى تمایزه وترتفع حدة مشكلاته (Kerr, 2019; Regina, 2011).

في ضوء ما سبق؛ فالفرد ذو التمايز المرتفع: يوظف نظامه الفكري ويعتمد الموقف بمنطقة، يتمثَّل في إصدار القرارات الناتجة عن مشاعر القلق أو التوتر، ولديه القدرة على إدارة التوتر وضبط الانفعالات، أما الفرد ذو التمايز المنخفض فيتخذ قراراته بناءً على مشاعره، إضافة إلى عدم قدرته على إدارة التوتر وضبط الانفعالات؛ لذا يتسم بحدة أكبر في مواقف الصراع والمشكلات. في حين أنَّ الفرد في المستوى المتوسط من التمايز يُظهر نوعاً من المرونة، ويحاول التكيف مع متطلبات الحياة، كما أنه يحاول تنظيم التفاعل بين نظامه الفكري والشعوري، ويعتمد على وجهات نظر الآخرين وأراءهم تجاهه ليقدر ذاته (Kerr, 2019).

وقد أشار Bowen إلى عدَّة مفاهيم في نظريته تُعدُّ مؤشرات لانخفاض مستوى التمايز لدى أفراد الأسرة وهي: المثلثات العاطفية؛ ويقصد بهذا المفهوم مشاركة طرف ثالث عاطفياً في علاقة أي فردٍ؛ نتيجة لارتفاع حالة التوتر داخل الأسرة والقطع العاطفي؛ وهو انفصال عاطفي غير ناضج في علاقة الأفراد ببعضهم، وينتج عن التفاعل العاطفي الحاد داخل الفرد (Kerr & Bowen, 1988). والاندماج مع الآخرين: وهو ارتباط وجديٌ مبالغ فيه مع الآخرين الذين يشكلون أهمية للفرد، وأيضاً عدم قدرته على التعبير عن مبادئه وأفكاره بصورة مستقلة عنهم مما يُفقد الفرد استقلاليته. والإسقاط الأسري: الذي يفسر الانتقال التلقائي للمشكلات الأسرية إلى الأجيال القادمة وذلك من خلال إسقاط الأسرة لمستوى تمایزها الذاتي على أطفالها (Suppes, 2023).

إضافة إلى ذلك حرص Bowen على تحقيق عدة أهداف أثناء تعامله مع الأسر؛ وذلك من خلال خفض التوتر الذي تمر به الأسرة، ورفع مستوى تمایز الذات لدى أفرادها، إضافة إلى حرصه على مساعدة الفرد من خلال ممارسة طريقة تفكير النظم في التعريف على دوره في حدوث المشكلة داخل النظام الأسري، وكيف يُسمّى في استمرارها؟ وما الشيء الذي يمكنه تغييره؟ وما هو الخارج عن قدرته ولا يستطيع التغيير فيه (Kerr & Bowen, 1988; Suppes, 2023).

وتبرز أهمية مستوى تمایز الذات المرتفع في أنه يحسن الصحة النفسية والجسدية لدى الفرد، ويُسمّى في ارتفاع جودة الحياة الزوجية والرضا الزواجي، ويؤدي إلى تكيف أفضل بين الزوجين؛ وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستوى التوتر، القطع العاطفي، والانفعال، والمثلثات العاطفية، وبالتالي مشكلات زوجية أقل (Calatrava et al., 2022; Priest, 2021; Rodríguez-González et al., 2019; Süloğlu & Güler, 2021). وفي هذا الصدد توصلت دراسة حامد (2019) إلى انخفاض ردود الفعل الانفعالية والقطع العاطفي لدى الزوجات بعد التحاقين ببرنامج قائم على مفهوم تمایز الذات، كما توصلت دراسة Mohammadi and Alibakhshi (2021) إلى أن متوسط الرضا الزواجي بعد تدريب الزوجات على مفهوم تمایز الذات أعلى لدى المجموعة التجريبية، وأن الزوجات في المجموعة التجريبية أصبحن أكثر قدرة على التعامل مع التوتر العاطفي، والمشكلات الزوجية، وارتفاع قدرهن على التكيف الزواجي.

كما أسفرت نتائج دراسة Mehr and Veshki (2021) عن أن تدريب الزوجات على مفهوم تمایز الذات يؤثر إيجابياً على قدرة الزوجات على التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الزوج، كما تمكن من التمييز بين المشاعر والتفكير المنطقي؛ وبالتالي إدارة استجاباتهن العاطفية السلبية الناتجة عن التوتر والإجهاد؛ مما أدى إلى تحسين قدرهن على التفاعل مع أزواجهن مع انخفاض قلقهن من رفض الزوج لها. وتوصلت دراسة Yektatalab et al. (2016) التي طبّقت برنامجاً على مفهوم تمایز الذات على كلا الزوجين، إلى انخفاض الصراع الزوجي لديهما، وتحسن جميع أبعاده؛ ومنها: التعاون، والعلاقة العاطفية، ودعم الأطفال لدى المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى أن قدرة الزوجين على التفكير المنطقي أسهمت في خفض ردود الفعل العاطفية أثناء النقاش أو الخلاف، ومكنت الزوجين من التعبير عن أفكارهما ومشاعرها بهدوء، إضافة إلى ذلك اكتسب الزوجان قدرة على التعريف على دورهما في حدوث المشكلة.

مشكلة الدراسة

تشير التقارير الصادرة من الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية عام (2020) إلى أن حالات الطلاق ارتفعت بنسبة 13.8% للسكان السعوديين في العام نفسه مقارنةً بالعام السابق (2019). وقد أشارت دراسة مبارك والرشيد (2022) من خلال تحليل تلوى لئة بحث سابق في الفترة (1990 – 2019) إلى ارتفاع نسبة الطلاق المبكر قبل مرور أربع سنوات على الزواج بنسبة 53.2% نتيجة لعدة أسباب أدت إلى ارتفاع حدة المشكلات بين الزوجين ومن ثم حدوث الطلاق.

ومن الآثار الواضحة عندما تحدث المشكلات الزوجية ما يلي: انتفاء قرارة الزوجين على حل النزاعات وإدارة الصراع؛ ما ينتج عنه عدّة آثار سلبية منها: خلق المسافات بينهما، وسوء التفاهم، والأنانة في تعاملهما مع بعضهما، وانقطاع التواصل بشكلٍ تام؛ وبالتالي انهايار الرابطة الزوجية (Oguchi et al., 2015). وقد أشار Bowen إلى أنه حين مرور الزوجين بأوقات عاطفية عصبية مع انخفاض في مستوى تمایز الذات بصيغان أقل مرونة، وأقل عاطفة، وأكثر اندفاعاً بمشاعرهم المتواترة تجاه الآخر؛ فيتبعان سلوكيات اللوم، والهجوم، والتهديد، وهو ما يصل بالعلاقة إلى القطع العاطفي، أو الطلاق (Birditt et al., 2017). وأثبتت نتائج دراسة Regina (2011) ما سبق حيث خلصت إلى أن ارتفاع مستوى التوتر بين الزوجين من المحتمل أن يؤدي إلى الطلاق، وهذا يُظهر أهمية الدراسة الحالية حيث تسعى من خلال البرنامج الوقائي إلى إكساب الزوجين عدّة ممارسات تمكّنها من إدارة التوتر وبالتالي وقايتها -بإذن الله- من حدوث الطلاق.

إضافة إلى ما تقدّم لاحظت الباحثة من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسات الآتية: الحربي والزهراني (2017)، الشهرياني (2022) والتي تناولت أسباب المشكلات الزوجية وحدود الطلاق منها: الانفعال والعصبية، عدم التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية، أنها تدل على انخفاض مستوى تمایز الذات لدى الزوجين؛ والذي يولد تفاعلاً عاطفيّاً سلبيّاً بينهما، ويؤدي إلى تضخيم الموقف من الشخص المنفعل مما يتربّب عليه ارتفاع في مستوى التوتر؛ ما يؤدي إلى فقدان القدرة على إدارة ردود الأفعال وبالتالي حدوث حالة من الجدال والنزاع بين الزوجين، وعدم التمكن من حل المشكلة، وإيقاف تصعيدها، وينتهي ذلك بالطلاق.

كما لاحظت الباحثة -في حدود علمها- عدم وجود دراسات سابقة في المملكة العربية السعودية طبّقت برامج وقائية تستند إلى مفهوم تمایز الذات، وتستهدف المتزوجين حديثاً، حيث أشارت عدّة دراسات إلى تحقيق البرامج الزوجية التي استندت على هذا المفهوم لعدد من النتائج الإيجابية لدى المشاركين منها: دراسة حامد (2019) التي أسفرت نتائجها عن انخفاض ردود الفعل الانفعالية والقطع العاطفي لدى الزوجات الملتحقات بالبرنامج، ودراسة Mehr and Veshki (2021) التي توصلت إلى أن تدريب الزوجات على مفهوم تمایز الذات حسن قدرهن إدارة استجاباتهن العاطفية والتفكير المنطقي، ودراسة Mohammadi and Alibakhshi (2021) التي أظهرت نتائجها عن أن الزوجات الملتحقات بالبرنامج أصبحن أكثر قدرة على التعامل مع التوتر والمشكلات الزوجية، وارتفاع قدرهن على التكيف الزواجي.

بالإضافة إلى ما سبق لم تجد الباحثة -في حدود علمها- دراسات حديثة في المملكة العربية السعودية استهدفت المتزوجين حديثاً، وأشارت كلا الزوجين معًا أثناء تنفيذ البرنامج، كما لم تجد دراسات استخدمت المنهج النوعي الذي يكشف بعمق عن التجارب، ووجهات نظر المستفيدين من البرنامج؛ لذا سعت هذه الدراسة إلى سد الفجوات البحثية السابقة، وذلك بتصميم برنامج وقائي قائم على مفهوم تمایز الذات، وتطبيقه على الزوجين معًا، وتقسيٍ أثره على علاقتهما. كما اعتمدت الدراسة المنهج النوعي للكشف بوضوح عن تجربة المشاركين في البرنامج، ووجهات نظرهم نحوه، وعليه، تبلور مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الآتي: **كيف يصف المتزوجون حديثاً البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات؟ وتترفع منه عدة أسئلة فرعية هي:**

- 1 ما وجهات نظر المتزوجين حديثاً نحو البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات؟
- 2 ما المخرجات التي اكتسبها المتزوجون حديثاً من البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات؟

أهداف الدراسة

- تطبيق برنامج وقائي قائم على مفهوم تمایز الذات على عينة من المتزوجين حديثاً.
- الكشف عن وجهات نظر المتزوجين حديثاً نحو البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات.
- الكشف عن المخرجات التي اكتسبها المتزوجون حديثاً من البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات.

أهمية الدراسة

تعد هذه الدراسة -في حدود علم الباحثة- من الدراسات الأولية في مجال البرامج الوقائية الموجهة للأسرة، وتميزت بتركيزها على مشاركة الزوجين معًا في البرنامج، إضافة إلى ذلك تُقدم الدراسة برنامجًا وقائياً وتسعى للكشف عن وجهات نظر المشاركين فيه: الأمر الذي قد يُسهم في تطوير البرامج الوقائية لاحقاً بما يتناسب مع احتياجات الفتاة المستهدفة، إضافة إلى ما سبق فقد تُسهم الدراسة الحالية في إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول مفهوم تمایز الذات، وفي ضوء ما تقدّم تتركز الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي:

- **أولاً: الأهمية النظرية**
 - تبرز أهمية الدراسة من اختيار الفتاة المستهدفة -المتزوجين حديثاً، إذ إنهم أساس تكوين الأسرة، كما أن جوانب الحياة الأسرية تتكون خلال السنوات الأولى للزواج.
 - تقدّم الدراسة برنامجاً تدريبياً وقائياً قائمًا على مفهوم تمایز الذات، يستهدف المتزوجين حديثاً، وهو ما قد يُسهم في تزويد الباحثين بآليات تصميم برامج مماثلة.
 - تناولت الدراسة مفهوم تمایز الذات؛ وذلك قد يوجه المتخصصين في مجال الأسرة إلى دراسة العلاقات الزوجية، والأسرية في ضوئه.
- **الأهمية التطبيقية**
 - قد تفيد نتائج الدراسة المؤسسات المختصة بالأسرة في تطوير برامج متنوعة تستند إلى مفهوم تمایز الذات.
 - تستكشف الدراسة وجهات نظر المتزوجين حديثاً، وتسلط نتائجها الضوء على احتياجاتهم؛ الأمر الذي قد يوجه المعنيين بالأسرة لتطوير برامج تسد تلك الاحتياجات.
 - كشفت الدراسة عن أهمية مشاركة الزوجين معًا في البرنامج؛ مما قد يُسهم في تطوير آليات تنفيذ البرنامج الزوجية وذلك بالتأكيد على أهمية حضور الزوجين معًا إلى البرنامج.

حدود الدراسة

- **الحدود الموضوعية:** تم تصميم برنامج وقائي قائم على مفهوم تمایز الذات.
- **الحدود البشرية:** شملت الدراسة المشاركين من المتزوجين حديثاً.
- **الحدود المكانية:** طُبّقت الدراسة بمدينة جدة.
- **الحدود الزمنية:** أُجريت الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (1446-1445) هـ.

مصطلحات الدراسة

تمایز الذات: قدرة الفرد على التمييز بين مشاعره وأفكاره، وقدرته على التوازن بين أن يكون مستقلًا بذاته، ومحافظًا على علاقته بأفراد أسرته، وقدرًا على ضبط ردود أفعاله، وخفض توّره عندما يتعرّض للضغط في علاقته الزوجية والأسرية، وهو ما يمكنه من الحفاظ على العلاقة الزوجية في المستوى الصحي، وانتقاء الوصول بها لمرحلة الصراع، أو القطع العاطفي (Kerr & Bowen, 1988).

الوقاية: "أيُّ جهود وممارسات علمية تُبذل بهدف تجنب أو منع أو التقليل من فرص وقوع المشكلات؛ سواء كانت هذه المشكلات جسمية، أو نفسية، أو اجتماعية، أو ثقافية، التي قد يواجهها بالأخص الأفراد أو الجماعات المعرضة أكثر للخطر، كما تتضمن الوقاية الحفاظ على مناطق القوة الحالية من قدرات ومستويات" (أبو أسد، 2011، ص.362).

البرنامج الوقائي: تعرِّف الباحثة البرنامج الوقائي إجرائياً بأنه: برنامج منظم ومخطط له، يسعى لتزويد المتزوجين حديثاً بالمعارف، والممارسات العلمية والعملية المتعلقة بمفهوم تمایز الذات.

2- منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة المنهج النوعي، وهو منهج يسعى إلى استكشاف المعاني، والأفكار، والخبرات التي تُحيط بظاهرة معينة، وفيها وتفسيرها؛ وينبع منها استقرائياً، يُنتج ببياناتٍ وصفية من خلال أدوات متنوعة؛ كالمقابلة، والملاحظة، وحلقات النقاش، وغيرها (Creswell, 2018). وقد اختارت الباحثة التصميم النوعي الأساسي، وهو تصميم شائع في الأبحاث النوعية؛ بهدف إلى وصف تجارب الناس المختلفة حول ظاهرة معينة، وتفسيرها، من خلال المقابلات المعمقة معهم (Merriam, 2009).

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من الزوج والزوجات المتزوجين حديثاً في مدينة جدة، الذين تنطبق عليهم المعايير الآتية: (مشاركة الزوجين معاً، لم تصل مشكلات الزوجين إلى القضاء، أو تدخل أطراف خارجية، يتراوح عمرهما بين (20 – 35) عاماً، مضى على زواجهما كحد أقصى 3 أعوام، لم ينجبا، ولم يسبق لهما الزواج من قبل).

المشاركون في الدراسة

جرى اختيار المشاركين في الدراسة عن طريقأخذ عينة قصديرية؛ وهي عينة غير عشوائية غنية بالمعلومات التي تتحقق هدف الدراسة (Merriam, 2009). وتوصلت الباحثة إلى المشاركين في الدراسة من خلال الإعلان عبر تطبيق WhatsApp، وعبر البريد الإلكتروني حيث أرسل الإعلان موضحاً به شروط المشاركة في الدراسة إلى كافة منسوبي جامعة الملك عبد العزيز وذلك بالتعاون مع وحدة الدراسات العليا بالجامعة. وقد بلغ عدد المشاركين (3 أسر / 6 أفراد)، ويوضح الجدول (1) وصف المشاركين في الدراسة:

جدول (1): وصف المشاركين في الدراسة

رمز الأسرة	رمز المشارك	العمر	المستوى التعليمي	عدد سنوات الزواج
الأسرة أ	الزوج	33	ماجستير	سندين
	الزوجة	33	بكالوريوس	
الأسرة ب	الزوج	29	بكالوريوس	سندين
	الزوجة	23	ثانوي	
الأسرة ج	الزوج	27	بكالوريوس	3 سنوات
	الزوجة	23	بكالوريوس	

أدوات الدراسة وموادها

جُمعت البيانات من المشاركين بعد تطبيق البرنامج باستخدام أداة مقابلة شبه مُقَنَّنة، وهي مقابلة مرنة يُعدُّ لها الباحث عدداً من الأسئلة ذات النهايات المفتوحة، والتي يمكن تعديليها أو إضافة المزيد عليها بناءً على سير المقابلة مع المشاركين (القرني، 2020). وقد استندت الباحثة في بنائها على الأسئلة حول البرامج والتي وردت في ديركسن (2019/2018، ص 67) بعد تعديل صياغة بعضها، وإضافة إليها لتكوين ملائمةً لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، ثم استشارت اثنين من الخبراء حولها، وقد بلغ عدد أسئلة المقابلة الرئيسية (8) أسئلة، وأجريت المقابلات عبر تطبيق Zoom بصورة فردية مع كل الزوجين، وقد بلغت مدة تنفيذها (25 – 30) دقيقة.

البرنامج الوقائي

صمِّمت الباحثة البرنامج الوقائي استناداً إلى نموذج ADDIE ، وفيما يلي تفصيل العمل في تصميم البرنامج مروزاً بجميع مراحله:

مراحل تصميم البرنامج

1- مرحلة التحليل Analysis

- الهدف من البرنامج: يهدف البرنامج إلى وقاية الزوجين من المشكلات الناتجة عن انخفاض مستوى تمایز الذات، وتمكينهم من إدارة التوتر، وضبط الانفعالات؛ وبالتالي تعزيز استقرار علاقتهم الزوجية.
- تحليل خصائص الفئة المستهدفة: حللت الباحثة خصائص المستهدفين في الدراسة في المراحل العمرية (20 – 35) عاماً، وتوصلت إلى أنَّ الفرد في هذه المرحلة يسعى للاستقلال وتكون العلاقات في آن معًا؛ حيث تظهر لديه الرغبة في الانفصال عن العائلة الممتدة، والسعى إلى الزواج وتكون الأسرة، كما ينمو لديه استشعار المسؤولية تجاه أفراد الأسرة، إضافة إلى أنَّ الفرد يحرص على تطوير مهاراته التي تساعده على تكوين أسرة سليمة، وفي حال عجزه عن تطوير هذه المهارات يواجه أزمة نفسية؛ تؤدي لانخفاض تقديره لذاته وشعوره بالعزلة (أبو أسعد، 2015؛ سليم، 2002).
- تحليل المحتوى: تم الاطلاع على عدد من الدراسات التي تحققت من أثر برامج قائمة على نظرية الأنظمة الأسرية ومفهوم تمایز الذات، وفعاليتها؛ وهي: (حامد، 2019؛ 2016؛ Mehr and Veshki, 2021; Mohammadi and Alibakhshi, 2021; Yektatalab et al. 2016)، وعليه جرى تحديد موضوعات البرنامج في الدراسة الحالية.
- تحليل الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج: اختارت الباحثة الوسائل التعليمية الآتية: العروض التقديمية، الألعاب التدريبية، القصص، الصور، خرائط المفاهيم، الأفلام والبرامج التفاعلية، والكتب ذات الصلة بموضوعات البرنامج؛ وقد عرضتها الباحثة على المشاركين أثناء تنفيذ البرنامج، وزوّدتهم بمنافذ بيعها.
- تحليل التحديات: حللت الباحثة التحديات التي توقعت أن تواجهها، وسَعَت إلى وضع خطة بديلة لتجاوزها استباقاً، وفيما يلي توضيح للتحديات التي توقعت الباحثة المروء بها:
 - تحديات تتعلق بالزمن: حيث طبّقت الباحثة جلستين على عينة استطلاعية؛ للتحقق من أن الجدول الزمني الذي حُطّط له مناسب.
 - تحديات بسبب مشاركة الزوجين معًا: إذ يُحتمل أن تحدث بعض الخلافات بين الزوجين أثناء انعقاد البرنامج، وللتعامل مع هذا التحدى حرصت الباحثة على أن تجعل الأنشطة التدريبية التي تجمع الزوجين تتضمن تفاعلاً إيجابياً مثل: الألعاب التدريبية التي تخلق بينهما المرح، والأسئلة التحفيزية؛ لذكر مميزات الآخر وإيجابياته، أو مناقشة ذكريات جميلة في علاقتهم، وفي هذا الجانب أشار Jacobson and Margolin (1979) إلى أهمية التركيز على التفاعل الإيجابي بين الزوجين عند تنفيذ البرامج المتنوعة، وبينما أثّرها في خفض التفاعلات السلبية بينهما، إضافة إلى ما سبق وضعت الباحثة مسازاً استشارياً خاصاً بالتواصل مع أساتذة متخصصين من أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم الأسرية؛ لطلب الاستشارة الفورية (بالاتفاق المسبق معهم) في حال حدوث أي تحدٍ من هذا النوع؛ وتشير الباحثة إلى عدم مواجهتها لهذا التحدى أثناء تطبيق البرنامج.
 - انضباط المشاركين: توقعت الباحثة أن تواجه تحدياً في انضباط المشاركين من حيث حضور جميع الجلسات التدريبية، أو الاستئذان قبل نهاية وقت الجلسة؛ لذا صمّمت أنشطة تدريبية متنوعة وجاذبة لتحفّزهم على المواظبة، وتعزّز الالتزام.
 - البيئة التعليمية: كان من المفترض عقد البرنامج حضوريًا؛ إلا أنَّ الباحثة لم تجد قاعةً تدريبية مناسبة وعليه، خطّطت مبكراً لاستخدام أحد التطبيقات الإلكترونية لتنفيذ البرنامج عن بُعد.
 - التزام المشاركين بأداء الواجبات المنزلية: شجّعت الباحثة المشاركين على أداء الواجبات المنزلية من خلال تذكيرهم بالأثر الإيجابي الذي سينعكس عليهم بعد أدائهم، إضافة إلى تذكيرهم بالوقت القصير الذي يستغرقه الواجب مقارنة بفائدة وأثره الإيجابي الممتد. وقد نتج عن ذلك الالتزام التام بأداء الواجبات المنزلية من قبل المشاركين.

2- مرحلة التصميم Design

- صياغة الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية لكل جلسة تدريبية.
- اختيار طرق التدريس الملائمة للأهداف التدريبية.
- اختيار الأنشطة التدريبية.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ المحتوى التدريسي.
- بناء استمارات تقويم الجلسات التدريبية. ويوضح الجدول (2) طريقة الباحثة في مرحلة تصميم البرنامج الوقائي :

جدول (2): مثال لطريقة الباحثة في مرحلة تصميم البرنامج الوقائي

الجدول التفصيلي للجلسة الأولى					
الزمن	التقييم المرحلي	الأنشطة التدريبية	طرق التدريس	الأهداف	الموضوع
5 دقائق	أذكر (3) صفات إيجابية على الأقل لدى زوجتك / زوجك؟	نشاط عبر موقع Padlet	المحاضرة والمناقشة	أن يذكر المتدرب (3) صفات إيجابية على الأقل لدى زوجه / زوجته.	المهينة والتعارف

-3 مرحلة التطوير Development

- استشارة (5) من الخبراء في مجالات متنوعة وتطوير البرنامج في ضوء ملاحظاتهم.
- تطبيق جلستين تدريبيتين مختلفتين على عينة من طالبات جامعة الملك عبدالعزيز؛ وذلك للتحقق من ملاءمة الأنشطة التدريبية والمدة الزمنية المقترنة.
- تحويل مخرجات مرحلة التصميم إلى مواد تعليمية شملت: حقيبة المدرب والمتدرب، وأوراق العمل والواجبات؛ لإخراج البرنامج الوقائي في صورته النهائية.

-4 مرحلة التنفيذ Implementation

- تطبيق البرنامج الوقائي.
- تسجيل الجلسات التدريبية، وتدوين تأملات الباحثة حول بعض الملاحظات التي كان يذكرها المشاركون، وذلك بهدف تطوير البرنامج، أو الإفادة منها في مرحلة تحليل البيانات.
- تطبيق التقويم التكوفي والختامي.

-5 مرحلة التقويم Evaluation

- التقويم التكوفي والذي جرى تنفيذه من خلال أساليب التقويم المتمثلة في: أسئلة الصواب والخطأ، والمناقشات المفتوحة مع المشاركين، والأنشطة والألعاب التدريبية، ونشاط (دراسة حالة)، وأسئلة الواجبات المنزلية.
- التقويم الختامي.
- التطوير المستمر ابتداءً من المرحلة الأولى في تصميم البرنامج. ويوضح الجدول (3) محتوى البرنامج الوقائي:

جدول (3): محتوى البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمابيز الذات

رقم الجلسة	محتوى الجلسة التدريبية	طرق التدريس	الأنشطة التدريبية	الواجب المنزلي
الجلسة الأولى	الهيئة والتعارف، نظام الأسرة، أنظمة التفكير (تفكير النظم، تفكير السبب والنتيجة).	المحاضرة والمناقشة، التفكير التأملي، السرد القصصي، الطريقة الاستنباطية	نشاط هيئة وكسر الجليد، أوراق عمل، قصة قصيرة، نشاط عبر موقع Padlet.	كتابة الآتي: هدف واحد من الالتحاق بالبرنامج، (2) من الفوائد المتوقعة من البرنامج، حافظوا على دفعهم لحضور البرنامج.
الجلسة الثانية	مفهوم تمابيز الذات، أنواع الذات وفق تصنيف (الذات الصلبة، الذات الزائفة)، مستويات تمابيز الذات وعلاقتها بمشكلات الزوجين.	المحاضرة والمناقشة، التعلم التعاوني، التعليم باللعب، الطريقة الاستنباطية والاستقرائية.	خرائط مفاهيم، لعبة Word تدريبية عبر موقع Wall، صورة خداع بصري، لعبة الأكواب والبالون.	قراءة قائمة أسباب التوتر في العلاقات الإنسانية وتدوين ملاحظات أو قصص حولها.
الجلسة الثالثة	مفهوم التوتر، أنواعه وأسبابه، تأثير التوتر على العلاقات الإنسانية، أساليب خفض التوتر.	المحاضرة والمناقشة، الطريقة الاستقرائية والاستنباطية، التعلم	ورقة قائمة أسباب التوتر، لعبة تدريبية عبر موقع Wall	تحديد الممارسات التي يقوم بها المتدرب أثناء مروره بحالة التوتر من خلال قائمة مُعطاة له.

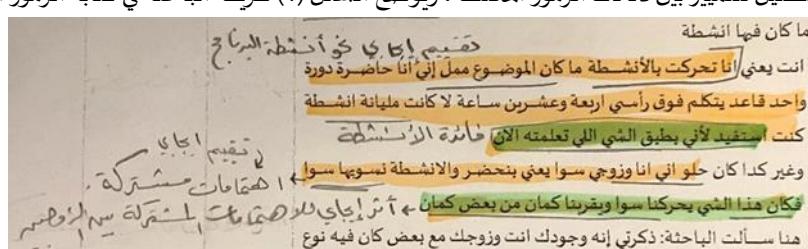
رقم الجلسة	محتوى الجلسة التدريبية	طرق التدريس	الأنشطة التدريبية	الواجب المترتب
		باللعب، المحاكاة، التفكير التأملي.	مقطع فيديو، لعبة حتى تصل.	
الجلسة الرابعة	المشاعر والأفكار والسلوك، التمييز بين المشاعر والأفكار، إدارة المشاعر والأفكار، تأثير المشاعر والأفكار على السلوك.	المحاضرة والمناقشة، التعلم التعاوني / التعلم الذاتي، التفكير التأملي	بطاقات المشاعر، جدول (الموافق اليومية، المشاعر والأفكار الناتجة عنها)، مقطع فيديو.	ورقة عمل + جدول الموافق اليومية، والأفكار والمشاعر الناتجة عنها.
الجلسة الخامسة	المثلث العاطفي، تأثيره على علاقة الزوجين، وسائل فك المثلث العاطفي: (الحوار الإيجابي، التأمل الذاتي).	المحاضرة والمناقشة، التعلم التعاوني، التعلم الذاتي، التمثيل، التفكير التأملي، الطريقة الاستنباطية	قصة قصيرة، مشهد تمثيلي، نشاط طي الورق.	كتابة (2) من الوسائل التي سيسخدمها الزوجان للتعامل مع المثلث العاطفي، ثم تحديد الأسلوب المناسب لهما، إضافة إلى كتابة نتيجة يتوقعها إذا قاما بفك المثلث العاطفي معاً.
الجلسة السادسة	القطع العاطفي، الاندماج مع الآخرين، الإسقاط الأسري، العلاقة بين تميز الذات والمشكلات الزوجية. مراجعة ما سبق، ختام البرنامج.	المحاضرة والمناقشة، الطريقة الاستنباطية، التفكير التأملي، دراسة حالة، المنازرة	حساء المصطلحات، دراسة حالة، لعبة أكمل الجملة، بطاقات اكتشف المعلومة الخاطئة.	

تحليل البيانات النوعية

جرى تحليل البيانات باستخدام طريقة التحليل الموضوعي Thematic Analysis، وتعُد طريقة شائعة الاستخدام في تحليل البيانات النوعية، فالباحث من خلالها هو محلل البيانات، وينشئ الرموز الأولية، ثم يطورها إلى أن يصل للiventations الرئيسية التي تشكّل نتائجه، ثم يكتب نتائجه ويفسّرها تفصيلاً عميقاً، وتتألف هذه الطريقة من ستّ مراحل؛ وفقاً لما ورد في (Braun & Clarke, 2022).²

مرحلة التعمق في البيانات: تهدف هذه المرحلة إلى التعرف على البيانات، وقد قامت الباحثة في هذه المرحلة بالخطوات الآتية: تنظيم بيانات كل مشارك في ملف خاص به، ثم الاستماع لمقابلات المسجلة وتفرغيها، ثم قرأتها عدّة مرات؛ للاعتماد عليها، إضافة إلى ذلك دقّقت الباحثة من كذا باحثة حماً البيانات.

2-2. كتابة الرموز الأولية: عرف Saldaña (2021) الرمز بأنه: كلمة أو عبارة قصيرة تلخص أو تلقط جوهر ما جاء في البيانات، وتشير الباحثة إلى أنها في هذه المرحلة قامت بطباعة المقابلات، ثم كتبت الرموز الأولية للبيانات لكل سطر أو فقرة وفق ما تتطلبه البيانات، واستعانت بأعلام التظليل التي تبين دلالات الرموز المختلفة، وهم: الشاكل (1) طريقة الراحتة في كتابة الرموز الأولية.



شكل (1): طرقة الباحثة في تمييز البيانات النوعية

- 3 إنشاء الفئات الأولية: أنتجت المرحلة السابقة عدداً كبيراً من الرموز الأولية؛ لذلك فإن هذه المرحلة تهدف إلى تصنيف الرموز، ووضع عنوان مناسب لها يُبرز أهمّ ما تُشير إليه، والفئة تحصر الرموز الأولية ضمن فئة واحدة تجمعها (بلال، 2018)، وقد كانت الباحثة تقرأ الرموز عدّة مرات، ثم تكتب الأفكار الرئيسية التي ظهرت منها وتنظمها في خرائط ذهنية؛ ليسهل عليها مراجعتها بعد ذلك.
- 4 مراجعة وتطوير الفئات: تهدف هذه المرحلة إلى مراجعة الفئات السابقة، والتحقق من أنها تعكس البيانات بصورة صحيحة، وتعرّف عن المعنى الذي تُشير إليه الرموز الأولية، وقد قامت الباحثة في هذه المرحلة باستشارة أحد الخبراء في مجال تحليل البيانات النوعية حول الفئات النهائية التي توصلت إليها؛ ونتيجة لتلك الاستشارة أجرت الباحثة تعديلاتٍ على بعض الفئات وذلك إما بدمجها ضمن فئة أخرى، أو تعديل اسم الفئة.
- 5 تحديد الفئات الرئيسية: في هذه المرحلة جرى تحديد الفئات الرئيسية، وجمع اقتباسات المشاركين المتعلقة بكل فئة في ملف واحد، وإعادة مراجعتها مرة أخرى؛ للتحقق من أن الاقتباس يشير إلى الفئة المكتوبة، ويوضح الشكل (2) طريقة الباحثة في هذه المرحلة:

الافتراضات المشاركين	المجاور الفرعية	الفئة الرئيسية
"أحاول أطبقها على نفسي وأشوف مردودها على الشخص اللي بيقابلني في النقاش... أنا كنت من الأشخاص اللي يمكنون بطيئة السبب والنتيجة واكتشفت فعلًا كان يفضي لتفاشرات عديمةفائدة، لكن لما بدأني أتعجب بأسلوب طرقية تفكير النظاماكتسبت إنه أنا مو جالس أفرض وجهة نظرى إنما أنا قادر أوضح وجهة نظرى وللطرف الثاني حق القبول أو الرفض لوجهة نظرى"	المخرجات المعرفية (ممارسة طريقة تفكير النظم).	مُخرجات البرنامج

شكل (2): طريقة الباحثة في مرحلة تحديد الثيمات الرئيسية

- 6 مرحلة كتابة النتائج: في هذه المرحلة كتّبت الباحثة النتائج التي توصلت إليها، كما عملت على تفسيرها ومناقشتها.

موثوقية الدراسة

للتحقق من موثوقية الدراسة التزمت الباحثة بتطبيق عدّة معايير تُسهم في رفع جودة الدراسة النوعية؛ وتؤدي إلى القول بأن نتائج الدراسة جديرة بالثقة. وهي وفقاً لما ورد في (Lincoln and Guba 1985) :

المصداقية Credibility

هي تقديمُ للحقيقة، وتقابل الصدق الداخلي في الدراسات الكمية، وتحقّق في الدراسات النوعية من خلال عدّة استراتيجيات ستدّرك الباحثة ما استخدمته منها:

- صدق التواصل مع المشاركين: وذلك من خلال إيضاح تفاصيل المشاركة في الدراسة لهم، ومشاركتهم ملف المقابلة بعد تفريغها؛ للتحقق من دقة التفريغ، والحصول على إقرارهم بصحتها.
- التعديدية: وذلك من خلال: تعدد المصادر البشرية التي جمعت منها البيانات، ويمثلون في هذه الدراسة: الأزواج والزوجات.
- الوصف المفصل لإجراءات الدراسة، وأالية اختيار المشاركين، وتحليل البيانات.
- مشاركة النتائج مع الزميلات في التخصص، واستشارة خبيرة في مجال تحليل البيانات النوعية؛ لتطوير النتائج في ضوء ملاحظاهن.

الاعتمادية Dependability

تقابـل الاعتمادية مفهوم الثبات في الدراسات الكمية، وتشير إلى إمكانية تكرار ظهور النتائج ذاتها عند إعادة الدراسة، وقد سعـت الباحثة لتحقيق الاعتمادية من خلال: تطبيق استراتيجيات المصداقية السابقة، إضافة إلى استمرار تحليل البيانات إلى مرحلة التشبع؛ حيث كانت تظهر نفس الفئات في كل مرة عند مراجعة تحليل البيانات، كما أبرزت الباحثة التحدّيات والمعوقات أثناء إجراء الدراسة؛ ما أسهم في إمكانية تكرارها في ظروف مشابهة.

الانتقالية Transferability

يُقابل هذا المفهوم مفهوم تعميم النتائج في الدراسات الكمية، ويصعب تحققه في الدراسات النوعية بهذا المفهوم (مفهوم التعميم)؛ إلا أن مفهوم الانتقالية يُشير أيضاً إلى إمكانية تطبيق نتائج الدراسة الحالية والاستفادة منها في سياق يشبه سياق الدراسة الحالية. ولتطبيق الانتقالية قامت الباحثة بتقديم وصف شاملٍ لكل من: خصائص المشاركين في الدراسة وكيفية اختيارهم، وإجراءات الدراسة والسياق الذي أجريت فيه، وتصميم الدراسة، وإجراءات جمع البيانات، وتفاصيل الوصول إلى المشاركين، وبيئة التعلم، وطريقة التعلم، وكتابة اقتباسات المشاركين بنقلها حرفيًّا عنهم؛ إضافة إلى تعزيز النتائج بالتوصيات والمقترحات التي من شأنها أن تُسهم في الاستفادة من الدراسة.

القابلية للتاكيد Confirmability

يُقابل هذا المفهوم الموضوعية في الدراسات الكمية، ويهدف إلى التتحقق من أن نتائج الدراسة مُستخلصة من البيانات نفسها، وليس من تحيزات الباحث أو افتراضاته. ولتحقيق القابلية للتاكيد اتبعت الباحثة الآتي: الشفافية في ذكر مراحل الدراسة، وإبراز التحدّيات، ومناقشة

المشاركين في النتائج الأولية التي توصلت إليها الباحثة، والتحقق من الموضوعية من خلال مناقشة الخبراء والأخذ بلاحظاتهم، ودعم النتائج بأدلة من اقتباسات المشاركين.

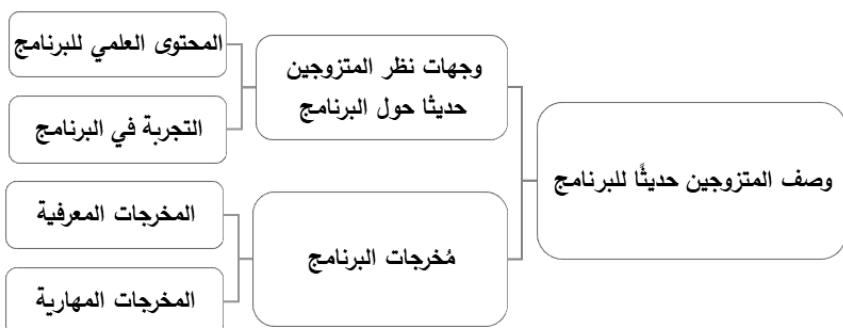
الاعتبارات الأخلاقية للدراسة

لتحقيق الاعتبارات الأخلاقية للدراسة التزمت الباحثة بالآتي:

- الصراحة مع المشاركين، وأخذ موافقهم على: المشاركة في الدراسة، وتسجيل المقابلات، وتوثيق ما تحتاج إليه الباحثة من معلومات.
- انتفاء إجبار أيٍّ من المشاركين على المشاركة في الدراسة، وقد ضمنت الباحثة لهم حق الانسحاب منها في أي وقت يريدونه.
- ضمان سرية المعلومات المقدمة من المشاركين، وانتفاء استخدامها إلا للأغراض المحددة المتفق عليها في هذه الدراسة.
- توفير الحماية والخصوصية للمشاركين؛ وذلك بانتفاء الإفصاح عن بياناتهم التي تدلُّ عليهم في الدراسة.

نتائج الدراسة

أظهر تحليل البيانات النوعية فترين رئيسيتين تتفرع منها عدة فئات فرعية، ويمثل الشكل (3) خريطة تحليل البيانات النوعية التي ظهرت خلال مرحلة التحليل وتُجيب عن أسئلة الدراسة:



شكل (3): خريطة التحليل النوعي لنتائج الدراسة

وللإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس: كيف يصف المتزوجون حديثاً البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات؟ تمت الإجابة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الفرعي الأول: ما وجهات نظر المتزوجين حديثاً نحو البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمایز الذات؟ وللإجابة عن السؤال السابق أظهر تحليل البيانات فترين فرعيتين هي:

أولاً: وجهات نظر المتزوجين حديثاً حول المحتوى العلمي للبرنامج

ذكر المشاركون وجهات نظرهم حول المحتوى العلمي للبرنامج من عدّة جوانب هي: خلفيّتهم السابقة حول محتوى البرنامج، شمولية المحتوى وتصصّله العلمي، طرق التدريس والأنشطة التدريبية.

• الخلفية السابقة حول محتوى البرنامج

أشار أغلب المشاركين إلى أنه لم تكن لديهم خلفية سابقة حول الموضوعات التي تناولها البرنامج، حيث قال أحدهم: "ما كان عندي خلفية وأغلبها مفاهيم جديدة عليّ"، في حين أنّ مُشاركتَين ذكرتا أنه كانت لديهن خلفية حول التوتر بقول إحداهن: "التوتر كان سلي في كل الدورات اللي حضرتها إلا دورتك، اكتشفت إنه التوتر موسلي على الآخر لا في جزء منه إيجابي". وأضافت الأخرى معرفتها بمفهوم المثلث العاطفي قائلةً: "كان عندي خلفية عن التوتر والمثلث العاطفي بس مو بهذا المنسى، التوتر كنت أعرف إنه يفسد العلاقة الزوجية، والمثلث العاطفي إنه طرفين يكون ثالثهم المشكلة".

• شمولية المحتوى وتصصّله العلمي

أشار جميع المشاركين إلى شمولية محتوى البرنامج، وتصصّله العلمي حيث قال أحدهم: "صراحةً البرنامج كان أشمل من الشيء اللي توقعته"، وقد قارن مشاركان بين البرنامج الوقائي في هذه الدراسة وبين برامج العلاقات الزوجية الأخرى التي حضروها سابقاً بقولهما: "لمست فرق شاسع في كمية المعلومات، حضرت دورة كانت زي المقدمة يعني خلني أقول لك أساسيات ولكن ما تم تفصيلها مثل التفصيل اللي

حصل في هذا البرنامج، "أنا حضرت برنامج قبل الزواج كان ثلاثة أيام، وكان زي الندوة ويتكلم عن أشياء كثير، وأنا لاحظت إنه برنامج متخصص".

• طرق التدريس والأنشطة التدريبية

ذكر المشاركون أنّ تنوع طرق التدريس، والأنشطة التدريبية: أسممت في عدم شعورهم بالملل، وحفزتهم على حضور جميع الجلسات التدريبية، وقد ذكروا بأنها أسممت في خلق لحظات جميلة، واهتمامات مشتركة بينهما؛ حيث قالت إحداهنّ: "أنا تحركت بالأنشطة وما كان الموضوع ممل ولا إني حاضرة دورة وواحد يتكلم فوق رأسي 24 ساعة، لا كانت مليانة أنشطة وكانت أستفيد لأنني أطبق الشيء الذي تعلمه، وحلو إني أنا وزوجي نسوى الأنشطة سوا هذا الشيء كان يحركنا ويفربنا من بعض أكثر". وأضاف آخر: "كان حلوا إنه احنا نجلس مع بعض نسوى الأنشطة، أقول لها: حلي الواجب، وتسألني: حليت الواجب؟ يعني كان في بیننا شيء مشترك نسويه".

وقد نُفذت أغلب أنشطة البرنامج بمشاركة الزوجين فعلى سبيل المثال: نفذ الزوجان لعبة الأكواب والبالون، وكانت طريقة اللعب كالتالي: يدفع أحد الزوجين الكوب باستخدام باللون ممتنع بالبهاء، ويوصله إلى نقطة النهاية المتفق عليها، شريطة ألا يسقط الكوب، ويقوم الآخر بحساب المدة الزمنية، ومن ثم يتم إجراء تحديٍ حيث يحاول اللاعب الثاني إيصال الكوب في زمن أقل من الأول.

وقد هدفت اللعبة التدريبية إلى أن يستخدم الزوجان مهارات التفكير المنطقي، وضبطا انفعالهما؛ ليصلوا إلى هدفهما، وقد جرى توظيف اللعبة في الجلسة التدريبية الثانية، وربطها بمفهوم تميز الذات، وأسممت هذا النشاط في خلق لحظات من المرح بين الزوجين؛ حيث كانت تستمع الباحثة إلى ضحكتهما أثناء تنفيذ النشاط، ويمثل شكل (4) نموذج من تصوير المشاركين للعبة التدريبية:



شكل (4): تنفيذ الزوجان للأنشطة التدريبية

إضافة إلى ما سبق؛ تُنَقِّلَتْ لعبة (حق تصل) بمشاركة الزوجين، حيث طلب من أحدهما أن يعصب عينيه بعصابة، ويقوم الآخر بتوجهه؛ ليتحرك في مسارٍ واحدٍ محدد، ثم يعود إلى نقطة البداية، وقد قامت إحدى المشاركات بالتعديل على المسار المتفق عليه سابقاً؛ وجعلت زوجها يتنقل في أرجاء المنزل، وعند مناقشة الموقف صرحت الزوج وقال: "زوجي كل يوم تمسك خط للدوار؛ عشان كذا خلتني أدور في البيت كله".

إضافة إلى الأنشطة السابقة فقد طلب من الزوجين ذكر صفات إيجابية لدى الآخر، واستخدم الزوجان كلمات جميلة لوصف بعضهما كما يظهر في الشكل (5):

مميز في قدرته على حلحلة كل الناس والطبيعة،	منظمة ومنجزة
مميز بالنسبة لي في انه يحب يكون أفضل مثال	ساحرة بتأثراتها
للزوج الصالح.	تحب تيسطني دائماً
	شففية

شكل (5): تنفيذ الزوجان لأحد الأنشطة التدريبية

ثانياً: وجهات نظر المتزوجين حديثاً حول تجربتهم في البرنامج

ذكر المشاركون وجهات نظرهم حول تجربتهم في البرنامج شملت: زمن البرنامج، وبيئة التعلم، وخصوصية الزوجان.

• زمن البرنامج

أشار بعض المشاركون إلى ملاءمة جدول البرنامج الزمني لمحتواه حيث ذكرت إحداهن: "المدة الزمنية كانت كافية ومقسمة كويس، مع إنه في البداية قلنا أنا وزوجي إنه حنجلس مرتقطين شهر، وستة جلسات والجلسة ساعتين بس للأمانة من أول جلسة تغيرت نظرتنا ولقيناها سهالات"، وأضاف آخر: "كلاها كذا ممتازة إنه يكون كل جلسة ما تزيد عن ساعتين وفي بريك مثلاً عشرين دقيقة ممتاز الواحد يأخذ راحته فيه".

بئه التعلم

بيانات وجهات نظر المشاركين حول بيئة التعلم؛ فبعضهم لم يذكر أي صعوبات واجهته، في حين أن البعض ذكر أن التعلم عن بعد أثر على تركيزه؛ وذلك لأن شغافه بعدها مُشتتات حيث قال: "إلا ما يجي اتصال من هنا أو هنا، أو أنا انشغل بالأكل لكن لو كنت داخل القاعة التدريبية ما راح أنشغل وبيكون تركيزي أكثر مع الدرس"، وقد لاحظت الباحثة رغبة بعض المشاركين في أن يكون البرنامج حضوريًا من خلال مقترناتهم التي قدموها لتحسين تجربتهم في البرنامج؛ فعلى سبيل المثال: ذكر أحدthem: "أتوقع لو كان البرنامج حضوري حيكون كويس".

الخصوصية •

تناول المشاركون بعض الجوانب ذات الصلة بموضوع الخصوصية؛ حيث ذكر بعضهم أن وجود أسرة أخرى مهم؛ شكل عائلاً بالنسبة إليهم في بعض الأحيان، ومنعهم من المشاركة بذكر أمثلة واقعية من حياتهم، ويرى ذلك من خلال قول أحدتهم: "لو كنا وحدنا ممكن نأخذ راحتنا أكثر؛ لأنه نخرج من ذكر بعض الأمور"، وقد اقترح المشاركون بعض المقترنات للحفاظ على خصوصية الزوجين في البرنامج حيث قال أحدهم: "أفضل لو كانت آخر جلسة منفصلة وكل أسرة لوحدها، يقدروا يشاركون أيش الأشياء اللي كانت تمر بينهم وايش الأشياء اللي طبقوها وايش الأشياء اللي تخطوها لما طبقوها"، وأضاف آخر: "لو كل أسرة وحدها أفضل لأنه كان في حرج في البداية وبعددين صرنا نتعلم مع بعض".

السؤال الفرعي الثاني: ما المخرجات التي اكتسبها المتزوجون حديثاً من البرنامج الوقائي القائم على مفهوم تمابيز الذات؟ وللإجابة عن السؤال السابق أظهر تحليل البيانات فتائين فرعتين هي:

أولاً: المخرجات المعرفية: وهي ممارسات المشاركين التي بُرِزَ من خلالها تطبيقهم للمعارف والمفاهيم التي تعلموها في البرنامج والدالة على تحقيقهم لأهدافه المعرفية، وهي كالتالي:

• تفکیر النظم

برزت ممارسة طريقة تفكير النظم لدى أغلب المشاركين؛ حيث يسعى كلا الزوجين للتفكير في المشكلة من منظور آخر، والتعرف على دوره في حدوثها، ومن ثم العمل على حلّها بطريقة مختلفة عن السابق ففي هذا السياق ذكر أحدهم: "قبل فترة خرجنا أنا وزوجي وصار موضوع قلت لها هذا تفكير النظم أنا سويفت، أنت سويفي، احنا سوينا، وبدأنا نفك الموضوع"، وأضافت زوجته: "في تغيير كبير مني أنا شخصيًّا، أنا قبل البرنامج كان عندي كبر وغزارة مو طبيعي، ما أتكلّم ولا أعتذر كنت أتوتر وأزعل وأطلع الكلام المكتوب فيني، والحين صرت أحسن أعتذر وأحاول ما أخلّي في حدة في النقاش"، وقالت أخرى: "أحاول أفكّر بطريقة تفكير النظم وأطّور نفسي فيه، صرت أفكّر في نفس المشكلة، وألتّمس لزوجي العذر".

المثلثات العاطفية •

بدأ بعض المشاركين بـ“اللهم إني أنت أنت كذا مع كل من هب ودب، يا يصير المثلث مع أحد من جد بيأسعدنا أو ما يصير مثلث أصلًا”، إحداهنّ: “صررت بعد البرنامج أنتبه إني ما أثبتت كذا مع ما كان في طرف ثالث من الناس، تطرقنا للمقاطع التوعوية وسُس كان شيء صحيٌّ”.

وتنوه الباحثة إلى أن بعض المشاركين استمروا في تطبيق المخرجات المعرفية من خلال التعاون بين الزوجين حيث ذكر أحدهم: "لما صارت مشاكل بسيطة أقول لزوجتي: فكري بتفكيرك كذا، يعني كذا صرنا نتعاون بحيث إنه قدر المستطاع نوظف المعلومات اللي تعلمناها في المشاكل اللي تصير بيتنا"، وأيدت زوجته ذلك بقولها: "أي مشكلة تصير بيبي وبين زوجي يصير فيها مثلثات عاطفية تحالها سوا".

ثانيًا: المخرجات المهنية: وهي ممارسات المشاركين التي بُرِزَتْ من خلالها تطبيقهم للمهارات التي تعلموها في البرنامج، والدالة على تحقيقهم لأهدافه المهنية وهي كالتالي:

• ممارسة أساليب خفض التوتر

عرضت الباحثة على المشاركين خلال جلسة التوتر عدة ممارسات تُسهم في خفض التوتر، كممارسة الرياضة، والتنفس، وغيرها، ووَحْثُم على الاستمرار في ممارستها، وقد بُرِزَت عَدَّة ممارسات طبقها المشاركون لخفض التوتر منها: ممارسة تمارين التنفس حيث ذكر أحد المشاركين: "زوجتي لما تتوتر، أو تعصُّب تلاقيها خلاص تحاول هدأ، وأنا أقول لها: خذِي نفس شهيق زفير". وذكر آخر عند سؤاله عن الممارسات التي ما زال يطبقها بعد البرنامج، أنه يمارس تمارين التنفس والرياضة معًا بقوله: "التنفس وإني أخرج من المكان أسوى رياضة وأمشي". أما يتعلق بضبط الانفعال فقد ذكرت إحدى المشاركات ممارسة يقوم بها زوجها لخفض توتره وضبط انفعاليه بقولها: "الآن وقت العصبية ولو كان الموضوع مرًا كِهْ وعصَّب ممكِن: زوج هيدأً وبِحِجْمٍ نتناقش".

لأنه لا ينفع في إزالة التوتر، فما هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث التوتر؟

زعانين وجلسنا نضحك ومشت الأمور" ، وأضافت بأنهما كررا هذه الممارسة أكثر من مرة ورسموا صوراً مختلفة ويمثل الشكل (6) نموذجين يوضحان رسومات الزوجين.



شكل (6): المخرجات المهارية للبرنامج: ممارسة الرسم لخفض التوتر

• ممارسة التدوين

مارس المشاركون التدوين كأحد أساليب التأمل الذاتي التي تعلموها في البرنامج كنشاط تدريبي، ودونوا مواقف مختلفة، ثم وصفوا مشاعرهم وأفكارهم في تلك المواقف، ثم بعد ذلك طبقوا تلك الممارسة من خلال واجب منزلي، وفي أثناء مناقشة الواجب المنزلي تحدثوا عن إيجابيات هذه الممارسة، وأشارت إحداهن بأنها ستستمر في ممارسة التدوين بقولها: "الجدول اللي أعطيتني إيه حق الأفكار والمشاعر إن شاء الله إني أستمر عليه"؛ وعزمت ذلك إلى مرورها بمشكلات مختلفة نظرًا لعدم تميزها بين المشاعر والأفكار في موقف مختلف حيث قالت: "أنا عندي مشكلة بصراحة: أنا دائمًا أخلط بين المشاعر والأفكار في (90%) من المواقف في المجتمع العائلي والدولي"، ويمثل الشكل (7) ممارسات التدوين التي نقذها المشاركون في الواجب المنزلي:

الموقف	المتألم	الأفكار
عزمت على مراجعة مواد الدراسة	الله حسنت في كلية	جزئيًا عيني أرجو
على وابنهما أن يعودا للسعادة	المحظوظة وابن	عزمت على مراجعة مواد الدراسة
بعض أموره	الله حسنت في كلية	عزمت على مراجعة مواد الدراسة

الموقف	المتأثر	المتألم	الأفكار
استقباله بسرورتي	الخوف والكره	لها ذرف ثار	تجدها تبني أو جهل
(عدم الود)	الغضب والحزن	أم تسمح له بالصراحتة	أو زعلان مني

شكل (7): المخرجات المهارية للبرنامج: ممارسة التدوين

مناقشة وتفسير النتائج

أُجريت هذه الدراسة بهدف تطبيق برنامج وقائي قائم على مفهوم تمایز الذات على عينة من المتزوجين حديثاً، والكشف عن وجهات نظرهم نحوه، وستناقش الباحثة النتائج في ضوء المحاور الآتية: مشاركة الزوجان في البرنامج، وتجربة المتزوجون حديثاً في البرنامج، وإدارة التوتر وضبط الانفعالات.

• مشاركة الزوجين في البرنامج

أظهرت النتائج عدّة جوانب إيجابية لمشاركة الزوجين معًا في البرنامج منها: أنّ مشاركة الزوجين في تنفيذ الأنشطة التدريبية ولد تواصلاً إيجابياً وتعاوناً بينهما، وتفسّر الباحثة النتيجة السابقة في ضوء نظرية الأنسلمة الأسرية كالتالي: مشاركة الزوجين معًا في البرنامج تؤدي إلى التفاعل الإيجابي بينهما؛ وعليه، فإنّ هذا التفاعل والتعاون أثناء تنفيذ الأنشطة والواجبات؛ يعزّز الرابطة الزوجية. كما تُشير النظرية إلى أن أي تغيير يحدث لدى فرد داخل النظام الأسري؛ قد يؤثّر عليه وعلى الآخرين من حوله (Kerr, 2019).

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أنّ مشاركة الزوجين معًا في البرنامج تُعدُّ فرصة مهمة لتحقيق الانسجام في التغييرات التي ستحدث لهما؛ فمن خلال مشاركتهما اكتسباً معًا معارف ومهارات متعددة؛ ومارساً أساليب علمية للتعامل مع مشكلاتهما؛ وبالتالي سيتمكنهما ذلك من وضع أهداف مشتركة، واختيار وتطبيق ما يناسبهما للتعامل مع مشكلاتهما؛ وهذا من شأنه أن يقلل من إلقاء اللوم أو مسؤولية التغيير على طرف دون آخر.

وتري الباحثة أن حضور الزوجين معًا إلى برامج العلاقات الزوجية، يُسهم أيضًا في خلق اهتمامات مشتركة بينهما، ويساعدهما على تغيير الرتبة الذي قد تطرأ على علاقتهما الزوجية بعد مرور الوقت. إضافة إلى ما سبق ترى الباحثة أن مشاركة الزوجين معًا في البرنامج؛ مكّنهما من حل مشكلاتهما الزوجية دون تصعيد، فمن خلال التفاعل المشترك بينهما، وتطبيق المخرجات المعرفية والممارسة المكتسبة من البرنامج في سياق حياتهما اليومية؛ تعرّفَا على دورهما في حدوث المشكلة، وتعاونا على التخطيط لحلها؛ وبذلك انخفضت حدة المشكلات بينهما، وأصبحا قادران على التعامل مع مشكلاتهما بشكل أفضل. ويتفق ذلك مع ما نتائج دراسة (Yektatalab et al., 2016) التي أظهرت الأثر الإيجابي لمشاركة الزوجين في البرنامج؛ حيث تمكّنا من التعاون معًا لخفض الصراع الزوجي. كما يَبيَّن ما سبق أهمية التوصيات التي قدمتها الدراسات الآتية: حامد (2019)، Mehr and Veshki (2021)، Mohammadi and Alibakhshi (2021) والتي أوصت بأهمية التحاق الزوجين معًا في برامج العلاقات الزوجية؛ نظراً لأنّه الإيجابي على علاقتهما.

تجربة المتزوجون حديثاً في البرنامج

أظهرت النتائج رغبة الأئم المشاركة في الدراسة في الحصول على مزيد من الخصوصية، وتري الباحثة صعوبة تحقيق ذلك وتقديم البرامج الأسرية لكل أسرة على حدة؛ نظرًا للتکاليف المادية والبشرية ونحوها، كما ترى الباحثة أن طلب المشاركين لمزيد من الخصوصية؛ يُعزى إلى كونهم لم يعتادوا على طرح ومناقشة المشكلات الزوجية أثناء حضورهم للبرامج التدريبية؛ على الرغم من أهمية أن يนาوش المتدرّب مشكلاته في بيئة تعليمية آمنة، مع وجود مختص يوجهه نحو الآلية الصحيحة للتعامل معها.

وقد يعود سبب ذلك إلى الثقافة الحالية في المملكة العربية السعودية، فوفقاً لما أشار إليه (Almalki and Ganong, 2018) ما زالت برامج تعليم العلاقات الزوجية والأسرية تُقدم في بيئه تفصل الجنسين عن بعضهما، ويندر أن يشارك الزوجان معًا ويتفاعلاً في البرنامج ذاته.

• إدارة التوتر وضبط الانفعالات

أظهرت النتائج قدرة الزوجين على إدارة التوتر، وضبط الانفعالات بعد البرنامج، وهو ما يعكس ارتفاع مستوى تمایز الذات لديهما، حيث مارساً طريقة تفكير النظم؛ للتعرف على أدوارهما في حدوث المشكلات الزوجية، وممارسةُ هذه الطريقة كما أشار إليه (Suppes, 2023) تُسهم في خفض التوتر، والتعامل مع المشكلات الزوجية من منظور مختلف، من منطلق ما سبق ترى الباحثة أنه عندما مارس الزوجان طريقة تفكير النظم، وأساليب خفض التوتر، أسهّم ذلك في تمكّنهما من إدارة التوتر وبالتالي أصبحا أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهما؛ مما يدل على أهمية البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة حامد (2019) التي أظهرت انخفاض ردود الفعل الانفعالية والقطع العاطفي لدى الزوجات الملتحقات بالبرنامج، وهذا يعكس قدرتهن على إدارة التوتر وضبط انفعالاتهن، كما تتفق النتائج مع دراسة (Mehr and Veshki, 2021) التي خلصت إلى أن تدريب الزوجات على مفهوم تمایز الذات حسن من قدرتهن على فهم مشاعرهم الإيجابية تجاه أزواجهنّ وتمكن من التعبير عنها دون قلق من رفض الزوج لهذه المشاعر، وأيضاً تتفق النتيجة السابقة مع نتائج دراسة (Mohammadi and Alibakhshi, 2021) التي أشارت إلى أن الزوجات الملتحقات بالبرنامج تمكّن من إدارة التوتر وبالتالي تحسّنت قدرتهن على التعامل مع المشكلات الزوجية.

واللافت للنظر أن أغلب المشاركين تنتصهم المعرفة حول مفهوم التوتر، حيث تُشير نظرية الأنظمة الأسرية إلى أن ارتفاع التوتر لدى أحد أفراد الأسرة؛ يُسهم في انخفاض مستوى تميز الذات؛ وينتج عن ذلك حدوث الآتي: المثلث العاطفي، وعدم التمييز بين المشاعر والأفكار، والقطع العاطفي؛ وهو ما يؤدي إلى ارتفاع حدة المشكلات بين الزوجين وعدم توصلهما إلى حلول مناسبة (علاء الدين، 2020). وترى الباحثة أن ما تقدم يُشير إلى وجود حاجة ماسّة لدى المتزوجين حديثاً لتطوير معارفهم ومهاراتهم حول مفهوم التوتر؛ لأن التوتر يُعد أحد أهم الموضوعات في مجال العلاقات الإنسانية والصحة النفسية، إضافة إلى ذلك فقد أشار (Kerr 2019) إلى أن التوتر متغير مهم يحدد مستوى تميز الذات لدى الفرد. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Birditt et al. 2017) التي خلصت إلى أن مستوى التوتر يرتفع بين الزوجين مع مرور الوقت؛ ويفد إلى انفعالهما وشعورهما بالمشاعر السلبية، والغضب من الطرف الآخر، مما قد يؤدي إلى الطلاق، وأوصت الدراسة السابقة بأهمية توعية الزوجين حول التوتر وأساليب التعامل معه.

القيود والتوجهات المستقبلية

للدراسة الحالية عدّة قيود تمثلت في الآتي:

- تقتصر الدراسة الحالية على عينة محدودة من المتزوجين حديثاً وذلك يعُد عاملاً مؤثراً على إمكانية تعميم النتائج؛ ولذلك يجب أن تترك الدراسات المستقبلية على تقصي أثر البرامج الوقائية على عينة أكبر من الحالية.
- استبعدت الدراسة مشاركة أي أسرة تعاني من أزمات أسرية؛ نظراً لعدم تخصص الباحثة في مجال العلاج الأسري، وعليه، يجب أن تترك الدراسات المستقبلية على تطبيق برامج وقائية قائمة على مفهوم تميز الذات على الأسر التي تعاني من أزمات أسرية وصراعات مستمرة بين الزوجين، أو على الأسر المهددة بالطلاق.
- جُمعت البيانات في الدراسة الحالية من خلال المقابلات مع المشاركين، وقد يعمد بعضهم إلى الإجابة بمثالية عن أسئلة المقابلة، أو يعمد البعض إلى إخفاء بعض الجوانب الهامة التي تفيد الدراسة؛ لذا فإن استخدام المنهج المختلط في الدراسات المستقبلية قد يتحقق استبعاد أي تحيز من الممكن أن يؤثر على موضوعية النتائج.

التحديات والمعوقات

- استغرق الوصول للمشاركين في الدراسة وقتاً طويلاً؛ نظراً لأن الدراسة تتطلب مشاركة الزوجين معاً.
- تم تصميم البرنامج الوقائي ليُنفذ حضورياً لدى إحدى الجهات إلا أن ذلك لم يتحقق؛ لذا عملت الباحثة على تصميم أنشطة تدريبية؛ لتتمكن من تفعيلها في بيئة التعلم الإلكتروني وهو ما استغرق وقتاً إضافياً.
- لم تتعذر الباحثة -حسب علمها- على دراسات سابقة طبقت برامج زوجية بمشاركة كلا الزوجين في المجتمع السعودي؛ ما تطلب منها تخطيطاً دقيقاً أثناء مرحلة تحليل التحديات المحتملة بسبب مشاركة الزوجين معاً؛ وذلك لضمان نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه.

التوصيات

في ضوء النتائج السابقة توصي الباحثة بالآتي:

- إشراك الزوجان معاً في جميع برامج العلاقات الزوجية والأسرية.
- توعية الزوجان بأساليب إدارة التوتر وضبط الانفعالات.
- إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم تميز الذات وعلاقته بتحسين جوانب العلاقة الزوجية مثل: الرضا الزواجي، جودة الحياة الزوجية، والصراع الزواجي.
- التنوع في طرق التدريس، وتقديم أنشطة تدريبية تركز على التواصل الإيجابي بين الزوجين خلال فترة انعقاد البرنامج.
- إنشاء محتوى إعلامي يستهدف الأسرة ويتناول الموضوعات الآتية: إدارة التوتر، وضبط الانفعالات، والتمييز بين المشاعر والأفكار وتأثير ذلك على السلوك، والتركيز على إبراز أثر تلك الموضوعات على العلاقات الزوجية والأسرية.

المقترحات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة تقدم عدّة مقترنات بحثية هي:

- دور التوتر في المشكلات الأسرية من منظور نظرية الأنظمة الأسرية: دراسة حالة.
- مشاركة الزوجين في برامج العلاقات الزوجية في المملكة العربية السعودية: الواقع والتحديات.

- فاعلية برنامج قائم على طريقة تفكير النظم لتحسين التواصل الزواجي لدى المتزوجين حديثاً.

قائمة المصادر والمراجع

- أولاً: المراجع العربية**
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). *رشاد مراحل النمو*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). *علم النفس الإرشادي*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - باداود، سمية إبراهيم سعيد. (2021). أثر البرامج الإرشادية المقدمة للمقبلين على الزواج في تحقيق الاستقرار الأسري دراسة مطبقة على المتزوجين الحاصلين على البرامج الإرشادية في مدينة جدة. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك عبدالعزيز]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
 - بلال، بوترعة. (2018). التحليل الموضوعي للمقابلات البحثية في العلوم الاجتماعية. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، (16)، 238-217.
 - حامد، إيمان كايد أحمد. (2019). تطوير برنامج رشد جمعي مستند إلى نظرية الأنظمة الأسرية لبوين وتقديم فاعليته في تحسين تميز النساء لدى عينة من الزوجات الأردنيات. [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الهاشمية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
 - الحبشي، وائل علي. (2020). أثر دورات المقبلين على الزواج في رفع مستوى الاستقرار الأسري للأسر الناشئة. /مؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (14)، 381-333.
 - الحربي، عبد الغني عبدالله، والهزاني، ناصر عوض صالح. (2017). المشكلات الأسرية في المجتمع السعودي أسبابها وسبل الحد منها دراسة من وجهة نظر المرشدين الأسريين والمتخصصين الأكاديميين. مجلة الخدمة الاجتماعية، 57(7)، 405 – 457.
 - ديركسين، جولي. (2019). *التصميم لكيفية تعلم الناس*. (دانية عبدالعزيز العباسى، مليء عبد اللطيف المنصور، مُترجم). دار جامعة الملك سعود للنشر. (العمل الأصلي نُشر في 2016).
 - الرشيد، عائشة عبدالله. (2020). أثر الدورات التأهيلية للزواج على الاستقرار الأسري دراسة تطبيقية في مدينة بريدة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(12)، 1 – 32.
 - الزوجين، فراتج فاحس، وال بصيص، حاتم حسين. (2022). *تصميم البرنامج التعليمية الدليل النظري والعملي للباحثين والمصممين*. دار المسيلة للنشر والتوزيع.
 - سليم، مريم. (2002). *علم نفس النمو*. دار الهضبة العربية.
 - السندي، حصة عبد الرحمن. (2017). المؤشرات التخطيطية لبرامج الوقاية والتأهيل الأسري بمراكم الاستشارات الأسرية. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، 9(9)، 111 – 143.
 - <https://dx.doi.org/10.21608/jfss.2017.61840>
 - الشهري، هند فايق. (2022). العوامل المؤدية إلى الطلاق المبكر في المجتمع السعودي "دراسة وصفية مطبقة على المطلقات السعوديات حديثات الزواج في مدينة الرياض". مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، (23)، 401 – 432.
 - <https://doi.org/10.55074/hesj.v0i23.491>
 - مبارك، هناء فايز، والرشيدى، عيسى صنيتان. (2022). ظاهرة الطلاق في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية "الأسباب والأثار والمواجهة". مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، 14 (2)، 139- 155.
 - علاء الدين، جبار محمود. (2020). *نظريات وفنون الإرشاد الأسري* (ط.2). الأهلية للنشر والتوزيع.
 - العبيدي، أفنان عبد الرحمن، والشاعر، حصة محمد. (2020). *تكنولوجيا التعليم الأسس والتطبيقات* (ط.3). مكتبة الرشد.
 - الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية. (2021). *الحقيقة الوطنية لتدريب المقبلين والمقبلات على الزواج*. استرجعت في مايو 20، 2024، من <https://www.hrsd.gov.sa/knowledge-centre/decisions-and-regulations/regulation-and-procedures/835528>
 - القرني، سعد غنام. (2020). *البحث النوعي الإستراتيجيات وتحليل البيانات*. مطابع دار جامعة الملك سعود للنشر.
 - الهيئة العامة للإحصاء. (2020). *إحصاءات الزواج والطلاق 2020*. استرجعت في يناير 16، 2024، من <https://www.stats.gov.sa/statistics-tabs?tab=436312&category=1340066>

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Almalki, S. & Ganong, L. (2018). *Family Life Education in Saudi Arabia*. In Robila, M. & Taylor, A. C. (ED.), *Global Perspectives on Family Life Education*. (pp. 381 – 396). Springer International Publishing.
- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental psychology*, 53(10), 1995–2006. <https://doi.org/10.1037/dev0000379>

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis A Practical Guide*. Sage.
- Calatrava, M.J., Martins, M.V., Schweer-Collins, M.L., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of Self: A Scoping Review of Bowen Family Systems Theory's Core Construct. *Clinical psychology review*, 91, 1 – 13.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches*. (4th ed). Sage Publications.
- Hawkins, A. (2007). Will Legislation to Encourage Premarital Education Strengthen Marriage and Reduce Divorce. *Journal of Law and Family Studies*, 9, 79-99.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. Brunner/Mazel. (Reprinted 2014 by Routledge).
- Kerr, M. E. (2019). *Bowen Theory's Secrets: Revealing the Hidden Life of Families*. Norton & Company.
- Kerr, M.E., & Bowen, M. (1988). *The Role of the Family as an Emotional Unit that Governs and Development Family Evaluation*. Norton & Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. A. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.
- Mehr, F.S., & Veshki, S. K. (2021). Effectiveness of Self-differentiation Training Based on Bowen's Approach on Positive Feeling Towards Spouse in Married Women in Isfahan in 2019. *Journal of Community Health Research*. 10(3). 226-234
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research A Guide to Design am Implementation*. Jossey-Bass.
- Mohammadi, M., & Alibakhshi, S., Z. (2021). The Effectiveness of the Self Differentiation Training Based on the Bowen Theory on Marital Satisfaction. *Journal of Research & Health*, 11(5), 333-340.
- Oguchi, U. Emmanuel, A & Laken, F. (2015). An Empirical Study on the Causes and Effects of Communication Breakdown in Marriage. *Journal of Philosophy, Culture and Religion*, 11(1), 1-9.
- Priest, J. B. (2021). *The Science of Family Systems Theory*. Routledge.
- Regina, W., F. (2011). *Applying Family Systems Theory to Mediation*. University Press of America.
- Saldaña, J. (2021). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. (4th ed.) Sage.
- Süloğlu, D., & Güler, Ç. Y. (2021). Predicting perceived stress and resilience: the role of differentiation of self. *Current issues in personality psychology*, 9(4), 289–298. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.106140>
- Suppes, B.C. (2023). *Family Systems Theory Simplified Applying and Understanding Systemic Therapy Models*. Routledge.
- Rodríguez-Gonzalez, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M. F., & Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor-partner analysis. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 293–303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>
- Yektatalab, S., Seddigh Oskouee, F., & Sodani, M. (2016). Efficacy of Bowen Theory on Marital Conflict in the Family Nursing Practice: A Randomized Controlled Trial. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 253–260. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1261210>