



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي

لدى الأزواج في فلسطين

**Predicting Family Quality of Life Through Marital  
Compatibility and Emotional Well-being Among Married  
Couples in Palestine**

إعداد

داليا خليل أنور الكردي

قُدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

تشرين أول 2025



جامعة القدس المفتوحة  
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي  
لدى الأزواج في فلسطين

**Predicting Family Quality of Life Through Marital  
Compatibility and Emotional Well-being Among Married  
Couples in Palestine**

إعداد

داليا خليل أنور الكردي

بإشراف:

أ . د . محمد أحمد شاهين

قُدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

تشرين أول 2025

التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي

لدى الأزواج في فلسطين

**Predicting Family Quality of Life Through Marital  
Compatibility and Emotional Well-being Among Married  
Couples in Palestine**

إعداد





داليا خليل أنور الكردي

بإشراف:

الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت في 2025/11/04م

أعضاء لجنة المناقشة

	مشرفاً ورئيساً	جامعة القدس المفتوحة	الأستاذ الدكتور محمد شاهين
	عضواً	جامعة مؤتة	الأستاذ الدكتور أحمد أبو أسعد
	عضواً	جامعة النجاح الوطنية	الأستاذ الدكتور فايز محاميد
	عضواً	جامعة القدس المفتوحة	الأستاذ الدكتور معتصم مصلح

أنا الموقعة أدناه: **داليا خليل أنور الكردي**، أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات، أو المؤسسات، أو الهيئات، أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها، والمتعلقة بإعداد أطاريح الدكتوراه عندما قمت شخصيًا بإعداد أطروحتي الموسومة بـ: "التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الأطاريح العلمية.

**الاسم: داليا خليل أنور الكردي**

**الرقم الجامعي: 0340012210028**

**التوقيع: .....**

**التاريخ: 2025/11/04م**

## الإهداء

إلى ذلك السؤال الذي بدأ كل شيء..

وإلى كل إجابة قادتني إلى ألف سؤال جديد..

إلى الأرواح التي علمتني أن الوجود رحلة بحث لا تنتهي، وأن المعنى يُصنع ولا يُعطى..

إلى من كانوا المرايا التي رأيت فيها نفسي، والبوصلة التي أعادتني لذاتي كلما فقدتها في دروب البحث..

إلى الأرواح التي علمتني أن القوة ليست في غياب السقوط..

وإلى كل علاقة إنسانية كانت في حد ذاتها درساً في التوازن بين الأنا والآخر..

ولأنه لا توجد حقيقة، وعلى الرغم من أن هذه ليست الإجابة النهائية، أهدي هذا الجهد المتواضع علامة على طريق البحث الأبدي عن المعنى في قلب الوجود الإنساني.

الباحثة

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي وهبنا نعمة السؤال، وألهمنا قلق المعرفة، فكانت رحلة البحث هذه تجسيدا للسعي الإنساني. في ختام هذا الطريق الذي كان رحلة في الذات بقدر ما كان رحلة في العلم، أدرك أن أي عمل فردي هو في جوهره صدى لأصوات كثيرة وحكمة جماعية. لذا، أتقدم بامتنان عميق:

وأخص بالشكر مشرفي الفاضل، الأستاذ الدكتور محمد شاهين، الذي تجاوز حدود الإشراف الأكاديمي، ليتترك أثراً فكرياً وإنسانياً لا يُنسى. إن هذا الشكر ليس مجرد عرفان، إنما تقدير صادق لجوانب وأجزاء لم تكن جزءاً من مهمته، بل فضلاً منه. أشكره على صبره اللامحدود في لحظات شعرت فيها بالإحباط والضياع وسط من هم أفضل مني بالمعرفة، وأمتن له على تشجيعه الذي كان بمنزلة وقود في أوقات كدت فيها أن أستسلم لثقل المهمة، وأدين له بالفضل على إلهامه وتفهمه لظروفي التي لم أحكها، ودعمه في كل مرة عندما قال لي "عملك جيد، استمري". لكل هذا الجهد الإنساني الذي لا يقدر بثمن ولا يغطيه عقد، أتقدم له بخالص الامتنان والشكر والتقدير.

والشكر موصول لأعضاء لجنة المناقشة الكرام: الأستاذ الدكتور أحمد أبو أسعد، والأستاذ الدكتور فايز محاميد، والأستاذ الدكتور معتصم مصلح، لما قدموه من ملاحظات وإرشادات أسهمت في رفع شأن هذه الأطروحة وإثرائها،

شكري العميق يمتد إلى كل عقل النقيته في جامعة القدس المفتوحة. وأمتنان خاص لأفراد عينة الدراسة، الذين شاركوا بقصص من وجودهم الخاص، وسمحوا لهذا البحث أن يلامس جزءاً من حقيقتهم الإنسانية المعقدة.

لكل هؤلاء، ولكل من ترك أثراً صامتاً في هذه الرحلة، أقدم هذا الشكر.

الباحثة

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	صفحة الغلاف
ج	قرار لجنة المناقشة
د	التفويض والإقرار
هـ	الإهداء
و	الشكر والتقدير
ز	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ل	قائمة الملاحق
م	الملخص باللغة العربية
س	الملخص باللغة الإنجليزية
42-1	<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها</b>
35	المقدمة
38	مشكلة الدراسة وأسئلتها
38	فرضيات الدراسة
39	أهداف الدراسة
40	أهمية الدراسة
41	حدود الدراسة ومحدداتها
	التعريفات لمتغيرات الدراسة
67-43	<b>الفصل الثاني: الدراسات السابقة</b>
46	الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية
51	الدراسات المتعلقة بالتوافق الزوجي
59	الدراسات المتعلقة بالرفاه العاطفي
63	دراسات ربطت بين متغيرات الدراسة
84-68	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
69	منهجية الدراسة
70	مجتمع الدراسة وعينتها

72	أدوات الدراسة
80	متغيرات الدراسة
82	إجراءات تنفيذ الدراسة
83	المعالجات الإحصائية
<b>111-85</b>	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>
86	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
91	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
96	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
97	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
100	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
110	النتائج المتعلقة بالجانب الكيفي
<b>158-112</b>	<b>الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها</b>
114	تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها
128	تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
134	تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها
137	تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشتها
140	تفسير نتائج السؤال الخامس ومناقشتها
143	تفسير نتائج الجانب الكيفي ومناقشتها
158	التوصيات والمقترحات
162	المراجع باللغة العربية
166	المراجع باللغة الإنجليزية
176	الملاحق



## قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
1.3	عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية	70
2.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة الأسرية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34)	74
3.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التوافق الزوجي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34)	75
4.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الرفاه العاطفي مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34)	76
5.3	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة	77
6.3	درجات احتساب مستوى جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي والرفاه العاطفي	79
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس جودة الحياة الأسرية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	86
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	87
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة العائلية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	88
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة النفسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	89
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة الصحية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	90
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس التوافق الزوجي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	91
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق مع الأبناء مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	92

93	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الشخصي (العاطفي) مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	8.4
94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	9.4
95	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الاقتصادي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	10.4
96	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الثقافي والمعرفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	11.4
97	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس الرفاه العاطفي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	12.4
99	نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لتأثير مساهمة كل من التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين	13.4
102	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات جودة الحياة الأسرية تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج	14.4
102	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس جودة الحياة الأسرية تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج	15.4
103	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي: (جودة الحياة الصحية، جودة الحياة العائلية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج	16.4
105	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق الزوجي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج	17.4
106	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات	18.4

	الفرعية لمقياس التوافق الزوجي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج	
107	نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مجال: (التوافق الاجتماعي) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج	19.4
108	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الرفاه العاطفي تعزى إلى متغيرات: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج	20.4
109	تحليل التباين الرباعي (بدون تفاعل) على مقياس الرفاه العاطفي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج	21.4
110	محاور مفهوم التوافق الزوجي ونسب بروزها لدى المشاركين	22.4

## قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	المقاييس على العينة الاستطلاعية	177
ب	قائمة المحكمين	186
ت	المقاييس على العينة النهائية	187
ث	نموذج الموافقة المستنيرة للمشاركة في مقابلة بحثية	193

# التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج

## في فلسطين

إعداد: داليا خليل أنور الكردي

بإشراف: الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين

2025

### ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين، والتعرف إلى طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات بوساطة إسهام التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، إضافة إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات تقديرات الأزواج لجودة الحياة الأسرية والتوافق الزوجي والرفاه العاطفي باختلاف: الصفة، وعدد سنوات الزواج، وفرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج. اعتمدت الدراسة المنهج المختلط (الوصفي الارتباطي والكيفي)، بتطبيق أدوات الدراسة على عينة متيسرة شملت (377) من الأزواج في فلسطين، منهم (87.3%) من الزوجات، وإجراء مقابلات شبه مقننة مع (12) زوجاً وزوجة.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة الأسرية بلغ (3.99)، وبمستوى مرتفع للدرجة الكلية والمجالات كافة، وجاء مجال "جودة الحياة الاجتماعية" في المرتبة الأولى، بينما جاء مجال "جودة الحياة الصحية" أخيراً. وكان المتوسط للتوافق الزوجي مرتفعاً أيضاً، وبلغ (3.77)، وبمستوى مرتفع؛ وجاء مجال "التوافق مع الأبناء" في المرتبة الأولى، بمستوى مرتفع، بينما جاء مجال "التوافق الثقافي والمعرفي" في المرتبة الأخيرة، بمستوى متوسط. أما المتوسط الحسابي للرفاه العاطفي، فبلغ (3.62)، وبمستوى متوسط.

وبينت النتائج وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لكل من: الرفاه العاطفي، والتوافق الزوجي؛ إذ وضحا معاً (51.0%) من نسبة التباين في مستوى جودة الحياة الأسرية. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مجالي: جودة الحياة الصحية، وجودة الحياة العائلية، لدى الأزواج في فلسطين تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج لصالح (أكثر من 10 أعوام)، ووجود فروق دالة إحصائياً في مجال: التوافق الشخصي العاطفي، لصالح (أقل من 6 أعوام)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً على مقياس الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين باختلاف متغير: الصفة، وعدد سنوات الزواج، وفرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج. وقد توافقت النتائج الكيفية مع النتائج الكمية، فأسهمت في دعم الاستنتاجات للدراسة.

وبناءً على النتائج، أوصت الدراسة بإجراء أبحاث مستقبلية تستخدم التحليل العنقودي للتحقق من الأنماط الزوجية التي كشفت عنها تباينات النتائج، وتصميم برامج متخصصة تستهدف هذه الأنماط (الأزواج المتناقضين، والأزواج الصامدين)، كما أوصت الدراسة بدمج مفاهيم الرفاه العاطفي والتوافق الثقافي في ورش عمل المقبلين على الزواج.

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة الأسرية، التوافق الزوجي، الرفاه العاطفي، الأزواج في فلسطين

# **Predicting Family Quality of Life Through Marital Compatibility and Emotional Well-being Among Married Couples in Palestine**

**Preparation: Dalia Khalil Alkurdi**

**Supervision: Prof. Mohammed Ahmed Shaheen**

**2025**

## **Abstract**

The study aims to examine the levels of family quality of life, marital adjustment, and emotional well-being among married couples in Palestine, and to explore the relation between these variables by identifying the predictive roles of marital adjustment and emotional well-being in family quality of life. It also investigates differences in couples' mean scores on these variables according to position (husband or wife), years of marriage, age gap between spouses, and whether the wife is older than the husband. The study adopts the mixed approach (descriptive correlational and qualitative), by applying the study tools to an available sample that included 377 couples in Palestine, of whom 87.3% were wives, and conducting semi-structured interviews with 12 husbands and wives.

The findings indicate that the mean score for family quality of life is 3.99, representing a high level across all domains, with the "social quality of life" domain ranking first and the "health quality of life" domain last. Marital adjustment also shows a high level, with a mean of 3.7; the "adjustment with children" domain ranks first, while the "cultural and cognitive adjustment" domain ranks last at a moderate level. Emotional well-being yields a mean of 3.62, reflecting a moderate level.

The results show a statistically significant effect at the significance level ( $\alpha \leq .05$ ) for each of: (emotional well-being and marital compatibility), as they together explained 51.0% of the variance in the level of family quality of life. The results indicates a statistically significant effect of both emotional well-being and marital adjustment, jointly explaining 51.0% of the variance in family quality of life. Significant differences are found in the "health quality of life" and "family quality of life" domains according to years of marriage, favoring those married for more than ten years, and in the "personal-emotional adjustment" domain, favoring those married for less than six years. No statistically significant differences are found in emotional well-being scores

by position, years of marriage, age gap, or wife's age relative to the husband. The qualitative results are consistent with the quantitative results, which contributes to supporting the study's conclusions.

The study recommends conducting future research that employs Cluster Analysis to statistically verify the marital patterns revealed by the observed variances, and developing specialized intervention programs that specifically target these patterns — namely, the Contradictory Couples and the Enduring Couples. Furthermore, it emphasizes the importance of integrating emotional well-being and cultural compatibility into premarital counseling workshops.

**Keywords:** Family quality of life, marital compatibility, emotional well-being, married couples in Palestine



## الفصل الأول

### خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة

2.1 الادب المظري

3.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

4.1 فرضيات الدراسة

5.1 أهداف الدراسة

6.1 أهمية الدراسة

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

8.1 التعريفات لمتغيرات الدراسة

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة ومشكلتها

#### 1.1 المقدمة

تُعد الأسرة الوحدة الأساسية في بناء المجتمعات؛ وتؤدي دوراً محورياً في تنشئة الأفراد وتشكيل قيمهم ومعاييرهم، وتتجلى أهميتها في قدرتها على توفير بيئة داعمة ومستقرة لأفرادها، فتعزز رفاههم النفسي والعاطفي، ويتأثر مستوى جودة الحياة الأسرية بعوامل عدة، من بينها التوافق الزوجي والرفاه العاطفي؛ إذ يسهم التفاهم والانسجام بين الزوجين في خلق جو من الراحة والأمان داخل الأسرة، وفي ظل التحديات الاجتماعية والاقتصادية المعاصرة، يصبح من الضروري فهم العوامل التي تعزز جودة الحياة الأسرية لتحقيق استقرار ورفاه أكبر للأفراد والمجتمعات على حد سواء.

وتحظى الأسرة في المجتمعات كافة بأهمية خاصة، باعتبارها مطلباً إنسانياً ودينياً وثقافياً، ولكي تؤدي الأسرة وظائفها وتحقق أهدافها، يجب أن تعمل وحدة متماسكة تسودها علاقات الود والاحترام المتبادل؛ إذ تُعد الأسرة المؤسسة الأساسية التي تدرب الأفراد على الامتثال لقيم المجتمع واتجاهاته، وتسعى إلى بناء شخصيات سليمة تلبي احتياجاتهم المختلفة، ودور الأسرة لا يقتصر على تربية الأبناء فقط، بل يمتد أيضاً إلى إسعاد أفرادها جميعهم، وضمان تمتعهم بالصحة الجسدية والنفسية والعقلية، فيتعزز شعورهم بجودة الحياة الأسرية (Çolak & Kahriman, 2023).

ويتيح المناخ الأسري الجيد للأسرة القيام بوظائفها كاملة، عبر توفير بيئة تُعزز النمو المستقل والتماسك الداخلي، وتزداد أهمية المناخ الأسري نظراً للتغيرات التي طرأت على ظروف

الأسرة ووظائفها خلال التغيرات والظروف المستجدة؛ إذ إن أي خلل في البناء الأسري ينعكس على شخصيات أفراد الأسرة وانفعالاتهم (Yang, 2023).

وقد أصبح مفهوم جودة الحياة الأسرية محط اهتمام عالمي بفضل أهمية الأسرة عاملاً رئيساً في بناء شخصية الفرد؛ إذ تتحقق جودة الحياة الأسرية بتلبية احتياجات الأسرة واستمتاع أفرادها بقضاء الوقت معاً، بالإضافة إلى قدرة كل فرد على القيام بالأشياء التي يعدّها مهمة له، وتنعكس جودة الحياة الأسرية والعلاقات مع الوالدين على نمو شخصية الأبناء بأسلوب سوي ومتوازن، بينما تهدد الصراعات والخلافات أمن الفرد وأمانه وانتمائه (Zhou et al., 2024).

تعد جودة الحياة الأسرية محوراً رئيساً في رفاه الأفراد والمجتمعات؛ إذ تُعبر عن مستوى السعادة والرضا الذي يشعر به أفراد الأسرة في حياتهم اليومية، وتتجلى جودة الحياة الأسرية في جوانب عدة، منها الصحة النفسية والجسدية، الاستقرار الاقتصادي، والرضا عن العلاقات الأسرية، وأن تحقيق هذه الجودة يتطلب توازناً بين تلبية الاحتياجات الأساسية والدعم العاطفي، يعزز تماسك الأسرة واستقرارها على المدى الطويل (هرجه وآخرون، 2022).

وتتأثر جودة الحياة الأسرية بعوامل عدة، أبرزها التفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية، والدعم المتبادل بين الزوجين؛ إذ إن وجود علاقات أسرية متينة وإيجابية يسهم في تعزيز قدرة الأسرة على مواجهة التحديات والضغوطات الخارجية، كما أن التفاهم والاحترام المتبادل بين الزوجين يؤدي دوراً حاسماً في تعزيز جودة الحياة الأسرية؛ ويسهم التواصل الفاعل وحل النزاعات بطرق بناءة في خلق بيئة أسرية صحية ومستقرة (Cameron et al., 2023).

ويعد التوافق الزوجي أحد العوامل الأساسية التي تؤثر كثيراً في جودة الحياة الأسرية؛ إذ يتمثل التوافق الزوجي في مدى التفاهم والتوافق بين الشريكين في الزواج، سواءً على الصعيد العاطفي، أو الاجتماعي، أو الثقافي، كما ترتبط جودة الحياة الأسرية مباشرة بمدى التوافق الزوجي

بين الشريكين، فعندما يكون هناك تفاهم وتوافق جيد بين الزوجين، يتمثل ذلك في تجنب النزاعات المستمرة والخلافات الزوجية، فيسهم في بناء بيئة أسرية إيجابية ومستقرة، وهذا يؤدي إلى تعزيز جودة الحياة الأسرية، وزيادة سعادة الأفراد داخل الأسرة (فوزي، 2022).

ويمثل التوافق الزوجي عنصراً أساساً في بناء علاقة زوجية مستقرة وثمرتها، ويتضمن مجموعة من العوامل مثل التوافق الشخصي، والقيم، والاهتمامات المشتركة بين الشريكين، وعندما يتمتع الزوجان بمستوى عالٍ من التوافق، يكونان أكثر قدرة على بناء علاقة زوجية صحية تستند إلى الاحترام المتبادل والتفاهم العميق (Rastgoftar & Khodadadi, 2024).

ويعد التوافق الزوجي من أهم العوامل التي تسهم في بناء حياة أسرية سعيدة ومستقرة، ويتمثل في قدرة الزوجين على التكيف مع ظروف الحياة الزوجية، والتغلب على التحديات والصعوبات التي قد تواجههما، كما يعدّ التوافق الزوجي عاملاً حيوياً لاستمرار الحياة الزوجية الناجحة؛ وينعكس تأثيره الإيجابي في أفراد الأسرة جميعاً، ومفهوم التوافق الزوجي يتجلى في الاتفاق النسبي بين الزوجين في علاقتهما الزوجية، والذي يتمثل في التفاعل الإيجابي والتفاهم المتبادل لتحقيق أهدافهما المشتركة في حياتهما الزوجية، هذا الاتفاق يعزز من الرضا الزوجي والسعادة العامة، ويؤدي إلى خلق علاقة زوجية متينة تستند إلى الثقة والاحترام والتعاون المستمر (Khaledi, Sardashti et al., 2024).

ومن الأسس الأخرى التي تقوم عليها جودة الحياة الأسرية الرفاه العاطفي، فعندما يكون الأفراد في الأسرة، وبخاصة الزوجين، في حالة من الرفاه العاطفي، ينعكس ذلك إيجابياً على التفاعل اليومي والعلاقات الداخلية بين أفراد الأسرة جميعها، كما يؤدي الرفاه العاطفي إلى تحسين مستوى التواصل والتفاهم بين أفراد الأسرة، فيسهم في خلق بيئة داعمة ومستقرة (Ali et al., 2024).

ويعبر الرفاه العاطفي عن الحالة النفسية الإيجابية التي يشعر بها الفرد نتيجة لتحقيق التوازن بين مشاعره وأفكاره وسلوكاته، ويتميز بشعور الإنسان بالسعادة والرضا العام عن حياته، بالإضافة إلى القدرة على التعامل بفاعلية مع الضغوطات اليومية والتحديات، فالأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الرفاه العاطفي يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية والمحافظة عليها، وهذا يساهم في تعزيز شعورهم بالانتماء والدعم (Park et al., 2023).

وهناك العديد من العوامل التي تساهم في تحقيق الرفاه العاطفي، ومن أبرزها العلاقات الاجتماعية الجيدة، والنجاحات الشخصية والمهنية، والأنشطة الترفيهية، والممارسات الصحية مثل التغذية السليمة والنشاط البدني المنتظم، كذلك، يعدّ الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء عاملاً مهماً في تعزيز الرفاه العاطفي؛ ويوفر للأفراد شعوراً بالأمان والتقدير، كما أن الاهتمام بالجانب الروحي والتأمل يمكن أن يكون له دور كبير في تحسين الحالة العاطفية العامة (Charles et al., 2023).

ويمتد تأثير الرفاه العاطفي ليشمل جوانب متعددة من حياة الإنسان، بما في ذلك الصحة النفسية والجسدية، فالأفراد الذين يتمتعون برفاه عاطفي جيد يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق، كما أن لديهم قدرة أكبر على التعافي من الأزمات والمحن، إضافة إلى ذلك، قد يرتبط الرفاه العاطفي بتحسين الأداء الوظيفي والإبداعي؛ ويتمكن الأشخاص من التركيز بأسلوب أفضل واتخاذ قرارات أكثر فاعلية (Conwell et al., 2023).

يتميز المجتمع الفلسطيني بتنوعه الثقافي والاجتماعي وبتاريخه الغني، إلا أنه يواجه تحديات كبيرة تؤثر في الحياة الأسرية؛ إذ تعيش الأسر الفلسطينية في ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة ناتجة عن النزاعات المستمرة والضغوطات الاقتصادية والسياسية، وعلى الرغم من هذه التحديات، إلا أن المجتمع يتمسك بقيمه العائلية والاجتماعية التي تعزز التماسك الأسري والتضامن بين

أفراده، فالأزواج في فلسطين يؤدون دوراً محورياً في بناء ودعم أسرهم؛ ويواجهون معاً تحديات الحياة اليومية ويسعون لتحقيق الاستقرار والرفاه لأسرهم، وتعد دراسة "التنبؤ بجودة الحياة الأسرية بالتوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين" من الضرورات الملحة في السياق الاجتماعي والثقافي الفلسطيني، وذلك لفهم العوامل التي تسهم في جودة الحياة الأسرية، والتي تعد أمراً بالغ الأهمية لتعزيز الاستقرار الأسري والرفاه العام، فالتوافق الزوجي والرفاه العاطفي يعدان من الركائز الأساسية التي تؤثر مباشرة في جودة الحياة الأسرية.

وبدراسة هذه المتغيرات في المجتمع الفلسطيني، يمكن توفير رؤى علمية تسهم في تطوير استراتيجيات دعم للأزواج والأسر، ما يُعزز من قدرتهم على التكيف مع التحديات المختلفة إضافة إلى تحسين نوعية حياتهم، وهذا النوع من الدراسات يسهم في بناء سياسات اجتماعية وثقافية تسهم في تعزيز الاستقرار الأسري والرفاهية في المجتمع الفلسطيني ككل.

## 2.1 الأدب النظري

### 1.2.1 الأسرة

تُعد الأسرة اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، والنواة الأولى التي ينشأ فيها الفرد ويتشكل بوساطتها سلوكه وشخصيته. فالأسرة نظام متكامل يؤدي وظائف حيوية متعددة تشمل الوظيفة البيولوجية في إنجاب الأطفال وحفظ النسل، والوظيفة النفسية في توفير الأمان العاطفي والاستقرار النفسي لأفرادها، والوظيفة الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية ونقل القيم والثقافة، والوظيفة الاقتصادية في توفير الاحتياجات المادية للأسرة (الخولي، 2003؛ السيد، 2008).

وتقع على عاتق الزوجين مسؤولية كبيرة في بناء أسرة متماسكة ومستقرة؛ ويمثلان المحور الأساسي الذي تدور حوله الحياة الأسرية. فالعلاقة الزوجية السليمة والمتوازنة تنعكس إيجاباً على

جميع أفراد الأسرة، وتسهم في خلق بيئة أسرية صحية تعزز من نمو الأطفال النفسي والاجتماعي السليم (عبد المعطي، 2006). ويتطلب نجاح الزوجين في أدوارهما الأسرية توافر مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة التحديات والضغوط الحياتية، وأهم هذه العوامل التوافق الزوجي، والرفاه النفسي اللذان يشكلان أساساً لجودة الحياة الأسرية.

وفي ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة التي يشهدها المجتمع الفلسطيني، وما يواجهه من ضغوط سياسية وأمنية واقتصادية، تزداد أهمية دراسة العوامل التي تسهم في تعزيز جودة الحياة الأسرية واستقرارها. فالأسرة الفلسطينية تواجه تحديات فريدة تتطلب من الزوجين مستويات عالية من التوافق والمرونة، والرفاه النفسي للحفاظ على تماسك الأسرة وجودة حياتها. ومن هذا المنطلق، تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على دور التوافق الزوجي والرفاه النفسي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج الفلسطينيين، وذلك باستعراض الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بهذه المتغيرات وعلاقاتها المتبادلة.

### 2.2.1 جودة الحياة الأسرية

يُعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً في العلوم الإنسانية والاجتماعية؛ وبدأ الاهتمام به في ستينيات القرن العشرين، وجاء رد فعل على التركيز المفرط على المؤشرات المادية والاقتصادية لقياس رفاهية المجتمعات. فقد أدرك الباحثون أن الرفاهية الحقيقية للإنسان لا تقتصر على الجوانب المادية فحسب، بل تشمل أبعاداً نفسية واجتماعية وصحية متعددة (Diener & Suh, 1997).

وقد تعددت تعريفات جودة الحياة بتعدد وجهات النظر والتخصصات العلمية، إلا أنها تتفق جميعاً على أن جودة الحياة تمثل تقييم الفرد الشامل لظروف حياته، ومدى رضاه عنها. فقد عرفت

منظمة الصحة العالمية (WHO, 1997) أنها "إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم". بينما يرى فلسي وبيري (Felce & Perry, 1995) أن جودة الحياة تتحدد بالتفاعل بين الظروف الموضوعية للحياة والرضا الذاتي عنها، وذلك ضمن إطار القيم الشخصية والطموحات.

### 3.2.1 أنواع جودة الحياة وأبعادها

تتعدد تصنيفات جودة الحياة وفقاً للزاوية التي يُنظر منها إلى هذا المفهوم، ومن أهم هذه التصنيفات:

#### 1. جودة الحياة الموضوعية والذاتية:

جودة الحياة الموضوعية (Objective Quality of Life): تشير إلى الظروف المادية والاجتماعية الفعلية التي يعيشها الفرد، والتي يمكن قياسها بمؤشرات خارجية مثل مستوى الدخل، والحالة الصحية، والمستوى التعليمي، ونوعية المسكن، وتوفر الخدمات الأساسية. هذه المؤشرات قابلة للملاحظة والقياس الكمي من قبل الباحثين دون الحاجة لتقييم الفرد الشخصي (Cummins, 2000).

جودة الحياة الذاتية (Subjective Quality of Life): تعكس التقييم الشخصي للفرد ومدى رضاه عن جوانب حياته المختلفة، بغض النظر عن الظروف الموضوعية. فقد يتمتع شخصان بالظروف المادية والاجتماعية نفسها، إلا أن أحدهما يشعر برضا أكثر عن حياته من الآخر. تتضمن جودة الحياة الذاتية مشاعر السعادة، والرضا عن الحياة، والإحساس بالإنجاز، والرفاه النفسي (Diener, 2000).



## 2. جودة الحياة حسب المجالات

جودة الحياة الصحية: تتعلق بالحالة الصحية الجسدية والنفسية للفرد، وقدرته على أداء الأنشطة اليومية، وغياب الأمراض المزمنة أو الألم، والشعور بالحيوية والنشاط (Bowling, 1995).

جودة الحياة الاجتماعية: تشمل جودة العلاقات الاجتماعية والأسرية، ومدى الدعم الاجتماعي المتاح، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والشعور بالانتماء للمجتمع (Schalock, 2004).

جودة الحياة النفسية: تتضمن الرضا عن الذات، والشعور بالسعادة، والتوازن الانفعالي، والقدرة على التعامل مع الضغوط، وامتلاك أهداف واضحة في الحياة (Ryff & Keyes, 1995).

جودة الحياة المهنية: ترتبط بالرضا عن العمل، وبيئة العمل، والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية، وفرص التطور والنمو المهني (Sirgy et al., 2001).

جودة الحياة الأسرية: وهي محور اهتمام الدراسة الحالية، وتتعلق بجودة العلاقات داخل الأسرة، ومستوى التوافق والانسجام بين أفرادها، والشعور بالأمان والاستقرار الأسري، والقدرة على تلبية احتياجات جميع أفراد الأسرة (Zabriskie & McCormick, 2003).

## 3. جودة الحياة العامة والخاصة

جودة الحياة العامة (Global Quality of Life): تشير إلى التقييم الشامل للفرد لحياته ككل، دون التركيز على مجال محدد. وتعكس هذه النظرة الكلية مدى رضا الفرد عن حياته عامة (Campbell et al., 1976).

جودة الحياة في مجالات محددة (Domain-Specific Quality of Life): تركز على تقييم الفرد لجوانب معينة من حياته مثل الصحة، أو الأسرة، أو العمل، أو العلاقات الاجتماعية. قد يكون الفرد راضياً عن بعض مجالات حياته دون الأخرى (Cummins, 1996).

ومن بين أنواع جودة الحياة المختلفة، تشغل جودة الحياة الأسرية مكانة خاصة، لأنها ترتبط بالوحدة الاجتماعية الأساسية في حياة الإنسان. فالأسرة هي المصدر الأول للدعم العاطفي والاجتماعي، والبيئة التي يتشكل فيها شعور الفرد بالأمان والانتماء. ولذلك، فإن جودة الحياة الأسرية تؤثر مباشرة في جودة الحياة العامة للفرد وعلى رفايته النفسية والاجتماعية (Olson & Barnes, 1982).

وتعد جودة الحياة الأسرية من المفاهيم الحيوية التي تسهم كثيرا في تحقيق الرفاهية الشاملة للأفراد والمجتمع، وتعني جودة الحياة الأسرية توفير بيئة عائلية داعمة ومتناغمة؛ ويتمكن أفراد الأسرة من العيش في جو من الحب والتفاهم والتعاون، وتشمل جودة الحياة الأسرية جوانب متعددة مثل الصحة النفسية والجسدية، والعلاقات الاجتماعية، والاستقرار المالي، والدعم العاطفي، وبتعزيز هذه الجوانب، تسهم جودة الحياة الأسرية في تحقيق السعادة والرضا الشخصي، وتنمية قدرات الأفراد، وتحسين تماسك المجتمع عامة (Zhou et al., 2024).

عرف الشنوي (2024) جودة الحياة الأسرية أنها مستوى الرفاهية والسعادة والرضا التي يشعر بها أفراد الأسرة نتيجة لعلاقاتهم وتفاعلاتهم اليومية، بما في ذلك التواصل الفعال، والدعم المتبادل، والرعاية العاطفية، وتعكس جودة الحياة الأسرية الظروف البيئية والاجتماعية والاقتصادية التي تعيش فيها الأسرة، بما في ذلك مدى توافر الموارد والفرص لتحقيق احتياجات الأفراد النفسية والمادية.

ويُعرف مددين والأشي (2024) جودة الحياة الأسرية أنها مقياس يعبر عن مدى تلبية الأسرة لاحتياجات أفرادها، سواءً أكانت احتياجات صحية، أم تعليمية، أم ترفيهية، والتي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لجميع أفراد الأسرة. ويرى قبوري (2024) أن جودة الحياة الأسرية تشير

إلى مدى توافق الأفراد داخل الأسرة وشعورهم بالانتماء والأمان والدعم، وهذا يعزز قدرتهم على التعامل مع التحديات اليومية، وتحقيق النمو الشخصي والاجتماعي.

ومن الجدير بالذكر أن جودة الحياة الأسرية تعني توفير بيئة عائلية تتسم بالاستقرار، والدعم المتبادل، والتفاهم بين أفراد الأسرة، وتشمل هذه الجودة جوانب عدة منها الصحة النفسية، والجسدية، العلاقات الإيجابية، والاستقرار المالي.

#### 4.2.1 أهمية جودة الحياة الأسرية

تعد جودة الحياة الأسرية من العوامل الأساسية التي تؤثر في رفاهية الأفراد واستقرار المجتمع عامة، وتتمثل أهمية جودة الحياة الأسرية في جوانب عدة (الجنابي، 2024):

الصحة النفسية والجسدية: تعزز جودة الحياة الأسرية الصحة النفسية والجسدية لأفراد الأسرة، فإن توفر بيئة داعمة ومستقرة تسهم في تقليل مستويات التوتر والقلق، فيؤدي إلى تحسين الصحة العامة.

التنمية الشخصية والاجتماعية: تساعد الأسر ذات الجودة العالية على تطوير قدرات الأفراد الشخصية والاجتماعية، وتوفير الدعم العاطفي والتشجيع اللازم لنمو الأطفال والمراهقين بأسلوب صحي وسليم.

الاستقرار الأسري: تُعد جودة الحياة الأسرية عاملاً رئيساً في تحقيق الاستقرار الأسري، ويعزز التواصل الجيد والاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة من تماسك الأسرة، ويقلل من احتمالية حدوث النزاعات الأسرية.

الأداء الأكاديمي والمهني: فالأطفال الذين ينشؤون في بيئة أسرية داعمة يتمتعون بأداء أكاديمي أفضل، ويكونون أكثر قدرة على تحقيق نجاحات مهنية مستقبلية؛ إذ تشجع البيئة الأسرية الإيجابية على الطموح وتحقيق الأهداف.

ومن الجدير بالذكر أن جودة الحياة الأسرية تعد من الأسس المهمة في تحقيق رفاهية الأفراد واستقرار المجتمع؛ إذ تسهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لأفراد الأسرة، وتقوي العلاقات الاجتماعية، وتوفر بيئة داعمة للنمو والتطور، كما تُعزز التماسك الأسري وتقلل من النزاعات، فيؤدي إلى تحقيق السعادة والرضا العام للأفراد، ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة، وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

#### 5.2.1 أبعاد جودة الحياة الأسرية

تتكون جودة الحياة الأسرية من أبعاد عدة تسهم في تحسين رفاهية أفراد الأسرة، ومنها (Kong et al., 2024):

البعد العاطفي: يشمل الحب والدعم العاطفي المتبادل بين أفراد الأسرة؛ إذ يعزز العلاقات العاطفية القوية الشعور بالانتماء والأمان.

البعد الاجتماعي: يتضمن التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين أفراد الأسرة ومع المجتمع الخارجي، ويشمل الأنشطة العائلية المشتركة والاندماج الاجتماعي.

البعد الاقتصادي: يشمل الاستقرار المالي، وتوفير الاحتياجات الأساسية للأسرة، ويساعد على تقليل الضغوط المالية وتعزيز الاستقرار الأسري.

البعد الصحي: يتعلق بالصحة الجسدية والنفسية لأفراد الأسرة، ويشمل جودة الحياة الأسرية، وتوفير بيئة صحية وداعمة تعزز صحة الأفراد.

ويرى أن جودة الحياة الأسرية تتألف من أبعاد عدة تسهم في تحقيق رفاهية الأسرة بشمولية، وتشمل هذه الأبعاد البعد العاطفي الذي يتضمن الحب والدعم المتبادل، والبعد الاجتماعي الذي يركز على التفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة ومع المجتمع، والبعد الاقتصادي الذي يتعلق بالاستقرار المالي وتلبية الاحتياجات الأساسية، والبعد الصحي الذي يعنى بالحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لأفراد الأسرة.

### 6.2.1 النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية:

#### نظرية التعلق (Attachment Theory) لجون بولبي (John Bowlby, 1969)

تركز نظرية التعلق، التي وضعها جون بولبي، على أهمية الروابط العاطفية المبكرة بين الطفل والديه التي تعد عنصراً أساساً في تشكيل جودة الحياة الأسرية، ووفقاً للنظرية، تؤثر جودة هذه الروابط في تنمية الأفراد عاطفياً ونفسياً، فينعكس على استقرار العلاقات الزوجية والأسرية في المستقبل، فالعلاقات الأسرية السليمة والأمنة تسهم في توفير بيئة داعمة تشجع على النمو العاطفي والنفسي، وتعزز جودة الحياة الأسرية، ومن أبرز فروضها أن الأشخاص الذين نشأوا في بيئات أسرية آمنة وموثوقة يميلون إلى بناء علاقات زوجية مستقرة وصحية، وأن الأشخاص الذين تعرضوا لارتباطات غير آمنة في الطفولة قد يواجهون صعوبات في بناء علاقات زوجية مستقرة، فتزداد احتمالية الصراعات الأسرية (Rajkumar, 2022).

وقد وفرت نظرية التعلق إطاراً نظرياً قوياً لفهم كيفية تأثير أنماط التعلق المبكرة في العلاقات الزوجية في مرحلة الرشد. فالأفراد الذين يتمتعون بأنماط تعلق آمنة يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات زوجية صحية ومستقرة، فينعكس إيجاباً على جودة حياتهم الأسرية. وتساعد هذه النظرية في تفسير الفروق الفردية في مستويات التوافق الزوجي والرفاه النفسي بين الأزواج؛ إذ إن أنماط

التعلق تؤثر في طريقة تعامل الفرد مع الضغوط الزوجية وقدرته على التواصل العاطفي الفعال مع شريكه.

### نظرية النظام الأسري (Family Systems Theory) لموراي بوين (Murray Bowen, 1993)

تركز نظرية النظام الأسري، التي طورها موراي بوين، على أن الأسرة تتكون من أنظمة فرعية تتفاعل مع بعضها بعضا بطريقة ديناميكية، وهذه التفاعلات تؤثر في جودة الحياة الأسرية بتبادل التأثيرات بين الأفراد، والنظرية تؤكد أن التوازن بين العلاقات والتفاعلات داخل الأسرة هو مفتاح لتحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي، ويسهم في تحسين جودة الحياة الأسرية، ومن أبرز فروض هذه النظرية أن الأسر التي تحتفظ بتوازن جيد بين الأدوار والتفاعلات العائلية تكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الخارجية والداخلية، ما يعزز من جودة حياتها، وأن تعزيز الاستقلالية العاطفية بين الأفراد داخل الأسرة يسهم في تقليل الصراعات الأسرية وتحسين العلاقات بين الزوجين والأبناء (Shek et al., 2023).

تقدم نظرية الأنساق الأسرية رؤية شاملة للأسرة، لأنها نظام متكامل ومترابط، فتساعد على فهم التفاعلات المعقدة بين أفراد الأسرة وتأثيرها في جودة الحياة الأسرية. وتعد هذه النظرية مناسبة لفهم العلاقة بين التوافق الزوجي وجودة الحياة الأسرية بخاصة؛ وتوضح أن العلاقة الزوجية تشكل النظام الفرعي الأساس الذي يؤثر في الأنظمة الفرعية الأخرى في الأسرة، كما تساعد في تفسير كيفية تأثير الرفاه النفسي للزوجين في ديناميكيات الأسرة ككل.

### النظرية الموحدة لجودة الحياة الأسرية

قدمت النظرية من قبل زونا وآخرون (Zuna et al., 2010)؛ وتقوم هذه النظرية على افتراض أن جودة الحياة الأسرية شعور تفاعلي برفاهية الأسرة يحده أفراد الأسرة جماعياً وذاتياً، ويطلعون عليه، وتتفاعل فيها الاحتياجات الفردية والأسرية، أما مفاهيم النظرية فهي تشمل عوامل الوحدة

الأسرية (خصائص الأسرة ككل: كدخل الأسرة، وحجم الأسرة، والتفضيل الديني والعرق، أو شكل الأسرة، كما تشتمل على تفاعلات الأسرة، وعوامل أفراد الأسرة وهي تشمل الخصائص الفردية لأفراد الأسرة، وعوامل الأداء كالخدمات والممارسات والدعم، والعوامل النظامية كالأنظمة والسياسات والبرامج). ولاحقاً، وُحِدت النظرية من قبل تشو (Chiu, 2013) بمسمى النظرية المطورة لجودة الحياة الأسرية؛ لإثبات التفاعل الديناميكي بين عوامل الأسرة الفردية، ووحدة الأسرة في سياق البرامج، والأنظمة والسياسات، والقيم المجتمعية، وتلك النماذج توضح العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية.

ويعتقد أن هذه النظرية بأبعادها المختلفة تبرز أهمية النظر إلى جودة الحياة الأسرية التي تعد عملية معقدة ومتكاملة تتطلب فهماً متعدد الجوانب لتقديم الدعم اللازم لأفراد الأسرة، وتحقيق رفاهيتهم بشمولية.

## 7.2.1 التوافق الزوجي

يُعدّ التوافق الزوجي موضوعاً حيويًا يتمثل في الاتفاق النسبي بين الزوجين على جوانب حياتهما المختلفة، بما في ذلك المشاركة في الأنشطة وتبادل العواطف، ويعد أحد العناصر الأساسية التي توفر للزوجين إشباع حاجاتهما النفسية والجنسية والاجتماعية، ويسهم في استمرار الحياة الأسرية، وقد عرف هي وآخرون (He et al., 2024) التوافق الزوجي أنه درجة التواصل العاطفي والعقلي والتناغم بين الزوجين، ويساعد على بناء علاقة ثابتة مبنية على الرضا والسعادة وحل الصراعات، ويعكس قدرة الزوجين على مواجهة التحديات المشتركة.

وصف سكيل (Scale, 2022) التوافق الزوجي أنه اختيار مناسب وحب متبادل بين الزوجين، مع تحقيق إشباع جنسي، وتحمل المسؤولية، والقدرة على حل المشكلات المادية

والاجتماعية؛ إذ يتضمن تبادل العواطف وتقليل الخلافات بين الزوجين في الأمور الحيوية، بالإضافة إلى التعاون في الأعمال والأنشطة المشتركة.

من جهة أخرى، يرى أتابشور وديلفوروزي (Atashpour & Delforoozi, 2024) أن غياب التوافق الزوجي يسبب القلق والتوتر بين الزوجين، ويؤدي إلى تفكك الأسرة؛ إذ يرتبط التوافق الزوجي بتحديد أدوار الزوجين، وقيام كل منهما بواجباته؛ ويساعد الاتفاق على موضوعات مثل احترام الأهل، وتبدير الأمور المالية في تحقيق السعادة والرضا الزوجي.

ويرى إيلمين وسوروسي (İlmen & Sürücü, 2022) أن التوافق الزوجي يتحقق بالتفاعل الإيجابي بين الزوجين، والذي يشمل الجوانب الاقتصادية والعاطفية والجنسية، والإنجاب الذي يعزز الاستقرار، كما أشارا إلى دور الأهل الإيجابي في تحقيق التوافق الزوجي؛ وتسهم العلاقة الجيدة بين الزوجين وأهلهم في تحقيق ذلك.

ومن استعراض عدد من التعريفات حول التوافق الزوجي، يتبين أنه حالة من الانسجام والتفاهم بين الزوجين؛ اللذين يتفقان على القيم والمبادئ الأساسية لحياتهما المشتركة، ويشمل هذا التوافق الجوانب العاطفية، والعقلية والاجتماعية، ويتجلى في القدرة على التواصل الفعّال، وحل النزاعات بطرق بناءة، وتقديم الدعم المتبادل.

### 8.2.1 أهمية التوافق الزوجي

التوافق الزوجي هو عنصر أساس في بناء حياة زوجية ناجحة ومستقرة؛ ويسهم في تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية للأزواج، وتتجلى أهمية التوافق الزوجي في جوانب عدة (Pietromonaco et al., 2022):



الصحة النفسية والجسدية: يؤدي التوافق الزوجي إلى تقليل مستويات التوتر والقلق بين الزوجين،  
فينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية والجسدية، فالأزواج المتوافقون يتمتعون بمستويات أقل من  
الاكتئاب والقلق، ويكون لديهم قدرة أكبر على مواجهة التحديات الحياتية.

استقرار الأسرة: يعدّ التوافق الزوجي أساسًا لاستقرار الأسرة؛ ويسهم في بناء بيئة أسرية مستقرة  
وآمنة للأبناء، وهذا الاستقرار ينعكس على نمو الأطفال، وتطورهم النفسي والاجتماعي، فيسهم  
في بناء جيل قادر على مواجهة متطلبات الحياة بنجاح.

زيادة الرضا والسعادة: الأزواج الذين يتمتعون بتوافق زوجي يكونون أكثر رضا وسعادة في حياتهم  
الزوجية، وهذا الرضا يعزز من روابط الحب والمودة بين الزوجين، فيسهم في تعزيز العلاقة  
الزوجية، وجعلها أكثر استدامة.

تحسين التواصل: التوافق الزوجي يعزز مهارات التواصل بين الزوجين؛ ويصبح كل طرف أكثر  
فهمًا واحترامًا لاحتياجات الآخر، وهذا التواصل الفعال يساعد في حل النزاعات والمشكلات  
بأسلوب بناء، ويعزز التفاهم المتبادل.

ويعتقد أن التوافق الزوجي يعد من العوامل الأساسية لتحقيق حياة زوجية مستقرة وسعيدة،  
ويعزز التفاهم والانسجام بين الزوجين، ويسهم في تقليل النزاعات وحلها بطرق بناءة، كما يؤدي  
إلى تحقيق الرضا العاطفي والنفسي لكلا الطرفين، ويعزز قدرتهم على مواجهة التحديات  
والضغوطات الحياتية بأسلوب مشترك.

### 9.2.1 مجالات التوافق الزوجي وفقاً لنموذج سبانير

يُعد جراهام سبانير (Graham Spanier) من أبرز الباحثين الذين أسهموا في تطوير مفهوم التوافق الزوجي؛ وقدم في عام 1976م مقياس التوافق الزوجي (Dyadic Adjustment Scale – DAS)، الذي أصبح من أكثر المقاييس استخداماً في البحوث الأسرية والزوجية. حدد سبانير أربعة مجالات رئيسة للتوافق الزوجي، تشكل في مجملها جودة العلاقة الزوجية واستقرارها، هي (Spanier, 1976):

#### المجال الأول: الإجماع الزوجي (Dyadic Consensus)

ويشير إلى درجة الاتفاق بين الزوجين على المسائل المهمة في حياتهما المشتركة، مثل إدارة الشؤون المالية، واتخاذ القرارات الأسرية، وتربية الأبناء، وقضاء وقت الفراغ، والعلاقات مع الأهل والأصدقاء، والأهداف والقيم الحياتية. ويعكس هذا المجال مدى التوافق الفكري والقيمي بين الشريكين، وقدرتهما على التفاوض، والتوصل إلى حلول مشتركة للقضايا التي تواجههما.

#### المجال الثاني: الرضا الزوجي (Dyadic Satisfaction)

ويتضمن مشاعر السعادة والرضا عن العلاقة الزوجية عامة، ومدى الالتزام باستمرار العلاقة. يقيس هذا المجال مستوى السعادة الزوجية، وتكرار التفكير في الانفصال أو الطلاق، ودرجة الثقة في استمرارية العلاقة، ومدى الندم على الزواج من هذا الشريك، ويعدّ الرضا الزوجي المؤشر الأكثر مباشرة على جودة العلاقة الزوجية والشعور بالسعادة فيها.

#### المجال الثالث: التماسك الزوجي (Dyadic Cohesion)

ويشير إلى درجة القرب العاطفي والترابط بين الزوجين، ومقدار الأنشطة المشتركة التي يقومون بها معاً. يتضمن هذا المجال تبادل الأفكار والمشاعر، والمشاركة في الاهتمامات

المشتركة، والانخراط في أنشطة ترفيهية معاً، والتواصل الفعّال بينهما، ويعكس التماسك الزوجي قوة الرابطة العاطفية والاجتماعية التي تجمع الزوجين وتجعلهما يشعران بأنهما فريق واحد.

#### **المجال الرابع: التعبير العاطفي (Affectional Expression)**

ويتعلق بدرجة الرضا عن التعبير العاطفي والحميمية في العلاقة، بما في ذلك العلاقة الجنسية وإظهار المشاعر. يقيس هذا المجال مدى الاتفاق بين الزوجين على إظهار المودة والعاطفة، والرضا عن العلاقة الحميمة، والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه بعضهما بعضاً. يُعد هذا المجال مؤشراً مهماً على العمق العاطفي للعلاقة الزوجية (Spanier, 1976).

تتفاعل هذه المجالات الأربعة مع بعضها بعضاً لتشكل صورة شاملة عن مستوى التوافق الزوجي، فالقصور في أحد هذه المجالات قد يؤثر سلباً في المجالات الأخرى. ويُلاحظ أن التوافق في تربية الأبناء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه المجالات جميعها، فهو يتطلب الإجماع على أساليب التربية، ويؤثر في مستوى الرضا الزوجي، ويعزز التماسك بين الزوجين، ويتطلب تعبيراً عاطفياً إيجاباً في التعامل مع الأبناء والشريك على حد سواء.

#### **10.2.1 أبعاد التوافق الزوجي**

يتكون التوافق الزوجي من أبعاد عدة، كل منها يؤدي دوراً حيوياً في تحقيق العلاقة الزوجية

المثالية (Ünal & Akgün, 2022):

البعد العاطفي: يتضمن البعد العاطفي الحب والمودة والتقدير المتبادل بين الزوجين، ويعبر الزوجان عن مشاعرهما بصراحة ووضوح، فتتعزيز الروابط العاطفية بينهما.

البعد الجنسي: يرتبط البعد الجنسي بالإشباع الجنسي المتبادل بين الزوجين؛ ويسهم في تعزيز الرضا والاستقرار النفسي، والتواصل المفتوح حول الاحتياجات والتوقعات الجنسية يساعد في تحقيق هذا البعد.

البعد الاجتماعي: يتضمن البعد الاجتماعي التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، مثل الأهل والأصدقاء، ويشمل هذا البعد كيفية التعامل مع هذه العلاقات وتأثيرها في الحياة الزوجية.

البعد الاقتصادي: يرتبط البعد الاقتصادي بإدارة الموارد المالية، وتخطيط المستقبل المالي للأسرة، ويشمل التعاون في تحقيق الاستقرار المالي، والتوافق حول كيفية إنفاق المال وتوفيره.

البعد النفسي: يرتبط البعد النفسي بالتفاهم والتعاطف بين الزوجين، والقدرة على دعم بعضهما في الأوقات الصعبة، ويشمل هذا البعد أيضًا القدرة على التكيف مع التغيرات الحياتية والتحديات.

البعد الروحي والقيمي: يتضمن هذا البعد التوافق في القيم والمعتقدات الدينية والأخلاقية، فالتوافق في هذه المجالات يعزز التفاهم والانسجام بين الزوجين، ويسهم في بناء أسرة متماسكة ومستقرة.

وعليه، يمكن القول إن أبعاد التوافق الزوجي تشمل جوانب حيوية عدة تسهم في تحقيق الانسجام بين الزوجين؛ إذ يتضمن البعد العاطفي قدرة الزوجين على التعبير عن الحب والتقدير

والدعم المتبادل، بينما يشمل البعد الاجتماعي التفاهم والانسجام في العلاقات الاجتماعية والأنشطة المشتركة، ويتعلق البعد الاقتصادي بالتوافق في إدارة الموارد المالية وتحقيق الاستقرار المالي،

ويضم البعد الجنسي تحقيق الرضا المتبادل والاحترام في الحياة الحميمة، وتسهم هذه الأبعاد مجتمعة في بناء علاقة زوجية قوية ومستقرة.

## 11.2.1 النظريات المفسرة للتوافق الزوجي

### النظرية التحليلية

تنسب هذه النظرية إلى العالم فرويد وتفسر النمو الاجتماعي من الطفولة حتى البلوغ، وترى أن السنوات الخمس الأولى في حياة الطفل ذات تأثير مهم في نمو شخصيته، وذات تأثير في سلوكه فيما بعد. وترى أيضاً أن الفرد المتوافق هو الذي تعمل الأنا عنده باتزان، فتسمح للهو بإشباع متطلباتها ضمن الواقع المتعارف عليه، وكذلك بالنسبة إلى الأنا الأعلى؛ إذ إن الأنا تقوم بتوزيع الطاقة النفسية لهما باتزان (الخطيب، 2000).

أما من ناحية التوافق الزوجي، فقد ذكر فرويد أهمية الجانب النفسي (الليبدو) في حياة الفرد، ويعد بعداً مهماً من أبعاد التوافق الزوجي، فالفرد يمتلك الجانب الجنسي الذي تحاول الهو إشباعه بأي طريقة، ولكن الأنا الأعلى تأتي لتوجه ذلك الإشباع، لهذا فإن الغريزة الجنسية تمثل جانباً مهماً في مدرسة التحليل النفسي لفرويد؛ ويجعلها فرويد موجهاً لسلوك الفرد، كما تنمو تلك الغريزة الجنسية عبر مراحل عدة تنتهي بالمرحلة الجنسية التتاسلية، والتي تميز حياة الراشد الجنسية، ويبحث الفرد فيها عن زوجة له، وتسيطر على تلك المرحلة فكرة الجماع الجنسي (زهران، 2005).

ومن الجدير بالذكر أن النظرية التحليلية المنسوبة إلى فرويد، تقدم رؤية عميقة حول التوافق الزوجي بالتركيز على تطور الشخصية، وتأثير التجارب الطفولية في السلوكات اللاحقة؛ ويتأثر التوافق الزوجي كثيراً بمدى توازن الأنا في تلبية احتياجات الهو والأنا الأعلى ضمن إطار الواقع، كما تعد النظرية التحليلية أن فهم التوازن النفسي والعوامل الجنسية يمثلان جوانب أساسية لتحقيق التوافق الزوجي والرضا في العلاقات الزوجية.

## نظرية التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory) لجورج هومانس (George C. Homans, 1958).

تعتمد نظرية التبادل الاجتماعي، التي وضعها جورج هومانس، على فكرة أن التفاعل الاجتماعي هو عملية تبادل مستمر للمكافآت والتكاليف، وفي سياق الزواج، ينظر إلى العلاقة الزوجية نوعاً من التبادل؛ ويسعى الشريكان إلى تعظيم المكاسب وتقليل التكاليف، والتوافق الزوجي يتحقق عندما يشعر الشريكان أنهما يحصلان على فوائد أكثر مما يقدمان من تضحيات، فيتعزز رضاهم واستقرارهم في العلاقة، ومن أبرز فروض النظرية أن كل شريك في العلاقة الزوجية يقيم العلاقة بناءً على التكاليف والمكاسب المتبادلة، فالتوافق الزوجي يكون عالياً عندما تتفوق المكاسب على التكاليف لكلا الشريكين، والأفراد يقارنون بين مكاسبهم وتكاليفهم الحالية، وبين معاييرهم الشخصية والتجارب السابقة أو البدائل المتاحة. التوافق الزوجي يزيد عندما تكون المكاسب الحالية أفضل من تلك المعايير، وأن التوازن في توزيع المكاسب والتكاليف بين الشريكين يعزز التوافق الزوجي، والشعور بالظلم أو عدم التوازن يمكن أن يؤدي إلى انخفاض التوافق وزيادة الصراعات (Ahmad et al., 2023).

## نظرية الاتصال لفرجينيا ساتير (Satire, 1991)

تحدثت ساتير (Satire, 1991) عن التواصل الفعال بين الزوجين وأثره في التوافق بينهما، وأثره في أفراد الأسرة، وإنّ التواصل الفعال بين الزوجين يعطي الفرصة أمامهما للوصول إلى حياة بعيدة عن المشكلات، وتنمية أساليب الحياة لدى المتزوجين بتنقيفهم وتعليمهم كيفية التعامل مع المشكلات الأسرية، تلك التي تنتج من العلاقات البين شخصية، لأن الإنسان شخصية متفردة ومسؤول وحرّ وقادر على الاختيار، بواسطة تغيير الأهداف والغايات الخاطئة وصولاً إلى أسلوب حياة سوي، وهذا لن يأتي إلا إذا وصل أحد الزوجين إلى حالة من الوعي بذاته، ودوافعه، وسلوكه،

وكان قادراً على إدارة حياته، وما يمتلكه من أساليب في التعامل والتكيف مع الآخرين (2012) Sharf).

### 12.2.1 الرفاه العاطفي

يعد الرفاه العاطفي حالة من الشعور بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي؛ ويتمكن الفرد من التعامل مع مشاعره بإيجابية، ويحقق توازناً بين جوانب حياته المختلفة، ويتضمن الرفاه العاطفي القدرة على مواجهة التحديات الحياتية، والاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية، والشعور بالرضا عن الذات (Langeland, 2024).

عرف فيرناندز وآخرون (Fernandez et al., 2024) الرفاه العاطفي أنه يمثل الشعور بالراحة والسعادة والتوازن النفسي، والذي يتيح للفرد التعامل بفاعلية مع ضغوط الحياة اليومية. يرى ياكوفتشيك وآخرون (Yakovchik et al., 2024) أن الرفاه العاطفي يعكس مدى قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع مشاعره وتحقيق الرضا العاطفي بعلاقاته الاجتماعية وتجارب الحياة.

وعرف سترو وآخرون (Strough et al., 2024) الرفاه العاطفي أيضاً أنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بالرضا العام عن حياته العاطفية والنفسية، ويكون قادراً على التعاطف مع نفسه ومع الآخرين.

ويرى أوموكو ولي (Umucu & Lee, 2024) أن الرفاه العاطفي يشير إلى مستوى التوازن والاستقرار النفسي الذي يتمتع به الفرد، ويمكنه من مواجهة التحديات الحياتية والشعور بالرضا والسعادة.

وبناء عليه، فإن الرفاه العاطفي هو الحالة التي يشعر فيها الفرد بالاستقرار والسعادة العاطفية؛ ويتمكن من إدارة مشاعره بفاعلية، والتمتع بتجارب إيجابية في حياته، ويتضمن الرفاه العاطفي القدرة على التعامل مع التحديات والضغوطات بطريقة صحية، والتمتع بالعلاقات الاجتماعية الداعمة والممتعة/ كما يشمل الشعور بالرضا والتوازن العاطفي، فيسهم في تعزيز الصحة النفسية والعيش بتوازن وسعادة.

### 13.2.1 أنموذج الرفاه النفسي لكارول رايف

قدمت كارول رايف (Carol Ryff) في عام 1989م أنموذجاً متكاملًا للرفاه النفسي يُعد من أكثر النماذج تأثيراً في علم النفس الإيجابي؛ وتجاوزت المفاهيم التقليدية للصحة النفسية التي كانت تركز على غياب الأعراض المرضية، لتقدم رؤية شاملة تركز على النمو الإيجابي والازدهار الإنساني. يتكون أنموذج رايف من ستة أبعاد أساسية تمثل في مجملها جوهر الوظائف النفسية الإيجابية والحياة الجيدة، وهي (Ryff, 1989):

البُعد الأول: تقدير الذات (Self-Acceptance)

يشير إلى امتلاك الفرد لاتجاهات إيجابية نحو ذاته، وتقبله لجوانبه المختلفة سواءً الإيجابية أم السلبية، والشعور الإيجابي تجاه ماضيه وحاضره. والأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات يدركون قدراتهم ومحدودياتهم بواقعية، ويشعرون بالرضا عن أنفسهم على الرغم من معرفتهم بنقاط ضعفهم. وفي السياق الزواجي، يرتبط تقدير الذات بقدرة الفرد على المساهمة صحياً في العلاقة، والتعامل مع التحديات الزوجية بثقة ومرونة.



## البُعد الثاني: العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive Relations with Others)

يتمثل في القدرة على تكوين علاقات دافئة ومُرضية ومبنية على الثقة المتبادلة، والاهتمام برفاهية الآخرين، والقدرة على التعاطف والعطاء والتقبل في العلاقات الاجتماعية. هذا البُعد يُعد أساساً للتوافق الزوجي؛ إذ إن العلاقة الزوجية الناجحة تتطلب قدرة عالية على التواصل العاطفي، والتفاهم، والدعم المتبادل، كما أن هذا البُعد يؤثر مباشرة في العلاقة مع الأبناء، وقدرة الوالدين على بناء روابط عاطفية صحية معهم.

## البُعد الثالث: الاستقلالية (Autonomy)

تشير إلى قدرة الفرد على الاعتماد على ذاته في تقييم نفسه، والتفكير في المستقبل، وتنظيم سلوكه من الداخل وفقاً لمعايير الشخصية، ومقاومة الضغوط الاجتماعية غير المناسبة. والاستقلالية لا تعني الانعزال عن الآخرين، بل تعني القدرة على اتخاذ قرارات واعية ومستقلة مع الحفاظ على العلاقات الصحية. وفي الحياة الزوجية، تتجلى أهمية الاستقلالية في قدرة كل من الزوجين على الحفاظ على هويته الشخصية مع الانخراط في علاقة زوجية متوازنة، وفي القدرة على اتخاذ قرارات تربوية مدروسة بشأن الأبناء دون الخضوع لضغوط خارجية غير مناسبة.

## البُعد الرابع: السيطرة على البيئة (Environmental Mastery)

يعكس قدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة به بفاعلية، والتحكم في مجموعة معقدة من الأنشطة الخارجية، واستغلال الفرص المتاحة، والقدرة على اختيار أو خلق السياقات المناسبة لحاجاته وقيمه الشخصية. وفي سياق الحياة الأسرية، يرتبط هذا البُعد بقدرة الزوجين على إدارة شؤون الأسرة بكفاءة، وتنظيم الموارد المتاحة، والتعامل مع الضغوط والتحديات اليومية بفاعلية، وخلق بيئة أسرية مستقرة وداعمة تعزز من جودة الحياة الأسرية، ورفاهية أفرادها بما فيهم الأبناء.

#### البُعد الخامس: الهدف في الحياة (Purpose in Life)

يشير إلى امتلاك الفرد لأهداف وتوجهات واضحة تعطي معنى لحياته، والشعور أن الحياة الحالية والماضية لها معنى وقيمة، والإيمان بوجود هدف من الحياة، ويوفر وجود هدف في الحياة للفرد إحساساً بالاتجاه والدافعية. وفي الحياة الزوجية، يسهم وجود أهداف مشتركة بين الزوجين في تعزيز التماسك والتوافق، كما أن تربية الأبناء تُعد هدفاً أسمى يمنح الحياة الأسرية معنى عميقاً ويعزز الشعور بالإنجاز والرضا.

#### البُعد السادس: النمو الشخصي (Personal Growth)

يتضمن الشعور بالتطور المستمر، ورؤية الذات شخصاً ينمو ويتوسع، والانفتاح على التجارب الجديدة، وإدراك القدرات الكامنة، ورؤية التحسن في الذات والسلوك عبر الزمن، والتغير بطرق تعكس مزيداً من معرفة الذات والفاعلية. ويعد النمو الشخصي ضرورياً للتكيف مع المراحل المختلفة للحياة الزوجية والأسرية، وبخاصة مع التحولات التي تصاحب مرحلة الأبوة والأمومة التي تتطلب تطوير مهارات جديدة وتبني أدوار جديدة (Ryff, 1989).

تشكل هذه الأبعاد الستة إطاراً شاملاً للرفاه النفسي، وهي تتفاعل مع بعضها بعضاً بديناميكية لتحديد مستوى الصحة النفسية والازدهار الإنساني. وفي سياق العلاقات الزوجية والأسرية، فإن هذه الأبعاد تُعد أساسية لتحقيق التوافق الزوجي وجودة الحياة الأسرية. فالأزواج الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاه النفسي وفق نموذج رايف يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات زوجية صحية ومُرضية، والتعامل بفاعلية مع الضغوط والتحديات، وتوفير بيئة تربية إيجابية للأبناء. كما أن التوافق في التعامل مع الأبناء وأساليب تربيتهم يعزز هذه الأبعاد لدى الوالدين، ويخلق دائرة إيجابية من الرفاه الأسري المتكامل.

### 14.2.1 أهمية الرفاه العاطفي

يعدّ الرفاه العاطفي أحد العوامل الأساسية لتحقيق حياة صحية وسعيدة، وتتجلى أهمية الرفاه العاطفي حسب ما أشار أبيدوجن وموموني (Abidogun & Mumuni, 2024) في الآتي:

تحسين الصحة النفسية والجسدية: يسهم الرفاه العاطفي في تقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، ويعزز الصحة النفسية والجسدية للفرد.

تعزيز العلاقات الاجتماعية: الأفراد الذين يتمتعون برفاه عاطفي عالٍ يكونون أكثر قدرة على بناء والحفاظ على علاقات اجتماعية قوية وإيجابية.

زيادة الإنتاجية والإنجاز: الشعور بالراحة العاطفية يعزز قدرة الفرد على التركيز، والعمل بفاعلية، ويزيد من إنتاجيته وإنجازاته.

تحقيق الرضا العام عن الحياة: يسهم الرفاه العاطفي في الشعور بالرضا والسعادة العامة، ويجعل الحياة أكثر متعة وإشباعًا.

ويمكن القول إن الرفاه العاطفي يعزز قدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات والتحديات إيجابياً، ويسهم في تقليل التوتر والقلق، كما يعزز من جودة العلاقات مع الآخرين؛ ويمكن للأفراد الذين يتمتعون بالرفاه العاطفي بناء علاقات أكثر دعمًا وفاعلية، بتعزيز الاستقرار العاطفي والرضا الشخصي، ويسهم الرفاه العاطفي في تحقيق حياة متوازنة وسعيدة، ويعزز الصحة النفسية والجسدية عامة.

## 15.2.1 أبعاد الرفاه العاطفي

يتكون الرفاه العاطفي من أبعاد عدة تسهم في تحقيق الشعور بالراحة والاستقرار النفسي، منها

ما ذكرها (Bodziony & Stetson, 2024; Murphy, 2024) في الآتي:

التوازن العاطفي: القدرة على إدارة المشاعر السلبية والإيجابية بفاعلية، والتعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بمرونة.

الرضا عن الذات: الشعور بالتقدير والقبول الذاتي، والثقة بالنفس، والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية.

العلاقات الاجتماعية: بناء علاقات إيجابية ومستقرة مع الآخرين، والشعور بالدعم الاجتماعي والاندماج في المجتمع.

التفاؤل والمرونة: القدرة على النظر إلى المستقبل بتفاؤل، والتكيف مع التغيرات الحياتية بإيجابية ومرونة.

ويمكن القول إن أبعاد الرفاه العاطفي تشمل جوانب رئيسة عدة تسهم في تحقيق الاستقرار والسعادة الشخصية، وتسهم هذه الأبعاد مجتمعة في تحقيق الرفاه العاطفي وتعزيز جودة الحياة.

## 16.2.1 النظريات المفسرة للرفاه العاطفي

### نظرية التوازن العاطفي (Martina, 2010)

يؤكد مارتينا (Martina, 2010: 19) أن "الأفراد الذين يكونون متوازنين عاطفياً هم أكثر

الأشخاص فهماً لمشاعرهم، وفهمهم لمشاعر الآخرين، والعمل على إزالة الهم عنهم، وهي مرحلة

تصل إلى العطاء والمساعدة في الخير والإصلاح، وتحمل المصاعب والشدائد في مختلف مواقف

الحياة، فهي تعمل على تنظيم مشاعر الفرد، وتقييم وتعديل ردود الأفعال العاطفية الإيجابية منها والسلبية على حد سواء بطريقة مناسبة اجتماعياً وإقامة العلاقات الإيجابية والحفاظ عليها".

ويعدّ الفرد المتوازن عاطفياً ليس الذي لا يعاني من الكرب أو الخوف، بل هو الشخص القادر على الحفاظ على التوازن بين رغباته والواقع، ويحدث التوازن العاطفي عندما يسمح الأفراد لأنفسهم بالشعور بكل المشاعر دون الشعور بالإرهاق، ويتعلمون قبول مشاعرهم دون إصدار أحكام عليها، ويحدث عدم توازن عندما يحاول معظم الأفراد تجنب الألم العاطفي والجسدي، لأنهم يعتقدون أن تجنب الألم يجعلهم متوازنين ولا يؤثر فيهم، إلا أن هذا الأمر قد ينجح مؤقتاً، ولكن على المدى البعيد قد يؤثر كثيراً، وتزداد معاناتهم المرتبطة بها؛ فالمعاناة هي دلالة على كيفية تفكير الأفراد وشعورهم تجاه الألم الذي يعانون منه (Banerjee et al., 2007). "ويعد الفرد المتوازن عاطفياً أكثر مهارة على التعامل مع مجريات الحياة بهدوء، ومع الآخرين بعاطفة صادقة، لأن العواطف تؤثر في مصيره وحياته أكثر من أي شيء آخر" (Sanzo et al., 2017: 15).

وقد حدد مارتينا (Martina, 2010) أن هناك طريقتين للعودة إلى التوازن العاطفي، هما: الطريقة الأولى: هي الطريقة الأكثر أهمية، وتمثل التعرف بوضوح إلى المشاعر السلبية على أنها ضارة، وبدون هذا لن يكون لأي محاولة فائدة في التعامل معها، فالأفراد الذين يكونون في منطقة السيطرة على الضرر، ويكونون قادرين للعودة لتوازنهم العاطفي.

الطريقة الثانية: في الأوقات التي تظهر فيها المشاعر السلبية يحتاج الأفراد إلى تدريب عقولهم حتى يتمكنوا من التراجع، وعدم السماح بردود أفعالهم المعتادة بالظهور، وللقيام بذلك يحتاجون إلى أن يكونوا قادرين على إبعاد أنفسهم عن الأفكار السلبية والتحكم فيها، ويمكن أن تكون معرفة تقنيات التأمل البسيطة رصيلاً كبيراً؛ ويبدؤون بها لأحداث بعض التغييرات طويلة المدى في أذهانهم، وأن كل المشاعر السلبية الضارة لها علاج، على سبيل المثال للغضب علاج (الصبر

(والحب)، فكلما صبروا أكثر قل غضبهم، وكلما زرعوا الحب الحقيقي غير المشروط زاد فهمهم للآخرين، وبالتالي يستطيعون العودة إلى الاتزان العاطفي.

ومن استعراض مكونات النظرية، يمكن القول إن التوازن العاطفي يتطلب فهمًا عميقًا لمشاعر الفرد وقدرته على إدارة المشاعر السلبية بطرق صحية، وتُبرز النظرية أن الأفراد المتوازنين عاطفيًا يمكنهم التعامل مع مشاعرهم بمرونة، لأنها تساعدهم على الحفاظ على علاقات إيجابية، والتعامل مع التحديات بفاعلية.

### نظرية الاحتياجات الإنسانية (Maslow's Hierarchy of Needs) لأبراهام ماسلو (Abraham Maslow, 1943)

تُفسر نظرية الاحتياجات الإنسانية التي وضعها أبراهام ماسلو الرفاه العاطفي بتحقيق الاحتياجات الأساسية والمتقدمة للفرد، ووفقًا لهذه النظرية، يتعين على الأفراد تلبية احتياجاتهم الأساسية أولاً قبل أن يتمكنوا من السعي نحو تحقيق احتياجات أكثر تعقيدًا ومتقدمة، فالرفاه العاطفي يُفهم بتحقيق هذه الاحتياجات على المستويات الهرمية المختلفة، ومن أبرز فروض هذه النظرية الاحتياجات الفسيولوجية؛ إذ تعد الاحتياجات الفسيولوجية مثل الطعام، والماء، والنوم أساسية لبقاء الإنسان، وتحقيق هذه الاحتياجات يعزز الرفاه العاطفي على مستوى أساس، وهناك احتياجات الأمان وتشمل الشعور بالأمان والاستقرار في الحياة، وتحقيق هذه الاحتياجات يؤدي إلى شعور بالأمان والراحة النفسية، فيسهم في الرفاه العاطفي، بالإضافة إلى الاحتياجات الاجتماعية، وتتضمن الاحتياجات الحب والانتماء والعلاقات الجيدة مع الآخرين، وتحقيق هذه الاحتياجات يعزز الشعور بالسعادة والرفاه العاطفي، بالإضافة إلى احتياجات التقدير، وتشمل: الاحترام، والثقة بالنفس، والاعتراف بالإنجازات، وتحقيق هذه الاحتياجات يؤدي إلى زيادة الشعور بالقيمة الذاتية والرفاه العاطفي، بالإضافة إلى احتياجات تحقيق الذات، ويتمثل في تحقيق الشخص لإمكاناته

الكاملة وتحقيق أهدافه الشخصية، وتحقيق هذا المستوى من الاحتياجات يعزز الشعور بالرضا الشخصي والرفاه العاطفي العميق (Mustofa, 2022).

### نظرية التقييم المعرفي (Cognitive Appraisal Theory) لريتشارد لازاروس (Richard Lazarus، 1966)

تُعد نظرية التقييم المعرفي التي وضعها ريتشارد لازاروس إطارًا لفهم كيفية تفسير الأفراد للأحداث وتأثيرها في رفاههم العاطفي؛ إذ تُركز النظرية على كيفية تقييم الأفراد للأحداث والمواقف التي يواجهونها، وعلى الطريقة التي يدركون بها هذه المواقف كتهديد أو تحدٍ، فيؤثر بدوره في استجاباتهم العاطفية، والرفاه العاطفي يُفهم بوساطة قدرة الأفراد على إدارة تقييماتهم ومعالجة التوتر الناتج عن المواقف الحياتية المختلفة، ومن أبرز فروض هذه النظرية أن الأفراد يقومون بتقييم أولي للمواقف والأحداث لتحديد ما إذا كانت تمثل تهديدًا، تحديًا، أو غير ذات أهمية، وهذا التقييم يؤثر في الرفاه العاطفي؛ إذ إن التهديدات والتحديات الكبيرة يمكن أن تسبب ضغوطًا عاطفية، وبعد التقييم الأولي، يقوم الأفراد بتقييم مواردهم وقدرتهم على التعامل مع التهديدات أو التحديات، فالشعور بالقدرة على التكيف أو مواجهة الموقف يؤثر إيجابًا في الرفاه العاطفي، بينما الشعور بالعجز يمكن أن يقلل منه، وأن استجابات الأفراد العاطفية تتشكل بناءً على التقييمات الأولية والثانوية، إن إدارة هذه الاستجابات بفاعلية باستراتيجيات التأقلم يمكن أن تحسن من الرفاه العاطفي، كما يشمل التأقلم الجهود التي يبذلها الأفراد لإدارة التوترات الناشئة عن التقييمات الأولية والثانوية، وإن استخدام استراتيجيات تأقلم فاعلة، مثل إعادة التقييم الإيجابي أو البحث عن الدعم الاجتماعي، يعزز الرفاه العاطفي (Lipsitz et al., 2024).

وفي هذا الصدد يؤكد تواتي (2022) في دراسته أنه زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة جودة الحياة الأسرية، وذلك نظراً لأهميتها في توافق الأبناء على المستوى الاجتماعي والانفعالي

والنفسية، ومن ثم تحسين مستوى الصحة النفسية لديهم. ويمثل التوافق الزوجي هدفاً رئيساً ومهماً لتحقيق الحياة الأسرية المستقرة التي يسعى الأفراد والمختصون في الإرشاد النفسي والأسري والزوجي لتحقيقها، وقد أفادت عدد من الدراسات كدراسة موسى (2024) أن الزواج الناجح لا بد أن يتوافر فيه عدد من المعايير المهمة مثل أساليب المعاملة الزوجية، التي نستطيع النظر إليه أنها نمط من التفاعل الثنائي الذي يشدد على الاتصال المتكرر بين طرفي العلاقة الثنائية. ومن مظاهر التوافق الزوجي خضوع الزوجة لمطالب الزوج، أو خضوع الزوج لمطالب الزوجة، أو الوصول إلى حلول وسط ترضي الطرفين، ويُحكم على التوافق بوساطة الزوج والزوجة وما يقصد به من سلوكات، والتفاعل مع الطرف الآخر، وما يتحقق لهما من أهداف، وما يتعرضان له من صعوبات وخلافات وما يشبعهما من حاجات، وغاية الزواج ما يتحقق من أهدافه للزوجين والأسرة في ضوء قيم المجتمع ومعاييره الدينية والقانونية.

وقد أصبح الحفاظ على الرفاه العاطفي للأزواج تحدياً متزايد الأهمية؛ إذ يعدّ الرفاه العاطفي أحد العوامل الأساسية لتحقيق الاستقرار والسعادة الزوجية، ويؤثر مباشرة في جودة الحياة الأسرية والصحة النفسية لكل من الزوجين، وفي هذا السياق تؤكد دراسة سينغ (Singh et al., 2023) أهمية العلاقات الأسرية الجيدة، والرضا عن العلاقة الزوجية في تحسين الصحة العامة، والرفاهية النفسية للأزواج.

تتأثر جودة الحياة الأسرية بوضوح في ظل التحديات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي يواجهها المجتمع الفلسطيني؛ بوساطة ما أكدته جداول إحصاءات الجهاز المركزي للإحصاء (2022)، ويلاحظ أن معدل حالات الطلاق لعام 2022م في الضفة وغزة قد ازدادت (36%) عن معدل حالات الطلاق لآخر عشر سنوات، وهي زيادة كبيرة نسبياً. وضمن السياق نفسه، فإن معدلات الارتفاع في حالات الزواج اقتصرت على (7%) فقط آخر عشر سنوات، وهذا يفسر



بحالة من العزوف عن طلب الزواج بدرجة متزايدة قد تعزى في بعض الجوانب إلى الأسباب المتعلقة بجودة الحياة الزوجية والتوافق الزوجي والرفاه العاطفي.

في ضوء الأدبيات النظرية، تنشأ علاقة تكاملية بين التوافق الزوجي والرفاه العاطفي؛ ويعملان متغيرين وسيطين يسهمان بصورة مباشرة في تشكيل جودة الحياة الأسرية. ويكتسب فهم هذه العلاقة أهمية خاصة في السياق الفلسطيني، الذي يتسم بتعقيدات اجتماعية واقتصادية وسياسية تفرض ضغوطاً فريدة على استقرار الأسرة.

يقدم الإطار النظري تفسيرات متعددة لهذه الديناميكية. على سبيل المثال، توفر النظرية التحليلية النفسية فهماً لدور التكوين النفسي المبكر في قدرة الفرد على إقامة علاقات متوازنة؛ إذ إن التوازن بين مكونات الشخصية (الهو، والأنا، والأنا الأعلى) يضبط السلوكات، ويسهم في تحقيق إشباع عاطفي ضمن حدود مقبولة اجتماعياً. ومن منظور نظرية التبادل الاجتماعي، يتحقق التوافق الزوجي عندما يشعر كلا الشريكين بتوازن المكاسب والتكاليف الذي يعزز الشعور بالعدالة والرضا المتبادل. بينما تدعم نظرية الاتصال، وبخاصة في نماذجها الإنسانية كنظرية فرجينيا ساتير، فكرة أن التواصل الفعّال هو حجر الزاوية في بناء علاقة صحية؛ إذ يتيح فهماً معمقاً للاحتياجات النفسية ويقلل من حدة الصراعات.

وفي المقابل، تقسّر ديناميكيات الرفاه العاطفي بنظريات مثل نظرية التوازن العاطفي، التي توضح أن قدرة الفرد على إدارة مشاعره بوعي ومرونة تمكّنه من الحفاظ على استقرار نفسي ينعكس إيجاباً على علاقاته. كما تربط نظرية الاحتياجات الإنسانية الرفاه العاطفي بإشباع تسلسل هرمي للاحتياجات من الأمان والانتماء وصولاً إلى تحقيق الذات (Maslow, 1943). وتضيف نظرية التقييم المعرفي أن الاستجابات العاطفية تتأثر مباشرة بتقييم الأفراد للأحداث وقدرتهم على التكيف معها، فيجعل الرفاه العاطفي مرتبطاً بآليات التفكير والتأقلم.

وانطلاقاً من هذا الترابط النظري، يمكن افتراض أن جودة الحياة الأسرية في السياق الفلسطيني تتأثر بأسلوب حاسم بدرجة التوافق الزوجي والرفاه العاطفي. فالعلاقة المتوازنة القائمة على التواصل الإيجابي، والإشباع النفسي، والتعامل الواعي مع الضغوط، تفضي إلى استقرار أسري. وتتضاعف أهمية دراسة هذه العلاقة في ظل المؤشرات المقلقة التي تعكس وجود فجوة في مستويات الرضا الزوجي؛ وأظهر تقرير الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2022) ارتفاعاً في معدلات الطلاق بنسبة (36%) خلال العقد الأخير، مقابل ارتفاع محدود في حالات الزواج بنسبة (7%) فقط.

وبناءً على ما تقدم، تمثل دراسة العلاقة بين التوافق الزوجي والرفاه العاطفي مدخلاً حيوياً لفهم محددات جودة الحياة الأسرية في البيئة الفلسطينية. وتسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من القدرة التنبؤية لهذين المتغيرين، بما يسهم في تقديم رؤية علمية تساعد صانعي السياسات والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والأسري على تطوير برامج تدعم استقرار الأسرة الفلسطينية وجودة حياتها.

بناءً على ما سبق، تتبنى الدراسة الحالية نظرية الأنساق الأسرية (Family Systems Theory) إطاراً نظرياً رئيساً لتفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة. واختيرت هذه النظرية لأنها توفر رؤية شاملة للأسرة كنظام متكامل تتفاعل فيه العناصر كلها مع بعضها بعضاً، بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية التي تبحث في العلاقات المتبادلة بين التوافق الزوجي والرفاه النفسي، وجودة الحياة الأسرية. أيضاً، تؤكد النظرية أن التغيير في أي جزء من النظام الأسري (مثل تحسين التوافق الزوجي، أو الرفاه النفسي للزوجين) يؤثر حتماً في النظام ككل (جودة الحياة الأسرية)، وهو ما تسعى الدراسة الحالية لاختباره تجريبياً. وتركز النظرية على أهمية العلاقة الزوجية نظاماً

فريعاً أساساً يؤثر في استقرار الأسرة، وجودة حياتها، فيجعلها إطاراً مثالياً لفهم الدور المحوري للتوافق الزوجي، والرفاه النفسي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج الفلسطينيين.

### 3.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد الأسرة أولى مؤسسات التنشئة الاجتماعية، والخلية الأساسية التي ينشأ فيها الفرد منذ بداية حياته، ويُفترض أن يجد فيها إشباعاً مادياً وعاطفياً، فالفرد يكتسب العديد من السلوكيات من الأسرة، والتي تتجسد في ذهنه وتؤثر في نموه، وفي الآونة الأخيرة، لم يعد الفرد يكتفي بنشأته في وسط الأسرة وإشباع حاجاته ورغباته فقط، بل أصبح يبحث عن كيفية العيش بحياة جيدة وسعيدة داخل أسرته، وهذا ما أطلق عليه مصطلح "جودة الحياة الأسرية"، والذي أصبح موضوعاً مهماً في عصرنا الحالي؛ إذ تعد جودة الحياة الأسرية الأساس لبناء شخصية سوية لأفراد يتمتعون بصحة نفسية جيدة، ومستوى انفعالي متزن، وذلك بقيام كل فرد من أفراد الأسرة بدوره الأمثل في أداء مهامه تجاه الأسرة التي تحتويه (شاوشي وسيساني، 2023).

اعتماداً على ملاحظتي لعدد من الحالات التي تعاني من مشكلات في جودة الحياة الأسرية، وطُرح سؤال: "لو عاد الزمن بك للوراء وأنت على وعيك الحالي، هل ستكرر الأحداث والخيارات نفسها التي قمت بها سابقاً في هذه العلاقة؟" وكانت معظم الإجابات تدور حول نفي تكرار التجارب والقرارات المتعلقة بحياتهم الأسرية؛ الأمر الذي يرجح وجود مشكلات في الجانب العاطفي لدى هؤلاء الأفراد، حالت بينهم وبين الخيار المعرفي الذي يعتقدون أنه أفضل لتجربتهم؛ وعندما أُعيد السؤال: "ما الذي حال بينك وبين عمل ما تعتقد اليوم أنه أجود لتجربتك بذلك الوقت؟" فكانت الإجابات تتمحور حول مشاعر الخوف، والتأنيب، والعار، وضعف الثقة بالنفس.

وعلى الرغم من توافر الدراسات التي تناولت جودة الحياة الأسرية كدراسة الزهراني (2023)، ودراسة الشروقي (2023)، ودراسة سيتياوان وآخرون (Setiawan et al., 2022)، إلا أنه لم تُدرس العلاقة بين التوافق الزوجي والرفاه العاطفي وجودة الحياة الأسرية بعمق كافٍ في السياق الفلسطيني، فكان من المهم إجراء دراسة شاملة تهدف إلى سد هذه الفجوة البحثية بالتحقق من مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية استناداً إلى مستويات التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين، فالتوافق الزوجي، المتمثل في التفاهم والتفاعل الإيجابي بين الزوجين، والرفاه العاطفي، الذي يعكس الحالة النفسية الإيجابية والقدرة على التعامل مع الضغوطات، هما متغيران حيويان قد يؤثران مباشرة في جودة الحياة الأسرية، بما في ذلك الرضا العام، والاستقرار الأسري، والصحة النفسية لأفراد الأسرة.

تسعى هذه الدراسة إلى تقديم رؤية علمية تسهم في تطوير استراتيجيات دعم فاعلة للأسر الفلسطينية، لتتغرز قدرتها على التكيف مع التحديات المتعددة، وتحسن نوعية حياتها، وبوساطة هذه الدراسة التي تسعى إلى توفير أساس علمي قوي يسهم في صياغة سياسات وبرامج اجتماعية تدعم الاستقرار والرفاه الأسري في المجتمع الفلسطيني بالنتائج التي سيُتوصل لها، وبناءً على ما تقدم تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة الأسرية بوساطة التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين؟

وبناءً عليه، ستجيب هذه الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

أولاً- الجانب الكمي:

السؤال الأول: ما مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين؟

السؤال الثاني: ما درجة التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين؟

السؤال الثالث: ما مستوى الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين؟

السؤال الرابع: ما القدرة التنبؤية للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى

الأزواج في فلسطين؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطات كل من جودة الحياة، التوافق الزوجي،

والرفاه العاطفي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة،

الزوجة أكبر من الزوج؟

ثانياً- الجانب الكيفي:

يتضمن الجانب الكيفي من الدراسة استكشافاً حول تأثير التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في

جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، بمقابلات شبه مقننة نُفذت مع (12) زوجاً وزوجة

من مجتمع الدراسة، وخارج عيناتها الاستطلاعية والكمية، بما يسهم في تحقيق مدى الانسجام بين

شقي الدراسة الكمي والكيفي، وتضمنت أسئلة المقابلات ما يلي:

- كيف تقيم/ تقيمين منطلقات التوافق الزوجي التي تحقق جودة الحياة الأسرية، وبخاصة في

حالتك الزوجية؟

- كيف ترى/ ترى دور الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية، وما المواقف التي تؤثر

على هذا الدور؟

- هل تشعر/ تشعرين بالرضا عن جودة حياتك الأسرية، وكيف تصف/ تصفين مهددات هذه

الجودة من وجهة نظرك؟

- من وجهة نظرك، كيف يمكن تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

- من وجهة نظرك، ما مهددات جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

## 4.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن السؤالين (الرابع، والخامس)، صيغت الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لكل من التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

## 5.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين.

2- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة بوساطة مدى إسهام التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين.

3- الكشف عن دلالات الفروق الإحصائية بين متوسطات تقديرات الأزواج في فلسطين لمستوى جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي تبعاً لمتغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

## 6.1 أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية في الآتي:

### 1.6.1 الأهمية النظرية

من الناحية النظرية، تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

تأتي الأهمية النظرية للدراسة من مضمونها وموضوعها الفريد؛ ولم تسبق هذه الدراسة - في حدود الاطلاع - دراسة محلية أو عربية تناولت العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتوافق الزوجي والرفاه العاطفي بشمولية وتكامل، وهذا يعزز الفهم لكيفية تأثير التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية، ويسهم في تطوير النظريات الحالية، وإثراء الأدبيات العلمية في مجال علم النفس الزوجي والأسري. كما تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من العينة التي سوف تجري عليها، وتستهدف عينة من الأزواج الذين يمثلون أساس بناء المجتمع، وتهدف إلى فهم تأثيرات التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في استقرار الأسرة وجودتها، لأن المحافظة على استقرار الأسرة أمر يهم المجتمعات كافة. وقد تفتح هذه الدراسة الآفاق المستقبلية للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول متغيرات الدراسة، وربطها بمتغيرات أخرى.

### 2.6.1 الأهمية التطبيقية

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في إمكانية أن تساعد المسؤولين والمتخصصين في برامج الإرشاد الزواجي والأسري للتخطيط للبرامج التوعوية لخفض معدلات الطلاق، والمشكلات بين الزوجين، وتعزيز توافقهم الزواجي، ورفاههم العاطفي. كما أنها تقدم أدوات ومقاييس قد يفيد منها الباحثون والمتخصصون في إجراء دراسات مستقبلية على عينات مختلفة وبيئات أخرى.

### 7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: اقتصر تطبيق الدراسة على مجموعة من الأزواج في فلسطين.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على الأزواج في فلسطين.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الجامعي 2024/2025م.

الحدود المفاهيمية: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية، والمصطلحات الواردة في الدراسة وهي جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزواجي، والرفاه العاطفي.

الحدود الإجرائية: استخدم في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس التوافق الزواجي، ومقياس الرفاه النفسي، وهي ستقتصر على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

وتتحد إجراءات الدراسة ونتائجها بالظروف القائمة في فلسطين، التي تمثلت في ظروف العدوان على المحافظات الجنوبية، وامتداداتها على المناطق الفلسطينية في المحافظات الشمالية،



التي انعكست على استجابات الأزواج، وخصوصية هذه الاستجابات في هذه الظروف، ونقص الاستجابة من قبل الذكور، وما يفرضه ذلك من محددات على النتائج.

## 8.1 التعريفات لمتغيرات الدراسة

شملت الدراسة على التعريفات الآتية:

جودة الحياة الأسرية: "تعرف أنها نوعية الحياة الأسرية المستقرة التي تضمن سعادة أفرادها لإدراكهم أن حياتهم ذات معنى، ويتوافر فيها احتياجاتهم المختلفة، ويتحقق ذلك عن طريق التوافق بين الزوجين، وقدرتهما على التواصل ومواجهة صعوبات الحياة، وقدرتهما على النجاح في رعاية أبنائهم بدنياً، ونفسياً، واجتماعياً، فتتوافر الظروف البيئية الملائمة لتنمية قدرات ومهارات الأبناء" (Alnahdi et al., 2022: 6).

وتعرف إجرائياً أنها مقدرة الأزواج الفلسطينيين على ممارسة الأداء المتقن من أجل تحقيق التوافق، والانسجام بين أفراد الأسرة، وإشباع احتياجات ورغبات الأبناء، فيؤدي إلى شعور أفراد الأسرة بالرضا والسعادة عن حياتهم، وستقاس وفقاً للمقياس الذي سيعدّ لذلك، بالأبعاد الآتية: (جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة العاطفية).

التوافق الزوجي: "هو حالة من التناغم والانسجام بين الزوجين، وتمكنهما من التفاهم والاتفاق على القيم والمبادئ الأساسية للحياة المشتركة" (Mikkelsen & Thompson, 2022: 148).

ويعرف إجرائياً أنه قدرة الأزواج الفلسطينيين على تبادل الأفكار والمشاعر بوضوح وبدون توتر، والتعامل مع الخلافات وحلها بطريقة بناءة، وستقاس وفقاً للمقياس الذي سيعدّ لذلك، بالأبعاد الآتية: (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، التوافق الاقتصادي، التوافق الثقافي).

الرفاه العاطفي: "يعني ذلك أن الفرد يستطيع التعامل مع تحديات الحياة ومشكلاتها إيجابياً، وأن لديه القدرة على بناء علاقات صحية وممتعة مع الآخرين، ويتضمن الشعور بالرضا والقدرة على التكيف مع الضغوطات اليومية، فيسهم في تعزيز الصحة النفسية والعامة" ( Garcia & Vasalampi, 2022: 24).

ويعرف إجرائياً مدى الاستقرار والسعادة العاطفية لدى الأزواج الفلسطينيين وقدرتهم على التحكم في عواطفهم والتعامل مع المشاعر السلبية بطريقة سليمة، وستقاس وفقاً للمقياس الذي سيعد لذلك، بالأبعاد الآتية: (التوازن العاطفي، الرضا عن الذات، العلاقات الاجتماعية، التفاعل والمرونة).

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

1.2 الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية

2.2 الدراسات المتعلقة بالتوافق الزوجي

3.2 الدراسات المتعلقة بالرفاه العاطفي

4.2 دراسات ربطت بين متغيرات الدراسة

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، وسوف يجري عرض الدراسات العربية والأجنبية من الأحدث إلى الأقدم، وقد قسمت إلى دراسات مرتبطة بجودة الحياة الأسرية، وأخرى مرتبطة بالتوافق الزوجي، ودراسات مرتبطة بالرفاه العاطفي، وذلك على النحو الآتي:

#### 1.2 الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية

أجرى الزهراني (2023) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي أثناء جائحة كورونا COVID-19، كما تحققت من الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة، ومدى إسهام جودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (560) من الشباب السعوديين، منهم (250 ذكورا، 310 إناث)، في المدى العمري من 20-40 عاما. وطبق عليهم مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس الرفاهية النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وبينت النتائج وجود ارتباط موجب بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية، كما توصلت النتائج إلى وجود قيمة تنبؤية لجودة الحياة الأسرية في تحقيق الرفاهية النفسية. وأوصت الدراسة بدعم البرامج الوقائية للارتقاء بجودة الحياة الأسرية لدى الشباب، ومواجهة الآثار النفسية الناتجة عن أزمة كورونا، والاهتمام بنشر مبادئ علم النفس الإيجابي، لما لها من أثر فعال على الرفاهية النفسية عامة.

وهدفت دراسة الشروقي (2023) التعرف إلى مستوى إدارة الذات ورأس المال النفسي لدى النساء المنتسبات للأحزاب السياسية، وعلاقته بجودة الحياة الأسرية، ولتحقيق أهداف الدراسة اختيرت عينة عشوائية مكونة من (429) سيدة منتسبة للأحزاب السياسية، وطبق المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي التنبؤي، كما وطُورت ثلاثة مقاييس؛ هي: مقياس إدارة الذات، ومقياس رأس المال النفسي، ومقياس جودة الحياة الأسرية، وتحقق من خصائصهم السيكمترية من صدق وثبات، وقد أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من إدارة الذات ورأس المال النفسي وجودة الحياة الأسرية لدى النساء المنتسبات للأحزاب السياسية سواءً في الدرجة الكلية أو الأبعاد وفي معظم الفقرات، كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين إدارة الذات ورأس المال النفسي، وجودة الحياة الأسرية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في إدارة الذات ورأس المال النفسي، وجودة الحياة الأسرية تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية وطبيعة العمل وجودة الحياة الأسرية، بينما تبين وجود اختلافات لدى المنتسبات للأحزاب السياسية في إدارة الذات ورأس المال النفسي وجودة الحياة الأسرية تبعاً لسنوات الانضمام للحزب، ولصالح المنظمات للأحزاب بين 4 سنوات إلى أقل من 7 سنوات، كما أشارت النتائج إلى أن إدارة الذات ورأس المال النفسي يفسران (72%) من جودة الحياة الأسرية.

وأجرى الجنابي (2023) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والطموح المستقبلي لدى أفراد عينة البحث، وتكونت عينة البحث من النساء في مدينة بغداد البالغ عددهم (100) امرأة، ومن مختلف الشرائح الاجتماعية اختيروا بطريقة طبقية عشوائية، أما أداة الدراسة فقد تكونت من مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس الطموح المستقبلي. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: جاء مستوى جودة الحياة الأسرية لدى عينة البحث مرتفعاً، ويرجع ذلك إلى طبيعة العلاقة الأسرية بين أفراد المجتمع العراقي المبنية على الرعاية والاهتمام، وتلبية الحاجات الأسرية لأفراد

الأسرة على الرغم من بعض التحديات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية التي تواجه بعض الأسر، والانفتاح العالمي وعصر التكنولوجيا والتقنيات الحديثة، كما أظهرت نتائج البحث ارتفاع مستوى الطموح المستقبلي، ويرجع ذلك إلى جودة حياتهم الأسرية، كما أظهرت نتائج البحث أنه يوجد ارتباط طردي موجب بين جودة الحياة الأسرية والطموح المستقبلي لدى أفراد عينة البحث، ويرجع ذلك إلى أن أفراد عينة البحث لديهم نظرة إيجابية نحو الحياة الأسرية التي تعمق شعورهم بالتوجه الإيجابي نحو الحياة والتفكير في المستقبل سواء في مجال إكمال الدراسة الجامعية أم في مجال العمل والحصول على الوظيفة، وتكوين أسرة بالزواج.

وهدفت دراسة راستجوفتار وخودادي (Rostgoftar & Khodadadi, 2023) إلى تحديد العوامل التي تنتبأ بالتكيف الزوجي لدى الأزواج الراضين عن حياتهم الزوجية، استُخدم في الدراسة منهج نوعي يعتمد على نظرية الأساس، واختير (14) مشاركًا باستخدام طريقة العينات الهادفة حتى الوصول إلى التشبع النظري، اعتمد الباحثان على مقابلات شبه هيكلية متعمقة لتحليل البيانات، وأجريت الدراسة في مدينة طهران، إيران؛ وجرى اختيار الأزواج المشاركين وفقًا لمعايير محددة، مثل مدة الزواج والرضا الزوجي، وحدد الباحثان المتغيرات المتداخلة التي شملت السمات الشخصية المرغوبة، والتعلم من التجارب بين الأجيال والأشخاص، وتكوين نظام زوجي، ونظام الأبوة الأمثل، والتواصل مع الأسرة الأساسية. تضمنت الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الأزواج طبيعة التعويض، واستخدام الموارد الداعمة، التكيف مع العلاقة، الدعم العقلاني، والنهج العقلاني، وأظهرت النتائج أن العوامل السببية للتكيف الزوجي تضمنت التعليم الأسري والثقافي والاجتماعي. أما العوامل التداخلية فقد شملت السمات الشخصية المرغوبة، والتعلم من التجارب بين الأجيال، وتكوين نظام زوجي ونظام الأبوة الأمثل، والتواصل مع الأسرة الأساسية. وكانت الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الأزواج تتضمن التعويض، واستخدام الموارد الداعمة، والتكيف مع العلاقة،

والدعم العقلاني، والنهج العقلاني، والنتائج أظهرت الرضا الشخصي والزوجي والأبوي والعائلي كنتائج للتكيف الزوجي، وتوصلت الدراسة إلى أن هذه العوامل والاستراتيجيات يمكن أن تكون فعالة في تقديم المعلومات والتدخلات المناسبة لزيادة التكيف والرضا بين الأزواج.

وأجرى سويتان وآخرون (Setiawan et al., 2022) دراسة حول تأثير مرونة الأسرة في جودة حياة الأسرة في جائحة كوفيد-19، استخدم الباحثون عينة مكونة من (169) مشاركاً، اختيروا من مدن عدة في إندونيسيا، باندونغ، جاكرتا، ماكاسار، وأمبون، واشترطت معايير الاختيار أن يكون المشارك أحد الوالدين الذين يعيشون مع أطفالهم، وأن يكون قد أقام في مدينته لمدة لا تقل عن سنتين، وأجريت الدراسة باستخدام مسح عبر الإنترنت بين أغسطس وأكتوبر 2021م، ووُزِعَ الرابط عبر شبكة من الجامعات المحلية، واستخدم الباحثون المتغيرات التالية في الدراسة: جودة حياة الأسرة، والتأثير الاقتصادي لجائحة كوفيد-19، والإجهاد الوالدي، ومرونة الأسرة، وقيست جودة حياة الأسرة باستخدام مقياس مركز الشاطئ لجودة حياة الأسرة، بينما جرى قياس التأثير الاقتصادي للجائحة والإجهاد الوالدي ومرونة الأسرة باستخدام أدوات مُتحَقَّق منها سابقاً وتُرجمت إلى اللغة الإندونيسية، وكشفت نتائج الدراسة أن مرونة الأسرة تعدل إيجابياً العلاقة بين التأثير الاقتصادي للجائحة وجودة حياة الأسرة، في المقابل، أظهرت النتائج أن الإجهاد الوالدي يؤثر سلباً في جودة حياة الأسرة بغض النظر عن مستوى مرونة الأسرة، علاوة على ذلك، لم تكن للخصائص الديموغرافية مثل العمر والجنس والمستوى التعليمي وعدد الأطفال علاقة معنوية بجودة حياة الأسرة، وهذا يشير إلى أن العلاقات المهمة المكتشفة لم تتأثر بالخصائص الفردية.

أجرى أندريفا وآخرون (Andrieieva et al., 2022) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين مستوى جودة الحياة والنشاط البدني والرفاه الأسري، شملت العينة (106) من البالغين المتزوجين الآباء لأطفال في سن ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية، واستخدمت الدراسة استبيان النشاط

البدني الدولي (IPAQ) لتقييم النشاط البدني للوالدين، واستبيان الصحة (SF-36) لتقييم جودة الحياة، وأجريت الدراسة في الجامعة الوطنية للتربية البدنية والرياضة في أوكرانيا، وتضمنت المتغيرات مستوى النشاط البدني وجودة الحياة والرفاه الأسري، وأظهرت النتائج أن (62.3%) من المستجيبين لديهم مستوى منخفض من النشاط البدني، و (37.7%) لديهم مستوى معتدل، ولم يُعثر على أفراد لديهم مستوى مرتفع من النشاط البدني، وأكدت النتائج وجود علاقة بين جودة الحياة ومستوى النشاط البدني والرفاه الأسري؛ وكانت مكونات جودة الحياة كلها لدى المشاركين ذوي المستوى المعتدل من النشاط البدني أعلى بوضوح مقارنةً بالمشاركين ذوي المستوى المنخفض من النشاط البدني.

وأجرى حسنين وآخرون (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية، والصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في قطر، والكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية، والصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية بالصمود النفسي والمساندة الاجتماعية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (220) أماً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واستخدمت ثلاث أدوات، هي: مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس الصمود النفسي المختصر، ومقياس المساندة الاجتماعية، وأسفرت النتائج عن حصول أفراد العينة على مستوى مرتفع في معظم أبعاد جودة الحياة والمساندة الاجتماعية، في حين حصلن على مستوى متوسط في الصمود النفسي. كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة الأسرية وكل من الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية بالمساندة الاجتماعية.



وهدفت دراسة فوزي (2022) التعرف إلى العلاقة بين الأداء الوظيفي الأسري وجودة العلاقة الزوجية بين الزوجات والأزواج، وتكونت عينة الدراسة من (150) زوجاً وزوجة، تراوحت أعمارهم ما بين (30- 50) عاماً، واستخدم مقياس الأداء الوظيفي الأسري، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد منصوري زواوي، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الأزواج والزوجات في الأبعاد جميعها، والدرجة الإلالية لمقياس الأداء الوظيفي الأسري باستثناء بعد أداء الأدوار الأسرية. وتشير النتائج الى وجود فروق بين متوسطي درجات الأزواج والزوجات لصالح الأزواج، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج والزوجات في مقياس جودة العلاقة الزوجية، ووجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الأداء الوظيفي الأسري، والدرجة الكلية لجودة العلاقة الزوجية، كما أن الأداء الوظيفي الأسري يستطيع التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، لذا يعد الأداء الوظيفي الأسري من المتغيرات المهمة، والذي إذا جرى إتقانه بأسلوب جيد وغير مبالغ فيه فإنه سيساعد على تكوين حياة زوجية، وأسرية جيدة في ظل الظروف المختلفة.

وهدفت دراسة خضير (2022) التعرف إلى طبيعة العلاقة بين إدارة الحياة وكلا من الازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، تكونت عينة البحث الأساسية من (300) مشاركة من طالبات الجامعة المتزوجات بواقع (150) من الريف، و(150) من الحضر، و(154) في سكن مع الأهل، و(146) في سكن مستقل، و(180) ممن لديهن أبناء و(120) ممن ليس لديهن أبناء، وللتحقق من أهداف البحث طُبقت مقاييس إدارة الحياة والازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الحياة والازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بيئة السكن (ريف، وحضر) في أبعاد المقياس والدرجة الكلية فيما عدا بعدي تحمل

المسؤولية - واتخاذ القرار وكانت الفروق لصالح الحضر، وكذلك وجود فروق في متغير وجود أبناء في أبعاد المقياس والدرجة الكلية، عدا بعد اتخاذ القرار وكانت الفروق في اتجاه عدم وجود أبناء، وكذلك اتضح عدم وجود فروق ترجع لمتغير نمط الإقامة في أبعاد مقياس إدارة الحياة والدرجة الكلية، ما عدا بعدي تحمل المسؤولية، وإدارة الذات. وكانت الفروق لصالح السكن المستقل، كما اتضح إمكانية التنبؤ بإدارة الحياة بوساطة متغيرات البحث الازدهار النفسي، وجودة الحياة الزوجية.

وهدفت دراسة الناهدي وآخرون (Alnahdi et al., 2022) مراجعة الأدبيات المتعلقة بقياس جودة حياة العائلات التي تضم فردًا يعاني من إعاقة ذهنية، وذلك لتحديد المقاييس الأكثر استخدامًا وخصائصها النفسية، ولجمع البيانات، بُحث في ست قواعد بيانات رئيسة (Web of Science، Scopus، CINAHL، MedLine، Google Scholar)، أسفر عن (3948) دراسة، واختيرت مئة وعشرون دراسة استوفت معايير الإدراج لتحليلها، وأظهرت النتائج أن تسعة مقاييس استخدمت في السنوات الأخيرة لقياس جودة حياة هذه العائلات، وكان مقياس Beach Center هو الأكثر شيوعًا، يليه مقياس Family Quality of Life Survey، وتقييم جودة الحياة التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHOQoL-BREF)، كما كشفت الدراسة عن نقص في تمثيل عينات متنوعة تعكس اختلافات ثقافية واجتماعية واقتصادية واسعة. أبرزت النتائج أهمية العوامل البيئية (القريبة والبعيدة)، والعوامل الاقتصادية جوانب رئيسة في تقييم جودة حياة الأسرة.

## 2.2 الدراسات المتعلقة بالتوافق الزوجي

أجرت الهنائية (2024) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الخبرانية في تحسين المنعة النفسية والتوافق الزوجي لدى المتزوجات في سلطنة عُمان، تكون مجتمع الدراسة من (85) من المتزوجات في سلطنة عمان/ محافظة مسقط، وقد اختير بالطريقة القصدية، ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياسي المنعة النفسية والتوافق الزوجي، وعُيّن أفراد المجموعتين عشوائياً بواقع (15) من المتزوجات كمجموعة تجريبية، و (15) من المتزوجات كمجموعة ضابطة، اعتمدت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة طُور مقياس المنعة النفسية، ومقياس التوافق الزوجي، وبناء برنامج إرشادي، وأظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس المنعة النفسية البعدي؛ وتُعزى هذه الفروق الفاعلية البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس التوافق الزوجي تعزى أيضاً لفاعلية البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس المنعة النفسية البعدي وفقاً لمتغيرات العمر، المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج والتفاعل بينهم، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس التوافق الزوجي البعدي وفقاً لمتغيرات العمر المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج والتفاعل بينهم.

وأجرى طوني ومحمد (Tony & Muhammad, 2023) دراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى الأزواج الذين تزوجوا في سن مبكرة، واستهدفت الدراسة عينة من

(60) زوجاً وزوجة، واستخدمت منهج الوصف الارتباطي والمقارن، ونفذت الدراسة في محافظة بورسعيد، مصر، واعتمدت استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية لتحليل البيانات، وتضمنت المتغيرات الرئيسية في الدراسة مقياسي الضغوط النفسية والتوافق الزوجي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى الأزواج الذين تزوجوا في سن مبكرة. وأكدت النتائج الحاجة إلى زيادة الوعي حول هذه الظاهرة وكل ما يتعلق بها.

وهدفت دراسة اريفاني واريفاني (Iravani & Iravani, 2023) إلى التحقيق في تأثير الذكاء الثلاثي الأبعاد لستيرنبرغ في التوافق الزوجي، واختار الباحثون عينة مكونة من (384) رجلاً وامرأة متزوجين من طهران، بناءً على طريقة أخذ العينات التطوعية، واستخدم الباحثون طريقة بحث وصفية ارتباطية لإجراء الدراسة، وركزت الدراسة على طهران، إيران، مكاناً لإجراء البحث؛ وجمعت البيانات من الأزواج في عام 2022م، شملت المتغيرات التي درست التوافق الزوجي، والذي قيس باستخدام استبيان توافق الزواج لغراهام ب. سبانير، بالإضافة إلى الذكاء التحليلي، والذكاء الإبداعي، والذكاء العملي، التي قيس باستخدام استبيان الذكاء الناجح، وكشفت النتائج أن أنواع الذكاء الثلاثة (التحليلي، الإبداعي، والعملي) تؤثر كثيراً في التوافق الزوجي، وأشارت النتائج إلى أن الذكاء الإبداعي له التأثير الأكبر على التوافق الزوجي مقارنةً بالأنواع الأخرى من الذكاء، وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الذكاء الإبداعي يكونون أكثر توافقاً في علاقاتهم الزوجية، ما يشير إلى أن القدرة على التفكير الإبداعي وحل المشكلات بأسلوب مبتكر يؤدي دوراً مهماً في تعزيز التفاهم والتوافق بين الأزواج.

وحاولت دراسة فاراجينيا وآخرون (Farajnia et al., 2023) نمذجة التوافق الزوجي استناداً إلى أنماط التواصل وأداء العلاقة الزوجية بوساطة الاتجاه الروحي، وشملت العينة أشخاصاً متزوجين

يعيشون في طهران؛ واختيرت (350) عينة استنادًا إلى عدد التغيرات المرصودة، واستخدمت الدراسة منهجية البحث الوصفي-الارتباطي من نوع نمذجة المعادلات الهيكلية، وجمعت البيانات باستخدام استبيانات التوافق الزوجي لسبانير (1976)، واتجاه الروحاني: شهيدي وفراجنيا (2013)، وأنماط التواصل لكريستنس وسالافي (1984)، والأداء الجنسي: فراجنيا وآخرون (2013). أجريت الدراسة في مدينة طهران، إيران، وشملت الأزواج المتزوجين الذين يعيشون في المدينة، تضمنت المتغيرات الأساسية في الدراسة التوافق الزوجي، أنماط التواصل (البناء والانسحابي)، والأداء الجنسي، والاتجاه الروحي، أظهرت النتائج أن نمط التواصل البناء يفسر مباشرة (334). من تباين التوافق الزوجي، بينما يفسر نمط التواصل الانسحابي (159). من التباين نفسه. بالإضافة إلى ذلك، يفسر نمط التواصل البناء (21). من تباين الاتجاه الروحي، ويشرح الاتجاه الروحي (147). من تباين التوافق الزوجي، وكشفت النتائج أيضًا أن الأداء الجنسي يفسر مباشرة (346). من تباين الاتجاه الروحي، و (578). من تباين التوافق الزوجي، وتفسر متغيرات الدراسة مجتمعة (68.3%) من تباين التوافق الزوجي، وأكدت الدراسة أهمية نمط التواصل البناء والتجنب الانسحابي في التوافق الزوجي؛ ووجد أن النمط البناء يؤدي إلى زيادة التوافق الزوجي مباشرة عبر التأثير في الاتجاه الروحي، بينما يقلل النمط الانسحابي من التوافق الزوجي، وبالإضافة إلى ذلك، يؤدي الأداء الجنسي دورًا مهمًا في تعزيز الاتجاه الروحي والتوافق الزوجي، فتبرز أهمية الصحة الجنسية في العلاقات الزوجية.

وهدفت دراسة العمرو (2023) التعرف إلى مقدار ما يفسره مستوى التوافق الزوجي بمستوى الشعور بالوحدة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى العاملات في البنوك الأردنية. وتكونت عينة الدراسة من (193) موظفة، ولتحقيق أهداف الدراسة طُورت ثلاثة مقاييس؛ وهي: مقياس التوافق الزوجي، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة وتحقق من صدقها

وثباتها، وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج، من أبرزها: أن مستوى التوافق الزوجي وأبعاده؛ التوافق النفسي العاطفي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الاقتصادي، والتوافق على تربية الأبناء، والتوافق الثقافي المعرفي، ومستوى كل من الوحدة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى العاملات في البنوك في إقليم الجنوب جاء متوسطاً. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التوافق الزوجي على الدرجة الكلية والمجالات التوافق النفسي العاطفي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الاقتصادي، والتوافق على تربية الأبناء والوحدة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوافق الزوجي على الدرجة الكلية والمجالات والكفاءة الذاتية المدركة. وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الوحدة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة. ودلت النتائج أن درجة إسهام التوافق الزوجي في تفسير الوحدة النفسية قد بلغت (35)، وأن درجة إسهام التوافق الزوجي في الكفاءة الذاتية المدركة قد بلغت (51)، وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات عينة الدراسة الكلية للتوافق الزوجي، وللکفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير: العمر، والخبرة، عدد سنوات الزواج.

وهدف دراسة القرعان (2023) التعرف إلى القدرة التنبؤية للتسامح والرضا الزوجي والمرونة النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين في محافظة جرش، تألفت عينة الدراسة من (500) زوجاً وزوجة، منهم (250) زوجاً وزوجة من المستقرين زوجياً، و (250) من الأزواج غير المستقرين. وقد توصلت الدراسة الى النتائج الآتية: عينة الأزواج المستقرين (كان مستوى التسامح والرضا الزوجي والتوافق الزوجي متوسطاً، ومستوى المرونة النفسية مرتفعاً، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التسامح والرضا الزوجي والمرونة النفسية والتوافق الزوجي، وعدم اختلاف العلاقة بين التسامح والرضا الزوجي وفقاً لمتغير الجنس، ووجود اختلاف في عدد سنوات الزواج لصالح أقل من 6 أعوام، وأقل من 25 عاماً، والعمر لصالح الفئة العمرية أقل من 25 عاماً -37

عاماً، وعدم وجود اختلاف في العلاقة بين الرضا الزوجي والتوافق الزوجي وفقاً لمتغير: الجنس، عدد سنوات الزواج، والعمر، وعدم جود اختلاف في العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزوجي وفقاً لمتغير الجنس، ووجود اختلاف في العلاقة وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج ولصالح الفئة 21 عاماً فأكثر، 13-20 عاماً، ووفقاً لمتغير العمر ولصالح الفئة العمرية 25 عاماً فأقل 26-36 و 45 فأكثر، وأن التسامح يتنبأ في (11.5) من التوافق الزوجي والرضا الزوجي بما مقداره (65.3)، والمرونة النفسية بما مقداره (15.5)، أما عينة غير المستقرين زواجياً فقد كان مستوى التسامح والرضا الزوجي والمرونة النفسية والتوافق الزوجي منخفضاً، كما بينت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التسامح والرضا الزوجي والتوافق الزوجي، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق الزوجي. وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود اختلاف دال إحصائية في العلاقة بين التسامح والتوافق الزوجي والرضا الزوجي والتوافق الزوجي وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، وكان هناك اختلاف في العلاقة دال إحصائياً وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج ولصالح الفئة 21 عاماً فأكثر، 20، 30، 21 عاماً فأكثر، وعدم وجود اختلاف دال إحصائياً في العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزوجي، وأن التسامح والرضا الزوجي والمرونة النفسية تنبأ في التوافق الزوجي بما مقداره على التوالي (1%)، (17.9%)، (1.5%).

وأجرى سوروسو ولمين (Sürücü & Ilmen, 2022) دراسة لفحص العلاقات التنبؤية بين التوافق الزوجي، وترتيب الميلاد النفسي، والمرونة النفسية لدى الأفراد المتزوجين، واستخدم الباحثان نموذج الدراسة الاستقصائية العلاقة؛ وشارك في البحث (461) فرداً متزوجاً من أنقرة وإسطنبول وقونية في تركيا، واختيرت العينة عشوائياً، واستخدم في الدراسة "مقياس التوافق الزوجي"، و "مقياس ترتيب الميلاد النفسي وايت-كامبل"، و "مقياس المرونة النفسية المختصر"، وُحُللت البيانات باستخدام اختبار الارتباط بيرسون وبرنامج Amos لتحليل نماذج المعادلات

الهيكالية، وأظهرت النتائج أن المرونة النفسية تنبأت بالتوافق الزوجي وترتيب الميلاد النفسي، وأن ترتيب الميلاد النفسي تنبأ بالتوافق الزوجي، وأثرت المرونة النفسية سلباً في الأبعاد الفرعية للطفل الأكبر والأوسط والوحيد، بينما أثرت إيجاباً في البعد الفرعي للطفل الأصغر، وأثر البعد الفرعي للطفل الوحيد سلباً في التوافق الزوجي جزئياً بواسطة تأثير المرونة النفسية في التوافق الزوجي.

وأجرى سولونج وتشيوما (Sulong & Chioma, 2022) دراسة حول العلاقة بين التوافق والأنشطة الترفيهية والرضا الزوجي بين الأزواج النيجيريين، ونشرت في مجلة الأبحاث الأكاديمية في الأعمال والعلوم الاجتماعية. تهدف الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة باستخدام مقاييس مثل "مقياس التكيف الزوجي المنقح" و"مقياس الرضا الزوجي ENRICH". وجمعت البيانات بواسطة استبيان عبر الإنترنت، شارك فيه (217) فرداً، وأظهرت النتائج مستوى عالياً من الرضا الزوجي بين الأزواج النيجيريين، كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن التوافق كان متغيراً مؤثراً إحصائياً على الرضا الزوجي، في حين لم تكن الأنشطة الترفيهية متغيراً مؤثراً إحصائياً.

وأجرى المنيزل (El-Mneizel et al., 2022) دراسة حول قياس مستويات التوافق الزوجي بين عينة من الأسر الإماراتية في أبوظبي، استهدف الباحثون دراسة تأثير التعليم، وطول فترة الزواج، والجنس، وحالة التوظيف للزوجات، والدخل الأسري، ودرجة العلاقة الأسرية بين الأزواج على مستويات التوافق الزوجي، واستخدموا منهجاً وصفيّاً شمل (500) زوج وزوجة من الإماراتيين المقيمين في أبوظبي، واختيروا بواسطة مركز الإحصاء في أبوظبي لتمثيل السكان، وشملت الدراسة ستة متغيرات مستقلة هي الجنس، مستوى التعليم، الوضع الاقتصادي للأسرة، طول فترة الزواج، حالة التوظيف للزوجة، ودرجة العلاقة الأسرية بين الأزواج، مع مراعاة أن التوافق الزوجي وأبعاده المختلفة متغير تابع. أظهرت النتائج أن أعلى مستويات التوافق الشخصي كانت مرتبطة



بصيانة النظافة الشخصية للزوج، وتجنب مشاركة الأسرار العائلية مع الآخرين، وعدم الثقة من قبل الزوج. كما أظهرت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والعاطفي لصالح الأزواج الذين كانت مدة زواجهم أقل من (11) عاماً، وهذا يشير إلى أن التوافق الزوجي قد يكون مؤقتاً، وأن طول العلاقة قد لا يكون أفضل مؤشر على التوافق.

وأجرى الحربي (2022) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين القلق والتوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (250) من طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة حفر الباطن، ولجمع البيانات استخدم مقياس الطائف للقلق، ومقياس التوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء. أظهرت أهم النتائج وجود علاقة سالبة بين القلق والتوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة القلق لدى طلاب وطالبات السنة التحضيرية لمتغير الجنس لصالح الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التوافق الزوجي بين الوالدين لدى طلاب وطالبات السنة التحضيرية لمتغير الجنس لصالح الطلاب.

وأجرى الطراونة (2022) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى التوافق الزوجي وعلاقته بالمرونة النفسية والدافعية المهنية لدى العاملين في القطاع الصحي في محافظة الكرك، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ استخدم المنهج الوصفي التنبؤي، تكونت عينة الدراسة من (240) فرداً، منهم (87) ذكوراً، و(153) إناثاً، وقد اختيروا من الأطباء والممرضين فقط، ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدمت ثلاثة مقاييس، هي: مقياس التوافق الزوجي، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الدافعية المهنية، وتحققت الخصائص السيكومترية للمقاييس، وأشارت النتائج إلى مستويات متوسطة من التوافق الزوجي والمرونة النفسية والدافعية المهنية على الدرجة الكلية والأبعاد، ووجود علاقة إيجابية ارتباطية بين التوافق الزوجي من جهة، والمرونة النفسية، والدافعية المهنية من جهة أخرى، وإنَّ

التوافق الزوجي والمرونة النفسية لا تختلفان تبعاً للجنس، ولكن تبين أن بعد الإبداع في المرونة النفسية كان أفضل لدى الإناث منه لدى الذكور، أما بالنسبة للدافعية المهنية، فقد تبين أن نسبة الرضا في مساعدة المرضى، والدرجة الكلية كانت أفضل لدى الذكور منها لدى الإناث، ولم يكن هناك تأثير للتوافق الزوجي في المرونة النفسية بنسبة (0.07)، ولكن كان هناك تأثير دال إحصائياً للتوافق الزوجي في الدافعية المهنية بنسبة (0.22).

أجرت قناز (2022) دراسة هدفت التعرف الى فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي؛ لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في الأردن؛ تكون مجتمع الدراسة من (100) سيدة من السيدات المتزوجات بجمعية معهد تضامن النساء الأردني؛ بهدف اختيار عينة الدراسة والمكونة من (30) سيدة متزوجة، واللواتي جرى اختيارهن بطريقة قصدية ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الطلاق العاطفي، وأقل الدرجات على مقياس التوافق الزوجي، واللواتي وافقن على المشاركة في البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي؛ ووُزعت على مجموعتين متساويتين عشوائياً، (15) سيدة في المجموعة التجريبية، و (15) سيدة في المجموعة الضابطة، مع مراعاة التقارب في المرحلة العمرية، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وطلبت مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي، وأعدت البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي، اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي على مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي تُعزى للبرنامج الإرشادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي البعدي تُعزى للتفاعل بين

أثر البرنامج، ومتغيرات المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، والفئة العمرية) الصالح المجموعة التجريبية.

### 3.2 الدراسات المتعلقة بالرفاه العاطفي

أجرى سريفاستافا وجوتام (Srivastava & Gautam, 2024) دراسة حول العلاقة بين الرفاهية النفسية وممارسة اليقظة الذهنية بين الأشخاص المتزوجين، تضمنت العينة (89) شخصًا متزوجًا، واستخدمت الدراسة منهجية تحليل الارتباط لتحديد العلاقة بين الرفاهية النفسية ومستويات اليقظة الذهنية. شملت المتغيرات المدروسة الرفاهية النفسية التي تضمنت القبول الذاتي، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتحكم البيئي، والاستقلالية. تضمنت ممارسة اليقظة الذهنية، والوعي الكامل باللحظة الحالية، وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر، وعدم التفاعل العاطفي المفرط. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين مستويات اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية. كان الأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من اليقظة الذهنية يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية. أظهرت نتائج تحليل الارتباط أن الوعي وعدم الحكم كانا أكثر جوانب اليقظة الذهنية ارتباطًا بالرفاهية النفسية، كما أظهرت الدراسة أن عدم التفاعل العاطفي كان له ارتباط إيجابي بالرفاهية النفسية، في حين لم يكن هناك ارتباط كبير بين الجوانب الأخرى لليقظة الذهنية والرفاهية النفسية. بناءً على هذه النتائج، يُستنتج أن تعزيز ممارسات اليقظة الذهنية يمكن أن يؤدي إلى تحسين الرفاهية النفسية للأشخاص المتزوجين، ويسهم في تحسين نوعية حياتهم عامة.

وأجرى سين وآخرون (Şen et al., 2023) دراسة حول العلاقة بين رضا الزواج، والإرهاق الزوجي، والرفاه النفسي للأفراد المتزوجين. هدفت الدراسة إلى فحص تأثير المتغيرات الديموغرافية

في رضا الزواج، والإرهاق الزوجي، والرفاه النفسي، ولتحديد العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة، تضمنت عينة الدراسة (183) مشاركًا (81 امرأة و102 من الرجال). استخدمت الدراسة منهج المسح العلاقتي، تضمنت أدوات جمع البيانات استمارة المعلومات الديموغرافية، ومقياس حالة الزواج لجولومبوك-رست، ومقياس الإرهاق الزوجي، ومقياس الرفاه النفسي، وأظهرت النتائج أن مستويات رضا الزواج بين المشاركين كانت منخفضة، وكان مستوى الإرهاق الزوجي متوسطًا، في حين كانت مستويات الرفاه النفسي أيضًا في مستوى متوسط، وأشارت التحليلات إلى وجود علاقة سالبة قوية بين رضا الزواج والإرهاق الزوجي بنسبة (80%)، وعلاقة متوسطة بنسبة (72%) بين رضا الزواج والرفاه النفسي، وعلاقة بنسبة (65%) بين الإرهاق الزوجي والرفاه النفسي، ولم تجد الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الديموغرافية ومستويات رضا الزواج، والإرهاق الزوجي، والرفاه النفسي بناءً على الجنس، والمستوى التعليمي، والحالة العملية، ومع ذلك، أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية في مستويات الإرهاق الزوجي والرفاه النفسي بناءً على الدخل، وعدد الأطفال.

وهدف دراسة سينغ وزملائه (Singh et al., 2023) إلى فحص تأثير الصراع الزوجي، والعلاقات الأسرية، والرضا عن العلاقة في الصحة العامة والرفاهية النفسية لدى الأزواج. شملت الدراسة (214) مشاركًا متزوجًا، واستخدمت تحليل الانحدار الهرمي لتحديد المتغيرات التنبؤية. أظهرت النتائج أن الموقع الجغرافي والحالة الاجتماعية-الاقتصادية كانا مرتبطين بالصحة العامة، في حين ارتبطت جودة العلاقات الأسرية والرضا عن العلاقة بالرفاهية النفسية. كما بينت الدراسة أن الأزواج في المناطق الحضرية ومن الطبقات الاجتماعية العليا يتمتعون بصحة ورفاهية نفسية أفضل. وأكدت النتائج أهمية تعزيز جودة العلاقات الزوجية والأسرية مدخلًا لتحسين الصحة النفسية والبدنية.

وأجرى لاكسو وآخرون (Laakso et al., 2023) دراسة حول تعزيز اليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية والقوة في التربية بتدخل "عائلات مزدهرة" لمدة ثمانية أسابيع، هدفت إلى تقييم تأثير تدخل "عائلات مزدهرة" في اليقظة الذهنية بين الأشخاص، والمشاعر، والقوى في التربية، أجرت الدراسة على عينة من (63) والدًا، قسموا عشوائيًا إلى مجموعتي تدخل وضبط، وتضمنت المنهجية استخدام الاستبيانات بالإضافة إلى تقييمات منهج أخذ العينات بالتجربة (ESM) عبر الهاتف المحمول لمدة خمسة أيام، قبل وبعد التدخل، مع تكرار الاستبيانات بعد ثلاثة أشهر من التدخل، وأجريت الدراسة في فنلندا، واستهدفت الآباء الذين يواجهون تحديات في التربية، ويعيشون في منطقة جنوب فنلندا، وتضمنت المتغيرات اليقظة الذهنية في التربية، والمشاعر الإيجابية والسلبية، والوعي بالقوى واستخدامها، أسفرت النتائج عن تحسن ملحوظ في اليقظة الذهنية بين الأشخاص في التربية، وتحول التوازن العاطفي نحو مشاعر إيجابية أكثر، ومشاعر سلبية أقل، وزيادة في الوعي واستخدام القوى الشخصية، مع ظهور هذه النتائج كثيرًا في البيانات المجمعة.

كما أجرى لو وآخرون (Liu et al., 2022) دراسة حول تأثير مستوى المشقة المادية والتقلبات المالية في تفاعلات الأسرة الأمريكية والرفاهية العاطفية في جائحة كوفيد-19، استندت الدراسة إلى بيانات من مشروع RAPID، وهو دراسة وطنية مستمرة. استخدمت الاستطلاعات الأسبوعية/ نصف الشهرية عبر الإنترنت للتحقيق في تأثير الجائحة في الأسر الأمريكية التي لديها أطفال صغار، وشملت العينة (4621) أسرة قدمت ما لا يقل عن ثلاث استجابات بين أبريل 2020 وأكتوبر 2021م، وتمثلت منهجية الدراسة في جمع البيانات عبر استبيانات وزعت على عينة متنوعة من الأسر الأمريكية بطرق تشمل الإعلانات على فيسبوك، والقوائم البريدية للمجتمعات، والمنظمات العائلية، والخدمات الاستقصائية، واستخدمت أدوات قياس مختصرة وذات مصداقية للتحقق من المشقة المادية والرفاهية العاطفية والصراعات الأسرية والروتين الأسري، أظهرت النتائج

أن الأسر ذات الأقليات العرقية والإثنية ذات الدخل المنخفض عانت من مستويات أعلى من المشقة المادية والتقلبات المالية مقارنة بنظيراتها من الأسر البيضاء أو ذات الدخل الأعلى، وكانت مستويات المشقة المادية وتقلباتها مرتبطة كثيرا بتدهور رفاهية مقدمي الرعاية والأطفال، ووجدت الدراسة أن تأثيرات مستوى المشقة والتقلبات في النتائج المتعلقة بالرفاهية تتوسطها التغيرات في روتين الأسرة.

وأجرت لوبيز وبيكسوتو (Lopes & Peixoto, 2022) دراسة لفحص دور جودة الحياة والرفاهية العاطفية متغيرين وسيطين في العلاقة بين الأداء الجنسي والرضا الجنسي لدى النساء البرتغاليات في جائحة كوفيد-19. شملت العينة (301) امرأة، واستخدم تحليل المسار الإحصائي لاختبار النموذج المفترض. أظهرت النتائج أن جودة الحياة هي الوسيط الوحيد ذو الدلالة الإحصائية؛ إذ فسرت (35.1%) من التأثير الكلي للأداء الجنسي في الرضا الجنسي. وخلصت الدراسة إلى أن تعزيز جودة الحياة يمكن أن يساهم في تحسين الرضا الجنسي للنساء في ظل الأزمات الصحية.

وأجرى برولكس وإيرمير (Proulx & Ermer, 2022) الدور المعدل للترابط الاجتماعي في العلاقة بين ضغوطات العلاقة الزوجية والرفاهية العاطفية لدى الأزواج المسنين. شملت العينة (865) زوجًا من كبار السن في الولايات المتحدة، وُحُللت البيانات باستخدام نموذج العمليات المتبادلة بين الأزواج (APIM) وأساليب الإحصاء متعدد المستويات. أظهرت النتائج أن ضغوطات العلاقة الزوجية ارتبطت سلبًا بالرفاهية العاطفية، خاصة فيما يتعلق بالاكتمال والشعور بالوحدة، في حين أن الترابط الاجتماعي (مثل القرب العاطفي، وحجم الشبكة الاجتماعية، والعلاقات مع الجيران) خفف من هذه التأثيرات السلبية. تدعم النتائج أهمية العلاقات الاجتماعية في حماية الصحة النفسية للأزواج المسنين.

وأجرى عزيز خاني وزملاؤه (Azizkhani et al., 2022) دراسة في إيران لفحص جودة

الحياة المهنية والرفاهية العاطفية لدى العاملين في الرعاية الصحية في جائحة COVID-19 شملت العينة (705) مشاركًا، معظمهم من الأطباء والنساء والمتزوجين. استخدمت الدراسة مقياس ProQOL لقياس الرضا بالرحمة، والإرهاق، والإجهاد الرحمي، إضافة إلى الرفاهية العاطفية. أظهرت النتائج مستويات مرتفعة من الرضا بالرحمة، ومعتدلة من الإرهاق والإجهاد الرحمي، مع فروق دالة بحسب الجنس والحالة الاجتماعية. كما وُجد ارتباط إيجابي بين الرضا بالرحمة والرفاهية العاطفية، وسلبى بين الرضا والإرهاق والإجهاد. تؤكد الدراسة تأثير الجائحة في الصحة النفسية للعاملين في هذا القطاع، وتشير إلى أهمية التدخلات الداعمة لتحسين جودة حياتهم المهنية.

#### 4.2 دراسات ربطت بين متغيرات الدراسة

هدفت دراسة عواد وآخرون (2022) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي وجودة الحياة الأسرية لدى معلمي المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (95) معلماً ومعلمة من معلمي المدارس الثانوية في مدينتي بيت لحم والطيبة (المثلث)، اختيروا بطريقة عشوائية، واستخدم المنهج الوصفي، ومقياسي التوافق الزوجي، وجودة الحياة الأسرية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزوجي لدى معلمي المدارس الثانوية جاء بدرجة مرتفعة، وجاءت المجالات بالترتيب: التوافق الفكري والوجداني، والتوافق العاطفي وممارسة الحب، والتوافق الاقتصادي، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية لدى معلمي المدارس الثانوية جاء بدرجة مرتفعة، وجاءت المجالات بالترتيب: الناحية الأسرية، الناحية الاقتصادية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي وجودة الحياة الأسرية، كما

توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي، ومستوى جودة الحياة الأسرية لدى معلمي المدارس الثانوية تعزى لمتغير: الجنس، العمر، مكان العمل، المستوى التعليمي، الدخل الشهري للأسرة.

أما دراسة سحيري وشارف (2020)، فهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى العلاقة بين الذكاء العاطفي والتوافق الزوجي لدى أساتذة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط، إضافة إلى الكشف عن الفروق في الذكاء العاطفي والتوافق الزوجي تبعاً لمتغير: الجنس، والتخصص، والفارق العمري بين الزوجين لدى أفراد العينة. وتكونت عينة البحث من (50) أستاذاً بكلية العلوم الاجتماعية الأغواط، واستخدم مقياس بار- أون للذكاء العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد بلميهوب كلتوم. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي والتوافق الزوجي لدى أفراد العينة.

وسعت دراسة صحاف (2015) لتقصي واقع التوافق الزوجي، وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي والاستقرار الأسري لدى المتزوجين في مدينة مكة المكرمة، إلى جانب التحقق من وجود فروق في متغري الدراسة تبعاً للمستوى الاقتصادي، والعمر، والمستوى التعليمي. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (459) زوجاً وزوجة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوافق الزوجي وأبعاد الاستقرار الأسري جميعها، وهذا يشير إلى أن ارتفاع مستوى التوافق بين الأزواج يسهم في تعزيز الاستقرار الأسري. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي تعزى لمتغير العمر، في حين وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي للزوج، وظهر أن الأزواج الذين يقل دخلهم كثيراً عن دخل الزوجات كانوا أقل توافقاً زوجياً. كذلك، وجدت فروق دالة تعزى للمستوى



التعليمي للزوجة لصالح الأزواج ذوي المستويات التعليمية الأعلى. كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاستقرار الأسري بين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي لصالح مرتفعي التوافق.

وباستعراض الدراسات العربية والأجنبية المقترحة كدراسات سابقة للدراسة، فإنه يمكن استخلاص التعقيب على هذه الدراسات كالآتي:

يلاحظ من الدراسات السابقة التي جرى تناولها، أنها درست كل متغير من متغيرات الدراسة (جودة الحياة الأسرية، التوافق الزوجي، الرفاه العاطفي) كل على حدة، كما أنه من الملاحظ استخدامها لعينات مختلفة كالمسنين والطلبة والنساء، بالإضافة إلى أن غالبية الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي.

وأفيد من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد صياغة المشكلة وتحديد أهدافها وأهميتها، بما يتناسب مع التطور في الدراسات اللاحقة.

ويعتقد أن الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية لا تتصل بموضوعها اتصالاً مباشراً، ما دفعها إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة بهدف تحديد مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية بالتوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين؛ إذ لم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، وبذلك سوف يتمتع موضوع هذه الدراسة بالجدة والأصالة؛ ولم تجر دراسته من قبل في المجتمع الفلسطيني.

أظهرت الدراسات الحديثة التي تناولت موضوع التوافق الزوجي وجودة الحياة الأسرية تراكمًا علميًا ثرياً يبرز الأبعاد النفسية والاجتماعية والروحية لهذا المفهوم. فقد أكدت دراسة الهنائية (2024) فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على النظرية الخبرانية في تعزيز المنعة النفسية، والتوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات في سلطنة عُمان، مشيرةً إلى أن العوامل الديموغرافية كالعمر،

والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، لم يكن لها تأثير جوهري في ذلك. وفي السياق ذاته، توصلت دراسة طوني ومحمد (2023) إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى الأزواج الذين تزوجوا في سن مبكرة، ما يوضح أن الضغوط الحياتية تشكل عائقاً أمام بناء علاقة زوجية متوازنة.

ومن جانب آخر، تناولت دراسة إيرافاني وإيرافاني (2023) دور الذكاء الثلاثي - الإبداعي، التحليلي، والعملية - في تعزيز التوافق الزوجي، وتبين أن الذكاء الإبداعي كان الأكثر تأثيراً في تحسين جودة العلاقة بين الزوجين. كما أبرزت دراسة فاراجينيا وآخرون (2023) أهمية التواصل البناء في تحقيق التوافق؛ إذ أظهرت أن أنماط التواصل الإيجابية والاتجاه الروحي الجيد والأداء الجنسي المتوازن تؤدي إلى رفع مستوى الانسجام الزوجي، بينما تسهم الأنماط الانسحابية في إضعاف العلاقة.

أما دراسة العمرو (2023)، فقد أوضحت أن التوافق الزوجي يرتبط سلباً بالوحدة النفسية، وإيجاباً بالكفاءة الذاتية المدركة، دون فروق تذكر تبعاً للعمر أو سنوات الزواج، في حين ركزت دراسة القرعان (2023) على أن التسامح والرضا الزوجي والمرونة النفسية تُعد منبئات قوية للتوافق الزوجي، وتبين أن الرضا الزوجي يمثل العامل الأكثر تأثيراً في استقرار الحياة الأسرية. كما أظهرت دراسة سوروسو ولمين (2022) أن المرونة النفسية وترتيب الميلاد النفسي يؤثران في مستوى التوافق الزوجي؛ إذ يتمتع الطفل الأصغر عادةً بقدرة أكبر على التكيف والانسجام الزوجي. وفي المقابل، بينت دراسة سولونج وتشيوما (2022) أن التوافق الزوجي يسهم إيجابياً في رفع الرضا الزوجي، بينما لم يكن للأنشطة الترفيهية تأثير معنوي يُذكر، ما يشير إلى أن جودة العلاقة بين الزوجين لا تعتمد بالضرورة على النشاطات المشتركة بقدر اعتمادها على التفاهم والانسجام العاطفي. ووفقاً لدراسة المنيزل وآخرون (2022)، فإن الأزواج الذين لم يمض على

زواجهم أكثر من (11) عاماً أظهروا مستويات أعلى من التوافق النفسي والعاطفي، وهو ما يرتبط غالباً بالممارسات السلوكية الإيجابية، مثل النظافة الشخصية، واحترام الخصوصية الأسرية. كما أوضحت دراسة الحربي (2022) وجود علاقة سلبية بين القلق والتوافق الزوجي كما يدركه الأبناء، وهذا يعكس الأثر غير المباشر للتوتر الزوجي على الصحة النفسية للأسرة بأكملها.

وفي ميدان العمل، وجدت دراسة الطراونة (2022) أن التوافق الزوجي يرتبط إيجابياً بالمرونة النفسية والدافعية المهنية لدى العاملين في القطاع الصحي، ما يعزز فكرة أن الاستقرار الأسري ينعكس إيجاباً على الأداء المهني. وأخيراً، أكدت دراسة قناز (2022) فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى علم النفس الإيجابي في تحسين التوافق الزوجي وخفض حالات الطلاق العاطفي بين الزوجات في الأردن، وهو ما يشير إلى أهمية التدخلات النفسية الموجهة لتحسين جودة الحياة الأسرية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 متغيرات الدراسة

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت و تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

#### 1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة المنهج المختلط (الذي يتكون من منهجين، هما: المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج الكيفي). هذان المنهجان أسهما في فهم ووصف الظاهرة بدقة، وتحليل العلاقات بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المطلوبة؛ إذ تضمن الجانب الكيفي من الدراسة استكشافاً حول كيفية التأثيرات للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين بهدف دعم النتائج الكمية المرتبطة بالتحليلات الإحصائية للبيانات (Creswell, 2014).

### 2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من الأزواج والزوجات المتزوجين في فلسطين للعام 2024م. ونظراً لصعوبة حصر المجتمع بدقة، واعتماد الدراسة على الاستبانة الإلكترونية في جمع البيانات، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتاحة (Convenience Sampling)؛ ووُزعت الاستبانة الإلكترونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني، واستجاب لها الأزواج والزوجات الراغبون في المشاركة. أما عينة الدراسة، فقد اختيرت كالآتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study): اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (34) من الأزواج في فلسطين، بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة، واستخدامها لحساب الصدق والثبات. ثانياً- عينة الدراسة (Sample Study): اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة لطبيعة المجتمع وحجمه، والظروف القائمة في فلسطين بسبب العدوان على الأراضي الفلسطينية، وقد بلغ حجم العينة (377) من الأزواج في فلسطين، ووزعت الأدوات عليهم إلكترونياً، ويبين والجدول (1.3) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية:

جدول (1.3) عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
الصفة	زوج	48	12.7
	زوجة	329	87.3
	المجموع	377	100
عدد سنوات الزواج	أقل من 6 أعوام	73	19.4
	من 6-10 أعوام	96	25.5
	أكثر من 10 أعوام	208	55.2
	المجموع	377	100

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
فرق العمر بين الزوج والزوجة	أقل من عام	42	11.1
	من 1 إلى 3 أعوام	125	33.2
	من 4-7 أعوام	143	37.9
	8 أعوام فأكثر	67	17.8
	المجموع	377	100
الزوجة أكبر من الزوج	لا	336	89.1
	نعم	41	10.9
	المجموع	377	100

يلاحظ من بيانات الجدول (1.3) أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة حسب الاستجابة على أدائها كانت من الزوجات (87.3%)، وهي نسبة تفوق مشاركة الأزواج. ويُعزى ذلك إلى صعوبة الوصول إلى عدد كافٍ من الأزواج مقارنة بالزوجات، إضافة إلى ما أظهرته الزوجات من استعداد أكبر للمشاركة في الاستبانة الإلكترونية، وهو ما يتوافق مع ما أشارت إليه دراسات سابقة تؤكد ارتفاع استجابة النساء للبحوث النفسية والاجتماعية (Smith, 2008). كما تؤدي الزوجة دورًا محوريًا في إدارة شؤون الحياة الأسرية اليومية، فيجعل تقييمها لجودة الحياة الأسرية والتوافق الزوجي أكثر تفصيلاً (Voydanoff, 2005)، وتشير دراسات أخرى إلى أن الزوجات أكثر حساسية للديناميكيات الأسرية مقارنة بالأزواج (Brody & Hall, 2008). وعلى الرغم من التفاوت العددي في العينة، إلا أن وجود الأزواج يتيح فرصة للمقارنة بين وجهات النظر، وفحص الفروق في إدراك المتغيرات، ما يُثري نتائج الدراسة. ومع ذلك، فإن انخفاض مشاركتهم على الرغم من تكرار محاولات الوصول إليهم، يُعدّ أحد معوقات تنفيذ إجراءات الدراسة وأحد محدوداتها.

### ثالثاً - عينة الدراسة النوعية

يتضمن الجانب الكيفي من الدراسة استكشافاً حول كيفية التأثيرات للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين بمقابلات شبه مقننة نُفذت مع (12) فرداً من المتزوجين من مجتمع الدراسة وخارج عينتها الاستطلاعية أو الكمية، وتوزَّعوا من حيث الجنس إلى (4) ذكور و(8) إناث. وقد اختيرت العينة بطريقة مقصودة بهدف تمثيل فئات مختلفة من الأزواج والزوجات، بما يتيح فهماً أعمق لخصائص التوافق الزوجي، وجودة الحياة الأسرية لديهم، إضافة إلى إمكانية المقارنة بين الجنسين في مستوى التوافق والعوامل المؤثرة فيه

### 3.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، هي:

أولاً: مقياس جودة الحياة الأسرية

بعد الاطلاع على الأدب التربوي، والدراسات السابقة، ومقاييس جودة الحياة الأسرية المستخدمة في بعض الدراسات، اعتمدت الدراسة الحالية على النسخة المستخدمة في دراسة الشروقي (2023) في صياغة فقرات النسخة الأولية لمقياس جودة الحياة الأسرية، وشمل المقياس في صورته الأولية (32) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، هي: جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الصحية، وجودة الحياة العائلية، وجودة الحياة الاجتماعية.

ثانياً: مقياس التوافق الزوجي

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، ومقاييس جودة الحياة الأسرية المستخدمة في بعض الدراسات، اعتمدت الدراسة الحالية على النسخة المستخدمة في دراسة العمرو (2023) في صياغة فقرات النسخة الأولية لمقياس التوافق الزوجي، وشمل المقياس في



صورته الأولى (45) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، هي: التوافق الشخصي (العاطفي)، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الاقتصادي، والتوافق مع الأبناء.

ثالثاً: مقياس الرفاه العاطفي

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، ومقاييس جودة الحياة الأسرية المستخدمة في بعض الدراسات، اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس باناس Panas، المستخدم في دراسة لأكسو وآخرون (2023) أداة موضوعية في تشخيص الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين، وصياغة فقرات المقياس في صورتها الأولى، وشمل المقياس في صورته الأولى (20) فقرة.

#### الصدق الظاهري (Face validity) لمقاييس الدراسة

للتحقق من الصدق الظاهري، أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقاييس الدراسة الثلاثة: مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس التوافق الزوجي، ومقياس الرفاه العاطفي، عُرِضَت هذه المقاييس في صورتها الأولى على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (14) محكماً، كما هو موضح في ملحق (ب)؛ فاعتمد معيار الاتفاق (80%) حداً أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فُعْدِلَت بعض الفقرات، وصولاً إلى الصورة المعدة للتطبيق على العينة الاستطلاعية، وفحص الخصائص السيكومترية لكل منها.

#### الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة الثلاثة، طبقت المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (34) من الأزواج في فلسطين ومن خارج عينتها الفعلية، وكانت النتائج كالآتي:

### أ) صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity):

استخدم صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (34) من الأزواج في فلسطين؛ إذ حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية، وكذلك لاستخراج قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لمقاييس جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي، كذلك استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الرفاه العاطفي، كلاً على حدة، كما هو مبين في الجداول (2.3)، (3.3)، (4.3):

جدول (2.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة الأسرية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية

للمقياس (ن=34)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية
جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة العائلية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة العائلية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة العائلية	جودة الحياة الاجتماعية
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
.71**	.51**	.71**	.85**	.60**	.57**	.87**	.71**	.65**	.50**	.34*	.57**
.75**	.75**	.68**	.80**	.45**	.54**	.81**	.72**	.69**	.75**	.75**	.68**
.63**	.73**	.72**	.63**	.50**	.30*	.61**	.66**	.56**	.63**	.73**	.72**
.34*	.74**	.83**	.85**	.73**	-	-	-	-	.34*	.74**	.83**
19	20	21	22	23	-	-	-	-	19	20	21
24	25	26	27	28	-	-	-	-	24	25	26
.79**	.70**	.66**	.57**	.64**	.42**	.55**	.79**	.72**	.79**	.70**	.66**
.83**	.69**	.72**	.50**	.58**	.35*	.42**	.68**	.57**	.83**	.69**	.72**
درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد	درجة كلية للبُعد
.80**	.85**	.83**	.91**						.80**	.85**	.83**

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرة: (19)، كانت ذات درجة غير مقبولة، وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما قيم باقي الفقرات فتراوحت ما بين

(30. - 87)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا Garcia,

(2011)، فقد حذفت الفقرة: (19)، وأصبح عدد فقرات المقياس (31) فقرة، للتطبيق على العينة

الأساسية.

جدول (3.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التوافق الزوجي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط

الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34)

الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
التوافق الشخصي (العاطفي)			التوافق الاجتماعي			التوافق الاقتصادي		
1	.54**	.49**	14	.46**	.41**	23	.72**	.74**
2	.52**	.48**	15	.51**	.52**	24	.82**	.81**
3	.47**	.59**	16	.63**	.64**	25	.17	.04
4	.59**	.30*	17	.54**	.51**	26	.46**	.35*
5	.63**	.38*	18	.62**	.34*	27	.70**	.46**
6	.68**	.40**	19	.51**	.43**	28	.83**	.61**
7	.53**	.51**	20	.58**	.38*	29	.60**	.49**
8	.51**	.31*	21	.47**	.50**	30	.76**	.78**
9	.73**	.52**	22	.43**	.18	-	-	-
10	.86**	.73**	-	-	-	-	-	-
11	.35*	.30**	-	-	-	-	-	-
12	.66**	.65**	-	-	-	-	-	-
13	.62**	.60**	-	-	-	-	-	-
درجة كلية للمجال .83**			درجة كلية للمجال .74**			درجة كلية للمجال .84**		
الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
التوافق مع الأبناء			التوافق الثقافي والمعرفي			-		
31	.74**	.62**	37	.43**	.34*	-	-	-
32	.75**	.56**	38	.65**	.66**	-	-	-
33	.78**	.67**	39	.75**	.57**	-	-	-
34	.78**	.61*	40	.65**	.67**	-	-	-
35	.28	.10	41	.56**	.47**	-	-	-
36	.75**	.58**	42	.51**	.39*	-	-	-
-	-	-	43	.51**	.32*	-	-	-
-	-	-	44	.75**	.66**	-	-	-
-	-	-	45	.70**	.64**	-	-	-
درجة كلية للمجال .77**			درجة كلية للمجال .87**			-		

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (05. p < \*) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (01. p < \*\*)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات: (22، 25، 35)، كانت ذات درجة غير مقبولة، وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما قيم باقي الفقرات فتراوح بين (31 - 80)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فقد حذفت الفقرات: (22، 25، 35)، وأصبح عدد فقرات المقياس (42) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

جدول (4.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الرفاه العاطفي مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34):

الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع	الدرجة الكلية
.59**	11	.58**	1
.43**	12	.68**	2
.78**	13	.44**	3
.32*	14	.74**	4
.78**	15	.65**	5
.59**	16	.59**	6
.53**	17	.80**	7
.79**	18	.62**	8
.52**	19	.32*	9
.69**	20	.53**	10

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (32 - 80)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا Garcia, (2011)، فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

#### ب) الثبات لمقاييس الدراسة:

للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة، فقد بحث ثبات الاتساق الداخلي (Internal Consistency Reliability) لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد استخراج الصدق، والجدول (5.3): يوضح ذلك:

جدول (5.3) معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة

الأداة	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة النفسية	9	.86
	جودة الحياة الصحية	9	.85
	جودة الحياة العائلية	4	.89
	جودة الحياة الاجتماعية	9	.83
	جودة الحياة الأسرية ككل	31	.94
التوافق الزوجي	التوافق الشخصي (العاطفي)	13	.84
	التوافق الاجتماعي	8	.71
	التوافق الاقتصادي	7	.82
	التوافق مع الأبناء	5	.82
	التوافق الثقافي والمعرفي	9	.78
	التوافق الزوجي ككل	42	.93
الرفاه العاطفي	-	20	.91

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معامل الثبات لمجالات مقياس جودة الحياة الأسرية جاءت بين (.83 - .89)، وللدرجة الكلية (.94). أما قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس التوافق الزوجي، فقد جاءت ما بين (.71-.84)، وللدرجة الكلية (.94)، أما قيم معامل الثبات لمقياس الرفاه العاطفي فبلغت (.91)، وتعد هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

#### تصحيح مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس جودة الحياة الأسرية: تكون مقياس جودة الحياة الأسرية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (31)، فقرة، موزعة على أربعة أبعاد، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت الفقرات كلها الاتجاه الإيجابي لجودة الحياة الأسرية. وطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن

طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1)، درجة واحدة.

ثانياً- مقياس التوافق الزوجي: تكون مقياس التوافق الزوجي في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (42)، فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت الفقرات: (1، 2، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 21، 22، 23، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 35، 37، 39، 40، 41، 42) الاتجاه الإيجابي لمفهوم التوافق الزوجي، في حين مثلت الفقرات: (3، 11، 14، 15، 18، 20، 24، 25، 33، 34، 36، 38) الاتجاه السلبي (العكسي) لمفهوم التوافق الزوجي؛ إذ عكست الأوزان عند تصحيحها، وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي. وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، مطلقاً (1)، درجة واحدة.

ثالثاً- مقياس الرفاه العاطفي: تكون مقياس الرفاه العاطفي في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (20)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت الفقرات: (1، 3، 5، 9، 10، 14، 17، 19) الاتجاه الإيجابي لمفهوم الرفاه العاطفي، في حين مثلت الفقرات: (2، 4، 6، 7، 8، 11، 13، 15، 18، 20) الاتجاه السلبي (العكسي) لمفهوم الرفاه العاطفي؛ إذ عكست الأوزان عند تصحيحها، وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي. وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجتان، بدرجة قليلة جداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي، لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: منخفض ومتوسط، ومرتفع، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى - الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3) درجات احتساب مستوى جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي والرفاه العاطفي

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

#### رابعاً: المقابلة

تضمن الجانب الكيفي من الدراسة استكشافاً حول كيفية التأثيرات للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين بمقابلات شبه مقننة نُفذت فردياً مع كل مشارك/ مشاركة، وتضمنت أسئلة المقابلة التي جرى تحكيمها بواسطة قائمة المحكمين في الملحق (ب) ما يلي:

- ما مجالات التوافق الزوجي التي ترى/ ترين أنها مهمة في تحقيق جودة الحياة الأسرية، وكيف تقيم/ تقيمين هذه المجالات في حالتك الزوجية؟
- كيف ترى/ ترين دور الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية، وما المواقف التي تؤثر على هذا الدور؟

- هل تشعر/ تشعرين بالرضا عن جودة حياتك الأسرية، وكيف تصف/ تصفين مهددات هذه الجودة من وجهة نظرك؟
- من وجهة نظرك، كيف يمكن تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟
- من وجهة نظرك، ما مهددات جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

### 4.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيران المستقلان (المنبئان): التوافق الزوجي، والرفاه العاطفي.

المتغير التابع (المتنبأ به): جودة الحياة الأسرية.

المتغيرات التصنيفية (الديمغرافية):

- 1- الصفة: وله مستويان، هما: (1- زوج ، 2- زوجة).
  - 2- عدد سنوات الزواج: وله ثلاثة مستويات، هي: (1- أقل من 6 أعوام، 2- من 6-10 أعوام، 3- أكثر من 10 أعوام).
  - 3- فرق العمر بين الزوج والزوجة: وله أربعة مستويات، هي: (1- أقل من عام، 2- من 1 إلى 3 أعوام، 3- من 4-7 أعوام، 4- 8 أعوام فأكثر).
  - 4- الزوجة أكبر من الزوج: وله مستويان، هما: (1- نعم، 2- لا).
- تبرير اختيار المتغيرات الديمغرافية "فرق العمر بين الزوجين" و "الزوجة اكبر من الزوج" ضمن المتغيرات الديمغرافية:

أولاً- التغيرات الاجتماعية والثقافية: يشهد المجتمع الفلسطيني - كغيره من المجتمعات العربية - تحولات اجتماعية وثقافية في السنوات الأخيرة فيما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة. فبينما كان النمط



التقليدي السائد يقضي أن يكون الزوج أكبر عمراً من الزوجة بسنوات عدة، إلا أن السنوات الأخيرة شهدت تزايداً في الزيجات التي تكون فيها الزوجة أكبر عمراً من الزوج، أو متقاربة معه في العمر، وبخاصة بين الفئات المتعلمة. وهذا التغير يستدعي دراسة تأثير هذا المتغير في جودة الحياة الزوجية والأسرية.

ثانياً- الأدلة البحثية حول تأثير الفرق العمري: أشارت دراسات سابقة إلى أن الفرق العمري بين الزوجين قد يؤثر في مستوى التوافق الزوجي والرضا عن الحياة الزوجية. فبعض الدراسات وجدت أن التقارب العمري بين الزوجين يرتبط بمستويات أعلى من التوافق (الشريفين، 2016)، بينما أشارت دراسات أخرى إلى أن الفرق العمري الكبير - سواء كان الزوج أو الزوجة الأكبر - قد يشكل تحدياً للعلاقة الزوجية بسبب اختلاف المراحل العمرية والاهتمامات والنضج النفسي.

ثالثاً- الفجوة البحثية في السياق الفلسطيني: على الرغم من وجود بعض الدراسات التي تناولت الفرق العمري بين الزوجين في سياقات عربية مختلفة، إلا أن هناك ندرة في الدراسات الفلسطينية التي تناولت هذا المتغير بأسلوب محدد، وبخاصة فيما يتعلق بتأثيره في جودة الحياة الأسرية. كما أن معظم الدراسات السابقة ركزت على الحالات التي يكون فيها الزوج أكبر عمراً، بينما أغفلت الحالات التي تكون فيها الزوجة أكبر عمراً، على الرغم من أن هذه الحالات أصبحت أكثر شيوعاً في المجتمع المعاصر.

رابعاً- الأهمية العملية: فهم تأثير الفرق العمري - بما في ذلك الحالات التي تكون فيها الزوجة أكبر عمراً - في التوافق الزوجي والرفاه النفسي وجودة الحياة الأسرية، يمكن أن يساعد المرشدون الأسريون، والأزواج أنفسهم في فهم التحديات المحتملة التي قد تواجههم، وتطوير استراتيجيات للتعامل معها بأسلوب أفضل.

### 5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفّذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمعت المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. حددت مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
3. طورت أدوات الدراسة بمراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
4. حكمت أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.
5. طبقت أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ شملت (34) من الأزواج في فلسطين، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
6. طبقت أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة عن فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم أن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
7. أدخلت البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، واستخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 28) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
8. نفّذت المقابلات مع أفراد العينة القصدية للجانب الكيفي من الدراسة، ومن ثم تحليل البيانات بطريقة منهجية تحليل المحتوى الكمي.
9. نوقشت النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

### 6.3 المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات بعد جمعها، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
  2. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، لتحديد معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة بالدرجة الكلية، وفحص العلاقات بين المقاييس.
  3. معادلة كرومباخ ألفا لتحديد قيم معامل ثبات مقياس الدراسة.
  4. اختبار معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)، لمعرفة إسهام التوافق الزوجي والرفاه العاطفي، في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية.
  5. اختبار تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction") لفحص الفروق بين متوسطات جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي كلاً على حدة تبعاً إلى متغيرات الدراسة الديمغرافية.
  6. اختبار تحليل التباين الرباعي "بدون تفاعل" (4-way ANOVA "without Interaction")، لمعرفة الفروق في الرفاه العاطفي تبعاً إلى المتغيرات الديمغرافية.
  7. اختبائي: (Scheffe)، و (Games-Howell) للمقارنات البعدية.

## تحليل البيانات الكيفية

لتحليل إجابات المشاركين، استُخدمت منهجية تحليل المحتوى الكمي ( Quantitative Content Analysis). يتضمن هذا المنهج تحويل البيانات النصية إلى بيانات رقمية (تكرارات ونسب) بهدف تحديد الأنماط الأكثر بروزاً. وقد نفذت عملية التحليل عبر الخطوات المنهجية الآتية:

الخطوة الأولى: القراءة المتعمقة والتفريغ: فُرغت ج المقابلات جميعها نصياً، ثم قرئت مكررة للتعرف إلى الأفكار العامة والانغماس في البيانات.

الخطوة الثانية: الترميز المفتوح وتطوير المحاور (Coding and Category Development): وُحدت "وحدة التحليل" (Unit of Analysis) وهي الفكرة أو المفهوم الكامل. بعد ذلك، طُورت قائمة من المحاور (Categories) التي تعكس أسئلة الدراسة (مثل: مجالات التوافق، مهددات جودة الحياة، إلخ).

الخطوة الثالثة: حساب التكرارات والنسب: جرى مراجعة كل نص وتحديد عدد المرات التي ظهر فيها كل محور صراحة أو ضمناً. بعد ذلك، حسبت "نسبة البروز" لكل محور التي تمثل مدى تكرار ظهوره مقارنة ببقية المحاور ضمن السؤال نفسه.

وللتحقق من صحة تحليل البيانات، اتبعت الخطوات الآتية:

- الاستعانة بباحث آخر ذي خبرة في البحث النوعي لتحليل مجموعة من البيانات.
- إجراء تحليلات أولية بأسلوب مستقل.
- تحليل المحاور والمواضيع باستخدام تحليل آخر.
- تأكيد التحليل إذا حدد المحللان موضوعات ومحاور متشابهة.
- مراجعة نصوص المقابلات في حال وجود أي اختلافات في التحليل.
- استخدام تقدير الموثوقية بين المحللين في حال وجود اختلافات جوهرية بين التحليلين المستقلين.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

4.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

5.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

6.4 النتائج المتعلقة بالجانب الكيفي

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، كما يلي:

#### أولاً- نتائج الجانب الكمي من الدراسة

##### 1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس جودة

الحياة الأسرية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الترتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	جودة الحياة الاجتماعية	4.16	0.528	83.2	مرتفع
2	3	جودة الحياة العائلية	4.10	0.727	82.0	مرتفع
3	1	جودة الحياة النفسية	4.03	0.646	80.6	مرتفع
4	2	جودة الحياة الصحية	3.73	0.569	74.6	مرتفع
		جودة الحياة الأسرية	3.99	0.519	79.8	مرتفع

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس جودة

الحياة الأسرية ككل بلغ (3.99)، وبنسبة مئوية (79.8%)، وبمستوى مرتفع. أما المتوسطات

الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس جودة الحياة الأسرية، فقد تراوحت بين (3.73-4.16)، وجاء مجال "جودة الحياة الاجتماعية" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.16)، وبنسبة مئوية (83.2%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاء مجال "جودة الحياة الصحية" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.73)، وبنسبة مئوية (74.6%)، وبمستوى مرتفع.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس جودة الحياة الأسرية، كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

## 1) جودة الحياة الاجتماعية

جدول (2.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة الاجتماعية مرتبة

تتازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	28	أبذل جهدي في إسعاد من حولي في الأسرة	4.62	0.524	92.4	مرتفع
2	29	لدي دائماً ما يمكن أن أقدمه للأسرة	4.44	0.641	88.8	مرتفع
3	26	أساعد أفراد أسرتي في حل المشكلات	4.40	0.633	88.0	مرتفع
4	27	أتعاون مع أفراد أسرتي في تنفيذ المهام	4.31	0.675	86.2	مرتفع
5	25	أحب العمل مع أفراد أسرتي ضمن الفريق الواحد	4.13	0.822	82.6	مرتفع
6	23	أشعر بالرضا عن أفراد أسرتي	4.09	0.884	81.8	مرتفع
7	31	أطور مستوى حياتي الأسرية مع الآخرين	3.87	0.904	77.4	مرتفع
8	30	أحصل على مساندة اجتماعية ممن حولي في الأسرة	3.79	0.992	75.8	مرتفع
9	24	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية في الأسرة	3.76	0.903	75.2	مرتفع

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

جودة الحياة الاجتماعية تراوحت بين (3.76 - 4.62)، وجاءت فقرة "أبذل جهدي في إسعاد من

حولي في الأسرة" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.62)، وبنسبة مئوية (92.4%)،

وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية في الأسرة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.76)، ونسبة مئوية (75.2%)، وبمستوى مرتفع.

## (2) جودة الحياة العائلية

جدول (3.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة العائلية مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	20	أتعامل مع أفراد أسرتي بكل ثقة	4.34	0.783	86.8	مرتفع
2	19	أتمتع بحرية في أسرتي	4.23	0.880	84.6	مرتفع
3	22	أتحاور مع أفراد أسرتي دائماً	4.11	0.820	82.2	مرتفع
4	21	أنا راضٍ عن أسلوب حل المشكلات في أسرتي	3.71	1.011	74.2	مرتفع

..

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

جودة الحياة العائلية تراوحت بين (4.34 - 3.71)، وجاءت فقرة "أتعامل مع أفراد أسرتي بكل ثقة في

المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.34)، ونسبة مئوية (86.8%)، وبمستوى مرتفع، بينما

جاءت فقرة "أنا راضٍ عن أسلوب حل المشكلات في أسرتي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي

بلغ (3.71)، ونسبة مئوية (74.2%)، وبمستوى مرتفع.



### (3) جودة الحياة النفسية

جدول (4.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة النفسية مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أرى أن لحياتي الأسرية معنى	4.43	0.744	88.6	مرتفع
2	9	أنا فخور/ة بنفسي في الأسرة	4.31	0.835	86.2	مرتفع
3	6	لدي إنجازات في الحياة الأسرية أسعى للحفاظ عليها	4.24	0.790	84.8	مرتفع
4	7	أشعر بالأمان في حياتي الأسرية	4.12	1.012	82.4	مرتفع
5	3	أستمتع بما أقوم به من نشاطات أسرية	4.02	0.790	80.4	مرتفع
6	4	أنا شخص سعيد في الأسرة	4.00	0.895	80.0	مرتفع
7	5	أتمتع بالحيوية في الأسرة	3.88	0.883	77.6	مرتفع
8	8	أرى أن أمور حياتي الأسرية منظمة	3.74	1.008	74.8	مرتفع
9	2	أستطيع ضبط انفعالاتي في الأسرة	3.53	0.917	70.6	متوسط

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال

جودة الحياة النفسية تراوحت بين (4.43 - 3.53)، وجاءت فقرة "أرى أن لحياتي الأسرية معنى" في

المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.43)، ونسبة مئوية (88.6%)، وبمستوى مرتفع، بينما

جاءت فقرة "أستطيع ضبط انفعالاتي في الأسرة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.53)،

وبنسبة مئوية (70.6%)، وبمستوى متوسط.

#### (4) جودة الحياة الصحية

جدول (5.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة الصحية مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	10	يتمتع أفراد أسرتي بصحة جيدة	4.49	0.611	89.8	مرتفع
2	11	أميل إلى الهدوء أثناء النوم في المنزل	4.39	0.795	87.8	مرتفع
3	18	أراعي النظافة باستمرار في المنزل	4.38	0.727	87.6	مرتفع
4	17	أهتم بمظهر جسدي الخارجي داخل المنزل	3.91	0.931	78.2	مرتفع
5	15	أراجع الطبيب في حال ظهور أي أعراض صحية علي	3.70	1.046	74.0	مرتفع
6	13	أتناول الطعام المتوازن في المنزل	3.63	0.948	72.6	متوسط
7	14	أعطي جسدي وقتاً كافياً للراحة في المنزل	3.38	1.045	67.6	متوسط
8	16	أتابع برامج التثقيف الصحي المقدمة لي	3.20	1.058	64.0	متوسط
9	12	أداوم على ممارسة التمارين الرياضية في المنزل	2.50	1.014	50.0	متوسط

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

جودة الحياة الصحية تراوحت بين (4.49 - 2.50)، وجاءت فقرة "يتمتع أفراد أسرتي بصحة جيدة"

في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.49)، ونسبة مئوية (89.8%)، وبمستوى مرتفع، بينما

جاءت فقرة "أداوم على ممارسة التمارين الرياضية في المنزل" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي

بلغ (2.50)، ونسبة مئوية (50.0%)، وبمستوى متوسط.

## 2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما مستوى التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الثاني، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب

المئوية لمقياس التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين، والجدول (6.4) يوضح ذلك:

جدول (6.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس التوافق

الزوجي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	التوافق مع الأبناء	4.06	0.756	81.2	مرتفع
2	1	التوافق الشخصي (العاطفي)	3.92	0.662	78.4	مرتفع
3	2	التوافق الاجتماعي	3.75	0.561	75.0	مرتفع
4	3	التوافق الاقتصادي	3.61	0.765	72.2	متوسط
5	5	التوافق الثقافي والمعرفي	3.52	0.505	70.4	متوسط
		التوافق الزوجي ككل	3.77	0.546	75.4	مرتفع

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التوافق

الزوجي ككل بلغ (3.77)، ونسبة مئوية (75.4%)، وبمستوى مرتفع. أما المتوسطات الحسابية

لمجالات مقياس التوافق الزوجي، فقد تراوحت بين (3.52-4.06)، وجاء مجال "التوافق مع الأبناء"

في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.06)، ونسبة مئوية (81.2%)، وبمستوى مرتفع، بينما

جاء مجال "التوافق الثقافي والمعرفي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.52)، ونسبة

مئوية (70.4%)، وبمستوى متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس التوافق الزوجي كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

## 1) مجال التوافق مع الأبناء

جدول (7.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق مع الأبناء مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	41	أفتخر عندما يحقق زوجي/زوجتي تقدماً علمياً	4.59	0.787	91.8	مرتفع
2	42	أتبادل أنا وزوجي/زوجتي الأفكار معاً	4.18	0.998	83.6	مرتفع
3	39	أتسامح مع زوجي/زوجتي إذا لم يستطع تلبية طلباتي	4.14	0.865	82.8	مرتفع
4	40	نتقارب أنا وزوجي/زوجتي في مستوى التعليم	3.85	1.170	77.0	مرتفع
5	35	نسوي خلافاتنا الزوجية بوساطة فهم مطالب بعضنا بعضاً	3.75	1.129	75.0	مرتفع
6	36	أعتقد أن هناك فارقا كبيراً بيننا في مستوى التفكير	3.25	1.280	65.0	متوسط
7	38	نتحول خلافاتنا الصغيرة إلى نقاش مثير للجدل	2.94	1.187	58.8	متوسط
8	37	أحرص على مشاهدة البرامج الثقافية مع زوجي/زوجتي	2.78	1.145	55.6	متوسط
9	34	أرى أن زوجي/زوجتي أقل كفاءة من الأزواج/الزوجات الآخرين	2.23	1.233	44.6	منخفض

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التوافق مع الأبناء تراوحت بين (4.59 - 2.23)، وجاءت فقرة "أفتخر عندما يحقق زوجي/زوجتي تقدماً علمياً" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.59)، وبنسبة مئوية (91.8%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أرى أن زوجي/زوجتي أقل كفاءة من الأزواج/الزوجات الآخرين" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.23)، وبنسبة مئوية (44.6%)، وبمستوى منخفض.

## (2) مجال التوافق الشخصي (العاطفي)

جدول (8.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الشخصي

(العاطفي) مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أستمع لزوجي/ زوجتي عندما يريد التحدث	4.60	0.632	92.0	مرتفع
2	7	أحرص على أن تكون علاقتي بزوجي/ زوجتي مبنية على الاحترام	4.57	0.708	91.4	مرتفع
3	10	أطمئن بجانب زوجي/ زوجتي	4.38	1.043	87.6	مرتفع
4	9	أعبر لزوجي/ زوجتي عن حبي له/ لها	4.23	1.010	84.6	مرتفع
5	8	أصارع زوجي/ زوجتي بالمشكلات التي تواجهني في العمل	4.08	1.064	81.6	مرتفع
6	5	أبادل مع زوجي/ زوجتي كلمات المديح	4.01	1.005	80.2	مرتفع
7	6	أعبر عن مشاعري السلبية أمام زوجي/ زوجتي دون تردد	4.01	1.007	80.2	مرتفع
8	12	أستمع بالنشاطات الترفيهية مع زوجي/ زوجتي	3.88	1.110	77.6	مرتفع
9	13	يقدر زوجي/ زوجتي مشاق العمل الذي أقوم به	3.87	1.116	77.4	مرتفع
10	4	أقبل النقد البناء من زوجي/ زوجتي بصراحة	3.71	0.835	74.2	مرتفع
11	2	نتبادل الهدايا أنا وزوجي/ زوجتي في المناسبات المختلفة	3.55	1.108	71.0	متوسط
12	3	أرى أن زوجي/ زوجتي يتجاهل/ تتجاهل الأشياء المهمة في حياتي	3.23	1.146	64.6	متوسط
13	11	أرى أن مسؤولية الزواج ثقيلة على كاهلي	2.90	1.204	58.0	متوسط

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

التوافق الشخصي (العاطفي) تراوحت بين (4.60 - 2.90)، وجاءت فقرة "أستمع لزوجي/ زوجتي

عندما يريد التحدث" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.60)، ونسبة مئوية (92.0%)،

وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أرى أن مسؤولية الزواج ثقيلة على كاهلي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.90)، ونسبة مئوية (58.0%)، وبمستوى متوسط.

### (3) مجال التوافق الاجتماعي

جدول (9.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الاجتماعي مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	21	تتسم علاقتي بأسرة زوجي/ زوجتي بالاحترام	4.42	0.884	88.4	مرتفع
2	17	أحرص على الدور الاجتماعي لزوجي/ زوجتي في حضوره وغيابه	4.28	0.855	85.6	مرتفع
3	15	أخجل من تعامل زوجي مع أفراد أسرتي	3.92	1.129	78.4	مرتفع
4	19	أنظم وقتي بطريقة تسمح لي بأداء مسؤوليتي الاجتماعية	3.74	0.987	74.8	مرتفع
5	18	أتهرب من المسؤولية الاجتماعية المترتبة علي	3.73	1.027	74.6	مرتفع
6	16	أنتقم مع زوجي/ زوجتي على طرق تعاملنا مع الأهل والأصدقاء	3.72	1.054	74.4	مرتفع
7	20	أحرص على أداء الدور الاجتماعي دون مشاركة زوجي/ زوجتي	3.24	1.178	64.8	متوسط
8	14	أبتعد عن تبادل الزيارات مع معارفنا (أصدقاء/ أقارب/ جيران)	2.94	1.099	58.8	متوسط

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

التوافق الاجتماعي تراوحت بين (4.42 - 2.94)، وجاءت فقرة "تتسم علاقتي بأسرة زوجي/ زوجتي

بالاحترام" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.42)، ونسبة مئوية (88.4%)، وبمستوى

مرتفع، بينما جاءت فقرة "أبتعد عن تبادل الزيارات مع معارفنا (أصدقاء/ أقارب/ جيران)" في

المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.94)، ونسبة مئوية (58.8%)، وبمستوى متوسط.

#### 4) مجال التوافق الاقتصادي

جدول (10.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الاقتصادي

مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	28	أجد الدعم من زوجي/ زوجتي عند تعرضي لضائقة مالية	4.16	1.107	83.2	مرتفع
2	22	أخطط مع زوجي/ زوجتي لتحديد طرق إنفاق أموالنا	3.99	1.057	79.8	مرتفع
3	23	أهتم بمناقشة القرارات المتعلقة بالتمويل مع زوجي/ زوجتي	3.98	1.094	79.6	مرتفع
4	26	أفهم مع زوجي/ زوجتي حول صرف المال	3.72	1.084	74.4	مرتفع
5	27	أحرص أنا وزوجي/ زوجتي جيداً على ادخار الأموال للمستقبل	3.51	1.234	70.2	متوسط
6	24	أرى أن زوجي/ زوجتي يقوم بشراء كثيراً من الأشياء غير الضرورية	3.32	1.166	66.4	متوسط
7	25	أعتقد أن لكل منا أفكاره الخاصة حول مجالات الإنفاق المالي	2.60	1.135	52.0	متوسط

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

التوافق الاقتصادي تراوحت بين (4.16 - 2.60)، وجاءت فقرة "أجد الدعم من زوجي/ زوجتي عند

تعرضي لضائقة مالية" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.16)، ونسبة مئوية (83.2%)،

وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أعتقد أن لكل منا أفكاره الخاصة حول مجالات الإنفاق المالي"

في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.60)، ونسبة مئوية (52.0%)، وبمستوى متوسط.

## 5) مجال التوافق الثقافي والمعرفي

جدول (11.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوافق الثقافي

والمعرفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	32	يربي زوجي/ زوجتي أبناءنا على احترامنا	4.41	0.862	88.2	مرتفع
2	30	أسمح أنا وزوجي/ زوجتي لأبنائنا بالتعبير عن آرائهم بحرية	4.40	0.762	88.0	مرتفع
3	31	أنتق مع زوجي/ زوجتي على رسم خطط واضحة لمستقبل أبنائنا	4.03	1.050	80.6	مرتفع
4	29	أنتق مع زوجي/ زوجتي حول كيفية تربية أبنائنا	4.01	1.030	80.2	مرتفع
5	33	يتصرف زوجي/ زوجتي بطريقة تؤثر سلباً في تربية أبنائنا	3.46	1.216	69.2	متوسط

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التوافق الثقافي والمعرفي تراوحت بين (4.41 - 3.46)، وجاءت فقرة "يربي زوجي/ زوجتي أبناءنا على احترامنا" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.41)، ونسبة مئوية (88.2%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "يتصرف زوجي/ زوجتي بطريقة تؤثر سلباً في تربية أبنائنا" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.46)، ونسبة مئوية (69.2%)، وبمستوى متوسط.

### 3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ما مستوى الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب

المئوية لمقياس الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين، والجدول (12.4) يوضح ذلك:



جدول (12.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس الرفاه العاطفي وعلى

المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	13	Ashamed - يشعر بالخجل/ مخزٍ	4.12	0.997	82.4	مرتفع
2	8	Hostile - عدواني/ معادٍ	4.12	1.041	82.4	مرتفع
3	1	Interested - مهتم	3.98	0.911	79.6	مرتفع
4	10	Proud - فخور	3.97	1.008	79.4	مرتفع
5	6	Guilty - مذنب	3.97	1.027	79.4	مرتفع
6	17	Attentive - منتبه	3.95	0.935	79.0	مرتفع
7	7	Scared - مذعور (شعور بالذعر/ الهلع)	3.91	1.099	78.2	مرتفع
8	12	Alert - متيقظ	3.84	0.935	76.8	مرتفع
9	5	Strong - قوي	3.79	1.013	75.8	مرتفع
10	19	Active - نشيط	3.73	0.982	74.6	مرتفع
11	16	Determined - مصمم عازم	3.66	1.014	73.2	متوسط
12	20	Afraid - خائف	3.66	1.210	73.2	متوسط
13	4	Upset - مضطرب	3.46	1.180	69.2	متوسط
14	18	Jittery - متوتر بشدة/ غير مستقر	3.46	1.267	69.2	متوسط
15	14	Inspired - ملهم	3.44	1.071	68.8	متوسط
16	9	Enthusiastic - متحمس بشدة/ شغوف	3.19	1.199	63.8	متوسط
17	2	Distressed - منزعج/ مكروب	3.15	1.157	63.0	متوسط
18	3	Excited - متحمس	3.13	1.017	62.6	متوسط
19	15	Nervous - متوتر/ عصبي	2.97	1.189	59.4	متوسط
20	11	Irritable - سريع الانزعاج/ حاد الطبع	2.93	1.214	58.6	متوسط
الدرجة الكلية لمقياس الرفاه العاطفي						
			3.62	0.600	72.4	متوسط

يتضح من الجدول (12.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الرفاه

العاطفي بلغ (3.62)، ونسبة مئوية (72.4%)، وبمستوى متوسط. أما المتوسطات الحسابية

لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الرفاه العاطفي، فقد تراوحت بين (4.12 - 2.93)، وجاءت فقرة "Ashamed - يشعر بالخجل/ مخزٍ" بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.12)، ونسبة مئوية (82.4%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "Irritable - سريع الانزعاج/ حاد الطبع" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.93)، ونسبة مئوية (58.6%)، وبمستوى متوسط.

#### 4.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

ما القدرة التنبؤية للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين؟

أُجيب عن السؤال الرابع باختبار الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لكل من التوافق الزوجي، والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين.

لاختبار الفرضية الأولى، ومن أجل قياس تأثير مساهمة كل من التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)، والجدول (13.4) يوضح ذلك:

جدول (13.4) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لتأثير مساهمة كل من التوافق الزوجي والرفاه العاطفي

في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية بيتا $\beta$	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر $R^2$	معامل الارتباط المعدل
	الخطأ المعياري	معامل الانحدار						
1	الثابت	1.965	0.125	15.684	.000			
	الرفاه العاطفي	0.559	0.034	16.371	.000	.646 <sup>a</sup>	.417	.415
2	الثابت	1.323	0.138	9.582	.000			
	الرفاه العاطفي	0.356	0.040	8.987	.000			
	التوافق الزوجي	0.366	0.043	8.415	.000	.714 <sup>b</sup>	.510	.507

قيمة "ف" المحسوبة للرفاه العاطفي = 268.023 دالة عند مستوى دلالة <.001

قيمة "ف" المحسوبة للرفاه العاطفي و التوافق الزوجي = 194.365 دالة عند مستوى دلالة <.001

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يتضح من الجدول (13.4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لكل من: (الرفاه العاطفي، والتوافق الزوجي)؛ إذ وضحا معاً (51.0%)، من نسبة التباين في مستوى جودة الحياة الأسرية. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل تضخم التباين (VIF) للنماذج التنبؤية الإثنيتين قد كانت متدنية؛ ما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات. وعليه، يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي:

$$(\hat{y} = 1.323 + .356 X_1 + .366 X_2)$$

تمثل  $\hat{y}$ : جودة الحياة الأسرية،  $X_1$ : الرفاه العاطفي،  $X_2$ : التوافق الزوجي.

أي كلما تغير متغير الرفاه العاطفي درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في جودة الحياة الأسرية بمقدار (0.356)، وكلما تغيرت متغير التوافق الزوجي درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في جودة الحياة الأسرية بمقدار (0.366).

عند النظر إلى القيم المعيارية في النموذج الثاني، يظهر أن تأثير الرفاه العاطفي ( $\beta = 0.411$ ) يفوق تأثير التوافق الزوجي ( $\beta = 0.385$ ). ومع ذلك، نجد أن القيمة غير المعيارية للتوافق الزوجي

( $B = .366$ ) أكبر قليلاً من قيمتها للرفاه العاطفي ( $B = .356$ ). وإلى جانب ذلك، يتضح أن الخطأ المعياري المرتبط بمعامل الرفاه العاطفي ( $SE = 0.040$ ) أقل من الخطأ المعياري للمتغير الخاص بالتوافق الزوجي ( $SE = 0.043$ )، ما يشير إلى دقة تقدير أعلى لتأثير الرفاه العاطفي بالرغم من أن التوافق الزوجي يملك معاملاً غير معياري أكبر.

#### 5.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات كل من جودة الحياة، التوافق الزوجي، والرفاه العاطفي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج؟

أُجيب عن السؤال الخامس من الفرضيات (الثانية، والثالثة، والرابعة)، كما يلي:

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين متوسطات جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

لاختبار الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج، والجدول (14.4) يبين ذلك:

جدول (14.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات

جودة الحياة الأسرية تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر

من الزوج

المتغير	المستوى	الإحصائي	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة العائلية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة الأسرية ككل
الصفة	زوج	M	4.30	3.87	4.28	4.27	4.16
		SD	0.448	0.472	0.479	0.376	0.350
	زوجة	M	3.99	3.71	4.07	4.14	3.96
		SD	0.661	0.579	0.754	0.545	0.535
عدد سنوات الزواج	أقل من 6 أعوام	M	3.91	3.68	3.97	4.13	3.91
		SD	0.657	0.555	0.787	0.520	0.520
	من 6-10 أعوام	M	3.98	3.59	4.00	4.12	3.91
		SD	0.672	0.610	0.809	0.584	0.567
فرق العمر بين الزوج والزوجة	أكثر من 10 أعوام	M	4.10	3.81	4.19	4.18	4.05
		SD	0.624	0.541	0.653	0.504	0.489
	أقل من عام	M	4.16	3.80	4.18	4.22	4.08
		SD	0.715	0.674	0.804	0.644	0.647
الزوجة أكبر من الزوج	من 1 إلى 3 أعوام	M	4.00	3.66	4.03	4.17	3.95
		SD	0.646	0.547	0.776	0.530	0.515
	من 4-7 أعوام	M	4.05	3.73	4.12	4.16	4.00
		SD	0.640	0.582	0.704	0.488	0.504
الزوجة أكبر من الزوج	8 أعوام فأكثر	M	3.98	3.82	4.12	4.09	3.98
		SD	0.616	0.498	0.633	0.529	0.471
	لا	M	4.01	3.73	4.08	4.15	3.98
		SD	0.651	0.586	0.744	0.536	0.530
من الزوج	نعم	M	4.15	3.79	4.24	4.20	4.07
		SD	0.596	0.406	0.552	0.457	0.417

M=المتوسط الحسابي SD=الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (14.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس جودة الحياة الأسرية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية، والمجالات الفرعية لمقياس جودة الحياة

الأسرية، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")،  
والجدول (15.4) يبين ذلك:

جدول (15.4) تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس جودة الحياة  
الأسرية تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.003*	8.835	3.576	1	3.576	جودة الحياة النفسية	الصفة
.111	2.554	0.803	1	0.803	جودة الحياة الصحية	
.101	2.696	1.402	1	1.402	جودة الحياة العائلية	
.135	2.241	0.627	1	0.627	جودة الحياة الاجتماعية	
.021*	5.385	1.421	1	1.421	الدرجة الكلية	
.088	2.451	0.992	2	1.984	جودة الحياة النفسية	عدد سنوات الزواج
.009*	4.748	1.494	2	2.988	جودة الحياة الصحية	
.045*	3.121	1.623	2	3.246	جودة الحياة العائلية	
.607	0.501	0.140	2	0.280	جودة الحياة الاجتماعية	
.055	2.915	0.769	2	1.538	الدرجة الكلية	
.600	0.623	0.252	3	0.757	جودة الحياة النفسية	فرق العمر بين الزوج والزوجة
.314	1.189	0.374	3	1.122	جودة الحياة الصحية	
.763	0.387	0.201	3	0.603	جودة الحياة العائلية	
.678	0.506	0.142	3	0.425	جودة الحياة الاجتماعية	
.716	0.452	0.119	3	0.358	الدرجة الكلية	
.269	1.225	0.496	1	0.496	جودة الحياة النفسية	الزوجة أكبر من الزوج
.471	0.521	0.164	1	0.164	جودة الحياة الصحية	
.151	2.073	1.078	1	1.078	جودة الحياة العائلية	
.789	0.072	0.020	1	0.020	جودة الحياة الاجتماعية	
.334	0.937	0.247	1	0.247	الدرجة الكلية	
		0.405	369	149.345	جودة الحياة النفسية	الخطأ
		0.315	369	116.087	جودة الحياة الصحية	
		0.520	369	191.892	جودة الحياة العائلية	
		0.280	369	103.196	جودة الحياة الاجتماعية	
		0.264	369	97.339	الدرجة الكلية	

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (15.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس جودة الحياة الأسرية، ومجال: (جودة الحياة النفسية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير الصفة، جاءت الفروق لصالح زوج مقارنة بزوجة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس جودة الحياة الأسرية ومجالاته باستثناء مجالي: (جودة الحياة الصحية، جودة الحياة العائلية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس جودة الحياة الأسرية ومجالاته لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغيري: فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجالي: (جودة الحياة الصحية، جودة الحياة العائلية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج، استخدم اختبار (Scheffe) لتحقق تجانس التباين بين المجموعات بناءً على قيمة اختبار (Levene's,  $p > 0.05$ )، والجدول (16.4) يوضح ذلك:

جدول (16.4) نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي: (جودة الحياة

الصحية، جودة الحياة العائلية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج

المتغير	المستوى	المتوسط	أقل من 6 أعوام	من 6-10 أعوام	أكثر من 10 أعوام
جودة الحياة الصحية	أقل من 6 أعوام	3.68	—	0.0920	-0.130
	من 6-10 أعوام	3.59	—	—	-0.222*
	أكثر من 10 أعوام	3.81	—	—	—
جودة الحياة العائلية	أقل من 6 أعوام	3.97	—	-0.0248	-0.212*
	من 6-10 أعوام	4.00	—	—	-0.188*
	أكثر من 10 أعوام	4.19	—	—	—

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $p < 0.05$ )

يتبين من الجدول (16.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، في مجال: (جودة الحياة الصحية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج بين (من 6-10 أعوام)، و (أكثر من 10 أعوام)، وجاءت الفروق لصالح (أكثر من 10 أعوام).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، في مجال: (جودة الحياة العائلية) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج بين (أكثر من 10 أعوام) من جهة وكل من: (أقل من 6 أعوام)، و (من 6-10 أعوام) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أكثر من 10 أعوام).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

لاختبار الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج، والجدول (17.4) يبين ذلك:



جدول (17.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق

الزواجي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج

المتغير	المستوى	الإحصائي	التوافق الشخصي (العاطفي)	التوافق الاجتماعي	التوافق الاقتصادي	التوافق مع الأبناء	التوافق الثقافي والمعرفي	التوافق الزواجي ككل
الصفة	زوج	M	3.91	3.82	3.65	4.12	3.53	3.79
		SD	0.494	0.447	0.722	0.618	0.482	0.449
	زوجة	M	3.93	3.74	3.61	4.05	3.52	3.77
		SD	0.683	0.576	0.772	0.775	0.509	0.559
عدد سنوات الزواج	أقل من 6 أعوام	M	4.08	3.83	3.73	4.09	3.55	3.86
		SD	0.551	0.509	0.660	0.653	0.418	0.409
	من 6-10 أعوام	M	3.99	3.74	3.55	4.15	3.54	3.79
		SD	0.648	0.597	0.788	0.737	0.492	0.549
فرق العمر بين الزوج والزوجة	أكثر من 10 أعوام	M	3.84	3.72	3.60	4.01	3.50	3.73
		SD	0.693	0.562	0.787	0.797	0.539	0.583
	أقل من عام	M	4.00	3.84	3.68	4.19	3.65	3.86
		SD	0.704	0.592	0.817	0.753	0.553	0.583
الزوجة أكبر من الزوج	من 1 إلى 3 أعوام	M	3.97	3.72	3.65	4.08	3.56	3.79
		SD	0.612	0.543	0.637	0.679	0.465	0.488
	من 4-7 أعوام	M	3.91	3.76	3.59	4.03	3.49	3.75
		SD	0.685	0.573	0.838	0.810	0.517	0.576
الزوجة أكبر من الزوج	8 أعوام فأكثر	M	3.82	3.73	3.54	4.01	3.43	3.70
		SD	0.676	0.558	0.794	0.785	0.509	0.559
	لا	M	3.90	3.74	3.60	4.04	3.51	3.75
		SD	0.676	0.575	0.770	0.767	0.510	0.557
من الزوج	نعم	M	4.09	3.80	3.74	4.24	3.61	3.89
		SD	0.509	0.437	0.716	0.647	0.459	0.430

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (17.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس التوافق الزواجي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة

الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس التوافق الزواجي فقد

أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction")، والجدول

(18.4) يبين ذلك:

جدول (18.4) تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس التوافق

الزواجي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.995	0.000	0.000	1	0.000	التوافق الشخصي (العاطفي)	الصفة
.319	0.995	0.316	1	0.316	التوافق الاجتماعي	
.690	0.159	0.094	1	0.094	التوافق الاقتصادي	
.499	0.457	0.263	1	0.263	التوافق مع الأبناء	
.844	0.039	0.010	1	0.010	التوافق الثقافي والمعرفي	
.658	0.196	0.058	1	0.058	الدرجة الكلية	
.035*	3.380	1.462	2	2.924	التوافق الشخصي (العاطفي)	عدد سنوات الزواج
.324	1.130	0.358	2	0.717	التوافق الاجتماعي	
.359	1.028	0.606	2	1.212	التوافق الاقتصادي	
.370	0.996	0.572	2	1.144	التوافق مع الأبناء	
.861	0.149	0.038	2	0.076	التوافق الثقافي والمعرفي	
.242	1.425	0.425	2	0.850	الدرجة الكلية	
.791	0.348	0.150	3	0.451	التوافق الشخصي (العاطفي)	فرق العمر بين الزوج والزوجة
.681	0.502	0.159	3	0.478	التوافق الاجتماعي	
.886	0.215	0.127	3	0.380	التوافق الاقتصادي	
.879	0.225	0.129	3	0.388	التوافق مع الأبناء	
.199	1.557	0.398	3	1.193	التوافق الثقافي والمعرفي	
.725	0.439	0.131	3	0.393	الدرجة الكلية	
.191	1.719	0.744	1	0.744	التوافق الشخصي (العاطفي)	الزوجة أكبر من الزوج
.762	0.091	0.029	1	0.029	التوافق الاجتماعي	
.393	0.731	0.431	1	0.431	التوافق الاقتصادي	
.211	1.570	0.902	1	0.902	التوافق مع الأبناء	
.542	0.373	0.095	1	0.095	التوافق الثقافي والمعرفي	
.282	1.160	0.346	1	0.346	الدرجة الكلية	
		0.433	369	159.616	التوافق الشخصي (العاطفي)	الخطأ
		0.317	369	117.010	التوافق الاجتماعي	
		0.589	369	217.348	التوافق الاقتصادي	
		0.574	369	211.930	التوافق مع الأبناء	
		0.255	369	94.230	التوافق الثقافي والمعرفي	
		0.298	369	110.001	الدرجة الكلية	

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (18.4) الآتي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس التوافق الزوجي ومجالاته لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغيرات: الصفة، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس التوافق الزوجي ومجالاته باستثناء مجال: (التوافق الشخصي (العاطفي)) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال: (التوافق الشخصي (العاطفي)) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج، استخدم اختبار جيمس هاول (Games-Howell) لعدم تحقق تجانس التباين بين المجموعات بناءً على قيمة اختبار (Levene's,  $p < 0.05$ )، والجدول (19.4) يوضح ذلك:

جدول (19.4) نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مجال:

(التوافق الاجتماعي) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج

المتغير	المستوى	المتوسط	أقل من 6 أعوام	من 6-10 أعوام	أكثر من 10 أعوام
التوافق الشخصي (العاطفي)	أقل من 6 أعوام	4.08	—	0.092	0.238*
	من 6-10 أعوام	3.99		—	0.146
	أكثر من 10 أعوام	3.84			—

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $p < 0.05$ )

يتبين من الجدول (19.4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، على مجال: (التوافق الشخصي (العاطفي)) لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج بين (أقل من 6 أعوام)، و (أكثر من 10 أعوام)، جاءت الفروق لصالح (أقل من 6 أعوام).

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمقياس الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: (الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج)، والجدول (20.4) يبين ذلك:

جدول (20.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الرفاه العاطفي

تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج

المتغير	المستوى	الإحصائي	الرفاه العاطفي
الصفة	زوج	المتوسط	3.68
		الانحراف	0.535
	زوجة	المتوسط	3.61
		الانحراف	0.609
عدد سنوات الزواج	أقل من 6 أعوام	المتوسط	3.55
		الانحراف	0.577
	من 6-10 أعوام	المتوسط	3.55
		الانحراف	0.641
	أكثر من 10 أعوام	المتوسط	3.68
		الانحراف	0.583
فرق العمر بين الزوج والزوجة	أقل من عام	المتوسط	3.65
		الانحراف	0.591
	من 1 إلى 3 أعوام	المتوسط	3.62
		الانحراف	0.600
	من 4-7 أعوام	المتوسط	3.61
		الانحراف	0.626
الزوجة أكبر من الزوج	8 أعوام فأكثر	المتوسط	3.63
		الانحراف	0.557
الزوجة أكبر من الزوج	لا	المتوسط	3.62
		الانحراف	0.614
من الزوج	نعم	المتوسط	3.62
		الانحراف	0.478

يتضح من الجدول (20.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الرفاه العاطفي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الرفاه العاطفي، فقد أجري تحليل التباين الرباعي "بدون تفاعل" (4-way ANOVA "without Interaction"، والجدول (21.4) يبين ذلك:

جدول (21.4) تحليل التباين الرباعي (بدون تفاعل) على مقياس الرفاه العاطفي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد

سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.615	0.253	0.091	1	0.091	الصفة
.096	2.353	0.850	2	1.700	عدد سنوات الزواج
.958	0.104	0.038	3	0.113	فرق العمر بين الزوج والزوجة
.951	0.004	0.001	1	0.001	الزوجة أكبر من الزوج
		0.361	369	133.271	الخطأ

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (21.4) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) على مقياس الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج.

## ثانياً- نتائج الجانب الكيفي من الدراسة

بهدف تعميق فهم النتائج الكمية، تضمنت الدراسة شقاً كيفياً استكشافياً. أُجريت مقابلات معمقة شبه منظمة مع عينة قصدية مكونة من (12) مشاركاً ومشاركة، بهدف استكشاف تصوراتهم وخبراتهم الشخصية.

إن الهدف من عرض هذه النسب المئوية ليس تعميم النتائج على المجتمع الأوسع، وهو أمر لا تسمح به طبيعة العينة القصدية الصغيرة. بل إن الغرض وصفي واستكشافي بحت، يهدف إلى تقديم مؤشر أولي حول مدى بروز وأهمية بعض المحاور مقارنة بغيرها في نظر المشاركين في هذه الدراسة تحديداً. وبالتالي، يجب قراءة هذه النسب كـ "مؤشرات على الأهمية النسبية" داخل هذه العينة، وليس كإحصائيات تمثيلية.

يعرض الجدول (22.4) المحاور الرئيسية التي برزت من تحليل إجابات المشاركين، مع توضيح نسبة البروز لكل محور، وحُسبت وفقاً للخطوات المنهجية المذكورة أعلاه.

**جدول (22.4) محاور مفهوم التوافق الزوجي ونسب بروزها لدى المشاركين**

السؤال	الرمز	النسبة
ما مجالات التوافق الزوجي التي ترى أنها مهمة في تحقيق جودة الحياة الأسرية، وكيف تقيم هذه المجالات في حالتك الزوجية؟	التوافق العاطفي	30%
	التوافق الفكري والقيمي	25%
	التوافق الاقتصادي والمادي	15%
	التوافق الاجتماعي والأسري	15%
	التوافق الصحي والبيئي والنفسي	15%
كيف ترى دور الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية، وما المواقف التي تؤثر على هذا الدور؟	الرفاه العاطفي	35%
	التعبير عن المشاعر والتواصل المستمر	25%
	المرونة والتسامح والقدرة على إدارة الانفعالات	20%
	الاهتمام العملي والرمزي	15%
	الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية	5%

السؤال	الرمز	النسبة
هل تشعر بالرضا عن جودة حياتك الأسرية، وكيف تصف مهددات هذه الجودة من وجهة نظرك؟	مستوى الرضا العالي	10%
	مستوى الرضا المتوسط	60%
	مستوى الرضا المنخفض	30%
من وجهة نظرك، كيف يمكن تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟	الرواتب المنتظمة، وفرص العمل، والدخل الكافي	30%
	تعزيز التواصل وتنظيم الأدوار والمسؤوليات	25%
	الحب والمودة المتبادلة	15%
	التوعية والتثقيف المبكر للشباب المقبلين على الزواج	15%
	الدعم النفسي والمجتمعي	15%
	الاحتلال والظروف السياسية والأمنية	30%
من وجهة نظرك، ما مهددات جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟	الأزمات الاقتصادية	25%
	الأسرة والمجتمع	15%
	الأزمات النفسية والصحية وضعف منظومة الدعم النفسي	15%
	غياب فرص تحقيق الذات والانفصال عن الأسرة أو الهجرة والبعد الجغرافي	15%

\* تمثل النسب المئوية "نسب بروز" كل محور في إجابات المشاركين، وهي مؤشر على الأهمية النسبية للمحور

داخل هذه العينة، وليست احصائية تمثيلية قابلة للتعميم.

## الفصل الخامس

### تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

3.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

4.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

5.5 تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشتها

6.5 تفسير نتائج السؤال الخامس ومناقشتها

7.5 تفسير نتائج الجانب الكيفي ومناقشتها



## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل مناقشة أسئلة البحث الرئيسة وتحليل نتائجها بالتفصيل، مع ربطها بالدراسات السابقة ذات الصلة، بهدف فهم أعمق للعوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي في المجتمع الفلسطيني. وبمقارنة النتائج الحالية مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة، جرى التعرف إلى جوانب القوة والقصور في العلاقات الأسرية، وكذلك العوامل الاجتماعية والنفسية والثقافية التي تؤثر في استقرار الأسرة ورفاه أعضائها.

يقدم هذا الفصل توصيات عملية قابلة للتطبيق لتعزيز التوافق الأسري، وتحسين جودة الحياة الأسرية، مستندة إلى التحليل المقارن للنتائج والدراسات السابقة، بالإضافة إلى اقتراحات لأبحاث مستقبلية تهدف إلى توسيع الفهم العلمي لهذه الظواهر، ودراسة تأثيرها في سياقات مختلفة. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار شامل يجمع بين التحليل النظري والتطبيق العملي لدعم الأسرة الفلسطينية في مواجهة التحديات المجتمعية والنفسية.

## 1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

تفسير ومناقشة عامة للسؤال الرئيس:

هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين؟

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين مرتفع؛ بلغ المتوسط الحسابي الكلي لتقديرات الأزواج (3.99)، بنسبة (79.8%). يمكن تفسير هذا الارتفاع بالتماسك الاجتماعي والأسري القوي في المجتمع الفلسطيني، الذي ما يزال يحتفظ بعلاقات قرابة وشبكات دعم ممتدة، إضافة إلى القيم الدينية والثقافية التي تعزز التكافل والتعاون الأسري. كما يعكس هذا المستوى قدرة الأزواج على التكيف النفسي والاجتماعي مع الضغوط اليومية، والظروف الاقتصادية والسياسية الصعبة، ما يجعل الأسرة الفلسطينية بيئة داعمة للشعور بالانتماء والأمان الداخلي. ويمكن القول إن جودة الحياة الأسرية تتشكل من تفاعل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية؛ وتؤدي المهارات الفردية مثل إدارة الذات، ورأس المال النفسي، والطموح المستقبلي دوراً في تعزيز الاستقرار الأسري والرضا الزوجي.

وعند تحليل المجالات الفرعية، نجد أن جودة الحياة الاجتماعية سجلت متوسطاً مرتفعاً بلغ (4.16)، بنسبة (83.2%)، وهذا يعكس قوة العلاقات الاجتماعية والتعاون بين أفراد الأسرة، على الرغم من وجود ضغوط تحد من تخصيص وقت للأنشطة المشتركة. أما جودة الحياة العائلية فقد سجلت متوسطاً مرتفعاً أيضاً بلغ (4.10)، بنسبة (82%). ويشير ذلك إلى وجود بيئة أسرية يسودها الاحترام والثقة المتبادلة والحوار المستمر لحل المشكلات، على الرغم من تأثير بعض الضغوط الاقتصادية والاجتماعية في أساليب حل النزاعات. أما جودة الحياة النفسية، فبلغ متوسطها (4.03)، بنسبة (80.6%)، وهذا يعكس شعور الأزواج بالرضا والأمان النفسي داخل أسرهم، بينما

يظهر انخفاض القدرة على ضبط الانفعالات أثر الضغوط المعيشية على الاستقرار الانفعالي. أما جودة الحياة الصحية فقد سجلت أقل المجالات (3.73)، بنسبة (74.6%)؛ إذ يظهر اهتمام الأزواج بالنظافة والصحة العامة، لكن انخفاض ممارسة النشاط البدني يشير إلى وجود فجوة بين الوعي الصحي والممارسات الفعلية بسبب ضيق الوقت ، أو محدودية المرافق.

فيما يتعلق بالتوافق الزوجي، أشارت النتائج إلى مستوى مرتفع بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.77)، بنسبة (75.4%)، يدل على قدرة الأزواج على إدارة علاقاتهم الزوجية والحفاظ على الانسجام والتفاهم. ويمكن تفسير هذا بالقدرة على التكيف مع الضغوط اليومية، واستخدام الحوار وتقسيم الأدوار، والإفادة من الدعم الاجتماعي والعائلي، بالإضافة إلى الالتزام بالقيم الثقافية والدينية التي تعزز الاحترام والمسؤولية المشتركة. وقد أظهرت النتائج تفوق التوافق مع الأبناء (4.06)، والتوافق الشخصي والعاطفي (3.92)، في حين كان التوافق الاقتصادي والثقافي والمعرفي أقل نسبياً، وهذا يعكس بعض نقاط التوتر الطبيعية التي يمكن معالجتها عبر التواصل والتخطيط المشترك.

أما مستوى الرفاه العاطفي لدى الأزواج، فبلغ المتوسط الكلي (3.62)، بنسبة (72.4%)، وهو مستوى متوسط يشير إلى قدرة الأزواج على التعرف إلى مشاعرهم الإيجابية والسلبية وإدارتها جزئياً. وتعكس الفقرات الأعلى متوسطاً قدرة الأزواج على الانخراط العاطفي الإيجابي والشعور بالمسؤولية تجاه العلاقة، بينما تشير الفقرات الأقل متوسطاً مثل العصبية، وسرعة الانزعاج إلى أثر الضغوط اليومية على التحكم بالانفعالات. ويظهر هذا التوزيع أن الأزواج يمتلكون قاعدة عاطفية متينة يمكن البناء عليها لتحسين الرفاه العاطفي بوساطة برامج اليقظة الذهنية والدعم الأسري.

أخيراً، تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي إلى أن كلاً من التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لهما تأثير دال إحصائياً في جودة الحياة الأسرية؛ ويفسر المتغيران معاً (51%) من التباين

الكلي. ويبين التحليل أن التوافق الزوجي يمتلك تأثيراً مباشراً ملموساً في جودة الحياة الأسرية، بينما للرفاه العاطفي تأثير أكبر نسبياً عند قياسه بالمقياس المعياري، هذا يشير إلى أن الحالة العاطفية للأزواج تؤدي دوراً محورياً في تعزيز جودة الحياة الأسرية. يمكن استنتاج أن تحسين جودة الحياة الأسرية يتطلب مزيجاً من تعزيز الانسجام السلوكي والتوافق بين الزوجين، بالإضافة إلى دعم الصحة العاطفية، والقدرة على إدارة المشاعر، وهذا يضمن أسرة مستقرة ومتوازنة نفسياً واجتماعياً.

تعكس نتائج الدراسة مستوى مرتفعاً لجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج الفلسطينيين، وهو ما يمكن تفسيره بعوامل اجتماعية ونفسية وثقافية متداخلة. أولاً، يتميز المجتمع الفلسطيني بترابط عائلي قوي وشبكات دعم اجتماعي ممتدة تعزز شعور الأفراد بالانتماء والأمان النفسي داخل الأسرة. ثانياً، يؤدي التكيف النفسي دوراً أساسياً؛ وتمكن الأزواج من مواجهة الضغوط الاقتصادية والسياسية اليومية بمهارة نسبية، فتسهم في الحفاظ على الاستقرار الأسري والرضا الزوجي. إضافة إلى ذلك، فإن القيم الدينية والثقافية الراسخة في المجتمع الفلسطيني تشجع على الاحترام المتبادل، والتعاون الأسري، والحفاظ على الأدوار التقليدية مع بعض المرونة، وهو ما ينعكس إيجابياً على جودة الحياة في جوانبها الاجتماعية والعائلية والنفسية. وعليه، يمكن القول إن جودة الحياة الأسرية ليست مجرد نتيجة لعوامل مادية أو اقتصادية، بل هي نتاج تفاعل معقد بين القدرات الفردية، والمهارات العاطفية، والقيم المجتمعية التي تدعم بيئة أسرية مستقرة ومترابطة.

من ناحية أخرى، يوضح التحليل الإحصائي أن التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لهما تأثير دال على جودة الحياة الأسرية، ما يبرر أهمية التركيز على البعدين النفسي والعاطفي ضمن استراتيجيات تعزيز الاستقرار الأسري. فالتوافق الزوجي يمثل القدرة على إدارة العلاقة الزوجية بالحوار، وتقاسم المسؤوليات، والتكيف مع الضغوط المشتركة، فيقلل من حالات الصراع ويعزز

الانسجام الأسري. في المقابل، يؤدي الرفاه العاطفي دوراً محورياً في تمكين الأزواج من التعرف إلى مشاعرهم والتحكم فيها بفاعلية، وهو ما يؤثر مباشرة في سلوكياتهم وتفاعلاتهم مع أفراد الأسرة. وتُظهر النتائج أن أي تحسين لجودة الحياة الأسرية يجب أن يأخذ بعين الاعتبار تطوير مهارات التواصل، وتعزيز الدعم العاطفي المتبادل، وتقديم برامج تدريبية أو استشارية تساعد الأزواج على إدارة الضغوط النفسية والعاطفية، بما يضمن أسرة متوازنة ومستقرة نفسياً واجتماعياً.

وبناءً عليه، نوقشت نتائج الدراسة بوساطة الأسئلة الفرعية الآتية:

### أولاً- الجانب الكمي:

السؤال الأول: ما مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين؟

#### أولاً: التفسير العام (النتيجة الكلية)

أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي الكلي لتقديرات الأزواج حول جودة الحياة الأسرية بلغ (3.99)، ونسبة مئوية (79.8%)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين. قد يُعزى هذا المستوى المرتفع إلى تماسك النسيج الاجتماعي والأسري في المجتمع الفلسطيني، الذي ما يزال يحتفظ بعلاقات قرابة قوية وأدوار أسرية واضحة، على الرغم من التحديات الاقتصادية والسياسية التي يواجهها الأفراد. كما أن الروابط الدينية والقيم الثقافية الداعية إلى التكافل والتعاون الأسري تسهم في تعزيز الرضا عن الحياة الأسرية.

ويُحتمل أن يكون هذا الارتفاع أيضاً مرتبطاً بقدرة الأزواج على التكيف النفسي والاجتماعي في ظل الظروف الصعبة، وهذا يعكس وعياً متزايداً بأهمية استقرار الأسرة، والحفاظ على توازنها الداخلي.

تشير هذه النتيجة إلى أن الأزواج في فلسطين يتمتعون بدرجة مرتفعة من جودة الحياة الأسرية، وهو ما يعكس تماسك البنية الاجتماعية والأسرية داخل المجتمع الفلسطيني. ويُحتمل أن هذا المستوى المرتفع يعود إلى طبيعة الأسرة الفلسطينية التي ما تزال تحتفظ بطابعها الممتد؛ وتشكل العلاقات القربانية وشبكات الدعم الاجتماعي عنصراً رئيساً في حياة الأفراد، الأمر الذي يوفر بيئة حاضنة تُخفف من الضغوط، وتُعزز الشعور بالانتماء والأمان الأسري. كما يمكن تفسير ذلك أن منظومة القيم الدينية والثقافية المتجذرة في المجتمع تدفع الأفراد إلى الالتزام بمسؤولياتهم الأسرية، وتحثهم على التضامن والتكافل داخل الأسرة الواحدة، فينعكس إيجاباً على مستوى النقاها والرضا بين الأزواج.

ومن جانب آخر، قد يُعزى هذا الارتفاع في تقديرات جودة الحياة الأسرية إلى قدرة الأزواج على التكيف مع الواقع المعيشي الصعب عبر تطوير آليات نفسية وسلوكية تساعداهم على مواجهة الضغوط، كالصبر والتعاون وتوزيع الأدوار الأسرية بأسلوب يضمن التوازن بين المتطلبات المعيشية والعلاقات الشخصية. كما يُحتمل أن يساهم الشعور بالمسؤولية الجماعية تجاه استقرار الأسرة في تعزيز الشعور بالرضا العام عن الحياة الزوجية، إذ يدرك الأزواج أهمية الحفاظ على الانسجام الأسري بوصفه مصدر دعم أساس في مواجهة التحديات اليومية.

ويُظهر هذا الواقع أن الأسرة الفلسطينية لا تزال تمثل وحدة دعم واستقرار نفسي واجتماعي للأفراد، وأن مفهوم جودة الحياة الأسرية يتجاوز الجوانب المادية ليشمل الشعور بالترابط، والرضا، والانتماء، وهي عناصر تنعكس في تقديرات الأزواج المرتفعة لجودة حياتهم الأسرية.

أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي الكلي لتقديرات الأزواج حول جودة الحياة الأسرية بلغ (3.99)، وبنسبة (79.8%)، هذا يشير إلى مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج. يمكن تفسير هذا الارتفاع بقوة الترابط الاجتماعي والأسري في المجتمع الفلسطيني، وهو

ما يتوافق مع نتائج الزهراني (2023)، التي أكدت أن جودة الحياة الأسرية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالرفاهية النفسية للشباب، وأن دعم الأسرة والعلاقات الأسرية المتماسكة يعزز شعور الأفراد بالأمان النفسي والرضا عن حياتهم. كما أن دراسة حسانين وآخرون (2022) أبرزت دور المساندة الاجتماعية في تعزيز جودة الحياة الأسرية، وهو ما ينسجم مع فكرة أن الشبكات القريبية والعلاقات الأسرية الممتدة توفر بيئة داعمة تقلل من الضغوط النفسية، وتعزز الشعور بالانتماء.

من الناحية النفسية، يظهر التفسير العام ارتباطاً مباشراً مع نتائج دراسة الشروقي (2023)، ودراسة الجنابي (2023)، اللتين أظهرتا أن مهارات إدارة الذات، ورأس المال النفسي، والطموح المستقبلي للأفراد تعزز جودة الحياة الأسرية وتدعم القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة، وهذا يعكس الوعي المتزايد للأزواج بأهمية استقرار الأسرة والحفاظ على توازنها الداخلي. هذا التفاعل بين الخصائص الفردية والبيئة الأسرية يوضح أن جودة الحياة الأسرية ليست مجرد نتيجة للظروف الاقتصادية أو المادية، بل هي محصلة تفاعلية بين الموارد النفسية والاجتماعية.

على الصعيد الوظيفي، يمكن الربط مع نتائج دراسات كل من: فوزي (2022)، وراستجوفتار وخودادي (2023)، وخضير (2022)، التي أكدت أن كفاءة الأداء الوظيفي للأسرة، مثل وضوح الأدوار، والحوار المتبادل، والتكيف مع الضغوط، تسهم مباشرة في تعزيز الرضا الزوجي والأسري. فالإطار المتوازن للأدوار داخل الأسرة، والتعاون المشترك بين الزوجين يساهمان في تحقيق الانسجام الأسري، وهو ما يفسر ارتفاع التقديرات العامة لجودة الحياة الأسرية لدى الأزواج الفلسطينيين.

أما من حيث البعد الاقتصادي والاجتماعي في مواجهة الضغوط، فتتفق الدراسة مع نتائج الناهدي (2022)، ودراسة (Setiawan et al., 2022)، ودراسة (Andrieieva et al., 2022)، التي أبرزت أهمية الموارد الاقتصادية، ومرونة الأسرة، ومستوى النشاط البدني في الحفاظ على جودة

الحياة الأسرية؛ إذ تشير النتائج إلى أن قدرة الأزواج على التكيف النفسي والسلوكي مع الظروف المعيشية الصعبة، بالإضافة إلى التزامهم بالقيم الدينية والثقافية، تسهم في تعزيز مستوى الرضا العام والانتماء الأسري، فتصبح الأسرة الفلسطينية وحدة داعمة للاستقرار النفسي والاجتماعي لأفرادها.

وعلى الرغم من أن المتوسط الحسابي العام يشير إلى مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية، إلا أن النظر المتعمق في الفروق بين متوسطات الأبعاد الفرعية يكشف عن ديناميكيات أكثر تعقيداً كما يوحي به المتوسط العام. فالتباين الملحوظ بين أعلى متوسط مُسجّل للبعد الاجتماعي (4.16)، وأدنى متوسط للبعد الصحي (3.73)، يشير إلى نمط من عدم التوازن؛ وقد يُركّز على جوانب من الحياة الأسرية على حساب جوانب أخرى. هذا التباين يقود الباحثة إلى افتراض أن العينة قد لا تكون كتلة متجانسة، بل قد تضم أنماطاً مختلفة من الأزواج تتباين في كيفية تحقيقها لجودة الحياة.

وبناءً على هذا الاستنتاج، يمكن طرح إطار تفسيري يقسم العينة نظرياً إلى أربعة أنماط محتملة، وهو ما يتجاوز مجرد قراءة المتوسطات الحسابية:

1. نمط المتوازنين المرنين: يمثلون الشريحة التي يُحتمل أن تكون الأكبر؛ وتتسم درجاتهم على الأبعاد جميعها بالارتفاع المعتدل والتقارب، فيجسد استقراراً ونضجاً في العلاقة وقدرة على التكيف.

2. نمط المثاليين: يمثلون الشريحة التي تسجل درجات مرتفعة جداً في جميع الأبعاد. وعلى الرغم من أنهم يمثلون الحالة النموذجية، إلا أنهم قد يشكلون أقلية في الواقع.



3. نمط المتناقضين: يمثلون الشريحة التي يظهر لديها تباين حاد بين الأبعاد، كأن يسجلون درجات عالية في البعد الاجتماعي والأسري، بينما تكون درجاتهم منخفضة في التوافق الثقافي أو الصحي. هؤلاء قد يعيشون حياة تبدو مستقرة ظاهرياً، لكنها قد تخفي أيضاً توترات داخلية.

4. نمط الصامدين: يمثلون الشريحة التي تسجل درجات منخفضة في معظم الأبعاد، وعلى الرغم من ذلك تستمر العلاقة. هؤلاء يعيشون حالة "صمود"، أو تمسك بالعلاقة، لأنها حياة زوجية مزدهرة.

وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول إن هذا الإطار التفسيري يحتمل أن ينقل التحليل من مجرد تحديد "كم" جودة الحياة الأسرية إلى فهم "كيف" تتشكل هذه الجودة وتتوزع عبر مختلف جوانب الحياة.

## ثانياً: تفسير ومناقشة المجالات الفرعية

### 1. جودة الحياة الاجتماعية

بلغ المتوسط الحسابي لمجال جودة الحياة الاجتماعية (4.16)، بنسبة مئوية (83.2%)، وهو مستوى مرتفع. تُظهر هذه النتيجة أن الأزواج في فلسطين يتمتعون بعلاقات اجتماعية أسرية قوية تقوم على التعاون والمساندة المتبادلة؛ وجاءت الفقرة "أبذل جهدي في إسعاد من حولي في الأسرة" في المرتبة الأولى بمتوسط (4.62). قد يُفسّر ذلك بأن الثقافة الفلسطينية ما تزال تولي أهمية كبرى للتضامن الأسري، والحرص على إسعاد أفراد العائلة، وهو ما يعكس قيم الانتماء والالتزام الأسري المتجذرة في المجتمع. في المقابل، جاءت الفقرة "أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية في الأسرة" في المرتبة الأخيرة، فقد يُعزى إلى ضغوط الحياة اليومية والانشغالات المعيشية، التي تحد من تفرغ الأزواج للأنشطة الجماعية.

تشير النتائج إلى أن الأزواج في فلسطين يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة الاجتماعية، يعكس قوة العلاقات الأسرية المبنية على التعاون والمساندة المتبادلة. فالعلاقات الاجتماعية داخل الأسرة الفلسطينية تتسم بالتماسك والالتزام، وهو ما يظهر بحرص الأزواج على إسعاد أفراد أسرهم، وتلبية احتياجاتهم العاطفية والمعنوية. ويمكن تفسير هذا الارتفاع في ضوء القيم الاجتماعية السائدة التي تُعلي من شأن التضامن العائلي، وتعد الأسرة وحدة متكاملة يتقاسم أفرادها المسؤوليات، ويواجهون التحديات بروح جماعية. ومع ذلك، فإن انخفاض متوسط الفقرة المتعلقة بتخصيص وقت للأنشطة الاجتماعية داخل الأسرة يوحي بوجود ضغوط حياتية ومعيشية تحدّ من فرص التفرغ، الأمر الذي قد يُقلل من تكرار اللقاءات العائلية والنشاطات المشتركة، على الرغم من استمرار الرغبة في الحفاظ على روابط قوية. ويعكس ذلك واقع الحياة الفلسطينية التي تتأرجح بين السعي لتأمين متطلبات المعيشة، والحفاظ على الترابط الأسري كقيمة أساسية.

يشير ارتفاع متوسط جودة الحياة الاجتماعية لدى الأزواج إلى عمل فعال لشبكات الدعم الأسري، ومرونة الأسرة كآليات مركزية موسّعة للاستقرار الاجتماعي داخل البيت. في هذا الإطار، يؤدي الدعم الأسري دور العازل النفسي والاجتماعي الذي يعزز الإحساس بالمشاركة، والقدرة على إسعاد الآخرين، كما يتضح من ارتباط جودة الحياة الأسرية بالرفاهية النفسية في سياق أزمات مثل جائحة كوفيد-19 (الزهراني، 2023). وتعمل مرونة الأسرة منقحاً يحافظ على ممارسات التضامن والتواصل الاجتماعي في وطأة الضغوط الاقتصادية، وهذا يفسّر استمرار مستويات عالية من التعاون الأسري على الرغم من الضغوط (Setiawan et al., 2022). كما تؤكد علاقة المساندة الاجتماعية بمؤشرات جودة الحياة الأسرية أن وجود دعم ملموس داخل الشبكة يرفع من التقييم الذاتي لهذه الجودة بغض النظر عن شدة الضغوط (حسانين وآخرون، 2022). نظرياً، يضع هذا البعد ضمن منظومة «الرأسمال الاجتماعي العائلي» الذي يترجم القيم والتضامن إلى سلوكيات

عملية تقوي التماسك. عملياً، وتشترط هذه الرؤية أن تركز البرامج التدخلية على تقوية شبكات الدعم، وبناء مرونة الأسرة (برامج موارد، مهارات تكيف، تنظيم أدوار وقت الأزمات). نقدياً، تتركز معظم الدلائل المربوطة بسياقات أزمات أو ضغوط؛ لذا ينبغي توخي الحذر عند تعميم الآليات نفسها على سياقات سلمية بحتة، ويفضل اختبارها في بيئات زمنية ومكانية مختلفة.

## 2. جودة الحياة العائلية

أما مجال جودة الحياة العائلية فقد بلغ متوسطه (4.10)، بنسبة (82.0%)، وهو مستوى مرتفع. تعكس هذه النتيجة أن الأزواج الفلسطينيين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة والتفاهم المتبادل داخل الأسرة؛ إذ جاءت الفقرة "أتعامل مع أفراد أسرتي بكل ثقة" في المرتبة الأولى بمتوسط (4.34)، هذا يدل على استقرار العلاقات الزوجية، ووضوح الأدوار داخل الأسرة. ويُحتمل أن هذا المستوى المرتفع مرتبط بثقافة الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة، وحرصهم على الحوار المستمر لحل المشكلات الأسرية، وهو ما ظهر في الفقرة "أتحاور مع أفراد أسرتي باستمرار". أما انخفاض درجة الرضا عن أسلوب حل المشكلات الأسرية، فقد يُعزى إلى الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، التي قد تزيد من حدة التوتر داخل الأسرة.

تُظهر النتائج أن جودة الحياة العائلية لدى الأزواج في فلسطين مرتفعة، وهذا يدل على وجود بيئة أسرية يسودها الاحترام والثقة المتبادلة. هذا المستوى يعكس نضج العلاقات الزوجية، ووضوح الأدوار والمسؤوليات داخل الأسرة؛ ويشعر كل فرد بأهميته ودوره في تحقيق استقرار الأسرة وتماسكها. ويمكن تفسير ذلك بتمسك الأزواج بثقافة الحوار والمشاركة في اتخاذ القرارات، الأمر الذي يعزز من روح التعاون والتفاهم ويحدّ من النزاعات. ومع ذلك، فإن انخفاض متوسط بعض الفقرات المتعلقة بأساليب حل المشكلات قد يشير إلى أن الضغوط الاقتصادية والاجتماعية تؤثر أحياناً في قدرة الأزواج على إدارة الخلافات بهدوء، وهذا يخلق توتراً عابراً لا ينتقص من متانة

العلاقة الأسرية. هذا التوازن بين الاستقرار العام وبعض التحديات اليومية يعكس مرونة الأسرة الفلسطينية، وقدرتها على التكيف مع الظروف المتغيرة.

يعكس ارتفاع مؤشر جودة الحياة العائلية كفاءة أداء الأسرة في أدوارها الوظيفية: وضوح الأدوار، والثقة المتبادلة، وحضور الحوار كأساسٍ لحل المشكلات. ويوضح ذلك ارتباط الأداء الوظيفي الأسري بجودة العلاقة الزوجية؛ ويصبح الأداء المنظم والأساليب الإدارية للحياة الأسرية متغيرات مفسّرة لحالة الاستقرار والرضا الزوجي (فوزي، 2022). من جهة أخرى، تُثري النتائج النوعية لراستجوفتار وخودادي (2023)، فهمنا أن التكيف الزوجي يقوم على عناصر مثل تكوين نظام زوجي متوافق، والتعلم من الخبرات بين الأجيال، واستخدام الموارد الداعمة — عناصر تعمل كآليات عملية لتعزيز الأداء الأسري والرضا. كذلك يبرز ربط إدارة الحياة والمهارات التنظيمية بتحسين جودة الحياة الزوجية لدى خضير (2022)، وهذا يؤكد أن مهارات التنظيم وإدارة الموارد تُعد وسيطاً فاعلاً بين الهيكل الأسري والنتائج الإيجابية. نظرياً، يوضع هذا البعد في إطار «وظائف الأسرة»؛ وتسهم الكفاءة الوظيفية في تقليل النزاع ورفع مستويات الثقة. عملياً، تشير الدلائل إلى جدوى برامج تدريبية تستهدف أداء الأدوار الأسرية، ونقل الخبرات بين الأجيال، وبناء مهارات إدارة الأزمات. نقدياً، ثمة احتمال لعلاقة تبادلية — فالأسر ذات جودة حياة أعلى قد تسهّل بدورها أداءً أسرياً أفضل، لذا من المناسب اعتماد منظورٍ تفسيري يحترم تداخل السببية، ووجود عوامل متداخلة، مثل الموارد الاقتصادية والدعم المجتمعي.

### 3. جودة الحياة النفسية

بلغ متوسط مجال جودة الحياة النفسية (4.03)، بنسبة مئوية (80.6%)، وبمستوى مرتفع. تُشير هذه النتيجة إلى أن الأزواج في فلسطين يتمتعون بالرضا النفسي، والشعور بالأمان داخل أسرهم؛ إذ جاءت الفقرة "أرى أن لحياتي الأسرية معنى" في المرتبة الأولى، وهو ما يعكس إحساساً

قوياً بالهدف والانتماء للأسرة. قد يُعزى ذلك إلى الدور الديني والثقافي للأسرة كمصدر دعم نفسي رئيس في المجتمع الفلسطيني. لكن لوحظ أن الفقرة "أستطيع ضبط انفعالاتي في الأسرة" جاءت في المرتبة الأخيرة، وهو قد يشير إلى أن الضغوط المعيشية والسياسية تترك أثراً في الاستقرار الانفعالي للأزواج.

تؤكد النتائج أن الأزواج يتمتعون بدرجة مرتفعة من جودة الحياة النفسية، وهو ما يعكس إحساسهم بالرضا الداخلي، والانتماء للأسرة مصدراً للأمان والاستقرار النفسي. فالشعور أن للحياة الأسرية معنى ودوراً في تحقيق التوازن الشخصي والروحي يعكس إدراكاً عميقاً لأهمية الأسرة كحاضنة وجدانية في مجتمع يعاني من ضغوط خارجية متعددة. وفي المقابل، فإن انخفاض متوسط القدرة على ضبط الانفعالات داخل الأسرة يُشير إلى أن التوترات المعيشية والسياسية قد تترك أثراً على الجانب الانفعالي للأزواج. إلا أن هذا لا يقلل من المستوى العام المرتفع، بل يُظهر أن الدعم الأسري، والتفاهم المتبادل يساهمان في الحفاظ على التوازن النفسي على الرغم من التحديات، وهذا يعكس نضجاً في التعامل مع الضغوط، وإدراكاً لأهمية الاستقرار العاطفي أساساً لاستمرار الحياة الأسرية.

يمثل ارتفاع جودة الحياة النفسية تجسيداً لإحساس المعنى، والفخر بالذات، والأمان الذي يوفره الإطار الأسري؛ هذه المحصلة هي نتيجة تفاعل بين مناخ داعم داخل الأسرة وخصائص نفسية فردية تكميلية. تؤكد نتائج الزهراني (2023) أن جودة الحياة الأسرية يمكن أن تتنبأ بمستويات الرفاهية النفسية، مما يبين أن العلاقات الأسرية الداعمة تُنتج تأثيرات نفسية إيجابية عميقة. في هذا السياق، تُعد إدارة الذات ورأس المال النفسي عوامل وسيطة قوية — كما أظهرت الشروقي (2023)؛ وتعمل مهارات التنظيم الذاتي، والثقة والموارد النفسية على تعظيم أثر البيئة الأسرية على الرفاهية. بالإضافة إلى ذلك، يوضح الجنابي (2023) أن شعور الأفراد بالأمان الأسري يعزز

الطموح المستقبلي، ويغذي التوقعات الإيجابية، فتتحول جودة الحياة الأسرية إلى محفز دافعي يدعم الصحة النفسية عبر بناء أهداف مستقبلية، ومعنى شخصي عملياً، يعني هذا أن تدخلات رفع جودة الحياة الأسرية يجب أن تدمج مكونات لتعزيز رأس المال النفسي (مهارات المرونة، حل المشكلات، تعزيز المعنى). نقدياً، بينما النصوص الكمية تدعم قوة العلاقة، ينبغي الحذر من الاعتماد المطلق على مقاييس محلية، أو تصاميم عرضية عند استخلاص استنتاجات سببية؛ لذا يوصى بتعزيز الدلائل بتصاميم طولية، وتجارب قياس فاعلية التدخلات النفسية.

#### 4. جودة الحياة الصحية

بلغ متوسط جودة الحياة الصحية (3.73)، بنسبة (74.6%)، وهي أقل من المجالات الأخرى، لكنها ما تزال في مستوى مرتفع. توضح هذه النتيجة أن الأزواج يولون اهتماماً بالصحة العامة والنظافة الشخصية داخل الأسرة، كما ظهر في الفقرة "يتمتع أفراد أسرتي بصحة جيدة" بمتوسط (4.49). لكن انخفاض متوسط فقرة "أداوم على ممارسة التمارين الرياضية في المنزل" إلى (2.50) يكشف ضعف الوعي الصحي العملي، أو قلة الممارسات الوقائية بين الأزواج. ويحتمل أن يكون ذلك بسبب ضيق الوقت، أو محدودية المرافق الرياضية، أو ضعف الثقافة الصحية في بعض المناطق.

على الرغم من أن متوسط جودة الحياة الصحية كان أدنى نسبياً مقارنة بالمجالات الأخرى، إلا أنه ما يزال في مستوى مرتفع، مما يشير إلى اهتمام الأسر الفلسطينية بالصحة العامة والنظافة الشخصية، وحرصهم على توفير بيئة صحية لأفراد الأسرة. هذا يدل على وعي متزايد بأهمية الوقاية والمحافظة على صحة أفراد الأسرة، لا سيما في ظل الظروف الاقتصادية والمجتمعية التي قد تحدّ من الوصول إلى الخدمات الصحية المتقدمة. لكن انخفاض متوسط ممارسة النشاط البدني المنتظم يوضح أن الاهتمام بالصحة في الغالب يقتصر على الجوانب الأساسية، دون التوسع في

تبنى أنماط حياة صحية متكاملة تشمل الرياضة والوقاية. ويمكن تفسير ذلك بضيق الوقت وكثرة الالتزامات اليومية، إضافة إلى محدودية المرافق الرياضية المناسبة. ومع ذلك، يبقى الوعي الصحي العام مرتفعاً، وهذا يعكس اتجاهًا إيجابياً نحو تبني سلوكيات صحية أفضل في المستقبل.

يكشف التراجع النسبي في جودة الحياة الصحية وجود هوة بين الوعي الصحي والممارسات السلوكية الفعلية؛ إذ تسجل عناصر النظافة، والحالة الصحية العامة ومؤشرات مرتفعة، بينما تسجل ممارسات النشاط البدني المنتظم مستويات أقل بكثير (متوسط بند الرياضة 2.50). توضح نتائج (Andrieieva et al., 2022) وجود علاقة واضحة بين مستوى النشاط البدني ومؤشرات جودة الحياة والرفاه الأسري، إذ إن المشاركين بمستويات نشاط معتدلة أظهروا مؤشرات جودة حياة أعلى.

ويُعبّر الفرق بين الوعي والسلوك عن قيود موارد زمنية وبيئية؛ فالعوامل الاقتصادية، وضيق الوقت، وقلة المرافق المناسبة تؤثر مباشرة في قدرة الأسر على تبني سلوكيات وقائية، ونشاط بدني منتظم (Setiawan et al., 2022) أيضاً، تذكرنا مراجعة (Alnahdi et al., 2022) بضرورة اختيار أدوات قياس حساسة للبعد الصحي، وأخذ العوامل البيئية والاقتصادية بعين الاعتبار عند تفسير النتائج. نظرياً، يؤكد هذا البعد أن جودة الحياة الصحية ليست مجرد معرفة، بل نتاج تفاعل بين موارد وظروف وفرص. عملياً، يستدعي تحسينه سياسات تمكينية (تسهيل الوصول لمرافق، برامج نشاط أسري، إدارة الوقت)، بالإضافة إلى حملات توعية مستهدفة. نقدياً، تُشير الطبيعة العرضية لمعظم الدراسات إلى صعوبة حسم السببية؛ لذا يتطلب استقصاء الدور السببي للنشاط البدني تصميمات طولية أو تجريبية.

## 2.5 السؤال الثاني: ما درجة التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين؟

### أولاً: التفسير العام (النتيجة الكلية)

تشير نتائج الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي الكلي للتوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين بلغ (3.77) بنسبة 75.4٪، وهو ما يعكس مستوى مرتفعاً من التوافق الزوجي عامة. ويشير هذا إلى أن الأزواج يتمتعون بقدرة واضحة على إدارة علاقاتهم الزوجية، والحفاظ على نوع من الانسجام، والتفاهم في حياتهم اليومية على الرغم من التحديات الاجتماعية والاقتصادية المحيطة. يمكن تفسير هذا المستوى المرتفع بعوامل مترابطة عدة، أبرزها القدرة على التكيف مع الضغوط اليومية التي يفرضها الواقع المعيشي؛ وتطوير الأزواج استراتيجيات فاعلة للتعامل مع المشكلات والخلافات، مثل الحوار المستمر وتقسيم الأدوار بتوازن، ودعم بعضهم بعضاً نفسياً وعملياً. كما تؤدي الروابط العائلية والاجتماعية القوية دوراً مهماً في دعم الأزواج، وتوفير الأسرة الممتدة، وشبكات الدعم المحلية مساندة عاطفية واجتماعية تقلل من التوترات اليومية، وتعزز التفاهم وحل النزاعات بطرق بناءة. ويضاف إلى ذلك التوازن الذي يسعى الأزواج لتحقيقه بين أبعاد حياتهم الزوجية، من العاطفة والتواصل إلى التعاون في تربية الأبناء وإدارة الموارد المالية، هذا يعكس وعياً نسبياً بأهمية الحفاظ على علاقة زوجية متكاملة. كما تؤدي القيم الثقافية والدينية دوراً أساسياً في توجيه سلوك الأزواج نحو الاحترام المتبادل، والمسؤولية المشتركة تجاه الأسرة، وهو يساهم في تجاوز النزاعات الصغيرة والتركيز على استقرار الأسرة عامة. ويظهر المستوى المرتفع للتوافق أيضاً وعي الأزواج بأهمية العلاقة الزوجية في تعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي لهم ولأطفالهم، وهذا يحفزهم على تعزيز التواصل الفعال، والتخطيط المشترك، والعمل على تحقيق الانسجام الأسري. وبذلك، يمكن القول إن التوافق الزوجي المرتفع يعكس قدرة الأزواج الفلسطينيين



على التكيف مع الضغوط الخارجية، والإفادة من الدعم الاجتماعي والأسري، والالتزام بالقيم الثقافية والدينية، وهذا يضمن مستوى عالياً من التفاهم والرضا في حياتهم الزوجية.

هذا يتوافق مع نتائج دراسة الهنائية (2024)، التي أكدت فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى النظرية الخبرانية في تعزيز التوافق الزوجي والمنعة النفسية، ما يشير إلى أهمية الدعم والتوجيه الإرشادي في تعزيز استقرار العلاقات الزوجية. كما تتماشى مع دراسة الطراونة (2022)، ودراسة سوروسو ولمين (2022)، التي أبرزت دور المرونة النفسية والقدرة على التكيف في تعزيز التوافق الزوجي عامة.

## ثانياً: تفسير ومناقشة المجالات الفرعية

### 1. التوافق مع الأبناء

جاء في المرتبة الأولى بمتوسط 4.06 (81.2%)، وهو مستوى مرتفع. تعكس الفقرات الأعلى متوسط شعور الأزواج بالفخر بتقديم شركائهم علمياً، وتبادلهم الأفكار بفاعلية، وسعيهم لتسوية الخلافات بفهم متبادل، وهذا يشير إلى بيئة أسرية داعمة قائمة على الاحترام المتبادل، والتواصل المستمر بين الزوجين. ويعكس هذا أيضاً الدور المحوري للأبناء في تعزيز التفاعل الإيجابي بين الزوجين. أما الفقرات الأقل متوسطاً، مثل "أرى أن زوجي/ زوجتي أقل كفاءة من الأزواج الآخرين"، فتشير إلى بعض التباينات الفردية في التصورات، وهو أمر طبيعي في أي علاقة زوجية، ويشكل فرصة لتحسين التفاهم الفردي، وتعزيز التواصل. تدعم هذه النتائج دراسة العمرو (2023)، التي بينت أن التوافق في تربية الأبناء يرتبط إيجابياً بالكفاءة الذاتية المدركة، وهذا يوضح أن وجود بيئة داعمة للأطفال، ويعزز التفاعل الإيجابي بين الزوجين، ويقوي العلاقات الأسرية.

## 2. التوافق الشخصي (العاطفي)

حقق متوسط 3.92 (78.4%)، وهو مستوى مرتفع أيضاً. تشير النتائج إلى ميل الأزواج للاستماع لبعضهم بعضاً، وإظهار الاحترام المتبادل، والتعبير عن المشاعر والحب، وهذا يعكس وجود قاعدة عاطفية قوية ومستقرة. ومع ذلك، تظهر بعض الفقرات، مثل شعور بعض الأزواج بثقل المسؤولية الزوجية، أن الضغط اليومي ومتطلبات الحياة قد يؤثر في التوازن العاطفي لدى بعض الأفراد، وهذا يشير إلى أهمية دعم استراتيجيات إدارة الضغوط والتوازن العاطفي. وتتوافق هذه النتائج مع دراسة النهائية (2024)، التي أبرزت فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين التوافق العاطفي، ودراسة الطراونة (2022)، التي بينت أن التوافق الزوجي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالمرونة النفسية، وهو ما يشير إلى أن الدعم العاطفي واستراتيجيات إدارة الضغوط اليومية عاملان مهمان للحفاظ على استقرار العلاقة الزوجية.

## 3. التوافق الاجتماعي

بلغ متوسطه 3.75 (75.0%)، ويشير إلى حرص الأزواج على الحفاظ على الاحترام المتبادل مع أسرة الشريك، وأداء الأدوار الاجتماعية المشتركة. والفقرات الأقل، مثل "أبتعد عن تبادل الزيارات مع معارفنا"، تدل على تفاوت في مستوى التفاعل الاجتماعي، ربما بسبب ضغوط العمل أو الالتزامات الأسرية، إلا أن هذا لا يقلل من المستوى العام للتوافق في هذا المجال، ويظل ضمن نطاق مرتفع نسبياً. وتدعم هذه النتائج دراسة سولونج وتشيوما (2022)، التي أظهرت أن التوافق مرتبط إيجابياً بالقدرة على التكيف الاجتماعي، والرضا الزوجي، وكذلك دراسة فاراجينيا وآخرون (2023)، التي أكدت تأثير أنماط التواصل البناء في تعزيز التفاعل الاجتماعي وزيادة التوافق الزوجي.

#### 4. التوافق الاقتصادي

سجل متوسط 3.61 (72.2%)، ويقع ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع. تشير الفقرات الأعلى إلى التعاون في الدعم المالي والتخطيط المشترك للإنفاق، وهذا يعكس قدرة الزوجين على إدارة الموارد الاقتصادية بالمشاركة. بينما تشير الفقرات الأقل، مثل وجود اختلافات حول الإنفاق المالي، إلى نقاط توتر محتملة مرتبطة بتوزيع الموارد واتخاذ القرارات الاقتصادية، وهو أمر طبيعي ومتوقع ضمن أي علاقة زوجية. وتوافق هذه النتائج مع دراسة المنيزل (2022)، التي بينت أن العلاقة الأسرية والدخل الاقتصادي تؤثر في التوافق الشخصي والاقتصادي للأزواج، كما أكدت دراسة العمرو (2023) أهمية التوافق الاقتصادي في تعزيز الكفاءة الذاتية المدركة والاستقرار النفسي.

#### 5. التوافق الثقافي والمعرفي

كان الأقل بين المجالات بمستوى متوسط 3.52 (70.4%). توضح الفقرات الأعلى حرص الأزواج على تربية الأبناء وفق القيم المشتركة والتخطيط لمستقبلهم، بينما تشير الفقرات الأدنى إلى بعض التصرفات التي قد تؤثر سلباً في تربية الأبناء، وهذا يعكس التحديات المرتبطة بالاختلافات الفردية في الرؤية الثقافية والمعرفية بين الزوجين، ويبرز الحاجة إلى تعزيز الحوار، والتوافق حول القيم والخطط المستقبلية للعائلة. وتدعم هذه النتائج دراسة اريفاني وآريفاني (2023)، التي أكدت تأثير الذكاء الإبداعي والتحليلي في التوافق الزوجي، وكذلك دراسة فاراجينيا وآخرون (2023)، التي بينت أن التفاهم الثقافي والمعرفي مرتبط بأنماط التواصل البناء والاتجاه الروحي، وهذا يبرز أهمية الحوار المشترك والتخطيط المستقبلي للأسرة لتعزيز الانسجام الزوجي.

تؤكد الدراسات السابقة عامة، مثل: دراسة الهنائية (2024)، ودراسة الطراونة (2022)، ودراسة القرعان (2023)، ودراسة سوروسو ولمين (2022)، أن التوافق الزوجي يتأثر بمجموعة من العوامل

النفسية والاجتماعية والثقافية، بما في ذلك الدعم العاطفي، والمرونة النفسية، والتواصل البناء، والأداء الجنسي، والتفاهم حول تربية الأبناء والقيم الأسرية، وهو ما ينسجم مع نتائج هذه الدراسة، ويبرز أن التوافق الزوجي في فلسطين يتمتع بمستوى مرتفع نسبياً، لكنه يحتاج إلى تعزيز مستمر بالدعم النفسي والإرشاد الأسري.

إن استنتاج الباحثة أن "الأكثر ليس دائماً الأفضل" لم يأت من فراغ، بل استند إلى قراءة تحليلية دقيقة للفروقات غير الخطية، والأنماط المتباينة التي ظهرت بوضوح في بيانات الدراسة. وقد بُني هذا الاستنتاج على ثلاثة دلائل رئيسة مستخلصة من نتائج التحليل الإحصائي، هي كالآتي:

#### أولاً: التفاوت غير المتوازن بين المجالات المرتفعة

على الرغم من أن المتوسطات العامة في جودة الحياة والتوافق الزوجي بدت مرتفعة، إلا أن هذا الارتفاع لم يكن متجانساً بين مختلف الأبعاد. فقد أظهرت النتائج أن البعد الاجتماعي في جودة الحياة جاء في المرتبة الأولى بمتوسط (4.16)، في حين سجل البعد الصحي أدنى متوسط (3.73). هذا الفارق الكبير على الرغم من أن كلا البعدين يصنفان على أنهما مرتفعان - يعكس ميلاً لدى الأفراد لتعظيم أحد الجوانب (العلاقات الاجتماعية) على حساب إهمال نسبي لجوانب أخرى (الصحة البدنية). الأمر ذاته برز في مجال التوافق الزوجي؛ إذ جاء التوافق مع الأبناء في الصدارة بمتوسط (4.06)، بينما كان التوافق الثقافي والمعرفي الأدنى بمتوسط (3.52)، ما يدل على أن ارتفاع مستوى التوافق في مجال محدد لا يعني بالضرورة وجود توافق شامل في المجالات الأخرى، بل قد يخفي نقاط ضعف حقيقية ضمنية.

## ثانياً: الأهمية النسبية للمتغيرات في تحليل الانحدار

أظهرت نتائج تحليل الانحدار في السؤال الرابع أن التوافق الزوجي والرفاه العاطفي يسهمان في تفسير جودة الحياة الأسرية، إلا أن المعاملات المعيارية (Beta) كشفت فروقاً نوعية في التأثير؛ وكان تأثير الرفاه العاطفي ( $\beta = 0.411$ ) أعلى نسبياً من تأثير التوافق الزوجي ( $\beta = 0.385$ )، وهذا يشير إلى أن تحسين جودة الحياة الأسرية لا يتحقق فقط بزيادة مظاهر التوافق الرسمي، أو السلوكي بين الزوجين، بل إن الجانب العاطفي - بما يحمله من عمق وجداني ونضج انفعالي - يمثل عاملاً نوعياً أكثر تأثيراً. ومن ثم، فإن تحقيق "المزيد" من التوافق الشكلي لا يضمن بالضرورة "الأفضل" في النتائج إذا لم يكن مصحوباً بتوازن عاطفي حقيقي.

## ثالثاً: التناقضات الداخلية في المتوسطات الحسابية

أما الدليل الثالث، فيرتبط بالتباينات الدقيقة داخل أبعاد مقياس الرفاه العاطفي؛ وأظهرت النتائج أن المتوسط العام للرفاه جاء ضمن المستوى المتوسط، إلا أن تحليل الفقرات كشف عن ارتفاع وعي الأزواج بمشاعرهم السلبية مثل الخجل والعدوانية (بمتوسط 4.12)، في مقابل ضعف قدرتهم على ضبط الانفعالات (بمتوسط 2.93). هذا التناقض يشير إلى أن الوعي الزائد بالمشاعر لا يعني بالضرورة السيطرة عليها، بل قد يؤدي إلى إرهاق عاطفي أو حساسية مفرطة، مما يدعم الاستنتاج أن زيادة أحد المؤشرات لا تضمن بالضرورة نتيجة إيجابية متكاملة.

بناءً على هذه الدلائل الثلاثة - التفاوت في المجالات، وتفاوت الأهمية النسبية بين المتغيرات، والتناقضات الداخلية في المؤشرات خلصت الباحثة إلى أن الهدف ليس تعظيم القيم الإحصائية بقدر ما هو فهم التوازن والديناميكية بين العوامل المختلفة. وعليه، فإن مقولة "الأكثر ليس دائماً الأفضل" تمثل إطاراً تفسيرياً عميقاً لقراءة النتائج بطريقة نوعية وشمولية، وتعكس الواقع المركب للعلاقات الزوجية وجودة الحياة الأسرية.

### 3.5 السؤال الثالث: ما مستوى الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين؟

تشير نتائج مقياس الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين إلى أن المتوسط الحسابي الكلي بلغ (3.62) بنسبة 72.4٪، وهو يعكس مستوى متوسطاً من الرفاه العاطفي. هذا المستوى يعكس قدرة الأزواج على التعامل مع مشاعرهم المختلفة وفهمها، لكنه أيضاً يُشير إلى وجود مجال لتحسين مهارات التوازن العاطفي، وإدارة الانفعالات في ضوء الضغوط اليومية والتحديات الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها الأزواج.

عند تحليل الفقرات الفردية، تأتي فقرة - Ashamed "يشعر بالخجل/ مخزٍ" و - Hostile "عدواني/ معادٍ" في المرتبة الأولى بمتوسط 4.12 (82.4٪)، وهو مستوى مرتفع. من الناحية الأكاديمية، يمكن تفسير هذه النتائج أنها تعكس وعي الأزواج بمشاعرهم الداخلية؛ ويُظهرون القدرة على التعرف على مشاعر الخجل والعدوانية؛ لأنها مؤشرات على التفاعل النفسي العميق مع الذات والشريك. ويمكن أن يُفسر الخجل أنه نوع من الضبط الاجتماعي والوعي الذاتي، بينما العدوانية قد تُشير إلى استعداد الأزواج لمواجهة الصراعات وحماية حقوقهم، أو التعبير عن مشاعرهم المكبوتة بطريقة واعية، وهو مؤشر على نضج عاطفي جزئي.

أظهرت فقرات مثل - Interested "مهتم" و - Proud "فخور" و - Guilty "مذنب" متوسطات مرتفعة تتراوح ما بين (3.97 - 3.98)، وهذا يعكس قدرة الأزواج على الانخراط العاطفي الإيجابي، والانتباه لاحتياجات الشريك، والشعور بالمسؤولية تجاه العلاقة. هذه الفقرات تعكس وجود قاعدة عاطفية متينة يمكن أن تسهم في تعزيز التفاهم والتواصل الفعال بين الزوجين؛ إذ إن القدرة على الاهتمام، والفخر، والاعتراف بالذنب تشير إلى وعي شعوري بالذات وبالآخر، وهو عنصر أساس في الرفاه العاطفي المتوازن.

من ناحية أخرى، جاءت فقرة - Irritable "سريع الانزعاج/ حاد الطبع" في المرتبة الأخيرة بمتوسط 2.93 (58.6%)، وهو مستوى متوسط. يمكن تفسير هذا التباين أنه يعكس الفروق الفردية في القدرة على ضبط الانفعالات، والتعامل مع ضغوط الحياة الزوجية اليومية. فالعصبية والانزعاج السريع قد تنشأ نتيجة تراكم الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، أو ضغوط العمل والالتزامات الأسرية، وهو أمر متوقع ضمن العلاقات الزوجية التي تتعامل مع بيئات اجتماعية واقتصادية معقدة، وبخاصة في السياق الفلسطيني.

علاوة على ذلك، يوضح التوزيع التفصيلي للنتائج أن الأزواج قادرون على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء، وهذا يشير إلى وعيهم الذاتي، ووجود مهارات إدراك عاطفي أساسي. فالقدرة على التعرف إلى المشاعر السلبية مثل الخجل والذنب، إلى جانب المشاعر الإيجابية مثل الفخر والاهتمام، تعد مؤشراً على توازن نفسي نسبي، وتدل على أن الأزواج يمتلكون مهارات أساسية في تنظيم العاطفة، ولو كان هناك مجال لتعزيز السيطرة على الانفعالات السلبية مثل العصبية أو القلق.

تتسق هذه النتائج مع دراسة سريفاستافا وجوتام (2024)، التي أظهرت أن ممارسة اليقظة الذهنية بين المتزوجين تعزز مستويات الرفاهية النفسية؛ إذ إن الوعي الكامل بال اللحظة الحالية، وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر، وعدم التفاعل العاطفي المفرط، ترتبط إيجابياً بمستويات أعلى من الرفاه النفسي. يمكن تفسير ارتفاع متوسط الفقرات المرتبطة بالشعور بالخجل والعدوانية لدى الأزواج الفلسطينيين أنه يعكس وجود وعي شعوري متقدم، لكنه يحتاج إلى ضبط متزن، وهذا يشير إلى أن تعزيز اليقظة الذهنية يمكن أن يكون استراتيجية فاعلة لتحسين إدارة المشاعر السلبية وزيادة مستوى الرفاه العاطفي.

تدعم دراسة سين وآخرون (Şen et al., 2023) النتائج؛ فأظهرت أن رضا الزواج مرتبط إيجابياً بالرفاه النفسي، بينما يرتبط الإرهاق الزوجي سلبياً بالرفاهية. في السياق الفلسطيني، يمكن أن يعكس المستوى المتوسط للرفاه العاطفي توازناً بين رضا الأزواج عن العلاقة الزوجية، وقدرتهم على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، بما في ذلك الإرهاق الناتج عن الالتزامات الأسرية والمهنية.

وتتفق نتائج دراسة سينغ وآخرون (Singh et al., 2023) مع هذه الاستنتاجات؛ فبينت أن جودة العلاقات الأسرية والرضا عن العلاقة الزوجية كانا مؤشرين دالين على الرفاهية النفسية، وأن الأزواج الذين يعيشون في بيئات داعمة وعلاقات أسرية قوية يتمتعون بمستويات أعلى من الصحة النفسية والرفاه العاطفي. يفسر هذا ارتفاع متوسط الفقرات الإيجابية في مقياس الرفاه العاطفي الفلسطيني، مثل الاهتمام والفخر والانتباه؛ ويعكس دعم العلاقات الأسرية والمحيط الاجتماعي.

تتفق هذه النتائج مع الدراسات التي ركزت على تأثير التدخلات والضغوط الخارجية في الرفاهية العاطفية، مثل دراسة لأكسو وآخرون (Laakso et al., 2023)، التي أظهرت أن برامج تعزيز اليقظة الذهنية، وتحسين المهارات التربوية تؤدي إلى تحسن ملحوظ في التوازن العاطفي وزيادة المشاعر الإيجابية، ودراسة لو وآخرون (Liu et al., 2022)، التي بينت أن المشقة المادية والتقلبات المالية تؤثر في الرفاهية العاطفية؛ إذ إن الضغوط الاقتصادية والاجتماعية في فلسطين قد تؤدي دوراً في إبقاء المتوسط الكلي عند المستوى المتوسط.

تدعم أيضاً دراسة لوبيز وبيكسوتو (Lopes & Peixoto, 2022) فكرة أن جودة الحياة تسهم كثيراً في تعزيز الرفاهية العاطفية، وهو ما يمكن تفسيره بارتفاع متوسط الفقرات المرتبطة بالمشاعر الإيجابية، على الرغم من وجود بعض المشاعر السلبية، وهذا يعكس توازناً نسبياً بين التحديات والموارد المتاحة للأزواج.



وأخيراً، تشير الدراسات المتعلقة بالضغط والعلاقات الاجتماعية لدى الأزواج المسنين والمهنيين، مثل دراسة برولكس وإيرمير (Proulx & Ermer, 2022)، ودراسة عزيز خاني وآخرون (Azizkhani et al., 2022)، إلى أن دعم العلاقات الاجتماعية والجوانب المهنية له دور وقائي مهم في الحفاظ على مستوى جيد من الرفاه العاطفي، وهذا يعزز الحاجة إلى برامج دعم اجتماعي ونفسي للأزواج في فلسطين لتحسين جودة حياتهم العاطفية.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن مستوى الرفاه العاطفي المتوسط لدى الأزواج في فلسطين يعكس توازناً بين المشاعر الإيجابية والسلبية، ويؤكد أهمية تعزيز اليقظة الذهنية، وجودة العلاقات الأسرية، والدعم الاجتماعي، والاستقرار الاقتصادي، وهي عوامل تتفق مع نتائج الدراسات الدولية الحديثة حول الرفاهية العاطفية للمتزوجين.

#### 4.5 السؤال الرابع: ما القدرة التنبؤية للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين؟

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي إلى أن الرفاه العاطفي والتوافق الزوجي لهما أثر دال إحصائياً على جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين؛ ويُفسر المتغيران معاً نسبة (51.0%) من التباين الكلي في جودة الحياة الأسرية. هذا يشير إلى أن نصف التباين في جودة الحياة الأسرية يمكن تفسيره بهذين البعدين الأساسيين، وهو مؤشر قوي على أهمية هذه المتغيرات في فهم مستوى الحياة الأسرية.

عند النظر إلى المعاملات غير المعيارية، نجد أن التوافق الزوجي ( $B = 0.366$ ) له تأثير طفيف أعلى من الرفاه العاطفي ( $B = 0.356$ )، وهذا يعكس أن أي زيادة في درجة التوافق الزوجي لدى الأزواج ترتبط بزيادة ملموسة في جودة الحياة الأسرية بمقدار (0.366) وحدة، بينما ترتبط

زيادة وحدة واحدة في الرفاه العاطفي بزيادة قدرها (0.356) وحدة. هذا يشير إلى أن التوافق الزوجي متغير موضوعي قد يكون له تأثير ملموس في جودة الحياة الأسرية، نظراً لطبيعته المباشرة في تنظيم سلوكيات الزوجين، وتعزيز الاستقرار الأسري.

من ناحية أخرى، عند النظر إلى المعاملات المعيارية ( $\beta$ )، يظهر أن تأثير الرفاه العاطفي ( $\beta = 0.411$ ) يفوق تأثير التوافق الزوجي ( $\beta = 0.385$ )، وهو ما يشير إلى أن الأبعاد النسبية لكل متغير عند قياسها على المقياس المعياري نفسه تجعل للرفاه العاطفي دوراً أكبر نسبياً في تفسير التباين في جودة الحياة الأسرية. ويعكس هذا أن الحالة العاطفية للأزواج، مثل الشعور بالرضا، أو التوتر أو القدرة على التحكم في المشاعر، تؤدي دوراً محورياً في تكوين جودة الحياة الأسرية، وإن كان التوافق الزوجي يمتلك تأثيراً موضوعياً أكبر قليلاً من حيث الحجم غير المعياري.

يظهر أن الخطأ المعياري للرفاه العاطفي ( $SE = 0.040$ ) أقل من التوافق الزوجي ( $SE = 0.043$ )، وهذا يدل على دقة أكبر في تقدير تأثير الرفاه العاطفي. هذه الدقة المرتفعة تشير إلى أن التغيرات في مستوى الرفاه العاطفي لدى الأزواج يمكن التنبؤ بها بأسلوب أكثر استقراراً مقارنةً بالتوافق الزوجي، وهذا يعزز أهمية مراقبة وتحسين البعد العاطفي وسيلة لتعزيز جودة الحياة الأسرية.

تشير القيم المتدنية لعامل تضخم التباين (VIF) إلى عدم وجود مشكلة التساهمية المتعددة بين المتغيرين، ويعني أن كل من الرفاه العاطفي والتوافق الزوجي يساهمان بأسلوب مستقل وموثوق في تفسير جودة الحياة الأسرية، دون أن تتداخل تأثيراتهما معاً بطريقة تشوه النتائج.

وتتسق هذه النتائج مع مجموعة من الأدبيات العلمية التي تؤكد الدور المحوري للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي كمنبئات أساسية لجودة الحياة. على سبيل المثال، توصلت دراسة (Garett et al., 2023) إلى أن الرضا عن العلاقة وهو مقارب لمفهوم التوافق والرفاه النفسي الفردي

كانا أقوى عاملين مؤثرين في جودة الحياة الشاملة للأزواج. إن حقيقة أن متغيري الدراسة يفسران معاً (51%) من التباين هي نسبة مرتفعة ومهمة، وتؤكد مركزية هذين البعدين.

أما عن الأهمية النسبية لكل متغير، فإن تفوق الرفاه العاطفي ( $B=0.411$ ) على التوافق الزوجي ( $B=0.385$ ) في المعاملات المعيارية يجد صدق له في دراسة (Wubante & Mululugeta, 2023)، التي وجدت أن الذكاء العاطفي (وهو مكون أساس للرفاه العاطفي) كان له تأثير تنبؤي أقوى في الرضا الزوجي من العوامل الديموغرافية. يمكن تفسير ذلك أن القدرة الداخلية للفرد على إدارة مشاعره (الرفاه العاطفي) هي المحرك الذي يغذي ويحافظ على السلوكيات الخارجية للتوافق. فبدون شعور فردي بالرضا والالتزان، يصبح من الصعب الحفاظ على توافق سلوكي طويل الأمد. وتؤكد النتائج على أن التدخلات التي تستهدف الصحة النفسية الفردية للأزواج قد تكون بالأهمية نفسها، إن لم تكن أكثر أهمية، من التدخلات التي تركز فقط على مهارات التواصل وحل النزاعات.

يمكن تفسير هذه النتائج على المستوى العملي أن تحسين جودة الحياة الأسرية يحتاج إلى مزيج من تعزيز التوافق بين الزوجين على مستوى السلوكيات اليومية، واتخاذ القرارات المشتركة، بالإضافة إلى دعم الصحة العاطفية والقدرة على إدارة المشاعر بإيجابية. فالتركيز على تعزيز التوافق الزوجي يضمن الأساس السلوكي للعلاقة الأسرية، بينما الرفاه العاطفي يوفر القدرة على التكيف مع الضغوط، وإحداث توازن نفسي داخل الأسرة، فيؤدي في النهاية إلى جودة حياة أسرية متكاملة ومستقرة.

ومن جهة أخرى يمكن تفسير هذه العلاقة القوية بعمق أكثر بربطها بالأنماط الزوجية المقترحة سابقاً. فبالنسبة لنمطي "المتوازنين" و "المثاليين"، تكون العلاقة بين التوافق والرفاه وجودة الحياة علاقة طردية مباشرة ومتوقعة. أما بالنسبة لنمط "المتناقضين"، فقد تكون العلاقة أكثر

تعتيذاً؛ إذ قد يُظهرون توافقاً مرتفعاً في جوانب عملية (مثل إدارة شؤون الأسرة)، ورفاهاً منخفضاً في الجوانب العاطفية، وهذا يجعل العلاقة بين المتغيرات غير متجانسة عبر العينة. إن وجود هذه الأنماط المختلفة قد يفسر جزءاً من "التباين غير المفسر" في نموذج الانحدار، والذي لا تستطيع المتغيرات المستقلة وحدها تفسيره بالكامل.

5.5 السؤال الخامس: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات جودة الحياة، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي تعزى إلى متغير: الصفة، عدد سنوات الزواج، فرق العمر بين الزوج والزوجة، الزوجة أكبر من الزوج؟

تظهر نتائج الدراسة المتعلقة بالمتغيرات الديموغرافية للأزواج في فلسطين، والمتمثلة في الصفة، وعدد سنوات الزواج، و فرق العمر بين الزوج والزوجة، والزوجة أكبر من الزوج، أن تأثير هذه المتغيرات في جودة الحياة، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي محدود نسبياً وغير دال إحصائياً في معظم المجالات المدروسة. فقد أظهرت اختبارات تحليل التباين المتعدد (MANOVA) ، وتحليل التباين الرباعي (4-way ANOVA) عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة ( $\alpha < 0.05$ ) على القياسات الكلية لهذه المتغيرات، وهذا يشير إلى أن هذه الخصائص الديموغرافية لا تشكل عوامل محددة وقوية تؤثر في التجربة الزوجية، أو مستوى الرفاه العاطفي للأزواج في المجتمع الفلسطيني.

إن غياب الفروق الدالة إحصائياً لمعظم المتغيرات الديموغرافية يتوافق مع اتجاه متزايد في الأبحاث الحديثة التي تشير إلى أن العوامل النفسية الداخلية تتفوق في تأثيرها في الخصائص الديموغرافية الخارجية. على سبيل المثال، وجدت دراسة (Fallah et al., 2023) التي أجريت على الأزواج أن سمات الشخصية مثل الانفتاح والقبول كانت منبئات أقوى بالرضا الزوجي من متغيرات

مثل مدة الزواج أو فارق العمر. وبالمثل، أشارت دراسة (Proulx & Ermer, 2022) إلى أن جودة التفاعلات اليومية، والدعم الاجتماعي المتبادل لهما تأثير وقائي في العلاقة يتجاوز تأثير العوامل الديموغرافية.

تعود عدم الدلالة الإحصائية لمعظم المتغيرات على جودة الحياة، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي إلى طبيعة هذه المفاهيم وارتباطها بعوامل أكثر عمقاً من الخصائص الديموغرافية البسيطة، مثل الصفة أو فرق العمر أو كون الزوجة أكبر من الزوج. فالجوانب النفسية والاجتماعية للزوج، بما في ذلك التوافق الشخصي، الاجتماعي، والرفاه العاطفي، تتأثر غالباً بالسمات الشخصية للأزواج، وجودة التواصل بينهم، واستراتيجيات حل النزاعات، ومستوى التفاهم والتقدير المتبادل، أكثر من تأثير مدة الزواج أو الفروق العمرية الظاهرية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الثقافة الفلسطينية والمجتمع التقليدي الذي يركز على دور الأسرة والعلاقات الأسرية المتماسكة قد يسهم في تثبيت مستوى التوافق، والرفاه العاطفي بغض النظر عن هذه الفروق الديموغرافية، وهذا يقلل من قدرة المتغيرات المدروسة على إظهار تأثير إحصائي ملموس.

وبعبارة أخرى، يمكن تفسير هذه النتائج باعتبار أن العلاقات الزوجية ومستوى الرفاه العاطفي للأزواج لا تتأثر بصورة جوهرية بالاختلافات في الصفة، أو طول مدة الزواج، أو فارق العمر، أو الزوجة أكبر من الزوج، وهذا يعكس أن هذه الجوانب من الحياة الزوجية تتسم بالاستقرار النسبي بغض النظر عن هذه المتغيرات الخارجية.

باختصار، يمكن القول إن نتائج الدراسة تشير إلى أن المتغيرات الديموغرافية الأربعة محل الفحص لا تشكل مؤثرات جوهرية على متوسطات جودة الحياة، والتوافق الزوجي، والرفاه العاطفي لدى الأزواج الفلسطينيين، باستثناء التأثير المحدود لعدد سنوات الزواج في الجانب العاطفي من

التوافق الزوجي، وهذا يعكس طبيعة العلاقة الزوجية القائمة على عوامل أعمق من الخصائص الديموغرافية الظاهرية.

أما النتيجة الوحيدة الدالة إحصائياً، وهي ارتفاع "التوافق العاطفي" لدى حديثي الزواج، فهي ظاهرة كلاسيكية وموثقة جيداً في الأدبيات، وغالباً ما يشار إليها بـ "فترة شهر العسل" (Honeymoon Effect)؛ وتكون مستويات الشغف والرضا في ذروتها في السنوات الأولى قبل أن تستقر أو تنخفض تدريجياً مع ظهور ضغوط الحياة الواقعية (Lavner et al., 2022). وبالتالي، فإن نتائج الدراسة الحالية لا تدعم فقط فكرة أن جوهر العلاقة الزوجية يكمن في الديناميكيات النفسية والتفاعلية بدلاً من الخصائص الديموغرافية، بل تؤكد أيضاً نمط معروف عالمياً يتعلق بتطور الرضا العاطفي عبر مراحل الزواج.

تشير هذه الفروق إلى أن الطابع العاطفي للتوافق الزوجي قد يتأثر قليلاً بمدة الزواج، وتميل العلاقات الزوجية الحديثة إلى مستويات أعلى من الانسجام العاطفي، ربما نتيجة لتجديد التجربة الزوجية وارتفاع الحافز العاطفي في السنوات الأولى. بالمقابل، فإن بقية المجالات مثل التوافق الاجتماعي، والاقتصادي، مع الأبناء، والثقافي والمعرفي، وجودة الحياة والرفاه العاطفي، لم تظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية، وهذا يعزز الفكرة أن الاستقرار النفسي والاجتماعي للأزواج يعتمد أكثر على عوامل غير ديموغرافية، مثل السمات الشخصية، والتواصل والتكيف الأسري، وليس على الفروق المتعلقة بالمدة أو العمر أو ترتيب الزوجين.

ويمكن تفسير هذه الفروق أن السنوات الأولى من الزواج عادةً تتسم بالحماس العاطفي والتجديد النفسي؛ ويسود التقدير المتبادل والانتباه العاطفي بين الزوجين، فيتعزز الشعور بالانسجام العاطفي. مع مرور الوقت، ومع تراكم المسؤوليات اليومية والضغوط الاقتصادية والاجتماعية، قد ينخفض التركيز على الجانب العاطفي مع الحفاظ على استقرار الجوانب الأخرى من التوافق مثل

الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والمعرفي. هذه المبررات تفسر لماذا لم يظهر عدد سنوات الزواج تأثيراً كبيراً في المقاييس الأخرى، ولم تؤثر المتغيرات الديموغرافية الأخرى في جودة الحياة والرفاه العاطفي عامة، مؤكداً أن التوافق الزوجي والرفاه العاطفي قائمان أساساً على التفاعلات اليومية والسمات الشخصية والاستراتيجيات التكيفية للأزواج أكثر من ارتباطهما بمتغيرات خارجية سطحية.

## ثانياً- الجانب الكيفي

يتضمن الجانب الكيفي من الدراسة استكشافاً حول كيفية التأثيرات للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين بمقابلات شبه مقننة نُفذت مع (12) فرداً من المتزوجين، توزّعوا من حيث الجنس إلى (4) ذكور و(8) إناث. وقد اختيرت العينة بطريقة مقصودة بهدف تمثيل فئات مختلفة من الأزواج والزوجات، بما يتيح فهماً أعمق لخصائص التوافق الزوجي وجودة الحياة الأسرية لديهم، إضافة إلى إمكانية المقارنة بين الجنسين في مستوى التوافق ، والعوامل المؤثرة فيه، وتضمنت أسئلة المقابلات ما يلي:

- ما مجالات التوافق الزوجي التي ترى/ ترين أنها مهمة في تحقيق جودة الحياة الأسرية،

وكيف تقيم/ تقيمين هذه المجالات في حالتك الزوجية؟

تشير النتائج إلى أن التوافق الزوجي يمثل عاملاً محورياً في تحقيق جودة الحياة الأسرية، ويعتمد على مجموعة من المجالات المتشابهة التي تتكامل لتشكل أساس العلاقة الزوجية المستقرة. وبوساطة تجربتك وخبرتك الشخصية، يمكن تصنيف التوافق إلى خمسة مجالات رئيسة، كل منها له تأثير محدد على استقرار الأسرة ورضا الأطراف:

أولاً، **التوافق العاطفي**، ويشمل الحب المتبادل، الاحترام، التقدير، والدعم النفسي؛ ويشكل هذا المجال حوالي (30%) من عناصر النجاح الزوجي. يشير التقييم الذاتي إلى أن هذا التوافق متحقق

بدرجة جيدة، فهو يعزز القدرة على التعامل مع التحديات اليومية، ويضمن شعوراً بالأمان والانتماء للزوجين. يمثل التوافق العاطفي أساس العلاقة الزوجية الصحية، ويشمل الحب المتبادل، والاحترام، التقدير، والدعم النفسي بين الزوجين. إن وجود هذا التوافق يعزز الشعور بالأمان العاطفي ويقلل التصعيد في النزاعات اليومية، كما يسهم الدعم النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، سواءً أكانت اقتصادية أم اجتماعية. التجربة الشخصية والخبرة العملية أظهرت أن العلاقة المبنية على التقدير المتبادل، والمحبة المتواصلة تزيد من قدرة الزوجين على التفاهم والمرونة، وتخلق بيئة أسرية مستقرة وقادرة على مواجهة التحديات.

**ثانياً، التوافق الفكري والقيمي،** الذي يشمل تشابه المبادئ الحياتية، ونمط التفكير، والرؤية المستقبلية، والتوافق الديني والأخلاقي. هذا المجال يمثل نحو (25%) من عوامل التوافق، ويظهر بوساطته تأثيره الكبير في تأسيس لغة حوار مشتركة، واتخاذ قرارات متفق عليها في معظم المسائل. وقد بينت الإجابات أن الاختلافات الفكرية أحياناً تضيق جمالية للعلاقة إذا كانت مبنية على الاحترام المتبادل، وتقدير وجهة نظر الآخر. يشمل هذا البعد تشابه المبادئ الحياتية، ونمط التفكير، والرؤية المستقبلية، والتوافق الديني والأخلاقي. هذا التوافق يخلق أرضية مشتركة للحوار، واتخاذ القرارات المهمة المتعلقة بالأسرة وإدارة شؤونها، ويقلل من الصدمات الناتجة عن اختلاف المبادئ. كما أن التوافق الفكري لا يعني التطابق التام، بل يعدّ الاختلاف البناء مفيداً إذا كان مبنياً على الاحترام المتبادل؛ إذ يتيح للزوجين تطوير حلول مشتركة، وتحقيق توافق في القيم والأهداف، وهذا ينعكس إيجاباً على جودة الحياة الأسرية.

**ثالثاً، التوافق الاقتصادي والمادي،** ويشمل إدارة الموارد المالية، وأسلوب الإنفاق والادخار، وفهم الخلفيات الاقتصادية لكل طرف. يشكل هذا المجال حوالي (15%) من عناصر التوافق، ويعتمد النجاح فيه على تفهم التحديات المالية للطرفين، والتأكيد على أن الموارد المشتركة يجب أن



تخدم الأسرة بتوازن، دون خلق تبعية أو استغلال. يرتبط هذا البعد بإدارة الموارد المالية، وأسلوب الإنفاق والادخار، وفهم الخلفيات الاقتصادية لكل طرف. التفاهم حول المال يمنع النزاعات المالية التي تُعد من أبرز مسببات التوتر الزوجي، ويعزز العدالة والاستقلالية داخل الأسرة؛ ويقلل الاعتماد المالي الزائد على أحد الطرفين، ويعطي مساحة لتقدير المجهود المشترك. أظهرت الخبرة العملية أن الانسجام المالي يسهل التخطيط المستقبلي للأسرة، ويؤثر مباشرة في قدرة الزوجين على الاستثمار في تربية الأبناء، وتحقيق رفاهية الأسرة.

**رابعاً، التوافق الاجتماعي والأسري،** يشمل العلاقات مع الأهل والأصدقاء، والمشاركة في العمل التطوعي، والقدرة على التعامل مع التزامات الأسرة الممتدة. يمثل هذا المجال نحو (15%) من التوافق، ويظهر تأثيره في تعزيز انسجام الزوجين مع محيطهما الخارجي، مع الحفاظ على استقلالية العلاقة ومنع التدخل السلبي من أطراف خارجية. يشمل العلاقات مع الأهل والأصدقاء، والمشاركة المجتمعية، والقدرة على التعامل مع التزامات الأسرة الممتدة. إن التوافق في هذا المجال يعزز قدرة الزوجين على إدارة العلاقات الاجتماعية دون تدخل سلبي أو صراعات غير ضرورية، كما أن الانخراط المشترك في أنشطة مجتمعية يخلق شعوراً بالهدف المشترك ، ويعزز التفاهم النفسي بين الطرفين. التجربة العملية بينت أن الانسجام الاجتماعي يقلل الضغوط الناتجة عن توقعات الأسرة الممتدة، أو المجتمع، ويسهم في استقلالية العلاقة الزوجية واستقرارها.

**خامساً، التوافق الصحي والبيئي والنفسي،** ويشمل الحالة الصحية، والمزاج، والإنتاجية، والشكل الجسدي، والرؤية البيئية والاجتماعية. يشكل هذا المجال نحو (15%) من عناصر التوافق؛ ويسهم الانسجام فيه في الحد من النزاعات الناتجة عن اختلاف الشخصيات أو الظروف البيئية، مع أهمية التفاهم على موضوع الإنجاب ، وتوزيع الأدوار الأسرية بما يضمن جودة الحياة الأسرية. يشمل هذا البعد الحالة الصحية، والمزاج، والإنتاجية، والشكل الجسدي، والرؤية البيئية

والاجتماعية. الانسجام الصحي والنفسي يسهم في تخفيف التوترات المرتبطة بالأمراض أو الضغوط النفسية، ويعزز رضا الطرفين عن حياتهم المشتركة. ويساعد التوافق البيئي والثقافي على تلافي الصدمات القيمية، ويوفر بيئة متوازنة لتربية الأبناء وتنظيم الأسرة. كما أن الاتفاق على الإنجاب، وتوزيع الأدوار الأسرية، والمعايير الجمالية يدعم التفاهم، ويخلق بيئة مناسبة لتحقيق جودة الحياة الأسرية المستدامة.

تؤكد نتائج التحليل الحالي للتوافق الزوجي أهمية أبعاد أساسية عدة، بما يتماشى مع الدراسات السابقة في هذا المجال. أولاً، يظهر التوافق العاطفي باعتباره محورياً في استقرار الحياة الأسرية؛ ويشمل الحب المتبادل، والاحترام، التقدير، والدعم النفسي بين الزوجين. هذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة الهنائية (2024)، التي أبرزت فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على النظرية الخبرانية في تعزيز التوافق الزوجي، والمنعة النفسية للمتزوجات؛ إذ إن الدعم النفسي المتبادل يشكل عاملاً أساسياً لزيادة قدرة الزوجين على التفاهم، والتعامل مع الضغوط اليومية.

أما التوافق الفكري والقيمي، الذي يشمل تشابه المبادئ الحياتية والرؤية المستقبلية والتوافق الديني والأخلاقي، فقد بينت نتائج هذه الدراسة أنه يسهم في خلق أرضية مشتركة للحوار، واتخاذ القرارات الأسرية، ويقلل من الصدمات الناتجة عن اختلاف القيم. هذه النتيجة تتماشى مع دراسة اريفاني وأريفاني (2023)، التي أظهرت أن مستويات الذكاء الثلاثي الأبعاد، وبخاصة الذكاء الإبداعي، لها تأثير كبير في التوافق الزوجي، وهذا يعكس أهمية التفكير الإبداعي، والقدرة على حل المشكلات في تعزيز التفاهم بين الزوجين. كما يدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة فاراجينيا وآخرون (2023) حول تأثير أنماط التواصل البناء والاتجاه الروحي في التوافق الزوجي؛ إذ إن الحوار المشترك والمبادئ المتقاربة يسهمان في زيادة الفهم المتبادل، وتقليل النزاعات.

بالنسبة للتوافق الاقتصادي والمادي، فقد أظهرت النتائج أن إدارة الموارد المالية بالشراكة والإنصاف، وفهم الخلفيات الاقتصادية لكل طرف، يخففان التوترات المالية ويعززان العدالة والاستقلالية داخل الأسرة. يتوافق هذا مع نتائج دراسة العمرو (2023)، التي بينت أن التوافق الاقتصادي والاجتماعي مرتبط ارتباطاً سلبياً بمستوى الوحدة النفسية، وإيجابياً بالكفاءة الذاتية المدركة، وهذا يوضح أن الانسجام المالي ينعكس مباشرة على استقرار الحياة الأسرية، وجودة العلاقة الزوجية.

التوافق الاجتماعي والأسري، يشمل العلاقات مع الأهل والأصدقاء، والمشاركة المجتمعية، أظهر أهميته في تعزيز القدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية دون تدخل سلبي، والحفاظ على استقلالية الأسرة. هذه النتيجة مدعومة بدراسة القرعان (2023)، التي أبرزت تأثير التسامح والرضا الزوجي، والمرونة النفسية في التوافق الزوجي؛ وأسهمت المرونة النفسية في زيادة الاستقرار الاجتماعي للأسرة، وتعزيز العلاقات الإيجابية بين الزوجين.

أخيراً، يؤدي التوافق الصحي والنفسي والبيئي دوراً محورياً؛ ويشمل الحالة الصحية، المزاج، الإنتاجية، والشكل الجسدي، والتوافق في الرؤية البيئية والثقافية. النتائج تتماشى مع دراسة الطراونة (2022)، التي بينت أن التوافق الزوجي مرتبط إيجابياً بالمرونة النفسية والدافعية المهنية، وكذلك مع دراسة الحربي (2022)، التي أكدت العلاقة السلبية بين القلق والتوافق الزوجي، وهذا يدل على أن الصحة النفسية والجسدية تشكل دعامة أساسية لاستقرار العلاقة الزوجية.

باختصار، تُظهر النتائج الحالية توافقاً مع الدراسات السابقة، وتؤكد أن التوافق الزوجي يعتمد على توازن أبعاد عدة: العاطفي، الفكري والقيمي، الاقتصادي، الاجتماعي، والصحي، وأن أي خلل في هذه الأبعاد قد يؤثر جودة الحياة الأسرية واستقرار العلاقة الزوجية. كما تبرز الحاجة إلى برامج إرشادية وتثقيفية تعزز هذه الأبعاد، وتدعم الزوجين في إدارة حياتهم المشتركة بكفاءة.

وعند سؤال المشاركين عن مجالات التوافق الأساسية، أظهرت إجاباتهم فهماً تعدى الجوانب العاطفية التقليدية ليشمل أبعاداً حياتية، ولم يقتصر التوافق في نظرهم على الحب والمشاعر، وامتد ليشمل التوافق الفكري، والمادي، والبيئي. يتجلى هذا بوضوح في إجابة المشاركة (ف)، التي قدمت رؤية للتوافق بقولها: "التوافق البيئي مهم فالقادم من بيئة متحضرة ومنفتحة يجب أن يأخذ من المستوى نفسه... والتوافق في معايير الجمال أيضاً كل هذه قضايا بجب التفاهم عليها". هذا الاقتباس يرجح أن المشاركة تنتظر إلى التوافق كعملية "تفاهم" واعية ومستمرة حول منظومة قيم ومعايير متكاملة، وهو ما يفسر سبب ظهور فجوات بين أبعاد التوافق المختلفة في الجانب الكمي عندما لا يتحقق هذا التفاهم الشامل.

- كيف ترى/ ترين دور الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية، وما هي المواقف التي تؤثر على هذا الدور؟

يعد الرفاه العاطفي الركيزة الأساسية لتحسين جودة الحياة الأسرية، إذ يرتبط كثيراً بمستوى التوافق الزوجي والرضا الشخصي. عندما يشعر كل طرف بالسعادة والراحة النفسية، يكون أكثر قدرة على التفاهم والتعامل مع الضغوط اليومية، وهذا يعزز من الاستقرار الأسري عامة، ويمكن تقدير أهميته بنسبة تقريبية تبلغ (35%).

يؤدي التعبير عن المشاعر والتواصل المستمر دوراً محورياً في تعزيز العلاقة الزوجية، سواء عبر الكلمات الجميلة والمداعبة، أو بمشاركة المشاعر يومياً. القدرة على التعبير العاطفي تزيل الجمود النفسي وتدعم الثقة المتبادلة بين الزوجين، ويمكن تقدير هذا البعد بنسبة (25%) من أثر الرفاه العاطفي على جودة الحياة الأسرية.

المرونة والتسامح والقدرة على إدارة الانفعالات داخل البيت تعد من العوامل الأساسية التي تساعد الزوجين على تجاوز الخلافات، وحماية الأطفال من الأجواء السلبية. هذا البعد يعزز

الاستقرار النفسي والعاطفي للعائلة، ويُمثل نحو (20%) من أهمية الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية.

كما أن الاهتمام العملي والرمزي بالمشاركة في القرارات اليومية، والاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، يسهمان كثيراً في تعزيز الثقة والتقدير المتبادل بين الزوجين. هذه المواقف تؤثر إلى مستوى الرفاه العاطفي وتدعم التفاعل الإيجابي داخل الأسرة، ويُمثل هذا البعد نحو (15%) من التأثير الكلي للرفاه العاطفي.

تؤدي الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية المحيطة بالأسرة دوراً في تشكيل مستوى الرفاه العاطفي. وفهم الطرفين لهذه الظروف والتعاون على تجاوزها يعززان استقرار الأسرة، ويتيح لها التعامل مع الضغوط بفاعلية، ويُمثل هذا البعد نسبة تقريبية تبلغ (5%) من تأثير الرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية.

يُعد الرفاه العاطفي الركيزة الأساسية لتحسين جودة الحياة الأسرية؛ إذ يرتبط مباشرة بمستوى التوافق الزوجي والرضا الشخصي. هذا يتوافق مع نتائج دراسة سينغ وآخرون (Singh et al., 2023)، التي أظهرت أن العلاقات الأسرية الجيدة، والرضا عن العلاقة الزوجية تعد عوامل دالة تنبؤية للرفاهية النفسية للأزواج، وتؤدي إلى تقليل الصراعات الزوجية، وتعزيز الصحة النفسية. كما أيدت دراسة سريفاستافا وجوتام (Srivastava & Gautam, 2024) أهمية تعزيز اليقظة الذهنية، والوعي الذاتي في تحسين مستويات الرفاه النفسي، وهذا يسهم في تعزيز التوافق والراحة النفسية داخل الأسرة.

التعبير عن المشاعر والتواصل المستمر يمثلان عنصراً محورياً في تعزيز العلاقة الزوجية. وقد أظهرت دراسة سين وآخرون (Şen et al., 2023) وجود علاقة متوسطة بين رضا الزواج والرفاه النفسي، وهذا يشير إلى أن التواصل الفعال ومشاركة المشاعر يسهمان بوضوح في رفع

مستوى الرضا النفسي والعاطفي لدى الأزواج، وتقليل مشاعر الإرهاق الزوجي. كما أشارت دراسة لأكسو وآخرون (Laakso et al., 2023) إلى أن تدخلات اليقظة الذهنية أسهمت في تحويل التوازن العاطفي نحو مشاعر إيجابية، وهذا يعزز من قدرة الأزواج على التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية وداعمة للعلاقة.

المرونة والتسامح وإدارة الانفعالات تعد عوامل أساسية للحفاظ على الاستقرار الأسري. وأكدت نتائج دراسة لو وآخرون (Liu et al., 2022) أن الضغوط المالية والمشقة المادية تؤثر سلباً في الرفاهية العاطفية، لكن الأسر التي تتمتع بمرونة ونقاها متبادل كانت أكثر قدرة على التعامل مع هذه الضغوط، وهذا يدعم استقرار العلاقة الزوجية، وحماية الأطفال من تأثيرات البيئة السلبية. كذلك، أظهرت دراسة برولكس وإيرمير (Proulx & Ermer, 2022) أن الترابط الاجتماعي، والقدرة على النقاها يقللا من التأثير السلبي لضغوط العلاقة الزوجية في الرفاهية العاطفية، وهذا يعكس أهمية المرونة والتسامح داخل الأسرة.

الاهتمام العملي والرمزي بالمشاركة في القرارات اليومية، والانتباه للتفاصيل الصغيرة يعززان التقدير المتبادل، والثقة بين الزوجين. هذا ما أكدته دراسة لوبيز وبيكسوتو (Lopes & Pelxoto, 2022) التي أشارت إلى أن جودة الحياة والرفاهية العاطفية تعمل وسيطاً مهماً في تعزيز الرضا الشخصي ضمن العلاقات الزوجية؛ إذ إن المواقف الصغيرة التي تعكس الاهتمام بالآخر تعزز التفاعل الإيجابي، وتدعم استقرار الأسرة.

تؤثر الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية في مستوى الرفاه العاطفي للأسرة. وأظهرت دراسة سينغ وآخرون (Singh et al., 2023) أن الحالة الاجتماعية-الاقتصادية والموقع الجغرافي كان لهما تأثير مباشر على الصحة النفسية والرفاهية الزوجية؛ إذ إن الأسر ذات الموارد الأعلى والبيئة الداعمة تتمتعان بمستويات رفاهية أفضل. كذلك، أشارت دراسة عزيز خاني

وآخرون (Azizkhani et al., 2022) إلى أن الدعم النفسي، والقدرة على مواجهة الضغوط المهنية والاجتماعية يعزز من الرفاهية العاطفية ويقلل من الإرهاق النفسي، وهذا يؤكد أهمية فهم الظروف الخارجية، والتعاون بين الزوجين لتجاوزها.

ربط المشاركون بين دور الرفاه العاطفي وتلبية الاحتياجات الأساسية مباشرة، معتبرين إياه نتيجة للأمان المادي والنفسي، وليس مجرد شعور عابر. هذه النظرة الواقعية للرفاه تتضح بقوة في تحليل المشارك (م)، الذي استعار "هرم ماسلو" لتفسير رؤيته قائلاً: "الرفاهية بشوفها بتتاثر بهرم ماسلو، لو انا مش مبسوط مش رح اكون متوافق، يعني يعتمد على احتياجاتي". هذا الموقف، الذي يضع "الانبساط" شرطاً مسبقاً للتوافق، ويقدم تفسيراً حياً وقوياً لنتائج تحليل الانحدار الكمي، وأظهر الرفاه العاطفي تأثيراً جوهرياً في جودة الحياة. كما أن قوله الصريح "بشوف انه ما عنا هون رفاه عاطفي" يشخص بدقة التحدي الذي تواجهه الأسر في السياق الفلسطيني.

- هل تشعر/ تشعرين بالرضا عن جودة حياتك الأسرية، وكيف تصف/ تصفين مهددات هذه الجودة من وجهة نظرك؟

يظهر تفاوت واضح في مستوى الرضا عن جودة الحياة الأسرية، مع إبراز المهددات المؤثرة في هذا الرضا عامة، ويمكن تقسيم النتائج إلى ثلاثة مستويات من الرضا: أولاً، مستوى الرضا العالي: بعض المشاركين عبّروا عن شعورهم بالرضا التام، كما في حالة الزواج الذي دام (51 عاماً)؛ وأشار الشخص إلى عدم مغادرة أي طرف للبيت لأي مشكلة. هذا النوع من الإجابات يشير إلى وجود استقرار أسري عميق مبني على التفاهم المتبادل والمودة على الرغم من وجود مهددات محتملة، لكنه يمثل نسبة تقريبية منخفضة بين المشاركين، حوالي (10%)، نظراً لقلّة مثل هذه الإجابات.

ثانياً، مستوى الرضا المتوسط: الجزء الأكبر من المشاركين أشاروا إلى شعورهم بالرضا إلى حد ما، أو بدرجة جيدة، مع وجود مهددات واضحة تؤثر في جودة الحياة الأسرية، مثل: الوضع الاقتصادي الصعب، وانقطاع الرواتب، وضغوط العمل، والاختلاف في وجهات النظر، وتدخلات خارجية من العائلة أو المجتمع. هذه الإجابات تمثل حوالي (60%) من المشاركين، وتوضح أن الرضا موجود، لكنه هش، ويعتمد على قدرة الأسرة على التكيف مع الضغوط اليومية والتحديات البيئية المحيطة.

ثالثاً، مستوى الرضا المنخفض: بعض المشاركين أعربوا عن عدم الرضا، أو شعورهم بعدم الرضا الكافي، مشيرين إلى ضعف التواصل، أو شعورهم أن بعض التنازلات غير متبادلة بين الشركاء. هذه الفئة تمثل نحو (30%) من المشاركين، وهذا يعكس وجود تهديدات جوهرية يمكن أن تؤدي إلى تراجع جودة الحياة الأسرية إذا لم يُعامل معها بفاعلية.

تتعلق المبررات الواقعية لهذه النتائج بعوامل رئيسة عدة، أبرزها البيئة الاجتماعية والسياسية الصعبة والتي تشمل ضغوط العمل، وانقطاع الرواتب، والوضع السياسي العام، إضافة إلى التحديات الداخلية للعلاقة الزوجية مثل ضعف التواصل، واختلاف وجهات النظر، وعدم المساواة في التنازلات. كما تؤدي المودة والرحمة والتعاون دوراً مهماً في تعزيز الرضا، لكنها غالباً تواجه تحديات مستمرة تتطلب مرونة وصبراً من الطرفين للحفاظ على الاستقرار الأسري.

يمكن القول إن هذه التحليلات تؤكد أن الرضا عن الحياة الأسرية ليس حالة ثابتة، بل يتأثر بعوامل خارجية وداخلية، وأن المهددات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية تؤدي دوراً بارزاً في تقليل جودة هذا الرضا على الرغم من وجود مودة وتفاهم نسبي بين الشركاء.

تُظهر الإجابات تفاوتاً في مستوى الرضا بين المشاركين، وعبر بعضهم عن رضا تام، واستقرار طويل الأمد، بينما أشار آخرون إلى رضا متوسط، أو محدود نتيجة ضغوط اقتصادية



واجتماعية وسياسية مستمرة. هذا التفاوت يتوافق مع ما أشارت إليه دراسة الزهراني (2023)، التي وجدت علاقة إيجابية بين جودة الحياة الأسرية، والرفاهية النفسية لدى الشباب، مع قدرة جودة الحياة الأسرية على التنبؤ بالرفاهية النفسية، وهذا يؤكد أن وجود بيئة أسرية مستقرة ومترابطة يسهم بوضوح في تحسين الرضا الشخصي والقدرة على التعامل مع الضغوط اليومية.

المهددات التي أشار إليها المشاركون، مثل ضعف التواصل، وضغوط العمل، والتدخلات الخارجية، تتسق مع نتائج دراسة سويتان وآخرون (Setiawan et al., 2022)، التي أظهرت أن مرونة الأسرة تعدل العلاقة بين التحديات الاقتصادية وجودة الحياة الأسرية، في حين أن الإجهاد الوالدي، والضغوط الخارجية تؤثر سلباً في جودة الحياة الأسرية، مؤكدة أهمية قدرة الأسرة على التكيف مع الظروف الصعبة للحفاظ على الرضا الأسري.

أظهرت الإجابات أن الاستقرار الطويل، والرضا التام يرتبط بالمودة والتفاهم والتعاون، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة الجنابي (2023)، التي بينت أن جودة الحياة الأسرية تسهم في تعزيز التوجه الإيجابي والطموح المستقبلي، وهذا يؤكد أهمية بناء علاقات أسرية قوية ومستقرة في تعزيز الرضا الشخصي، والقدرة على مواجهة التحديات المستقبلية.

تُظهر الدراسات السابقة، مثل: دراسة الشروقي (2023)، ودراسة راستجوفتار وخودادي (Rostgoftar & Khodadadi, 2023)، أن عوامل مثل إدارة الذات، ورأس المال النفسي، والمهارات التكيفية للأزواج تسهم مباشرة في جودة الحياة الأسرية، وهذا يدعم فكرة أن ضعف التواصل، وعدم المساواة في التنازلات بين الشركاء، -كما أشار المشاركون - يمكن أن يكون مهدداً رئيساً للرضا الأسري، بينما تطوير مهارات التكيف والتواصل الفعال يمكن أن يحسن من مستوى جودة الحياة بوضوح.

تؤكد الدراسات، مثل: دراسة أندرييفا وآخرون (Andrieieva et al., 2022)، ودراسة حسانين وآخرون (2022)، أن جودة الحياة الأسرية تتأثر بمستوى النشاط اليومي، والصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، وهو ما يفسر أن المشاركين الذين يعانون من ضغوط اقتصادية أو اجتماعية مستمرة أشاروا إلى رضا محدود، بينما المشاركون الذين يمتلكون بيئة داعمة وتعاون بين الزوجين أبدوا رضا أعلى.

نتائج دراسة الناهدي وآخرون (Alnahdi et al., 2022) توضح أن العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية تمثل عناصر رئيسة في تقييم جودة الحياة الأسرية، وهو ما يتماشى مع ملاحظات المشاركين حول تأثير الوضع السياسي وانقطاع الرواتب والضغوط الخارجية في رضاهم الأسري، مؤكدة أن جودة الحياة الأسرية ليست مجرد متغير داخلي بل تتأثر بالظروف المحيطة والأسرة بحاجة إلى استراتيجيات، ودعم مستمر للتكيف مع هذه التحديات.

يمكن القول إن تحليل الإجابات النوعية يؤكد أهمية العوامل الشخصية، التكيفية، والاجتماعية في تحديد مستوى رضا الأفراد عن حياتهم الأسرية، وأن المهددات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية تؤدي دوراً بارزاً في تقليل هذا الرضا، بما يتوافق مع الأدبيات العلمية السابقة حول جودة الحياة الأسرية ورفاهية الأفراد.

عند التعبير عن الرضا عن جودة الحياة الأسرية، لم يستخدم المشاركون لغة عاطفية مجردة، بل ربطوا رضاهم مباشرة بوجود التفاهم والتعاون العملي في العلاقة. فالرضا في نظرهم ليس شعوراً بالسعادة فقط، بل هو إدراك لوجود شراكة حقيقية. يتجلى هذا بوضوح في إجابة المشاركة (ف) التي عبرت عن رضاها بوصف سلوك زوجها قائلة: "زوجي متفهم ومتعاون جداً، ونحن متوافقان في أغلب هذه المجالات. أشعر بالرضا". إن تقديمها لوصف "متفهم ومتعاون" سبب مباشر لشعورها بـ "الرضا" يؤكد أن تقييم جودة الحياة الأسرية لدى المشاركين يركز على أفعال

وسلوكات ملموسة، وليس فقط على مشاعر إيجابية. هذا يفسر أن بعض الأسر ذات رضا مرتفع في ظل وجود ضغوطات خارجية، طالما أن الشراكة الداخلية قائمة على التعاون والتفاهم.

#### - من وجهة نظرك، كيف يمكن تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية يتطلب تبني نهج متكامل يشمل الجوانب الاقتصادية، والنفسية، والتربوية، والاجتماعية. من الناحية الاقتصادية، يمثل الاستقرار المالي والمادي الركيزة الأساسية؛ إذ ترتبط الرواتب المنتظمة، وفرص العمل، والدخل الكافي بحوالي (30%) من تحسين جودة الحياة الأسرية، لأنه يوفر شعوراً بالأمان، ويقلل الضغوط اليومية، ويتيح تلبية الاحتياجات الأساسية للأسرة.

في الجانب الأسري الداخلي، يعد تعزيز التواصل وتنظيم الأدوار والمسؤوليات عاملاً حاسماً؛ إذ يسهم الحوار المفتوح وتوزيع المهام بعدالة، مع تقديم الدعم المتبادل بين أفراد الأسرة، في الحد من التوتر والنزاعات اليومية، ويُمثل هذا البعد نحو (25%) من أثر تحسين جودة الحياة الأسرية، نظراً لتأثيره المباشر في الصحة النفسية والرضا الأسري.

يشكل الحب والمودة المتبادلة بين الزوجين نسبة (15%)؛ إذ إن الاهتمام العاطفي الصادق، والتعبير عن المشاعر الإيجابية يعززان الروابط الأسرية، ويقويان شعور الانتماء، والاستقرار النفسي داخل الأسرة.

على المستوى التربوي والاجتماعي، تمثل التوعية والتثقيف المبكر للشباب المقبلين على الزواج والأبناء حوالي (15%) من تحسين جودة الحياة الأسرية؛ ويعزز فهم الأدوار والمسؤوليات، وغرس القيم الأساسية، مثل: الاحترام المتبادل، والمشاركة، والتوازن بين العطاء وقيمة الذات، وهذا يدعم بناء أسرة متماسكة وقادرة على التكيف.

يشكل الدعم النفسي والمجتمعي، بما في ذلك برامج الإرشاد الأسري، ومراكز الدعم النفسي، وتمكين الزوجين في إدارة شؤون الأسرة، نسبة (15%)؛ إذ يوفر آليات للتعامل مع الضغوط الاجتماعية والسياسية المستمرة، ويعزز الرفاهية النفسية لجميع أفراد الأسرة.

لم تقتصر رؤية المشاركين لتحسين جودة الحياة على حل المشكلات، بل امتدت لتشمل السعي نحو النمو والتطور المشترك. فقد حُدد "التعلم الذاتي" و"الانخراط في أنشطة مشتركة" آليات فعالة لتعزيز الحياة الأسرية. تعبر المشاركة (ف) عن هذه الفكرة بوضوح عندما تصف تؤكد أن التطور الشخصي والأنشطة العصرية أضافت حيوية لبيتها: "التعلم الذاتي كان من الأشياء التي أسعدت زوجي وكل ما هو عصري كان يضيف على جو البيت... الانخراط في تعاملات مشتركة مثل عمل في نشاط مشترك". هذا الاقتباس مهم لأنه يقدم وصفة للتحسين لا تركز على "إصلاح" السلبيات، بل على "بناء" الإيجابيات، مما يدعم التوصيات الداعية إلى برامج إرشادية تركز على النمو وتنمية المهارات.

#### – من وجهة نظرك، ما مهددات جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

تواجه الأسر الفلسطينية مجموعة من المهددات المتشابكة والمعقدة التي تؤثر مباشرة في جودة حياتها الأسرية. يأتي الاحتلال والظروف السياسية والأمنية في مقدمة هذه المهددات؛ ويشمل ذلك الحواجز، واعتقال رب الأسرة، وانعدام الشعور بالأمن والاستقرار، ويشكل هذا العامل حوالي (30%) من تأثير الضغوط في الحياة الأسرية، لأنه يخلق بيئة مستمرة من القلق والخوف، ويعيق قدرة الأسرة على التخطيط للمستقبل أو تحقيق استقرار نفسي واجتماعي.

تشكل الأزمات الاقتصادية، وارتفاع تكاليف المعيشة ما يقارب (25%) من المهددات؛ إذ يؤدي ضعف الدخل، أو البطالة إلى ضغوط يومية تتعلق بتلبية الاحتياجات الأساسية للأسرة، وهذا يقلل فرص توفير بيئة مناسبة لتربية الأطفال، ويعزز الصحة النفسية.

على صعيد الأسرة والمجتمع، يؤدي ضعف التفاهم داخل الأسرة والضغط الاجتماعي، والتدخلات من العائلة الممتدة، أو المجتمع دوراً بنسبة (15%)؛ إذ يؤدي غياب الحوار الفعال، والصراعات على توزيع الأدوار والمسؤوليات، وقيم التربية التقليدية أحياناً إلى توتر العلاقات الزوجية، وتقليل الرضا الأسري.

تشكل الأزمات النفسية والصحية، وضعف منظومة الدعم النفسي للأسرة حوالي (15%)؛ وتقتصر أسر كثيرة إلى مراكز إرشاد نفسي، أو برامج دعم تعزز من قدراتها على مواجهة الضغوط، وهذا يزيد من احتمال تفاقم الصراعات الأسرية، أو الإحساس بالإحباط النفسي.

يمثل غياب فرص تحقيق الذات، والانفصال عن الأسرة أو الهجرة والبعد الجغرافي نسبة 15%، إذ يؤدي غياب الدعم والتواصل بين أفراد الأسرة، أو الانخراط في أعمال بعيدة عن البيت إلى تراجع الروابط الأسرية، وتقليل الإحساس بالانتماء والتكافل الأسري.

عند سؤالهم تحديداً عن المهددات، قدم المشاركون تحليلاً مزدوج الأبعاد، يربط بين التحديات الداخلية للعلاقة والضغط الخارجية للسياق. فمن جهة، أشار المشاركون (م) إلى أن المهددات تنبع من الداخل، مثل "عدم تحقيق الذات"، و"عدم الوفرة"، ما يسبب ضغطاً كبيراً على الفرد، وينعكس سلباً على الأسرة. ومن جهة أخرى، حُدد الاحتلال مهدداً وجودياً شاملاً. تقدم المشاركة (ف) خلاصة بليغة لهذا التشابك عندما تقول إن ما يهدد الأسرة هو "الاحتلال وعدم التفاهم على كل القيم التي ذكرتها". إن وضع "الاحتلال"، و"عدم التفاهم" في مستوى التهديد نفسه هو استنتاج كيفي عميق، يثبت أن أي محاولة لفهم تحديات الأسرة الفلسطينية، أو علاجها يجب أن تأخذ بعين الاعتبار هذا التفاعل المعقد بين ما هو شخصي، وما هو سياسي، وهو ما قد يفسر جزئياً صمود بعض الأسر في وجه التحديات الداخلية كآلية لمواجهة التهديد الخارجي الأكبر.

## ملخص النتائج ومناقشتها وتفسيرها

بناءً على ما قدمته الدراسة من نتائج وتفسير ومناقشة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

1. ارتفاع مستوى جودة الحياة الأسرية عامة لدى الأزواج الفلسطينيين؛ وبلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.99)، بنسبة (79.8%)، وهذا يشير إلى مستوى مرتفع، ويُعزى ذلك إلى الترابط الاجتماعي والأسري، والقيم الدينية والثقافية، والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي في ظل الظروف المعيشية الصعبة.

2. جودة الحياة الاجتماعية مرتفعة، سجل مجال جودة الحياة الاجتماعية متوسطاً قدره (4.16)، بنسبة (83.2%)؛ ويعكس قوة العلاقات الأسرية المبنية على التعاون والمساندة، مع تأكيد دور التضامن الأسري، والشبكات القرابية في توفير بيئة داعمة تقلل من الضغوط.

3. جودة الحياة العائلية المرتفعة، بلغ متوسط هذا البعد (4.10)، بنسبة (82.0%)، وهذا يعكس وجود ثقة وتفاهم متبادل بين الزوجين، مع وضوح الأدوار الأسرية، والحوار المستمر أساساً لحل المشكلات على الرغم من بعض التحديات المرتبطة بالضغوط الاقتصادية والاجتماعية.

4. جودة الحياة النفسية عالية، سجل المتوسط الحسابي (4.03)، بنسبة (80.6%)، وهذا يدل على شعور الأزواج بالرضا النفسي والأمان الأسري، مع قدرة نسبية على التكيف مع الضغوط، على الرغم من بعض الصعوبات في ضبط الانفعالات بسبب التوترات المعيشية والسياسية.

5. جودة الحياة الصحية ضمن المستوى المرتفع، لكنها الأدنى بين المجالات، بلغ متوسط جودة الحياة الصحية (3.73)، بنسبة (74.6%)؛ وأظهرت النتائج اهتماماً بالصحة العامة والنظافة الشخصية، مع انخفاض ممارسة النشاط البدني المنتظم بسبب ضيق الوقت، أو قلة المرافق، وهذا يشير إلى وجود فجوة بين الوعي والسلوك الصحي العملي.

6. ارتفاع التوافق الزوجي عامة، بلغ المتوسط الكلي للتوافق الزوجي (3.77)، بنسبة (75.4%)، مع قدرة الأزواج على إدارة الخلافات، ودعم بعضهم بعضاً، والحفاظ على التفاهم، مع اختلافات طفيفة بين المجالات الفرعية (العاطفي، الاجتماعي، الاقتصادي، الثقافي)، ويعكس ذلك مرونة الأزواج وقدرتهم على التكيف مع الضغوط.

7. القدرة التنبؤية للتوافق الزوجي والرفاه العاطفي على جودة الحياة الأسرية، أظهر تحليل الانحدار أن كلا المتغيرين يفسران (51%) من التباين في جودة الحياة الأسرية، مع تأثير أكبر نسبياً للرفاه العاطفي ( $\beta = 0.411$ ) مقارنة بالتوافق الزوجي ( $\beta = 0.385$ )، وهذا يشير إلى أهمية تعزيز الصحة العاطفية والتوافق بين الزوجين لتحقيق جودة حياة أسرية متكاملة ومستقرة. توافقت نتائج الجانب الكيفي من الدراسة مع نتائج الجانب الكمي والتحليلات الإحصائية، وهو ما يدعم هذه النتائج، ويسهم في توصيات أكثر موضوعية وملاءمة للبيئة الفلسطينية.

## التوصيات

بناء على النتائج الكمية والكيفية السابقة، توصي الدراسة بما يلي:

1. دعم الأزواج بتنظيم ورش عمل ودورات إرشادية لتعزيز مهارات التواصل، حل النزاعات، وتقسيم الأدوار داخل الأسرة. يُوصى بالتركيز على تنمية مهارات التوافق العاطفي والاجتماعي لتحقيق استقرار الأسرة وزيادة جودة الحياة الأسرية.
2. تصميم برامج تدريبية لتعزيز الذكاء العاطفي، وإدارة الانفعالات، ووتقنيات اليقظة الذهنية، بما يسهم في تحسين القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية، وتحقيق التوازن النفسي داخل الأسرة.
3. تشجيع الأزواج على تخصيص أوقات منتظمة للنشاطات العائلية والاجتماعية، بما يعزز الروابط الأسرية، ويقلل من تأثير الضغوط الاقتصادية والاجتماعية في التفاعل الأسري.

4. تطوير حملات توعية للأسرة حول أهمية ممارسة النشاط البدني، والتغذية السليمة، والصحة النفسية، مع تسهيل الوصول إلى مرافق رياضية وخدمات صحية مناسبة لتعزيز جودة الحياة الصحية.
5. تشجيع الحوار المستمر بين الزوجين حول القيم، والتوجهات المستقبلية، وتربية الأبناء، لتقليل الفروقات الفردية، وتعزيز الانسجام الثقافي والمعرفي داخل الأسرة.
6. تشجيع المشاركة في برامج مجتمعية وتعزيز شبكة الدعم الممتدة، بما يعزز شعور الانتماء والأمان النفسي للأزواج، ويخفف الضغوط اليومية.
7. اعتماد أدوات تقييم دورية لقياس جودة الحياة الأسرية، والتوافق الزوجي والرفاه العاطفي، ما يساعد على تحديد مجالات التحسين وتوجيه التدخلات باستمرار.
8. تطوير برامج إرشادية مُصنّفة بناءً على الأنماط الزوجية المحتملة: بدلاً من تقديم برامج إرشادية عامة، و تكون تدخلات موجهة تستهدف الاحتياجات المحددة لكل نمط. وبرامج لنمط "المتناقضين": تركز على مهارات التواصل العاطفي، وسد الفجوة بين استقرار المظهر الخارجي للأسرة والرضا الداخلي للعلاقة الزوجية. وبرامج لنمط "الصامدين" تركز على إعادة إحياء الجوانب العاطفية والنفسية الأساسية في العلاقة، وتقديم الدعم النفسي لمواجهة الإرهاق الزوجي. وبرامج لنمط "المتوازنين" تركز على تعزيز المرونة النفسية، وتزويدهم بأدوات استباقية لمواجهة ضغوطات الحياة المستقبلية للحفاظ على استقرارهم.



## اقتراحات للأبحاث المستقبلية:

1. التحقق الإحصائي من الأنماط الزوجية في المجتمع الفلسطيني، بإجراء دراسة كمية مستقبلية باستخدام التحليل العنقودي للتحقق من وجود الأنماط الزوجية الأربعة التي طُرحت نظرياً في الدراسة، وتحديد نسبتها وتوزيعها الديمغرافي في المجتمع الفلسطيني بأسلوب أوسع.
2. دراسة تأثير التدخلات النفسية والاجتماعية (مثل برامج الذكاء العاطفي، أو اليقظة الذهنية) في رفع جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج الفلسطينيين.
3. استكشاف العلاقة بين التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في سياقات اقتصادية وسياسية مختلفة داخل فلسطين، لمقارنة تأثير الضغوط البيئية في الأسرة.
4. دراسة أثر الفروق الثقافية بين الأجيال داخل الأسرة الفلسطينية في جودة الحياة الأسرية والتوافق الزوجي، مع التركيز على دمج القيم التقليدية مع المتطلبات الحديثة.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية

### قائمة المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

#### أولاً- المراجع باللغة العربية:

تواتي، حياة. (2018). مستوى المهارات الحياتية وعلاقته بجودة الحياة عند الطالب الجامعي في

الجامعة الجزائرية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أبو بكر بلقايد، الجزائر.

تواتي، خضرون. (2022). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالأمن الأسري لدى عينة من الأبناء

المراهقين بمدينة الأغواط - الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والحضارة، 07(1)، 493-510.

الجنابي، رنا. (2023). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالطموح المستقبلي لدى المرأة، مركز

البحوث النفسية، 34(2)، 313 - 364.

الحربي، علي. (2022). علاقة القلق بالتوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء من طلبة

جامعة حفر الباطن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حفر الباطن، السعودية.

حسانين، السيد وعدوي، طه والعطية، أسماء والصياد، وليد. (2022). الإسهام النسبي للصمود

النفسي والمساندة الاجتماعية في جودة الحياة الأسرية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي

اضطراب طيف التوحد في قطر، دراسات: العلوم التربوية، 49(4)، 119 - 140.

خضير، مرفت. (2022). إدارة الحياة وعلاقتها بالازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى

طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة التربية - جامعة

الأزهر، 5(169)، 392 - 447.

الخطيب، محمد. (2000). التوجيه والإرشاد النفسي، غزة: مكتبة آفاق.

الخولي، سناء. (2003). الأسرة والحياة العائلية. دار المعرفة الجامعية.

- زهران، حامد. (2005). **التوجيه والإرشاد النفسي**، الطبعة الرابعة، القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني، شروق. (2023). **الإسهام النسبي لجودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الشباب أثناء جائحة كورونا COVID - 19 في المملكة العربية السعودية**، **مجلة الخدمة النفسية**، 1(16)، 186 - 205.
- سعدا، محمد والخوري، منذر. (2022). **درجة التوافق الزوجي لدى العاملات وغير العاملات في الزبداني وبلودان بمحافظة ريف دمشق في ضوء بعض المتغيرات**، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، 18(3)، 232 - 279.
- السيد، فؤاد البهي. (2008). **علم النفس الاجتماعي: رؤية معاصرة**. دار الفكر العربي.
- شاوشي، ميرة وسياساني، رابح. (2023). **جودة الحياة الأسرية: المفهوم والاتجاهات المفسرة**، **مجلة سلوك**، 10(1)، 67 - 82.
- الشتوي، ريم. (2024). **جودة الحياة الأسرية لطلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض**، **المجلة التربوية لتعليم الكبار**، 6(1)، 184-210.
- الشروقي، هند. (2023). **مستوى إدارة الذات ورأس المال النفسي لدى النساء المنتسبات للأحزاب السياسية وعلاقته بجودة الحياة الأسرية**. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الشرفين، أحمد عبدالله. (2016). **التوافق الزوجي في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة ميدانية للقطاع الصحي في محافظة إربد**. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، 30(5)، 1015-1044.
- الصمادي، أحمد، والطاهات، زهير. (2005). **التوافق الزوجي من وجهة نظر النساء العاملات في ضوء بعض المتغيرات**. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 1(2)، 131-145.

الطراونة، دياللا. (2022). التوافق الزوجي وعلاقته بالمرونة النفسية والدافعية المهنية لدى العاملين في القطاع الصحي في محافظة الكرك. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). الأسرة ومشكلات الأبناء. دار السحاب للنشر والتوزيع. العمرو، هيام. (2023). مقدار ما يفسره التوافق الزوجي بمستوى الشعور بالوحدة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى العاملات في البنوك الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي - دراسة ميدانية. (2016). مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. <https://asjp.cerist.dz/en/article/35949>

فوزي، نيفين. (2022). الأداء الوظيفي الأسري وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجات، مجلة كلية الآداب (الزقازيق)، 47(100)، 128 - 162.

قبوري، عفاف. (2024). التمكين الرياضي للمرأة السعودية وانعكاسه على جودة الحياة الأسرية، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، 1(101)، 208 - 235.

القرعان، علاء. (2023). القدرة التنبؤية للتسامح والرضا الزوجي والمرونة النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين في محافظة جرش. أطروحة دكتوراه، جامعة مؤتة، الأردن.

قنازع، أسيل. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي، لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

لعفيفي، إيمان، ومعروف، لمنور. (2020). دور التواصل الزوجي في تحقيق التوافق الزوجي ومعالجة المشكلات الأسرية. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 12(2)،

<https://asjp.cerist.dz/en/article/120784>. 502-490

مديين، عائشة والأشي، ألفت. (2024). دور الوالدين في تربية الأبناء على قيمة الاعتدال والوسطية وعلاقته بتحسين جودة الحياة الأسرية: (دراسة ميدانية بمدينة مكة المكرمة)، *مجلة*

*الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، 1(99)، 589-549.

موسى، إيفون. (2024). التوافق الزوجي والأعراض السيكوسوماتية نحو المؤسسات الخدمية،

*مجلة بحوث الشرق الأوسط والدراسات المستقبلية*، 50(97)، 204 - 173.

هرجه، ريهام وعبد المجيد، السيد وأبو الفضل، محفوظ. (2022). معوقات نوعية الحياة لدى

أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ومجالات تحسينها، *مجلة العلوم التربوية -*

*كلية التربية بالغردقة*، 5(2)، 66 - 27.

الهنائية، إكرام. (2024). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الخبرانية في تحسين المنعة

النفسية والتوافق الزوجي لدى المتزوجات في سلطنة عُمان. أطروحة دكتوراه غير منشورة،

جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.

## ثانياً – المراجع باللغة الإنجليزية

- Abidogun, M. A., & Mumuni, M. A. (2024). Promoting Emotional Well-Being In Adult Learning: The Counsellor's Perspective. **African Journal For The Psychological Studies Of Social Issues**, 27(1), 62- 71.
- Ali, S., Razak, N. A. B. A., & Sajjid, N. (2024). Impact of domestic migration and smart governance on quality of life: mediating role of emotional and physical well-being. **International Journal of Services, Economics and Management**, 15(2), 136-157.
- Alnahdi, G. H., Alwadei, A., Woltran, F., & Schwab, S. (2022). Measuring family quality of life: Scoping review of the available scales and future directions. **International journal of environmental research and public health**, 19(23), 1-19.
- Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. **Physical Education Theory and Methodology**, 22(4), 569-575.
- Atashpour, S. H., & Delforoozi, F. (2024). Predicting marital compatibility based on conflict resolution methods in married women. **Mental Health in School**, 2(2), 74-83.
- Azizkhani, R., Heydari, F., Sadeghi, A., Ahmadi, O., & Azimi Meibody, A. (2022). Professional quality of life and emotional well-being among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Iran. **Frontiers in Emergency Medicine**, 6(1), 1-7.
- Banerjee, P., Mehta, M., & Kanjilal, B. (2007). **The 5 HT1A receptor, a signaling hub linked to emotional balance**. Serotonin receptors in neurobiology.
- Beach, S. R. H., Fincham, F. D., & Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. **Clinical Psychology Review**, 18(6), 635-661. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00023-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00023-3)
- Bialowolski, P., Xiao, J. J., & Weziak-Bialowolska, D. (2024). Do all savings matter equally? Saving types and emotional well-being among older adults: Evidence from panel data. **Journal of Family and Economic Issues**, 45(1), 88-105.

- Bodziony, V., & Stetson, B. (2024). Associations between sleep, physical activity, and emotional well-being in emerging young adults: Implications for college wellness program development. **Journal of American College Health**, 72(4), 1057-1067.
- Bowen, M. (1993). **Family therapy in clinical practice**. Jason Aronson.
- Bowling, A. (1995). **Measuring disease: A review of disease-specific quality of life measurement scales**. Open University Press.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. **Journal of Marriage and Family**, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), **Handbook of emotions** (3rd ed., pp. 395-408). Guilford Press.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). **Gender and emotion in context**. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), **Handbook of emotions** (3rd ed., pp. 395–408). Guilford Press.
- Cameron, L., Contreras Suarez, D., & Wieczkiewicz, S. (2023). Child marriage: using the Indonesian family life survey to examine the lives of women and men who married at an early age. **Review of Economics of the Household**, 21(3), 725-756.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). **The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions**. Russell Sage Foundation.
- Charles, S. T., Rush, J., Piazza, J. R., Cerino, E. S., Mogle, J., & Almeida, D. M. (2023). Growing old and being old: Emotional well-being across adulthood. **Journal of Personality and Social Psychology**, 125(2), 455- 467.
- Chen, M., & Johnston, C. (2012). Interparental childrearing disagreement, but not dissimilarity, predicts child problems after controlling for parenting effectiveness. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, 41(2), 189-201. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.651997>
- Chioma, R. U., & Sulong, R. M. (2022). Relationship Between Compatibility, Leisure and Marital Satisfaction among Married Nigerians. **Social Sciences**, 12(10), 2652-2663.

- Chiu, C. (2013). **Family needs and family quality of life for Taiwanese families of children with intellectual disability and developmental delay.** [Doctoral dissertation, University of Kansas]. University of Kansas Archive.
- Clayton, R., (2014). The Third Wheel: The Impact of Twitter Use on Relationship Infidelity and Divorce. **Cyber Psychology, Behavior & Social Networking**, 17, (2), 425-430.
- Çolak, B., & Kahriman, I. (2023). Evaluation of family burden and quality of life of parents with children with disability. **The American Journal of Family Therapy**, 51(2), 113-133.
- Conwell, Y., Lin, F. V., & Wang, K. H. (2023). Can emotional well-being maintain health and prevent suicide in later life? A national priority for research. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, 31(6), 425-427.
- Cox, M. J., & Paley, B. (1997). Families as systems. **Annual Review of Psychology**, 48, 243-267. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
- Credé, M. (2010). Random responding as a threat to the validity of effect size estimates in correlational research. **Educational and Psychological Measurement**, 70(4), 596-612. <https://doi.org/10.1177/0013164410366686>
- Creswell, J. W. (2014). **Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches.** Sage Publications.
- Cui, M., & Donnellan, M. B. (2009). Trajectories of conflict over raising adolescent children and marital satisfaction. **Journal of Marriage and Family**, 71(3), 478-494. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00625.x>
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. **Social Indicators Research**, 38(3), 303-328. <https://doi.org/10.1007/BF00292050>
- Cummins, R. A. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. **Social Indicators Research**, 52(1), 55-72. <https://doi.org/10.1023/A:1007027822521>
- Curtin, R., Presser, S., & Singer, E. (2000). The effects of response rate changes on the index of consumer sentiment. **Public Opinion Quarterly**, 64(4), 413-428. <https://doi.org/10.1086/318638>
- DeVellis, R. F. (2017). **Scale development: Theory and applications** (4th ed.). Sage Publications.



- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, **55**(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. **Social Indicators Research**, **40**(1-2), 189-216. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- Dong, X., Liu, X., Wang, Y., & Zhang, W. (2022). The relationship between parenting stress and marital satisfaction among Chinese mothers: The mediating role of maternal emotion regulation. **Frontiers in Psychology**, **13**, Article 847232. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847232>
- El-Mneizel, A., Al Gharaibeh, F., & Majed Al Ali, M. (2022). Marital Compatibility in the UAE Society among a Sample of Households in the Emirate of Abu Dhabi (UAE). **Inf Sci**, **11**(4), 1225-1238.
- Ermer, A. E., & Proulx, C. M. (2022). The association between relationship strain and emotional well-being among older adult couples: the moderating role of social connectedness. **Aging & mental health**, **26**(6), 1198-1206.
- Fallah, S., Kluger, A. N., & Ebrahimi, A. (2023). Personality traits and marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, **105**, 104395. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104395>
- Farajnia, S., Beliad, M. R., Hosseinian, S., & Hosseinzadeh Taghvaei, M. (2023). Modeling marital compatibility based on communication patterns and marital relationship performance with the mediation of spiritual attitude. **Journal of Applied Family Therapy**, **4**(2), 258-287.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. **Research in Developmental Disabilities**, **16**(1), 51-74. [https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
- Fernandez, A., Guenegou, L., Corcia, P., & Bailly, N. (2024). The effect of social support on the emotional well-being of people with amyotrophic lateral sclerosis: Exploring the mediating role of spirituality. **Palliative & Supportive Care**, **1**(1), 1-8.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. **Sex Roles**, **24**(3-4), 209-221. <https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- Freud, S. (1925). **Some psychical consequences of the anatomical distinction between the sexes**. New York: Norton.

- Garcia, E.(2011). **A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval- 18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Garcia, R. A., & Vasalampi, K. (2022). Emotional well-being and its impact on daily life: A comprehensive review. **Emotional Health Journal**, 15(1), 22-35.
- Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2023). The role of relationship satisfaction and individual well-being in predicting quality of life among couples: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(3), 570–589. <https://doi.org/10.1037/pspi0000413>
- Haghighi, J., & Khalilzadeh, M. (2012). Relationship between marital satisfaction and parenting styles among women in Isfahan. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 46, 1395-1399. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.308>
- He, M., Chen, L., Wang, N., Ma, X., Wang, Y., Zhang, Y., ... & Zhao, B. (2024). The Mediating Role of Personality Compatibility, Couple Communication, and Sexual Life in Psychological Resilience and Marital Satisfaction of Women with Breast Cancer. **Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology**, 51(3), 1-10.
- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. **American journal of sociology**, 63(6), 597-606.
- Huang, Y. T. (2024). Happy parents, happy kids: Marital happiness, parenting styles, and children's behavioral outcomes in Chinese societies. **Family Relations**, 73(3), 1547-1565. <https://doi.org/10.1111/fare.12997>
- İlmen Z, Sürücü A.(2022). The Predictive Relationship Between Marital Adjustment, Psychological Birth Order, and Psychological Resilience of Married Individuals. **The Family Journal**, 1(1), 1-10.
- Iravani, L., & Iravani Abbariki, K. (2023). The Effect of Sternberg's Tridimensional Intelligence on Marital Compatibility. **International Journal of Education and Cognitive Sciences**, 4(1), 26-32.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, 72(5), 1075-1092. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1075>

- Khaledi Sardashti, M., Mohammadi, A., & Hashemianfar, S. A. (2024). Study of the influence of premarital education and consultation on the couples compatibility in the first three years of their marital life among married young people of Isfahan and Shahrekord cities. **Quarterly Journal of Women and Society**, 15(57), 1-18.
- Khodadadi, J., & Rastgoftar, S. (2023). Marital compatibility predictors and implications in couples satisfied with married life. **The Women and Families Cultural-Educational**, 66(1), 79-110.
- Kluwer, E. S., Heesink, J. A., & Van de Vliert, E. (2000). The division of labor in close relationships: An asymmetrical conflict issue. **Personal Relationships**, 7(3), 263-282. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00016.x>
- Kong, K. M., Boo, S., Lee, Y., & Ahn, J. A. (2024). Factors Affecting Quality of Life in Family Caregivers of Patients in Intensive Care Units. **Journal of Korean Critical Care Nursing**, 17(2), 18-39.
- Laakso, M., Fagerlund, Å., Westerlund-Cook, S., & Eriksson, J. G. (2023). Enhancing mindfulness, emotional well-being and strengths in parenting via an eight-week flourishing families intervention. **Journal of Child and Family Studies**, 32(8), 2375-2393.
- Langeland, E. (2024). **Emotional well-being**. In **Encyclopedia of quality of life and well-being** research (pp. 2072-2074). Cham: Springer International Publishing.
- Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2016). The longitudinal course of marital satisfaction: A review of processes and mechanisms. In *The Cambridge handbook of personal relationships* (2nd ed., pp. 355-368). Cambridge University Press.
- Liu, S., Zalewski, M., Lengua, L., Gunnar, M. R., Giuliani, N., & Fisher, P. A. (2022). Material hardship level and unpredictability in relation to US households' family interactions and emotional well-being: Insights from the COVID-19 pandemic. **Social Science & Medicine**, 307, 1-11.
- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. **Journal of Family Psychology**, 15(1), 3-21. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.1.3>
- Marsh, H. W. (1996). Positive and negative global self-esteem: A substantively meaningful distinction or artifactors? **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(4), 810-819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.810>

- Martina, R. (2010). **Emotional balance: The path to inner peace and harmony**. Hay House, Inc.
- Mikkelsen, A. C., & Thompson, R. K. (2021). Understanding marital satisfaction: The role of individual and relational factors. **Journal of Marriage and Family Studies**, 33(2), 145-162.
- Minuchin, S. (1974). **Families and family therapy**. Harvard University Press.
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. **Journal of Family Psychology**, 23(6), 848-852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>
- Muhammad, A., & Tony, D. (2023). Psychological Stress and Its Relation to Marital Compatibility among Early Married Couples. **Journal of Sustainable Development in Social and Environmental Sciences**, 2(1), 39-52.
- Murphy, F. (2024). **Emotional Well-being. Renal Nursing: Care and Management of People with Kidney Disease**, John Wiley & Sons.
- Olson, D. H., & Barnes, H. (1982). Quality of life. In D. H. Olson et al. (Eds.), **Family inventories** (pp. 137-148). University of Minnesota Press.
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., ... & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. **Affective Science**, 4(1), 10-20.
- Peixoto, M. M., & Lopes, J. (2022). Quality of life and emotional well-being during COVID-19 as mediators in the relationship between sexual functioning and satisfaction in Portuguese women. **Women & Health**, 62(4), 358-368.
- Pietromonaco PR, Overall NC, Powers SI.(2022). Depressive Symptoms, External Stress, and Marital Adjustment: TheBuffering Effect of Partner’s Responsive Behavior. **Social Psychological and Personality Science**, 13(1): 220–232.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. **Journal of Applied Psychology**, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. **Journal of Marriage and Family**, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>

- Rajkumar, R. P. (2022). Comorbid depression and anxiety: Integration of insights from attachment theory and cognitive neuroscience, and their implications for research and treatment. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, 16, 17-35.
- Rastgoftar, S., & Khodadadi, J. (2024). Marital compatibility predictors and implications in couples satisfied with married life. **The Women and Families Cultural-Educational**, 19(66), 79-110.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sansó, N., Galiana, L., Cebolla, A., Oliver, A., Benito, E., & Ekman, E. (2017). Cultivating emotional balance in professional caregivers: a pilot intervention. **Mindfulness**, 8(5), 1319-1327.
- Satir, V. M. (1991). **The Satir Model: Family Therapy and Beyond**. Palo Alto, CA: Science & Behavior Bks.
- Scale, F. P. F. (2022). The Effectiveness of Emotion-Based Couple Therapy Training on Emotional Literacy, Couple Compatibility, Marital Burnout and Distress Tolerance in Couples Referring to Clinics in Gonbad City. **Health**, 6(1), 443-452.
- Schalock, R. L. (2004). The concept of quality of life: What we know and do not know. **Journal of Intellectual Disability Research**, 48(3), 203-216. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x>
- Şen, B., Bulut Serin, N., & Karagülmez, K. (2023). The relationship between marriage satisfaction, spouse burnout, and psychological well-being in married individuals. **Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling (TIJSEG)**, 12(2), 106-120.
- Setiawan, T., Wardani, R., & Theresia, E. (2022). The conditional effect of family resilience on family quality of life during the Covid-19 pandemic. **F1000Research**, 11, 1-28.
- Sharf, R., (2012). **Theories of Psychotherapy and Counseling**, (5th). CA: Books-Cole/ Wads Worth.

- Shek, D. T., Leung, J. T., & Tan, L. (2023). Social policies and theories on quality of life under COVID-19: in search of the missing links. **Applied Research in Quality of Life**, 18(3), 1149-1165.
- Singh, Y., Gupta, V., & Srivastava, A. K. (2023). Marital conflict, health, and well-being among couples. **International Journal of Indian Psychology**, 11(1), 1098-1110.
- Sirgy, M. J., Efraty, D., Siegel, P., & Lee, D. J. (2001). A new measure of quality of work life (QWL) based on need satisfaction and spillover theories. **Social Indicators Research**, 55(3), 241-302. <https://doi.org/10.1023/A:1010986923468>
- Smith, A. (2008). Women's participation in psychological research: An analysis of response patterns. **Journal of Social Psychology**, 148(3), 245–260.
- Smith, T. W. (2008). Survey non-response procedures in cross-national perspective: The 2005 ISSP non-response survey. **Survey Research Methods**, 2(3), 183-196. <https://doi.org/10.18148/srm/2008.v2i3.607>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. **Journal of Marriage and the Family**, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Srivastava, J., & Gautam, R. (2024). Mindfulness and the psychological well-being of married people. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 50(Special Issue), 373-380.
- Umucu, E., & Lee, B. (2024). Employment and emotional well-being in veterans with mental illness. **Stress and Health**, 40(3), e3339.
- Ünal Ö, Akgün S. Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor–partner interdependence model. **Journal of Family Studies**, 2022; 28(3): 898-913.
- Voydanoff, P. (2005). The differential salience of family and community demands and resources for family-to-work conflict and facilitation. **Journal of Family and Economic Issues**, 26(3), 395–417.
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. **Journal of Marriage and Family**, 67(4), 822-836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>

- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. **Journal of Marriage and Family**, 67(4), 822–836.
- World Health Organization. (1997). **WHOQOL: Measuring quality of life**. WHO.
- Wubante, M., & Mulugeta, M. (2023). The predictive role of emotional intelligence and demographic factors on marital satisfaction among married individuals in Ethiopia. *Cogent Psychology*, 10(1), 2195648. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2195648>
- Yakovchik, A. Y., Tolynyova, D. V., Kashtanova, D. A., Sutulova, E. R., Ivanov, M. V., Mamchur, A. A., ... & Yudin, S. M. (2024). Genetics of psycho-emotional well-being: genome-wide association study and polygenic risk score analysis. **Frontiers in Psychiatry**, 14, 1-16.
- Yang, J. (2023). An Introduction to the Relationship between Family Life and the Development of Life Thinking. **Journal of Sociology and Ethnology**, 5(4), 53-57.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2003). Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. **Journal of Leisure Research**, 35(2), 163-189. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>
- Zhou, X., Zhong, J., Wang, J., & Zhang, L. (2024). How servant leadership influence employee spouses' quality of family life: the social mindfulness lens. **Current Psychology**, 1(1), 1-14.
- Zuna, N., Summers, J.A., Turnbull, A.P., Hu, X., Xu, S. (2010). **Theorizing About Family Quality of Life**. In: Kober, R. (eds) Enhancing the Quality of Life of People with Intellectual Disabilities. Social Indicators Research Series, 41. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9650-0\\_15](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9650-0_15).

## الملاحق

ملحق (أ): المقاييس على العينة الاستطلاعية

ملحق (ب): قائمة المحكمين

ملحق (ت): المقاييس على العينة النهائية

ملحق (ث): كتب تسهيل المهمة



## ملحق (أ): المقاييس على العينة الاستطلاعية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور.....المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي، بعنوان: "التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين". ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات، وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: داليا خليل الكردي

بإشراف: أ. د. محمد أحمد شاهين

بيانات المحكم			
الاسم:		التخصص:	
الدرجة العلمية:		الجامعة:	
رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:			

القسم الأول - البيانات والمعلومات الأولية:

الرجاء وضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك:

الصفة: (زوج، زوجة).

عدد سنوات الزواج: (العام الأول، من 2 إلى 5 أعوام، من 6 إلى 10 أعوام، من 10 إلى 15 عام، 16 عام فأكثر)

فرق العمر بين الزوج والزوجة: (أقل من عام، من 1 إلى 3 أعوام، من 4 إلى 7 أعوام، 8 أعوام فأكثر)

الزوجة أكبر من الزوج: (نعم، لا)

### القسم الثاني - مقياس جودة الحياة الأسرية:

تعرف جودة الحياة الأسرية بأنها: "مستوى الرفاهية والسعادة والرضا التي يشعر بها أفراد الأسرة نتيجة لعلاقاتهم وتفاعلاتهم اليومية، بما في ذلك التواصل الفعال، والدعم المتبادل، والرعاية العاطفية، وتعكس جودة الحياة الأسرية الظروف البيئية والاجتماعية والاقتصادية التي تعيش فيها الأسرة، بما في ذلك مدى توافر الموارد والفرص لتحقيق احتياجات الأفراد النفسية والمادية" (الشتوي، 2024: 184). سيطور هذا المقياس بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تشخيص جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، وبالاستعانة بمقياس جودة الحياة الأسرية في دراسة الشروقي (2023)، وبناءً على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورته الأولية.

وقد شمل المقياس في صورته الأولية (32) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، تصحح كالاتي: أوافق بشدة (5 درجات)، أوافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، معارض (درجتان)، أعارض بشدة (درجة).

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
المجال الأول- جودة الحياة النفسية: من خلال التوافق النفسي، والشخصي، والانفعالي، والاجتماعي مع النفس والآخرين، والقدرة على تحقيق الذات.							
1		أرى أن لحياتي الأسرية معنى					
2		أستطيع ضبط انفعالاتي في الأسرة					

					أستمتع بما أقوم به من نشاطات أسرية	3
					أشعر أنني شخص سعيد في الأسرة	4
					أتمتع بالحيوية في الأسرة	5
					لدي إنجازات في الحياة الأسرية أسعى للحفاظ عليها	6
					أشعر بالأمان في حياتي الأسرية	7
					أرى أن أمور حياتي الأسرية منظمة	8
					أنا فخور/ة بنفسي في الأسرة	9
<b>المجال الثاني - جودة الحياة الصحية: ويقصد بها حالة التوازن بين أعضاء الجسم.</b>						
					يتمتع أفراد أسرتي بصحة جيدة	10
					أميل إلى الهدوء أثناء النوم في المنزل	11
					أداوم على ممارسة التمارين الرياضية في المنزل	12
					أتناول الغذاء المتوازن في المنزل	13
					أعطي جسدي وقتاً كافياً للراحة في المنزل	14
					أراجع الطبيب في حال ظهور أي أعراض صحية علي	15
					أتابع برامج التثقيف الصحي المقدمة لي	16
					أهتم بمظهر جسدي الخارجي داخل المنزل	17
					أراعي النظافة باستمرار في المنزل	18
<b>المجال الثالث - جودة الحياة العائلية: ويقصد بها قدرة الفرد على إقامة علاقات جيدة مع أفراد أسرته.</b>						
					يتطلب الحصول على الشيء بذل جهد في أسرتي (-)	19
					أتمتع بحرية في أسرتي	20
					أتعامل مع أفراد أسرتي بكل ثقة	21
					أنا راضي عن أسلوب حل المشكلات في أسرتي	22
					أتحاور مع أفراد أسرتي بشكل مستمر	23

المجال الرابع - جودة الحياة الاجتماعية: ويقصد بها قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.					
24					أشعر بالرضا عن أفراد أسرتي
25					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية في الأسرة
26					أحب العمل مع أفراد أسرتي ضمن الفريق الواحد
27					أساعد أفراد أسرتي في حل المشكلات
28					أتعاون مع أفراد أسرتي في تنفيذ المهام
29					أبذل جهدي في إسعاد من حولي في الأسرة
30					لدي دائماً ما يمكن أن أقدمه للأسرة
31					أحصل على مساندة اجتماعية ممن حولي في الأسرة
32					أطور مستوى حياتي الأسرية مع الآخرين

### القسم الثالث: مقياس التوافق الزوجي

يعرف التوافق الزوجي بأنه: "درجة التواصل العاطفي والعقلي والتناغم بين الزوجين، ما يساعد على بناء علاقة ثابتة مبنية على الرضا والسعادة وحل الصراعات، ويعكس قدرة الزوجين على مواجهة التحديات المشتركة" (He et al., 2024). سيطور هذا المقياس بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تشخيص التوافق الزوجي لدى الأزواج في فلسطين، وبالاستعانة بمقياس التوافق الزوجي في دراسة العمرو (2023)، وبناءً على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورته الأولى. وقد شمل المقياس في صورته الأولى (45) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، تصحح كالاتي: دائماً (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، أحياناً (3 درجات)، نادراً (درجتان)، مطلقاً (درجة).

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		لتعديل المقترح إن وجد
			ملائمة	فير ملائمة	مناسبة	فير مناسبة	
المجال الأول- التوافق الشخصي (العاطفي): ويقصد به مدى التفاعل بين الزوجين من خلال التعبير عن الحب والعاطفة والاهتمامات والميول المشتركة والاحترام والتقدير المتبادل بينهم.							
1		أستمع لزوجي/ زوجتي عندما يريد التحدث					

					2	نتبادل الهدايا أنا وزوجي/ زوجتي في المناسبات المختلفة
					3	أرى أن زوجي/ زوجتي يتجاهل/ تتجاهل الأشياء المهمة في حياتي
					4	أقبل النقد البناء من زوجي/ زوجتي بصراحة
					5	أنتبادل مع زوجي/ زوجتي كلمات المديح
					6	أعبر عن مشاعري السلبية أمام زوجي/ زوجتي دون تردد
					7	أحرص على أن تكون علاقتي بزوجي/ زوجتي مبنية على الاحترام
					8	أصارع زوجي/ زوجتي بالمشكلات التي تواجهني في العمل
					9	أعبر لزوجي/ زوجتي عن حبي له/ لها
					10	أطمئن بجانب زوجي/ زوجتي
					11	أرى أن مسؤولية الزواج ثقيلة على كاهلي (-)
					12	أستمتع بالنشاطات الترفيهية مع زوجي/ زوجتي
					13	يقدر زوجي/ زوجتي مشاق العمل الذي أقوم به
المجال الثاني - التوافق الاجتماعي: ويشير إلى التنشئة الاجتماعية والخلفية الأسرية لكل من الزوج والزوجة، ومدى احترام كل منهما للأهل والأصدقاء .						
					14	أبتعد عن تبادل الزيارات مع معارفنا (أصدقاء/ أقارب/ جيران) (-)
					15	أخل من تعامل زوجي مع أفراد أسرتي (-)
					16	أنتف مع زوجي/ زوجتي على طرق تعاملنا مع الأهل والأصدقاء
					17	أحرص على الدور الاجتماعي لزوجي/ زوجتي في حضوره وغيابه
					18	أتهرب من المسؤولية الاجتماعية المترتبة علي (-)
					19	أنظم وقتي بطريقة تسمح لي بأداء مسؤوليتي الاجتماعية

20	أحرص على أداء الدور الاجتماعي دون مشاركة زوجي/ زوجتي				
21	تتسم علاقتي بأسرة زوجي/ زوجتي بالاحترام				
22	ألجأ إلى أسرتي لحل الخلافات بيني وبين زوجي/ زوجتي				
<b>المجال الثالث - التوافق الاقتصادي: ويعبر عن الانسجام بين الزوجين في الأفكار والسلوكيات المتعلقة بالإتفاق المالي للأسرة.</b>					
23	أخطط مع زوجي/ زوجتي أين يجب أن ننفق أموالنا				
24	أهتم بمناقشة القرارات المتعلقة بالتمويل مع زوجي/ زوجتي				
25	أنفق معظم الراتب على أشياء خاصة (-)				
26	أرى أن زوجي/ زوجتي يقوم بشراء الكثير من الأشياء غير الضرورية (-)				
27	أعتقد أن لكل منا أفكاره الخاصة حول مجالات الإتفاق المالي (-)				
28	أنفق مع زوجي/ زوجتي حول صرف المال				
29	أحرص أنا وزوجي/ زوجتي جيداً على ادخار الأموال للمستقبل				
30	أجد الدعم من زوجي/ زوجتي عند تعرضي لضائقة مالية				
<b>المجال الرابع - التوافق مع الأبناء: ويمثل رؤيا كل من الزوجين حول تربية الأبناء وإعدادهم للمستقبل.</b>					
31	أنتق مع زوجي/ زوجتي حول كيفية تربية أبنائنا				
32	أسمح أنا وزوجي/ زوجتي لأبنائنا بالتعبير عن آرائهم بحرية				
33	أنتق مع زوجي/ زوجتي على رسم خطط واضحة لمستقبل أبنائنا				
34	يربي زوجي/ زوجتي أبنائنا على احترام				
35	أختلق الأعذار للتهرب من مسؤولية تربية أبنائنا (-)				
36	يتصرف زوجي/ زوجتي بطريقة تؤثر سلباً على تربية أبنائنا (-)				

المجال الخامس: التوافق الثقافي والمعرفي وبشير إلى مدى اشتراك الزوجين في النواحي العقلية والتعليمية والثقافية.					
37					أرى أن زوجي/ زوجتي أقل كفاءة من الأزواج/ الزوجات الآخرين (-)
38					نسوي خلافاتنا الزوجية من خلال فهم مطالب بعضنا البعض
39					أعتقد أن هناك فارق كبير بيننا في مستوى التفكير (-)
40					أحرص على مشاهدة البرامج الثقافية مع زوجي/ زوجتي
41					تتحول خلافاتنا الصغيرة إلى نقاش مثير للجدل (-)
42					أتسامح مع زوجي/ زوجتي إذا لم يستطيع تلبية طلباتي
43					نتقارب أنا وزوجي/ زوجتي في مستوى التعليم
44					أفتخر عندما يحقق زوجي/زوجتي تقدماً علمياً
45					أبادل أنا وزوجي/ زوجتي الأفكار معاً

#### القسم الرابع - مقياس الرفاه العاطفي:

يعرف الرفاه العاطفي بأنه: "الحالة النفسية الإيجابية التي يشعر بها الفرد نتيجة لتحقيق التوازن بين مشاعره وأفكاره وسلوكاته، ويتميز بشعور الإنسان بالسعادة والرضا العام عن حياته، بالإضافة إلى القدرة على التعامل بفاعلية مع الضغوطات اليومية والتحديات" (Park et al., 2023). سيتم استخدام مقياس باناس Panas، المستخدم في دراسة لأكسو وآخرون (2023)، بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تشخيص الرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين، وبناءً على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورتها الأولية.

وقد شمل المقياس في صورته الأولية (20) فقرة، تصحح كالاتي: جداً، قليلاً، ليس على الإطلاق، قليلاً بشكل معتدل، قليلاً للغاية.

درجة التأثير الإيجابي: أضف الدرجات في العناصر 1 و3 و5 و9 و10 و12 و14 و16 و17 و19. يمكن للدرجات أن تتراوح من 10 إلى 50، مع درجات أعلى تمثل مستويات أعلى من التأثير الإيجابي.

درجة التأثير السلبي: أضف الدرجات على العناصر 2 و4 و6 و7 و8 و11 و13 و15 و18 و20. يمكن للدرجات أن تتراوح من 10 إلى 50، مع درجات أقل تمثل مستويات أقل من التأثير السلبي.

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
1		مهتم					
2		حزين					
3		متحمس					
4		منزعج					
5		قوي					
6		مذنب					
7		خائف					
8		عدائي					
9		متحمس					
10		فخور					
11		سريع الانفعال					
12		أشعر بالتحذير					
13		خجل					
14		ملهم					
15		عصبي					
16		مصمم أو قاصد					
17		منتبه					
18		متوتر					
19		نشط					
20		خائف					



## القسم الخامس: الجانب الكيفي

سيكون هناك استكشاف حول كيفية تأثير التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، بمقابلة شبه مقننة مع عدد من الأزواج والزوجات، بما يسهم في التحقق من مدى الانسجام بين شقي الدراسة الكمي والكيفي، وستتضمن أسئلة المقابلات ما يلي:

1. ما مجالات التوافق الزوجي التي ترى أنها مهمة في تحقيق جودة الحياة الأسرية، وكيف تقيم هذه المجالات في حالتك الزوجية؟
2. كيف ترى دور الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية، وما المواقف التي تؤثر على هذا الدور؟
3. كيف تصف قدرة التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية؟
4. ما المهددات التي تراها تمس بجودة حياتك الأسرية؟
5. من وجهة نظرك، كيف يمكن تحسين مستوى جودة حياتك الأسرية؟

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة

## ملحق (ب): قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	أ. د. حسني عوض	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	أ. د. كمال سلامة	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
3	أ. د. أحمد أبو أسعد	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
4	أ. د. زياد بركات	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة القدس المفتوحة
5	أ. د. أحمد عربيات	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
6	أ. د. معتصم مصلح	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة القدس المفتوحة
7	أ. د. يوسف ذياب عواد	أستاذ	صحة نفسية	جامعة القدس المفتوحة
8	أ. د. باسم الدحادحة	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
9	د. فايز محاميد	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة النجاح الوطنية
10	د. إبراهيم المصري	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة الخليل
11	د. محمد العوري	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة بير زيت
12	د. إياد اشتية	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
13	د. أحمد حنني	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة النجاح الوطنية
14	د. بشار كمال عنبوسي	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	وزارة التربية والتعليم

## ملحق (ت): المقاييس على العينة النهائية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي المرشد/ المرشدة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال التوافق الزوجي والرفاه العاطفي لدى الأزواج في فلسطين"، لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي. وقد وقع عليك الاختيار لتكون من ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الأدوات بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحث: داليا خليل الكردي

بإشراف: أ. د. محمد أحمد شاهين

القسم الأول - البيانات والمعلومات الأولية:

الرجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الصفة: ☐ زوج ☐ زوجة

عدد سنوات الزواج: ☐ العام الأول ☐ من 2 إلى 5 أعوام ☐ من 6-10 أعوام

☐ أكثر من 10 أعوام

فرق العمر بين الزوج والزوجة: ☐ أقل من عام ☐ من 1 إلى 3 أعوام ☐ من 4-7 أعوام

☐ 8 أعوام فأكثر

الزوجة أكبر من الزوج: نعم ☐ لا ☐

هل يوجد أطفال نعم ☐ لا ☐

القسم الثاني - مقياس جودة الحياة الأسرية:

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
<b>المجال الأول - جودة الحياة النفسية</b>						
1	أرى أن لحياتي الأسرية معنى					
2	أستطيع ضبط انفعالاتي في الأسرة					
3	أستمتع بما أقوم به من نشاطات أسرية					
4	أنا شخص سعيد في الأسرة					
5	أتمتع بالحيوية في الأسرة					
6	لدي إنجازات في الحياة الأسرية أسعى للحفاظ عليها					
7	أشعر بالأمان في حياتي الأسرية					
8	أرى أن أمور حياتي الأسرية منظمة					
9	أنا فخور/ة بنفسي في الأسرة					
<b>المجال الثاني - جودة الحياة الصحية</b>						
10	يتمتع أفراد أسرتي بصحة جيدة					
11	أميل إلى الهدوء أثناء النوم في المنزل					
12	أداوم على ممارسة التمارين الرياضية في المنزل					
13	أتناول الطعام المتوازن في المنزل					

14	أعطي جسدي وقتاً كافياً للراحة في المنزل				
15	أراجع الطبيب في حال ظهور أي أعراض صحية علي				
16	أتابع برامج التنقيف الصحي المقدمة لي				
17	أهتم بمظهر جسدي الخارجي داخل المنزل				
18	أراعي النظافة باستمرار في المنزل				
<b>المجال الثالث - جودة الحياة العائلية</b>					
19	يتطلب الحصول على الشيء بذل جهد في أسرتي	حذفت			
20	أتمتع بحرية في أسرتي				
21	أتعامل مع أفراد أسرتي بكل ثقة				
22	أنا راضي عن أسلوب حل المشكلات في أسرتي				
23	أتحاور مع أفراد أسرتي بشكل مستمر				
<b>المجال الرابع - جودة الحياة الاجتماعية</b>					
24	أشعر بالرضا عن أفراد أسرتي				
25	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية في الأسرة				
26	أحب العمل مع أفراد أسرتي ضمن الفريق الواحد				
27	أساعد أفراد أسرتي في حل المشكلات				
28	أتعاون مع أفراد أسرتي في تنفيذ المهام				
29	أبذل جهدي في إسعاد من حولي في الأسرة				
30	لدي دائماً ما يمكن أن أقدمه للأسرة				
31	أحصل على مساندة اجتماعية ممن حولي في الأسرة				
32	أطور مستوى حياتي الأسرية مع الآخرين				

الفقرة (19) اتجاهها سالب، وتصحح عكسياً.

القسم الثالث: مقياس التوافق الزوجي

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
<b>المجال الأول - التوافق الشخصي (العاطفي)</b>						
1	أستمع لزوجي/ زوجتي عندما يريد التحدث					
2	نتبادل الهدايا أنا وزوجي/ زوجتي في المناسبات المختلفة					
3	أرى أن زوجي/ زوجتي يتجاهل/ تتجاهل الأشياء المهمة في					
4	أقبل النقد البناء من زوجي/ زوجتي بصراحة					
5	أبتادل مع زوجي/ زوجتي كلمات المديح					

6	أعبر عن مشاعري السلبية أمام زوجي/ زوجتي دون تردد				
7	أحرص على أن تكون علاقتي بزوجي/ زوجتي مبنية على				
8	أصارع زوجي/ زوجتي بالمشكلات التي تواجهني في العمل				
9	أعبر لزوجي/ زوجتي عن حبي له/ لها				
10	أطمئن بجانب زوجي/ زوجتي				
11	أرى أن مسؤولية الزواج ثقيلة على كاهلي				
12	أستمتع بالنشاطات الترفيهية مع زوجي/ زوجتي				
13	يقدر زوجي/ زوجتي مشاق العمل الذي أقوم به				
<b>المجال الثاني - التوافق الاجتماعي</b>					
14	أبتعد عن تبادل الزيارات مع معارفنا (أصدقاء/ أقارب/				
15	أخجل من تعامل زوجي مع أفراد أسرتي				
16	أنفق مع زوجي/ زوجتي على طرق تعاملنا مع الأهل				
17	أحرص على الدور الاجتماعي لزوجي/ زوجتي في حضوره				
18	أتهرب من المسؤولية الاجتماعية المترتبة علي				
19	أنظم وقتي بطريقة تسمح لي بأداء مسؤوليتي الاجتماعية				
20	أحرص على أداء الدور الاجتماعي دون مشاركة زوجي/				
21	تتسم علاقتي بأسرة زوجي/ زوجتي بالاحترام				
22	ألجأ إلى أسرتي لحل الخلافات بيني وبين زوجي/ زوجتي	حذفت			
<b>المجال الثالث - التوافق الاقتصادي</b>					
23	أخطط مع زوجي/ زوجتي أين يجب أن ننفق أموالنا				
24	أهتم بمناقشة القرارات المتعلقة بالتمويل مع زوجي/ زوجتي				
25	أنفق معظم الراتب على أشياءي الخاصة	حذفت			
26	أرى أن زوجي/ زوجتي يقوم بشراء الكثير من الأشياء غير				
27	أعتقد أن لكل منا أفكاره الخاصة حول مجالات الإنفاق				
28	أنفق مع زوجي/ زوجتي حول صرف المال				
29	أحرص أنا وزوجي/ زوجتي جيداً على ادخار الأموال				
30	أجد الدعم من زوجي/ زوجتي عند تعرضي لضائقة مالية				
<b>المجال الرابع - التوافق مع الأبناء</b>					
31	أتفق مع زوجي/ زوجتي حول كيفية تربية أبنائنا				
32	أسمح أنا وزوجي/ زوجتي لأبنائنا بالتعبير عن آرائهم بحرية				

33	أتفق مع زوجي/ زوجتي على رسم خطط واضحة لمستقبل				
34	يربي زوجي/ زوجتي أبنائنا على احترامني				
35	أحتق الأعداء للتهرب من مسؤولية تربية أبنائنا	حذفت			
36	يتصرف زوجي/ زوجتي بطريقة تؤثر سلباً على تربية أبنائنا				
<b>المجال الخامس: التوافق الثقافي والمعرفي</b>					
37	أرى أن زوجي/ زوجتي أقل كفاءة من الأزواج/ الزوجات				
38	نسوي خلافاتنا الزوجية من خلال فهم مطالب بعضنا				
39	أعتقد أن هناك فارق كبير بيننا في مستوى التفكير				
40	أحرص على مشاهدة البرامج الثقافية مع زوجي/ زوجتي				
41	تتحول خلافاتنا الصغيرة إلى نقاش مثير للجدل				
42	أتسامح مع زوجي/ زوجتي إذا لم يستطيع تلبية طلباتي				
43	نتقارب أنا وزوجي/ زوجتي في مستوى التعليم				
44	أفتخر عندما يحقق زوجي/زوجتي تقدماً علمياً				
45	أبادل أنا وزوجي/ زوجتي الأفكار معاً				

الفقرات (11، 14، 15، 18، 25، 26، 27، 35، 36، 37، 39، 41) اتجاهها سالب، وتصحح عكسياً. ((3+ 22؟؟

#### القسم الرابع: مقياس الرفاه العاطفي

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	درجة قليلة جداً
تتسم حالتي العاطفية بالمشاعر التالية، يرجى تحديد مدى شعورك بكل منها في الوقت الحالي:						
1	مهتم					
2	حزين					
3	متحمس					
4	منزعج					
5	قوي					
6	مذنب					
7	خائف					
8	عدائي					
9	متحمس					
10	فخور					

11	سريع الانفعال	Irritable – سريع الانزعاج /				
12	أشعر بالتحذير	Alert – متيقظ				
13	خجل	Ashamed – يشعر بالخجل /				
14	ملهم	Inspired – ملهم				
15	عصبي	Nervous – متوتر / عصبي				
16	مصمم أو قاصد	Determined – مصمم /				
17	منتبه	Attentive – منتبه				
18	متوتر	Jittery – متوتر بشدة / غير مستقر				
19	نشط	Active – نشيط				
20	خائف	Afraid – خائف				

#### القسم الخامس: الجانب الكيفي

سيكون هناك استكشاف حول كيفية تأثير التوافق الزوجي والرفاه العاطفي في جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج في فلسطين، بمقابلة شبه مقننة مع عدد من الأزواج والزوجات، بما يسهم في التحقق من مدى الانسجام بين شقي الدراسة الكمي والكيفي، وستتضمن أسئلة المقابلات ما يلي:

- ما مجالات التوافق الزوجي التي ترى/ ترين أنها مهمة في تحقيق جودة الحياة الأسرية، وكيف

تقيم/ تقيمين هذه المجالات في حالتك الزوجية؟

- كيف ترى/ ترين دور الرفاه العاطفي في تحسين جودة الحياة الأسرية، وما المواقف التي تؤثر

على هذا الدور؟

- هل تشعر/ تشعرين بالرضا عن جودة حياتك الأسرية، وكيف تصف/ تصفين مهددات هذه

الجودة من وجهة نظرك؟

- من وجهة نظرك، كيف يمكن تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

- من وجهة نظرك، ما مهددات جودة الحياة الأسرية للأسر الفلسطينية؟

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة



## ملحق (ث): نموذج الموافقة المستنيرة للمشاركة في مقابلة بحثية

عنوان الدراسة: جودة الحياة الأسرية لدى الأزواج الفلسطينيين: دراسة في دور التوافق الزوجي والرفاه العاطفي.

اسم الباحثة: داليا خليل الكردي

الدرجة العلمية: طالبة دكتوراه في برنامج الارشاد التربوي والنفسي

الجامعة: جامعة القدس المفتوحة

مقدمة:

تحية طيبة وبعد،

أتوجه إليكم بخالص الشكر على اهتمامكم بالمشاركة في هذه الدراسة العلمية التي تهدف إلى فهم أعمق لجودة الحياة الأسرية في مجتمعنا الفلسطيني. أنا باحثة أقوم بإعداد أطروحة دكتوراه، ومشاركتكم القيمة في هذه المقابلة ستسهم كثيراً في إثراء هذا البحث، وتقديم رؤى حقيقية من واقع تجربتكم.

الغرض من المقابلة:

تهدف هذه المقابلة إلى استكشاف وجهات نظركم، وتجاربكم الشخصية حول مفهوم التوافق الزوجي، والرفاه العاطفي، وكيفية تأثيرهما في جودة الحياة الأسرية عامة. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فكل ما يهمنا هو فهم تجربتكم الخاصة كما هي.

مدة المقابلة:

من المتوقع أن تستغرق المقابلة ما بين 45 إلى 60 دقيقة.

الإطار الأخلاقي ومبادئ المشاركة

إيماناً بأهمية أخلاقيات البحث العلمي، أود أن أؤكد لكم المبادئ التالية التي تحكم هذه المقابلة:

1. سرية المعلومات

ألتزم التزاماً تاماً بالحفاظ على سرية المعلومات التي ستشاركونني إياها. ستستخدم المعلومات لأغراض البحث العلمي فقط. ستتغير الأسماء والبيانات الشخصية جميعها التي قد تدل على هويتكم في متن الأطروحة لضمان عدم الكشف عن شخصيتكم إطلاقاً.

2. المشاركة الطوعية

مشاركتكم في هذه المقابلة هي طوعية تماماً. لكم الحق الكامل في قبول أو رفض المشاركة.

3. الحق في الانسحاب

لكم الحق الكامل في الانسحاب من المقابلة في أي وقت، ودون الحاجة لتقديم أي مبرر. كما يحق لكم رفض الإجابة عن أي سؤال تشعرون أنه غير مريح لكم.

4. استخدام البيانات:

سُتُجِلَ المقابلة صوتياً بعد الحصول على موافقتكم، وذلك لضمان الدقة في تدوين المعلومات. وتُفَرَّغ التسجيلات كتابياً، ثم حذفها نهائياً فور الانتهاء من عملية التحليل. لن تجري مشاركة التسجيلات الصوتية مع أي طرف آخر تحت أي ظرف.

الموافقة على المشاركة:

أنا الموقع/ة أدناه، أقر أنني قد قرأت وفهمت النقاط المذكورة أعلاه، وأوافق طوعياً على المشاركة في هذه المقابلة البحثية. كما أوافق على تسجيل المقابلة صوتياً للأغراض المذكورة.

اسم المشارك/ة (اختياري): \_\_\_\_\_

التوقيع: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

للتواصل والاستفسار:

إذا كان لديكم أي أسئلة حول الدراسة الآن أو في المستقبل، يمكنكم التواصل معي عبر:

البريد الإلكتروني: [dalia.alkurdi@yahoo.com](mailto:dalia.alkurdi@yahoo.com)

شكراً جزيلاً على وقتكم الثمين وثقتكم التي هي أساس هذا العمل.

الباحثة