

جودة الحياة الزوجية وتأثيرها على الأبناء.
Quality of Marital Life and its impact on sons.

إعداد

وفاء محمد سيد سيد

إشراف

أ.د/ بدرية كمال أحمد

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى عينة من الأزواج وزوجاتهم، وكذلك هدفت إلى التعرف على الفروق بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) زوجاً، و(٩٠) زوجة من محافظة القاهرة.

وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى الأبناء، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية. كما أوصت الدراسة بضرورة العمل على الإيمان بالقدرات وتنمية الذات من أجل زيادة مستوى جودة الحياة الزوجية لدى الزوجين.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الزوجية - فعالية الذات - الزواج - الأزواج

- الزوجات - جودة الزواج - الحب - الثقة - الرضا الزوجي - التفاهم الزوجي - الحوار الزوجي - الدعم المتبادل.

Abstract:

The study aimed to reveal the relationship between the quality of marital life and the self-efficacy of a sample of husbands and wives. As well as to identify the differences between husbands and wives in perception the quality of marital life. The sample consisted of (90) husbands, and (90) wives from Cairo Governorate.

The results showed a positive statistically significant correlation between the perception of the quality of marital life and the self-efficacy of married couples. While there were no statistically significant differences between husbands and wives in perception the quality of marital life. The study also recommended the need to work on faith in abilities and self-development to increase the quality of marital life of spouses.

Keywords: Quality of marital life - Self-efficacy - Marriage - Husbands - Wives – Marital Quality- Love- Trust - Marital satisfaction- marital understanding - marital dialogue - mutual support.

مقدمة الدراسة:

حث الإسلام على الزواج ليس لاعتباره مجرد مشروع لتكوين الأسرة، أو وسيلة شريفة للإنجاب الأطفال، أو سبيلاً لغض البصر وكبح جماع الشهوات وإشباع الرغبات والغرائز، وإنما حث الإسلام على الزواج كونه هدفاً مشروعاً لتكوين الأسرة التي تعد سبيلاً لتحقيق أهداف أكبر تشتمل على كل جوانب الحياة، ولها أثر عميق في كيان المجتمع وأفراده. (إجلال حلمي، ٢٠١٦: ١٩)

هذا يعتبر التفاعل الثنائي الإيجابي القائم على المحبة والمودة وإشباع الاحتياجات الأساسية والثانوية أمر ضروري من أجل تحقيق التكامل والالتزان النفسي والاستقرار الاجتماعي في نطاق الأسرة التي تجمع بين الزوجين، ومن ثم تستمر العلاقة الزوجية بدرجة عالية من التوافق، ولكن إذا ما لم توفر تلك العلاقة الإشباعات لطرفيها تظهر المشكلات والخلافات التي توترق حياتهما. (ماهر عمر، ٢٠٠٣: ١٧)

كما تتمثل إشباعات الزواج للفرد في جانبين؛ وهما إشباع مطالب الجسد، وإشباع مطالب النفس، وتلبي إشباع مطالب الجسد بالزواج الذي يهذب النفوس ويسمو بالأخلاق، أما مطالب النفس فتلبي بتحقيق السكن والمحبة والرحمة بين الزوجين، أي بتحقيق التوافق والانسجام بين الزوجين، بما يخلق لديهم الرضا عن حياتهما الزوجية، ويشعرا بالحب والثقة والدعم المتبادل فيما بينهما. (إجلال حلمي، ٢٠١٦: ٢٠)

لذا فإن العلاقة الزوجية هي علاقة متعددة الأبعاد، أي أنها علاقة جسدية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، روحية، أي عندما نريد أن ندرس الحياة الزوجية لابد أن ننظر إلى كل تلك الأبعاد، وأن الزواج لا يمكنه أن يقوم على بعد واحد من هذه الأبعاد. (محمد المهدي، ٢٠٠٧: ٣٧)

هذا وقد تناولت معظم الدراسات النفسية والاجتماعية التي اهتمت بالزواج جانباً واحداً من الحياة الزوجية مثل دراسة الرضا الزوجي، التوافق الزوجي، الحب، الدعم بين الزوجين، وقد ندرت الدراسات التي تناولت أكثر من جانب للحياة الزوجية، على الرغم من أن الزواج هو حياة، وليس مجرد علاقة، وبالتالي فإن مفهوم جودة الحياة الزوجية هو مفهوم عام وشامل للكثير من جوانب الحياة الزوجية، وخاصة وأن مفهوم الجودة في

العصر الحالي أصبح تحقيقه هدفاً لكافة مجالات الحياة؛ فقد ظهرت جودة الصناعة وجودة التعليم وغيرها من المجالات، ولا شك في أن البحث عن جودة الحياة قد ظهر منذ مدة ليست بالقليلة في الدراسات النفسية، ولذا فإن الحياة الزوجية وهي تشكل جزء مهم من حياة الفرد المتزوج بل قد يكون الأكثر أهمية والأكثر تأثيراً على نظرتة وشعوره بجودة الحياة عامة، لأن بزواج الفرد بشريك حياته يتشارك معه كل جوانب الحياة، فلا تصبح حياة كل منهما بمعزل عن الآخر، ولكن بزواج الفرد يصبح "شريك" حياة أي أن الحياة أصبحت مشتركة فيما بينهما، ولذا فإن البحث في جودة الحياة الزوجية أمراً مهماً.

وقد ظهر مفهوم جودة الحياة الزوجية لأول مرة في دراسات Graham Spanier عام ١٩٧٦؛ واعتبر جودة الحياة الزوجية عبارة عن تقييم ذاتي يؤديه المتزوج حول مدى رضاه عن علاقته بشريك حياته، ومدى تماسكهما وتفاهمهما، ومستوى التوتر والخلافات والقلق بينهما، وبعدها ظهرت العديد من الدراسات التي تناولت المفهوم.

فقد أشار (Shah, 1995) في دراسته عن جودة الحياة الزوجية The Quality of marital life لدى أزواج المعتمدين على الكحوليات أن مفهوم جودة الحياة الزوجية هو مفهوم متعدد الأبعاد، ويشتمل على إثني عشر بعداً بعضها إيجابي، والآخر سلبي؛ فأما الأبعاد الإيجابية إنما تتمثل في التفاهم، الرضا، اتخاذ القرار، المودة، التعبير عن الذات، إمكانية الحل، الثقة، أداء الدور، والأبعاد السلبية تتمثل في الرفض، اليأس، الاستياء، الهيمنة. في حين رأت (شيماء باشا ٢٠١٣) أن جودة العلاقة الزوجية تتمثل في أربعة أبعاد وهما الحب وتبادل المشاعر، التواصل، الثقة، والمساندة المتبادلة، وأكدت (نادية بلعباس ٢٠١٦) على أن جودة الحياة الزوجية لها مؤشرات تدل عليها؛ ومنها التفاعل الزوجي، التوافق، الارتياح الشخصي، الوصع الصحي، الأنشطة المشتركة، مستوى المعيشة، تحقيق توقعات ما قبل الزواج، العلاقات الشخصية والاجتماعية، والشعور بالأمن، في حين أن (أمانى الطراونة ٢٠١٧) قد رأت

أن الجودة الزوجية تتمثل في أربعة أبعاد رئيسية وهي بعد العلاقة الزوجية، بعد الدعم الزوجي، بعد إدارة الصراع، والبعد العاطفي.

على جانب آخر فإن مفاهيم علم النفس الإيجابي التي ظهرت في الدراسات النفسية خلال القرن العشرين قد اهتمت بمفهوم "فعالية الذات" الذي يرجع ظهوره لعالم النفس باندورا Bandura؛ وقد رأى باندورا أن فعالية الذات من المتغيرات التي تؤثر في نمط تفكير الفرد ومن ثم في إثارته وتصرفاته العاطفية، وإن ارتفاع فعالية الذات يؤدي إلى ارتفاع القدرة على الإنجاز، ومواجهة المعوقات والخبرات، في حين أن انخفاض فعالية الذات يؤدي إلى انخفاض القدرة على مواجهة الصعاب والمشكلات بما يزيد من الاستثارة الإنفعالية. (Bandura, 1999: 29)

كما ويرى (هشام مخيمر ٢٠٠٧) إن شعور الفرد بفعالية الذات يؤدي إلى إمكانية مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية، وقدرته للتغلب عليها، والحد من الآثار السلبية لها عليه، بما يدفعه إلى مزيد من التعامل الإيجابي والنجاح في معظم جوانب حياته الشخصية والاجتماعية، وأن الحياة الزوجية السعيدة تقوم على إشباع الحاجات النفسية؛ التي في الأساس تُبنى على الأخ والعطاء المتبادل بين الزوجين بما تقتضيه الحياة من ممارسة الحقوق والقيام بالواجبات، وأن تحقيق ذات الفرد يتحقق من شعوره بالإشباع والرضا الزوجي المتبادل بينه وبين زوجته.

كما وقد أكد باندورا على أهمية دراسة فعالية الذات بصورة متخصصة، وأشار إلى أن فعالية الذات ليست مفهوماً عاماً يمكن تصميم مقياساً له يقيس فعالية الذات لكافة مجالات الحياة، وذلك لأن الفرد لا يمكنه أن يجيد كل مجالات الحياة، ولكن فعالية الذات مفهوم متخصص فيوجد فعالية الذات الاجتماعية، الأكاديمية، فعالية الذات في قيادة السيارة وهكذا. (Bandura, 2006: 307-308)

وعلى جانب آخر نجد أن بعض الدراسات اهتمت بدراسة فعالية الذات في العلاقات العاطفية والزواجية، وقد أكد (Busari, 2019: 164) على أن فعالية الذات في العلاقات إنما تتمثل في التصورات والتوقعات الذاتية للفرد في علاقاته؛ تلك التصورات تكون مستقلة عن شركاء معينين أو علاقات معينة، أي أنها تقييم ذاتي

شامل وواسع لمعتقدات الفرد حول قدراته على تشكيل علاقات عاطفية مُرضية وقدرته في الحفاظ عليها، في حين رأى (Mashal pour fard et al. 2016) أن فعالية الذات ترتبط بالرضا الزوجي.

كما وقد عرفها (Lopez et al., 2007) على أنها "قدرة الفرد المدركة للانخراط في السلوكيات المهمة لتحقيق أهداف الزواج، بما يكشف عن احتياجاته وآلامه الشخصية، ويؤدي لراحة ورعاية شريكه، والتحكم في انفعالات الغضب والغيرة، والتواصل مع الشريك بما يحقق توقعات العلاقة"، في حين قد رأى (Riggio et al., 2011) أن فعالية الذات في العلاقات العاطفية إنما تتمثل في إدراك الفرد لمدى قدرته على تلبية احتياجات ومهام العلاقة العاطفية.

هذا وقد أكدت الدراسات النفسية التي تناولت مفهوم فعالية الذات في العلاقات العاطفية والزواج؛ على الارتباط بين مفهوم فعالية الذات والقدرة على إدارة الصراع في العلاقات كدراسة (Riggio et al., 2013)، وكذلك العلاقة بين فعالية الذات وأنماط التعلق الوجداني في العلاقة الزوجية كدراسة (Lopez et al., 2007)، وكذلك دراسة (هشام مخيمر ٢٠٠٧) التي أكدت على العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات والتوافق الزوجي.

ولذلك تمثل الدراسة الحالية محاولةً لقاء الضوء على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى عينة من المتزوجين.

مشكلة الدراسة:

تظهر الحاجة إلى دراسة جودة الحياة الزوجية وما يرتبط بها من عوامل بعد زيادة عدد حالات الطلاق في المجتمع المصري، فوفقاً للنشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء المصري؛ فقد بلغت عدد حالات الطلاق لعام ٢٠٠٥ (٦٥) ألف حالة طلاق، فيما قد شهد عام ٢٠٠٩ (١٤١.٥) ألف حالة طلاق، وفي عام ٢٠١٣ بلغت عدد حالات الطلاق نحو (١٦٢.٦) ألف حالة طلاق، فيما قفزت عدد حالات الطلاق في عام ٢٠١٦ إلى

(١٩٨.٣٨) ألف حالة طلاق، أما في عام ٢٠١٧ فأشارت الإحصائيات إلى (٢٠٧.٦) ألف حالة طلاق، وفي عام ٢٠١٩ أشارت الإحصائيات إلى (٢٣٧.٧) ألف حالة طلاق، أما عام ٢٠٢٠ بلغت إجمالي حالات الطلاق في مصر (٢٢٢.٠٣) ألف حالة طلاق، وهو ما يعد مؤشراً خطيراً يُنذر بأهمية الالتفات إلى العوامل المؤثرة والمرتبطة بجودة الحياة الزوجية من أجل تقادي تقادم المشكلات والصراعات الزوجية التي تؤدي إلى وقوع الطلاق.

ويؤكد باندورا (Bandura, 1986: 393-395) على أن فاعلية الذات لها مكانة كبيرة في تفسير القوة الإنسانية، فهي من أهم المؤثرات على أنماط التفكير والتفاعلات بين البشر، والاستثارة الانفعالية، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات كلما زادت قدرة الفرد على الإنجاز، وانخفضت لديه حدة الاستثارة الانفعالية.

وأشار (هشام مخيمر ٢٠٠٧: ٥٥) إلى أن الشعور بفاعلية الذات يؤثر على إمكانية مواجهة المشكلات والضغوط النفسية، ولذا فإن الحياة الزوجية السعيدة تتأثر بتحقيق ذاتية الفرد، وكذلك قد يؤثر الرضا والإشباع الزوجي المؤدي للتوافق الزوجي على الفعالية الذاتية، وكذلك أكدت دراسة (سعد العبدلي، ٢٠٠٩) والتي تم إجراؤها في المجتمع السعودي على الارتباط بين التوافق الزوجي وفعالية الذات، بينما أكدت دراسة (Mashal (pour fard et al., 2016) والتي أجريت في المجتمع الإيراني على وجود ارتباط سلبي بين فعالية الذات والرضا الزوجي، فيما قد أشارت دراسة (Tewary and Farber : 2014) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات وجودة العلاقة الزوجية، وهو ما يعد تضارباً في النتائج التي تناولت العلاقة بين فعالية الذات والحياة الزوجية.

ولذا فسوف تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى عينة من المتزوجين.

أسئلة الدراسة:

تتلخص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية؟
٢. هل توجد علاقة بين إدراك جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى المتزوجين؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تتبع أهمية الدراسة الحالية من كونها تتناول الحياة الزوجية وخاصة بعد ارتفاع نسب الطلاق في المجتمع المصري نتيجة لانتشار الخلافات الزوجية والأسرية التي تؤثر سلباً على نسق الترابط الأسري، بما ينعكس على المجتمع ككل.
- كما تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لمفهوم "الجودة" في الحياة الزوجية وهو مجال حديث نسبياً، مازال في حاجة إلى العديد من الدراسات.
- ندرة الدراسات التي تناولت جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بفعالية الذات في حدود إطلاع الباحثة.

الأهمية التطبيقية:

- تظهر أهمية الدراسة العملية فيما تسفر عنه من نتائج وتوصيات قد تفيد في وضع البرامج الإرشادية والعلاجية التي تقوي من جودة الحياة الزوجية لزيادة الترابط الزوجي بما ينعكس إيجابياً على المناخ الأسري.
- تقدم الدراسة مقياساً لجودة الحياة الزوجية يتناسب مع طبيعة المجتمع المصري، يمكن أن يفيد الباحثين والدارسين.
- تقديم الدراسة لمقياس فعالية الذات لدى المتزوجين، وهو مفهوم جديد نسبياً ولم توجد أي مقاييس عربية - في حدود إطلاع الباحثة - قد تناولت هذا المفهوم من قبل لدى المتزوجين.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، أهمها ما يلي:

١. الكشف عن الفروق بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية.
٢. التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى المتزوجين من الجنسين.
٣. بناء مقياس جودة الحياة الزوجية وحساب خصائصه السيكومترية وفقاً للبيئة المصرية.
٤. بناء مقياس فعالية الذات لدى المتزوجين وحساب خصائصه السيكومترية وفقاً للبيئة المصرية.

فروض البحث:

انبثقت لدى الباحثة الفروض التالية بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية.
٢. يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين إدراك جودة الحياة الزوجية وفعالية الذات لدى المتزوجين من الجنسين.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي لتناسبه مع متغيرات الدراسة وللإجابة على تساؤلات الدراسة وأهدافها.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٩٠) زوجاً، و(٩٠) زوجة، تراوحت أعمار الزوجات ما بين (٢٣-٤٥) عاماً بمتوسط عمري قدره ٣٢.٩٨، وبانحراف معياري قدره ٦.٣٧، بينما تراوحت أعمار الأزواج ما بين (٢٥-٤٩) عاماً، بمتوسط عمري قدره ٣٧.١١، وبانحراف معياري قدره ٧.٢٤، والمستوى التعليمي (متوسط - جامعي - ما بعد الجامعي)، والحالة العملية للزوجات (عاملات) وتم اختيارهم بطريقة عمدية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أ. نتائج الفرض الأول:

"توجد فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية"، وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار ت / T.Test للكشف عن الفروق بين مجموعتي الأزواج والزوجات في جودة الحياة الزوجية. ويوضح جدول (١٧) الفروق بين المجموعتين.

جدول (١٧) يوضح الفروق بين الأزواج والزوجات في جودة الحياة الزوجية.

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
جودة الحياة الزوجية	١٦٠.٠٨	١٥.٢٩٦	1.057	٠.٢٩٣ غير
الأزواج	١٦٣.١٨	١٤.٠٠٨		دال إحصائياً

يتضح من خلال جدول (١٧) أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في إدراك جودة الحياة الزوجية، حيث بلغت قيمة (ت = ١.٠٥٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

وهو ما يثبت عدم تحقق صحة الفرض الأول؛ وتعني هذه النتيجة عدم وجود فروق بين مجموعتي الأزواج والزوجات في جودة الحياة الزوجية، أي أنه سيتم التعامل مع المجموعتين وكأنهما مجموعة واحدة في الدراسة الحالية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Nemechek and Olson, 1999) حيث وجدت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الأزواج والزوجات في إدراكهم للتكيف الزوجي، كما وقد أكدت دراسة (Edwin, 2017) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الرضا الزوجي. بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (شيماء عزت باشا، ٢٠١٣) حيث وجدت فروق بين الأزواج والزوجات في جودة العلاقة الزوجية، وكانت الفروق في اتجاه الأزواج. وكذلك تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (Beam et al., 2018) التي رأت وجود فروق هيكل جودة الزواج وفقاً لمتغير النوع. كما وجدت دراسة (Allendorf & Ghimire, 2013) وجود فروق بين الجنسين في جودة الزواج. كما أكد (Cirhinlioglu, et al., 2016) على أن الأزواج أكثر إدراكاً لجودة الزواج من الزوجات.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الأزواج والزوجات في إدراكهم لدرجة جودة الحياة الزوجية أنه قد يرجع لبعض العوامل الأخرى مثل التشابه في السمات الشخصية لدى الزوجين، أو قدرتهما على التكيف مع الحياة الزوجية، كما أن عينة الدراسة اشترطت بعض الشروط والتي من بينها وجود أبناء، ومرور عام على الأقل على الزواج، وأن يكون الزواج الأول لكلا الزوجين، ربما يكون عدم وجود فروق بين الأزواج والزوجات في جودة الحياة الزوجية يعود للتشابه في تلك المتغيرات بين أفراد عينة الدراسة.

ب. نتائج الفرض الثاني:

"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات جودة الحياة الزوجية وبين درجات فعالية الذات لدى عينة من المتزوجين"، وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات المتزوجين في جودة

الحياة الزوجية ودرجاتهم في فعالية الذات. ويوضح جدول (١٨) معاملات الارتباط بين المتغيرات.

جدول (١٨) يوضح معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في جودة الحياة الزوجية وبين درجاتهم في فعالية الذات.

المتغيرات	القدرة على التخطيط للحياة الزوجية	الثقة في القدرة على إنجاز مهام الحياة الزوجية	التعامل مع ضغوط الحياة الزوجية	الدرجة الكلية لفعالية الذات
جودة الحياة الزوجية	*٠.٢٤٩	**٠.٦٢٩	**٠.٥٧٢	**٠.٦١٨

يتضح من جدول (١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١-٠.٠٥ بين درجات أفراد العينة من المتزوجين على مقياس جودة الحياة الزوجية وبين درجاتهم على مقياس فعالية الذات. حيث بلغت قيمة (ر = ٠.٢٤٩*) للعلاقة بين البعد الفرعي "القدرة على التخطيط للحياة الزوجية" وبين جودة الحياة الزوجية وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥، كما بلغت قيمة (ر = ٠.٥٧٢**) للعلاقة بين البعد الفرعي "التعامل مع ضغوط الحياة الزوجية" لفعالية الذات وبين جودة الحياة الزوجية وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، وكذلك بلغت قيمة (ر = ٠.٦٢٩**) للعلاقة بين البعد الفرعي "الثقة في القدرة على إنجاز مهام الحياة الزوجية" لفعالية الذات وبين جودة الحياة الزوجية وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، كما وقد بلغت قيمة (ر = ٠.٦١٨**) للعلاقة بين الدرجة الكلية لفعالية الذات وبين جودة الحياة الزوجية.

وهو ما يُثبت تحقق صحة الفرض الثاني؛ وتعني هذه النتيجة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات بأبعادها وجود الحياة الزوجية لدى عينة من المتزوجين، وتشير تلك النتيجة إلى أنه كلما ارتفعت لدى الفرد درجة فعالية الذات كلما أدرك مستويات مرتفعة من جودة الحياة الزوجية.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما وصلت إليه دراستي (هشام مخيمر، ٢٠٠٧) و (سعد العبدلي، ٢٠٠٩) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي وبين فعالية الذات، وكذلك يشير (Riggio et al., 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والتوقعات العامة لنجاح العلاقة الزوجية. وأكدت دراسة (Busari, 2019) على فعالية الذات لها قدرة تنبؤية على توقعات الحياة الزوجية. كما وجدت دراسة (Kasapoglu et al. 2017) أن فعالية الذات تعد متغير وسيط في العلاقة بين النمط الإيجابي للعلاقات بين الشخصية والرضا الزوجي. كما وقد أوضحت دراسة (Radhika and Manju, 2017) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة لدى المتزوجين من الجنسين وبين درجة الفعالية الذاتية لديهم. كما وقد أشارت دراسة (Khorasani et al.; 2017) إلى أن فعالية الذات تُعد متغيراً مُنبئاً بمستوى الرضا الزوجي لدى المتزوجين.

بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Tewary, 2008) من أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وجودة الزواج. كما وقد أكدت دراسة (Thenmozhi, 2015) على عدم وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والرضا الزوجي. وكذلك تختلف تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Mashal pour fard et al., 2016) من وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والرضا الزوجي لدى الطلاب المتزوجين من الجنسين.

وفي هذا الصدد يرى (Riggio et al., 2011) أن مستوى فعالية الذات يمكنه أن يُنبئ بقلق العلاقة الزوجية وتوقعات نجاحها، ويُعد كمتغير مهم لفهم السلوكيات في العلاقات العاطفية. فيما قد أشارا (Shurts & Myers, 2012) إلى أن ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى الفرد من شأنه أن يؤثر على مدى احتمالية الحفاظ على العلاقات الحميمة المُرضية، وعلى العكس من ذلك فإن انخفاض مستوى فعالية الذات قد يكون له آثار سلبية على تكوين العلاقات العاطفية.

هذا، ويؤكد باندورا على أن إدراك الفرد لفعاليتته الذاتية يؤثر على سلوكه من خلال اختياره لسلوكياته التي تساعده على تخطي الصعاب، كما أنها تُحدد كم الجهد

المبذول ومدى مواصلته ومثابرتة على الأداء، وكذلك تُحدد أنماط التفكير وردود الأفعال لدى الفرد، حيث يميل الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الفعالية الذاتية إلى النظر إلى العقبات على أنها مواقف مساعدة على حل المشكلات وتحقيق أهدافهم، على العكس من الأفراد ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة الذين يرون صعوبة في تخطي العقبات. (Bandura, 1986).

التوصيات والبحوث المقترحة:

أ. توصيات البحث:

في ضوء النتائج السابقة للبحث؛ تقدم الباحثة التوصيات التي تساعد على تحسين جودة الحياة الزوجية وتتمثل فيما يلي:

١. ضرورة حث المقبلين على الزواج بأهمية الإيمان بقدراتهم، وضرورة استكشاف ذاتهم للتعرف على إمكاناتهم، وذلك من أجل تعزيز نقاط قوتهم، وتقويم نقاط ضعفهم، فضلاً عن ضرورة تدريبهم على طرق حل المشكلات، ومواجهة ضغوط الحياة؛ وذلك من أجل زيادة مستوى فعالية الذات لديهم بما ينعكس على جودة الحياة الزوجية لديهم بعد الزواج.

٢. ضرورة توعية الأزواج والزوجات بالاهتمام باتخاذ درجة إدراك جودة الحياة الزوجية لديه مؤشر لرضا شريكه عن العلاقة معه، وضرورة العمل على زيادة إدراك الشريك لجودة الحياة الزوجية من خلال زيادة الفعالية الذاتية.

ب. البحوث المقترحة:

١. جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالمتغيرات الديموغرافية (عدد الأطفال - مدة الزواج - السن عند الزواج).

٢. جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بأنماط السلطة الوالدية المدركة في الطفولة.

٣. فعالية الذات الزوجية وعلاقتها بأنماط إدارة الصراع الزوجي.

قائمة المراجع:

أ. المراجع العربية:

١. إجلال حلمي (٢٠١٦): علم اجتماع الزواج والأسرة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. أماني الطراونة (٢٠١٧): فعالية برنامج إرشاد زواجي مستند لنموذج جوتمان
٣. ماهر عمر (٢٠٠٣): علاقات أسرية بلا فشل: الأسس النفسية لسعادتك الأسرية، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة.

ب. المراجع الأجنبية:

1. Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social science research*, 42(1), 59-70.
2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
3. Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.

4. **Bandura, A., (1986).** Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
5. **Bandura, A., (1999).** Social cognitive theory: An agentic perspective, *Asian Journal of Social Psychology*, 2: 21–41.
6. **Beam, C. R., Marcus, K., Turkheimer, E., & Emery, R. E. (2018).** Gender differences in the structure of marital quality. *Behavior genetics*, 48(3), 209-223.
7. **Bonner, L. J. (2018).** *Self-efficacy in Romantic Relationships as a Mediator in the Marital Attitudes and Readiness of African Americans*. Trevecca Nazarene University.