Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 51, No. 4, 2024

Deanship of Scientific Research

A Counseling Program Based on Psychological Savoring Strategies and its Impact on the Level of Marital Satisfaction

Lamia Abdullah Aladsani*

Department of Psychology, College of Education, King Faisal University, Alhassa, Saudi Arabia.

Received: 9/11/2022
Revised: 18/7/2023
Accepted: 19/9/2023
Published: 30/7/2024

* *Corresponding author:*
Laaladsani@kfu.edu.sa

Citation: Aladsani, L. A. . (2024). A Counseling Program Based on Psychological Savoring Strategies and its Impact on the Level of Marital Satisfaction. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *51*(4), 235–254.
https://doi.org/10.35516/hum.v51i4.2640

© 2024 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: The study aimed to assess the effect of a counseling program based on psychological savoring strategies on the level of marital satisfaction.

Methods: The sample of the study consisted of (40) married women from Al-Ahsa governorate, who were deliberately chosen, based on having the lowest scores on the marital satisfaction scale. The participants were then divided into two equal groups: an experimental group and a control group, each consisting of 20 women. The Marital Satisfaction Scale by Jan (2016) was used, and a counseling program based on psychological savoring strategies was developed for the purpose of this study.

Results: The study found that there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the marital satisfaction scale. It was also found that there were no statistically significant differences between the scores of the experimental group members before and after applying the program on the marital satisfaction scale. Additionally, no statistically significant differences were attributed to variables such as the number of years of marriage and the number of children.

Conclusions: It is evident that the counseling program has no impact on marital satisfaction level. This could be attributed to several reasons, including the limitation of delivering the program to wives only and the complex nature of marital relationships that involve multiple factors contributing to their success. Further studies are needed to explore the relationship between psychological taste and marital satisfaction with consideration of other demographic variables. Additionally, there is a need for counseling programs directed towards both spouses to achieve greater benefits.

Keywords: Counseling Program, psychoanalytic strategies, marital satisfaction, married women.

برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التذوق النفسي و أثره في مستوى الرضا الزواجي

لمياء عبدالله العدساني*

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، الأحساء، المملكة العربية السعودية

ملخّص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التذوق النفسي في مستوى الرضا الزواجي.

المنهجية: تكونت عينة الدراسة من (40) سيدة متزوجة من محافظة الأحساء جرى اختيارهن بطريقة مقصودة وهن اللاتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس الرضا الزواجي، ثم قسّمن إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وأخرى ضابطة، عدد كل مجموعة (20) سيدة. استُخدِم مقياس الرضا الزواجي من إعداد جان (2016)، وبرنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التذوق النفسي أُعِدَّ لأغراض هذه الدراسة.

النتائج: توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا الزواجي. كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الرضا الزواجي. كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى إلى متغيري عدد سنوات الزواج وعدد الأطفال.

الخلاصة: يتضح بأنه لا يوجد أثر للبرنامج الإرشادي في مستوى الرضا الزواجي، وهذا قد يعزى إلى عدة أسباب منها اقتصار تقديم البرنامج على الزوجات فقط وحاجة العلاقة الزوجية للعديد من المقومات التي تسهم في نجاحها. هناك ضرورة لمزيد من الدراسات لبحث علاقة التذوق النفسي بالرضا الزواجي وفق متغيرات ديموغرافية أخرى، وكذلك الاهتمام بتقديم برامج إرشادية موجهة لكلا الزوجين لتحقيق فائدة أكبر.

الكلمات الدالة: برنامج إرشادي، استراتيجيات التذوق النفسي، الرضا الزواجي، السيدات المتزوجات.

مقدمة:

يستمد المجتمع قوته من قوة الأسر وتماسكها، فكلما كان رباط الأسرة وثيقًا، وبناؤها قويًا مرتكزًا على قواعد سليمة كلما قوي المجتمع، كما أنه كلما كانت الأسرة وحدة متماسكة قوية استطاعت أن تواجه التيارات المضادة والأفكار الفاسدة، وفي الوقت الذي يعد فيه الزوج (الأب مستقبلًا) ركنًا هامًا في الأسرة لا يُستغنى عنه، فإن الزوجة (الأم مستقبلا) هي عمادها، فهي تسهم بالدور الأكبر في تربية الأجيال، وإن كانت التربية مسؤولية الزوجين (فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) إلا أن التصاق الطفل بأمه لا سيما في الخمس سنوات الأولى يحتم عليها أن تبذل جهدًا أكبر، ويكون على عاتقها مسؤولية أعظم في تربية وبناء طفلٍ مسلمٍ يتمتع بصحة نفسية وبدنية جيدة.

من هذا المنطلق تحتم أن نسعى حثيثًا لكل ما يسعد الزوجة ويحقق شعورها بالرضا عن حياتها على نحو عام وحياتها الزوجية على نحو خاص؛ لتكون أكثر قدرة على العطاء وتربية أولادها وبناء أسرتها وخدمة مجتمعها، وأن يتم تدريب الزوجة على كل ما يساعدها في الاستمتاع بحياتها وتذوق اللحظات الجميلة التي تعيشها، من خلال ممارسة ما يسمى حديثًا باستراتيجيات التذوق النفسي، حيث يعد التذوق النفسي أحد المقومات الأساسية للوصول بالإنسان للخبرة المثلى، وهو يشتمل كما أشار برانيت (Bryant (2006 إلى عدة جوانب يركز إحداها على استدعاء الخبرات الإيجابية الماضية والاستمتاع بها، وبعضها يتعلق بقدرة الفرد على الاستمتاع بلحظاته الحالية التي يعيشها وتذوقها باستمتاع، وبعضها الآخر يتعلق بقدرة الفرد على توقع الأحداث الإيجابية في المستقبل.

ويعد التذوق النفسي عملية تقوم على مجموعة من المعتقدات التي تتحسن من خلال تدريب الفرد على عددٍ من الاستراتيجيات، التي إذا تدرّب عليها أصبحت جزءًا من سلوكه وعادة يمارسها على نحو تلقائي (مصطفى، 2020).

وفي الوقت الذي يعدّ فيه الرضا الزواجي بالنسبة للزوجة هدفًا أساسيًا تسعى إلى تحقيقه، جاءت هذه الدراسة لتدريب الزوجات على عدد من استراتيجيات التذوق النفسي كمحاولة لتعرّف مدى وجود أثر لبرنامج إرشادي قائم على تلك الاستراتيجيات على مستوى الرضا الزواجي لديهن، حيث أشار ساميوس وخاتري (Samios & Khatri, 2019) إلى أن هناك ندرة في الأبحاث التجريبية التي تؤكد على أثر تذوق الخبرات الإيجابية في مستوى الرضا الزواجي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إن الروتين واعتياد الأشياء الجميلة التي تحدث للإنسان تفقده تدريجيًا لذة تلك الأشياء، وتصبح عادية لديه فاقدة لجمالها ومتعتها، فيكون بحاجة إلى أن يفتح عينيه ليلتمس الجماليات في حياته ويتذوقها، وينظر لها بنظرة الدهشة والإعجاب ليمتلئ قلبه بالسعادة، فقد أكدت الدراسات العلمية كدراسة برانيت (Bryant, 2003) بأن التذوق النفسي يرتبط بالشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا.

وقد لاحظت الباحثة الشكوى والتذمر المتكرر بين الناس من الروتين، والتململ من نظام الحياة على نحو عام خاصة في فترة أزمة كورونا وما ترتب عليها من تقييد وحجر وخسائر لدى البعض، فأصبحنا بحاجة لأن نتيقظ للجماليات الكثيرة في حياتنا وأن نستمتع باللحظات السعيدة والماتعة، فما أكثر الأحداث الجميلة التي أكرمنا الله بها التي تستحق أن نستمتع بها رغم بساطتها.

ونظرًا إلى أن الزواج قد يحالفه التوفيق إذا تحقق له الرضا بين الزوجين، وقد يعتريه الفشل الذي يؤدي إلى اضطراب واضح في طبيعة العلاقة الزوجية، وما يفرزه هذا الاضطراب من مشاعر وجدانية سلبية تجاه تلك العلاقة، الأمر الذي قد يسهم في خلق الضغوط النفسية لاسيما عند الزوجة بعدّها الطرف الأكثر تأثرًا والأعمق استجابة لكل ما يهدد الحياة الزوجية، ربما لطبيعتها العاطفية، أو لأنها أكثر تعلقًا بالحياة الزوجية، وهذا ما دفع الكثير من علماء الاجتماع الأسري إلى دراسة الرضا الزواجي بعدّ أنه مؤشر للنجاح الزواجي (سمكري، 2016).

وفي الوقت ذاته يُلاحظ التسخط الواضح بين أوساط السيدات على حياتهن الزوجية الذي قد يقف عند حدود التبرم والسخط وقد يمتد ليصل إلى رغبة في الطلاق ومطالبات به، وقد أكدت ذلك الإحصائيات الواردة من الهيئة العامة للإحصاء التي كشفت عن ارتفاع في معدل الطلاق العام بنسبة 13.8% للسكان السعوديين في عام 2020، ومن ثم ارتفعت حالات الطلاق في عام 2022 عن الأعوام السابقة (الجعيد والفرحان،2022)، وهذا مؤشر خطير يدل على أن هناك أزمة في طبيعة العلاقة الزوجية.

إضافة إلى ذلك فإنه من خلال التتبع للتراث النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع التذوق النفسي يُلاحظ قلة الدراسات التي اهتمت بهذا المتغير، فكما ذكر جوس وآخرون (Jose et al., 2012) بأن المجتمع يفتقر إلى الدراسات التجريبية التي تهتم بالاستراتيجيات المستخدمة لتعزيز الأحداث الإيجابية، ودراسة التذوق النفسي دراسة متعمقة لاسيما مع ازدهار علم النفس الإيجابي، كما توجد توصيات في دراسة مصطفى (2020) بأهمية إعداد المزيد من الدراسات لهذا المتغير لتوضيح قيمته وعمقه، وضرورة إعداد برامج إرشادية تقوم على استراتيجيات التذوق النفسي لتحسين العديد من الانفعالات الإيجابية الأخرى، إضافة إلى أنه يوجد اعتقاد أشار إليه ساميوس وخاتري (Samios & Khatri, 2019) بأن تذوق الخبرات الإيجابية يعزز العلاقة الحميمية ويؤثر في رضا العلاقة بين الأزواج لا سيما في الأوقات الصعبة، ولكن هناك ندرة في الأبحاث التجريبية التي تدعم ذلك الاعتقاد، وبناء على جميع ما سبق شرعت الباحثة في هذه الدراسة.

ويمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

هل هناك أثر لبرنامج إرشادي قائم في استراتيجيات التذوق النفسي على مستوى الرضا الزواجي لدى عينة من السيدات في محافظة الأحساء؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الفروض التالية:

1. لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الرضا الزواجي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

2. لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزواجي
3. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزواجي بعد تطبيق البرنامج تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج.
4. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزواجي بعد تطبيق البرنامج تعزى إلى متغير عدد الأطفال.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. إعداد برنامج إرشادي جماعي يستند على استراتيجيات التذوق النفسي وتطبيقه.
2. معرفة أثر البرنامج الإرشادي في مستوى الرضا الزواجي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
3. التحقق من مدى وجود فروق في مستوى الرضا الزواجي بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى إلى متغيري عدد سنوات الزواج وعدد الأطفال.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. تنبع أهمية الدراسة الحالية من قيمة الموضوع الذي تتناوله، فهي تركز على استراتيجيات التذوق النفسي وهو موضوع مهم جدا في مساعدة الفرد على الاستمتاع بحياته وتذوق الخبرات الحياتية الإيجابية وتكثيفها وإطالة أثرها النفسي، كما أن هذا الموضوع يعد جديدًا في الوسط العربي.
2. مواكبة الدراسة للتوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي الذي يُعنى بالمفاهيم الإيجابية.
3. ستكون الدراسة إضافة علمية للبناء المعرفي النظري بما ستقدمه من برنامج إرشادي ونتائج وأخيرًا توصيات.
4. تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها في المملكة العربية السعودية –في حدود علم الباحثة- التي تناولت متغير التذوق النفسي.

الأهمية التطبيقية:

1. تصميم برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التذوق النفسي وتطبيقه على عينة من السيدات، الذي نأمل أن يكون ذو فائدة كبيرة لهن ولكل المهتمين بهذا الموضوع في حياتهم العامة.
2. إمكانية استخدام المرشدين والمعلمين والمدربين في المراكز والجمعيات للبرنامج وتطبيقه على عينات مختلفة.
3. إفادة الباحثين من البرنامج الإرشادي ونتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية في التذوق النفسي ومعرفة أثرها في متغيرات مختلفة، وإجراء المزيد من البحث والدراسة عن العوامل المرتبطة بتحقيق الرضا الزواجي.
4. توفير أدوات مناسبة للبيئة السعودية يمكن الرجوع إليها كمصادر موثوقة.

مصطلحات الدراسة:

1. التذوق النفسي Psychological Savoring: "هو القدرة على حضور التجارب الإيجابية في حياة الفرد وتقديرها وتعزيزها، وهو يتضمن العمليات المعرفية والسلوكية التي تنظم المشاعر الإيجابية، أي الأفكار والسلوكات التي تؤثر في وتيرة وشدة ومدة التجربة الإيجابية، بما في ذلك الفرح والفخر والامتنان والرهبة والسرور"

(Bryant et al., 2008, p. 1).

2. الرضا الزواجي Marital Satisfaction: "هو تقييم معرفي يتسم بالإيجابية والشعور بالسعادة نحو الحياة الزوجية وشريك الحياة" (جان، 2016، ص. 404).

التعريف الإجرائي: الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة في مقياس الرضا الزواجي المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بما يلي:

1. الحدود المكانية: تتمثل في مدينة الأحساء.
2. الحدود الزمانية: تتحدد بالعام 1443-1444هـ
3. الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا الزواجي (إعداد: جان، 2016)، برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التذوق النفسي (إعداد الباحثة).

الإطار النظري:

أولًا: التذوق النفسي Psychological Savoring :

في الزمن الماضي لم يعطِ الباحثون سوى القليل من الاهتمام لكيفية حصول الناس على التجارب الإيجابية وكيفية تذوقها، على العكس من كيفية تجنب التجارب السلبية ومواجهتها التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين، حتى ظهر علم النفس الإيجابي (Chen & Zhou, 2017).

إن علم النفس الإيجابي يتجه على نحو متزايد لكل ما من شأنه زيادة النتائج الإيجابية، وتقليل النتائج السلبية، ولعلّ أحد طرق تحقيق ذلك هو التذوق النفسي للحظة، ففي أثناء تذوق اللحظة يركز الفرد على الأحداث الإيجابية لزيادة وتكثيف المشاعر الإيجابية أو إطالة أمدها في الوقت الحاضر (Hurley & Kwon, 2012).

من الملاحظ أن بعض الأشخاص في أثناء مواجهتهم للأحداث الإيجابية يحظون بتأثير إيجابي مكثف ويستمتعون بالحدث لفترة أطول، في حين أن آخرين يكونون أقل انسجامًا مع مشاعرهم الإيجابية، والسبب الذي يفسر لنا هذا الاختلاف هو التذوق النفسي (Smith & Hollinger-Smith, 2015).

إن التذوق النفسي يحتل أهمية كبيرة في حياتنا، وتزداد حاجتنا له مع صعوبات الحياة، ففي كثير من الأحيان مع ضغوط الحياة اليومية يفتقد الفرد لذة ومتعة الأحداث الإيجابية، وهكذا تمرّ المناظر الجميلة دون أن يلاحظها أحد، وتمضي العلاقات مع الأسرة والأصدقاء دون أن تحظى بالتقدير، فقد لا يكون لدينا نقص في الخبرات الإيجابية، ولكن ينقصنا الاهتمام بها وتقديرها وتعزيزها (Bryant, 2006).

ولا ينبغي أن نعتقد بأن التذوق مقترن فقط بالأشخاص الذين يتمتعون بالكثير من الأحداث الإيجابية في حياتهم، فقد أشار ويلسون (Wilson, 2016) إلى أن التذوق النفسي يحقق أكبر أثر عندما يكون الفرد محرومًا في بعض الجوانب؛ حيث أن التعرض لعدد من الأحداث السلبية ربما يجعل الفرد أكثر تقديرًا للأشياء الجيدة عندما تحدث، ومن ناحية أخرى أكّد برانيت (Bryant, 2006) أن مجرد حدوث الأشياء الجيدة لا يعني بالضرورة أنك تستمتع بها أو تقدرها، فنحن لا نشعر بالبهجة والسعادة على نحو تلقائي عندما تحدث لنا الخبرات الجيدة.

تعريف التذوق النفسي:

يمكن تعريف التذوق بأنه "القدرة على حضور التجارب الإيجابية في حياة الفرد وتقديرها وتعزيزها، وهو يتضمن العمليات المعرفية والسلوكية التي تنظم المشاعر الإيجابية، أي الأفكار والسلوكات التي تؤثر في وتيرة وشدة ومدة التجربة الإيجابية، بما في ذلك الفرح والفخر والامتنان والرهبة والسرور" (Bryant et al., 2008, p.1).

كما يشير إلى "العمليات التي ينظم الناس من خلالها مشاعرهم الإيجابية وذلك من خلال حضور التجارب الإيجابية السابقة (من خلال الذكريات)، والتجارب الإيجابية المستمرة في الوقت الحاضر (من خلال تذوق اللحظة)، والتجارب الإيجابية المستقبلية (من خلال الترقب)" (Acacia & Stephen, 2014, p.43).

وتم تعريف التذوق أيضًا بأنه "القدرة على تكثيف وإطالة المشاعر الإيجابية على نحو متعمد من خلال زيادة وعي الفرد وتقديره للتجارب الإيجابية" (Smith & Bryant, 2016, p.5).

ويمكن تعريفه أيضًا بأنه "شكل من أشكال التنظيم الانفعالي الذي يتنبأ بمستويات أعلى من السعادة والرفاهية العامة" (Schellenberg & Gaudreau, 2020, p.922).

من خلال التعريفات السابقة يُلاحظ أن التذوق النفسي يركز على الخبرات والأحداث الإيجابية فقط، وكيفية استجابة الفرد لها سواء على المستوى المعرفي أو السلوكي، وانعكاس ذلك على تكثيف وإطالة مدة شعوره بالمتعة.

ويمكن أن تعرّف الباحثة التذوق النفسي بأنه مجموعة الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد عند مواجهة الحدث الإيجابي التي قد تعمل بدورها على تعزيز مشاعره الإيجابية وإطالة مدتها، أو قمع تلك المشاعر وإحباطها، سواء كان ذلك الحدث مرتبطًا بالماضي أو الحاضر أو بالمستقبل.

أنواع التذوق النفسي:

اعتبر برانيت وفيروف (Bryant & Veroff, 2007) أن كلًا من الاستجابات المعززة والاستجابات المثبطة يمثلان أنواعًا أو أبعادًا للتذوق النفسي، ونعني بالاستراتيجيات المعززة تلك الاستجابات المعرفية والسلوكية للأحداث الإيجابية التي تعزز ردود الفعل العاطفية الإيجابية، أما الاستجابات المثبطة فهي تلك الاستجابات المعرفية والسلوكية للأحداث الإيجابية التي تقمع ردود الفعل العاطفية الإيجابية.

ويشتمل التذوق على تذوق شخصي وتذوق العلاقات، حيث أن الأول ينطوي على تذوق الخبرات أو التجارب الشخصية، بينما يشير تذوق العلاقات إلى تذوق الأحداث التي تتضمن ارتباطًا عاطفيًا وثيقًا مع شخص آخر، أي تلك الأحداث التي تحدث في اقتران جسدي وزمني مع شخص آخر يكون مرتبطًا به عاطفيًا (Borelli et al., 2015).

وقد ميّز برانيت (Bryant, 2021) حديثًا بين التذوق التفاعلي والتذوق الاستباقي، فالتذوق التفاعلي يحدث بصورة عفوية كاستجابة لأحداث أو مشاعر إيجابية، وهو يتطلب فقط إدراكًا لتجربة إيجابية مستمرة لم يخلقها المرء عن قصد، ولكن يمكنه أن يتذوقها، بينما التذوق الاستباقي يتم بالبحث المتعمّد عن تجربة إيجابية أو خلقها بدلًا من انتظارها، وهو يتطلب تخصيصًا مجهدًا للوقت والطاقة لخلق تجربة إيجابية من الصفر يمكن للمرء أن يتذوقها.

مكونات التذوق النفسي:

عند شرح طبيعة التذوق من المهم التمييز بين أربعة مكونات مفاهيمية مترابطة: تجارب التذوق، وعمليات التذوق، استجابات أو استراتيجيات التذوق، ومعتقدات التذوق، فعلى المستوى الأوسع تتكون تجربة التذوق من أحاسيس المرء وتصوراته وأفكاره وسلوكاته ومشاعره عند الاهتمام بحدث إيجابي وتقديره، وفي المستوى المتوسط

عملية التذوق وهي عبارة عن سلسلة من العمليات العقلية أو الجسدية التي تتكشف بمرور الوقت وتحول الحدث الإيجابي إلى مشاعر إيجابية يحضرها الشخص ويتذوقها، وعلى أصغر مستوى فإن استراتيجية التذوق هي المكون التشغيلي لعملية التذوق، وهي أي فكرة أو سلوك محدد وملموس يضخم أو يخفف من حدة المشاعر الإيجابية ويسهم في إطالتها أو تقصيرها، كتهنئة النفس عقليًا استجابةً لإنجاز شخصي (Bryant et al., 2008)، وأمّا معتقدات التذوق فهي تشير إلى أن مواجهة الفرد للعديد من الأحداث الإيجابية لا يعني بالضرورة أن لديه اعتقادًا بأنه يمتلك القدرة على الاستمتاع الفعلي بتلك الأحداث وتقديرها والتحكم في مشاعره الإيجابية نحوها، وعندما لا يملك الفرد هذا الاعتقاد فإنه قد لا ينتفع من النتائج القيّمة المترتبة على تلك الأحداث الإيجابية (Wilson, 2016) وتشمل معتقدات التذوق ثلاثة أطر زمنية: القدرة على تذكر التجارب الإيجابية السابقة، والقدرة على تذوق التجارب الإيجابية في الحاضر، والقدرة على توقع التجارب الإيجابية التي قد تحدث في المستقبل، كما يمكن للناس أيضًا تحسين جودة التجربة الإيجابية من خلال تذكر مدى تطلعهم لتلك التجربة سابقًا (أي التوقع المسترجع) أو من خلال التطلع إليها لاحقًا (أي الاسترجاع المتوقع) وبالتالي يمكن أن يتضمن التذوق شكلًا من أشكال السفر الذهني (Bryant et al., 2011).

استراتيجيات التذوق النفسي:

من خلال عشرات الدراسات التي أجراها براينت توصل إلى مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص لمساعدتهم على تذوق التجارب الإيجابية، سنذكرها استنادًا على عدة مصادر

(Bryant, 2006; Bryant & Veroff, 2007; Castanheira & Story, 2016; Marques-Pinto et al., 2020; Smith & Bryant, 2017).

بداية يمكن تصنيف استراتيجيات التذوق النفسي إلى نوعين هما:

أولًا: الاستراتيجيات السلوكية: وهي تشمل (المشاركة مع الآخرين، الانغماس في اللحظة، التعبير السلوكي).

ثانيًا: الاستراتيجيات المعرفية: وتشمل (بناء الذاكرة، شحذ الإدراك الحسي، تهنئة النفس، عدّ النعم، المقارنة، الوعي الزمني، تجنب التفكير المضاد للمتعة).

1. مشاركة المشاعر الجيدة مع الآخرين: سواء كنت تحتفل مع أصدقائك المقربين أو تتجول في حديقة مع أحد أفراد أسرتك، أخبر الآخرين بما تشعر به في تلك اللحظة؛ حيث أن المشاركة هي أقوى مؤشر على مستوى المتعة الذي يشعر به أي شخص.
2. بناء الذاكرة: ونعني بها التقاط صورة ذهنية للحظات الجيدة التي يمر بها الفرد لاستدعائها مستقبلًا، فمثلًا عندما تلعب لعبة ما مع عائلتك توقف للحظة ولاحظ بوعي الأشياء التي تريد أن تتذكرها لاحقًا، ويعتبر التصوير الفوتوغرافي الواعي أسلوب لبناء الذاكرة، كما يمكن إحياء الذكريات الجميلة من خلال جمع تذكارات من المكان أو إنشاء مجلات أو سجلات من القصاصات.
3. تهنئة النفس: تعني هذه الاستراتيجية أن الفرد يحدّث نفسه بمدى فخره بها، أو مدى إعجاب الآخرين بها، وعلى الرغم من أن هذه استراتيجية معرفية عادةً، إلا أن تهنئة النفس يمكن أن تتحول إلى أشكال سلوكية، ترتبط عادةً بالاحتفال بفوز أو إنجاز عظيم.
4. شحذ الإدراك الحسي: يقصد به التركيز على مثيرات محددة في موقف ما وحجب غيرها، والتركيز على الأحاسيس الجسدية في التجربة الممتعة، ففي بعض الأحيان يمكن للمشاهد أو الأصوات أن تقطع تدفق المشاعر الإيجابية، لذا فإنّ منع المشتتات بإغماض العينين قد يؤدي إلى تعزيز التذوق وزيادة تركيز الانتباه على المشاعر الداخلية.
5. التعبير السلوكي: يمكن أن يؤدي التعبير عن المشاعر الإيجابية ظاهريًا إلى تكثيفها من خلال تزويد عقولنا بالأدلة المادية على أننا في الواقع سعداء، سواء بالابتسامة أو الضحك أو التصفيق أو العناق أو غيرها.
6. المقارنة: أي التفكير في الطرق التي تكون فيها التجربة أفضل مما كانت عليه في الماضي (مقارنة زمنية)، أو أفضل مما كانت عليه في السيناريوهات البديلة (مقارنة واقعية)، أو أفضل مما يمرّ به الآخرون (مقارنة اجتماعية) التي يمكن بدورها أن تضخم المشاعر الإيجابية.
7. الانغماس في اللحظة أو الاستيعاب: وهو يتضمن تجنب التفكير في أيّ شيءٍ عدا تجربة الحدث الإيجابي، وتهدف هذه الاستراتيجية إلى إيقاف الأفكار الواعية المتعلقة بالضغوط والواجبات ومحاولة الانغماس بالكامل في اللحظة الإيجابية.
8. عدّ النعم وشكرها: يمكنك أن تجد المزيد من الفرح من خلال تذكير نفسك بحظك الجيد والنعم التي تحيط بك والتعبير عن الامتنان لذلك، وتتكون هذه الاستراتيجية من جزأين: جانب معرفي يتمثل في عدِّ النعم، وجانب سلوكي يتمثل في إظهار الامتنان والتعبير عنه ظاهريًا.
9. الوعي الزمني: ذكّر نفسك بمدى سرعة مرور الوقت، فكّر في الوقت الذي يمرّ، وكم تتمنى أن يستمر إلى الأبد، وأخبر نفسك أن تتذوقه الآن، إن إدراك مدى قصر العمر ورغبتك في استمراره إلى الأبد يمكن أن يحفزك على اغتنام اللحظة.
10. تجنب التفكير المضادّ للمتعة: عندما تصادف موقفًا إيجابيًا، تجنب أن يذهب تفكيرك بعيدًا أو تفكر في الأشياء التي يجب عليك أن تفعلها، أو تقلّل من شأن الخبرة الإيجابية التي تمرّ بها.

ويظهر أثر استخدام استراتيجيات التذوق في العلاقات بين الشركاء، حيث أفاد أولئك الذين كتبوا عن تجربة عاطفية إيجابية مع شريكهم الرومانسي في العلاقات طويلة المدى التي جعلتهم يشعرون بالاعتزاز (تذوق العلاقات) بتأثير إيجابي أعلى، مقارنةً بأولئك الذين كتبوا عن تجربة شخصية إيجابية (تذوق شخصي) أو حول روتينهم الصباحي (Borelli et al., 2015)، كما يميل الأشخاص الذين أفادوا بأن شركائهم يستجيبون للأخبار الجيدة بطرق إيجابية وبنّاءة (أي داعمين ومشاركين) إلى إظهار جودة أعلى للعلاقة،

بما في ذلك مستويات أعلى من العلاقة الحميمية والثقة والرضا عن العلاقة (Gable et al., 2004).

منبئات بالتذوق النفسي:

1. سمات الشخصية: إن سمات الشخصية تعد أحد منبئات التذوق النفسي، فنجد مثلًا أن الانبساط قد ارتبط على نحو إيجابي باستراتيجية المشاركة مع الآخرين، بناء الذاكرة، التعبير السلوكي، في حين أن التشاؤم المرتفع تنبأ باستخدام التفكير المضاد للمتعة، وبمزيد من الوعي الزمني واستراتيجية المقارنة (Smith & Bryant, 2017).

2. العمر: تشير الأدلة النظرية والتجريبية إلى أن القدرة على التذوق تزداد مع تقدم العمر، حيث يصبح الناس مع تقدمهم في العمر أكثر تنظيماً لانفعالاتهم وعواطفهم (Smith & Hollinger-Smith, 2015).

3. الجنس: تميل الإناث مقارنة بالذكور إلى الانخراط على نحو أكبر في المشاركة مع الآخرين، والتعبير السلوكي، وعدّ النعم استجابة للنتائج الإيجابية، بينما يميل الرجال إلى استخدام أكبر للتفكير المضادّ للمتعة (وهو استجابة مثبطة) (Bryant et al., 2011).

4. نوع الحدث الإيجابي: يعدّ نوع الحدث أحد العوامل التي تنبئ بالاستراتيجيات المستخدمة في التذوق (محفزة/ مثبطة) من حيث كونه إنجاز مكتمل أو إنجاز لم يكتمل بعد، أي أن الأشخاص ينخرطون في المزيد من التذوق بعد النجاحات الناتجة عن إكمال مهمة مقارنةً بالنجاحات التي لم تكتمل بعد (Schellenberg & Gaudreau, 2020).

5. كثرة الأحداث الإيجابية وندرتها: تشير الأدلة الحديثة إلى أنه اعتمدت سعادة الأفراد الذين استخدموا استراتيجيات تذوق أقل على وجود عدد كبير من التجارب والخبرات السارّة التي تحيط بهم، أما بالنسبة للأفراد الذين يمتلكون قدرة مرتفعة على تذوق اللحظة فإن عدد التجارب الإيجابية لا علاقة له بالتذوق لديهم (Smith & Hollinger-Smith, 2015).

النظريات المفسرة للتذوق النفسي:

1. نظرية التوسيع والبناء: تشير نظرية التوسيع والبناء إلى أن المشاعر الإيجابية مع تراكمها تمكن الفرد من بناء مجموعة متنوعة من المصادر الشخصية كالتفاؤل، المرونة، الروابط الاجتماعية، التي تعزز بدورها الصحة الجسدية والنفسية للفرد، وتزيد الرفاهية والرضا عن الحياة، وتزيد من احتمالية تجربة المشاعر الإيجابية في المستقبل، وتعزز المرونة تجاه المشاعر السلبية (Kiken et al., 2017). وتمشيًا مع نظرية التوسيع والبناء لفريدريكسون فإن عملية توسيع الانتباه تساعد في إعادة تقييم الأحداث على نحو أكثر إيجابية، ويمكن أن تسهل إعادة تقييم الأحداث عملية التذوق النفسي؛ فقد يؤدي إعادة تقييم الأحداث السيئة على أنها إيجابية إلى تحرير مصادر الانتباه من أجل تذوق الأحداث(Bryant & Smith, 2015).

2. مبدأ المرونة الممتعة: وفقًا لهذا المنظور فإن تجربة المشاعر الإيجابية المنخفضة تحفز السلوكات التي تهدف إلى تحسين الحالة المزاجية؛ لتقليل التأثير السلبي وتعظيم التأثير الإيجابي، ويمكن عدّ نظرية التوسيع والبناء ومبدأ المرونة الممتعة عمليتين مكملتين في تنظيم المشاعر الإيجابية. فتجربة المشاعر الإيجابية المنخفضة قد تشجع على زيادة تبني استراتيجيات إيجابية لإصلاح الحالة المزاجية على المدى القصير بما يتفق مع مبدأ المرونة الممتعة، التي بدورها قد تؤدي إلى مزيد من الرفاهية النفسية والمرونة على المدى الطويل متسقة مع نظرية التوسيع والبناء(Colombo, 2020).

ويمكن استعراض عددًا من الدراسات السابقة التي ناقشت متغير التذوق النفسي كالتالي:

أجرت سايتن وآخرون (Sytine et al., 2018) دراسة لمعرفة دور التذوق في كلٍ من الأمل والتفاؤل والمرونة الإيجابية والفعالية الذاتية، وقد تكونت العينة من 109 شابًا، وكشفت النتائج عن ارتباط التذوق بالمتغيرات السابقة وأنه يعد منبئًا بها، حيث اتضح أن هؤلاء الشباب الذين مارسوا التذوق في حياتهم اليومية ارتفع لديهم مؤشر التفاؤل والمرونة الإيجابية.

وبحثت دراسة ساميوس وخاتريا (Samios and Khatria, 2019) في علاقة التذوق النفسي بالرضا الزواجي لدى عينة من الأزواج الذين يواجهون حدثًا ضاغطًا في الحياة، واشتملت عينة الدراسة على 128 من الأزواج، أكملوا مقاييس تأثير الحدث، والتذوق، والتأثير الإيجابي، والرضا عن العلاقة، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة بين التذوق والرضا عن العلاقة الزوجية بواسطة التأثير الإيجابي، كما وجد أن تذوق الزوجات للحظة ينبئ برضاهن ورضا شراكائهن عن العلاقة.

وأما دراسة لينجر وجوردون (Lenger and Gordon, 2019) فقد هدفت إلى تحديد العلاقة بين التذوق والرضا عن العلاقة، والكشف عن أكثر جوانب التذوق تنبؤًا بالرضا عن العلاقة، وقد جرى جمع البيانات من عينة مكونة من 122 طالبًا جامعيًا، وقد كشفت النتائج أن التذوق له علاقة إيجابية بالرضا عن العلاقة، وأن أكثر جوانب التذوق تنبؤًا بالرضا عن العلاقة هو التوقع وتذوق اللحظة الحالية.

وهدفت دراسة مصطفى (2020) إلى اختبار برنامج إرشادي إيجابي لتنمية التذوق النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، التي تكونت من 24 طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي حيث ظهرت فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، كما ظهرت فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

بعد استعراض الدراسات السابقة اتضح ما يلي:

1. ارتباط التذوق النفسي ارتباطًا إيجابيًا بكلٍ من:
   - الرضا عن العلاقة الزوجية ويعدّ التذوق منبئًا بها(Lenger and Gordon, 2019, 2019; Samios & Khatri).
   - السعادة: فكلما استخدم الفرد استراتيجيات التذوق على نحو أكبر كلما ارتفع لديه مستوى السعادة (Smith & Hollinger-Smith ,2015; Jose et al., 2012).
   - الرفاهية النفسية: حيث يرتفع مستوى الرفاهية النفسية عند استخدام استراتيجيات التذوق النفسي (Sato et al.(2017 .,
   - الأمل والتفاؤل والمرونة الإيجابية والفعالية الذاتية. (Sytine et a(2018 .,l
2. ندرة البرامج الإرشادية التي تناولت متغير التذوق النفسي، حيث لم يوجد إلى حدّ الآن – بحسب علم الباحثة- سوى برنامج واحد في الوسط العربي وهي دراسة مصطفى (2020)، وعدد قليل من البرامج الأجنبية كدراسة كل من Smith (2016) و Sato et al (2017)، وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة وتصميم برنامج قائم على استراتيجيات التذوق النفسي وتحديد أثره في مستوى الرضا الزواجي لدى عينة من المتزوجات.
3. قلة الدراسات التي ربطت بين متغير التذوق النفسي بمتغير الرضا الزواجي كدراسة كلٍ من .(Samios & Khatria, 2019; Lenger & Gordon, 2019)

ثانيًا: الرضا الزواجي Marital Satisfaction:

إنّ الأسرة هي نواة المجتمع والأساس الذي تقوم عليه، ولا تقوم الأسرة إلا على الزواج الذي يعدّ علاقة ذات قدسيّة وميثاق غليظ، وعندما تمتاز العلاقة الزوجية بالاستقرار فإنّ ذلك بلا شك سيؤثر بالإيجاب في الصحة النفسية لكلا الزوجين (طراونة، 2020).

يعدُّ الرضا الزواجي هدفًا لأي علاقة زواجية، وهو المؤشر على جودة العلاقة الزوجية واستقرارها، فإذا غلبت إيجابيات الزواج على سلبياته قيّم الزوج هذه العلاقة بأنها مرضية، وأدّى ذلك إلى شعور كلا الزوجين بالسعادة واستقرار الزواج، والشعور بالرضا العام عن الحياة (المغربي، 2018)، ويؤثر رضا الزوجات تحديدًا عن الحياة الزوجية في السلوك التوافقي للأبناء، فالرضا عن الحياة الزوجية يهيئ جوًّا يساعد على نمو الطفل نموًا متوازنًا، ويجعله متوافقًا وراضيًا عن ذاته وعن المجتمع الذي يعيش فيه (جابي وآخرون، 2015).

تعريف الرضا الزواجي:

يمكن تعريف الرضا الزواجي بأنه: "توافق إرادة الزوجين بالإيجاب والقبول من أجل حاجياتهما النفسية ورغباتهما الجنسية وأمورهما المالية" (طعبلي وعمامرة، 2014: 190).

ويعرفه محمد (2014) بأنه "تقييم الأزواج والزوجات لنوعية علاقتهم ببعضهم البعض متمثلًا في كل من التواصل والتفاهم والحب والثقة والمساندة المتبادلة" (ص.486).

وأيضًا يعرّف بأنه "تقييم لموقف الفرد تجاه زواجه/ زواجها، ويستخدم لتقييم السعادة الزوجية والاستقرار فيما يتعلق بكافة جوانب الزواج" (Abreu-Afonso et al., 2021, P.2).

من خلال التعريفات السابقة نلاحظ أن الرضا الزواجي يشير إلى تقييم كلا الزوجين لعلاقتهما الزوجية بأنها مرضية ومشبعة لحاجاتهما النفسية والجنسية، وتحقق لهما مكاسب ودعم متبادل، وبالتالي فهما يشعران بالسعادة والاستقرار والراحة مع بعضهما.

العوامل المرتبطة بالرضا الزواجي:

1. العمر عند الزواج يرتبط طرديًا بالرضا الزواجي، فكلما تقدم سن الأزواج كانوا أكثر نضجًا واستخدامًا للمهارات السلوكية العاطفية (Hajihasani & Sim, 2019).
2. العلاقة الجنسية الجيدة تدعم الرابطة بين الزوجين، فتحقيق الإشباع الجنسي يؤدي إلى تحقيق نوع من القبول والرضا عن العلاقة (طعبلي وعمامرة، 2014).
3. سمات الشخصية تعد من العوامل المرتبطة على نحو دال بالرضا الزواجي وقد أجريت العديد من الدراسات في هذا المجال منها دراسة داروليا وراثي (Darolia & Rathee, 2021) التي كشفت عن ارتباط سمات الشخصية بمستوى الرضا الزواجي، حيث تتأثر العلاقات الزوجية بشخصية كلا الزوجين وتفاعلاتها مع بعضها، وأن بعض سمات الشخصية كالانبساط تعد مرغوبة أكثر في العلاقة من غيرها من السمات.
4. المهارات الزواجية التي تشمل مهارات الفهم والتعبير العاطفي، مهارات الحوار والتواصل الجيد، مهارات حل المشكلات، حيث أن امتلاك الزوجين لهذه المهارات ينعكس على تكيفهما مع بعضهما، ويزيد من سعادتهما الزوجية (عواودة، 2019)، وقد أشار آدا وإيتيل (Ada & Etele ,2020) إلى أن الذكاء العاطفي يؤثر في جودة التواصل الزواجي ويعد مؤشرًا على الرضا الزواجي، وأن إحدى الصفات الشائعة لدى الأزواج الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرضا الزواجي أنهم يرتبطون عاطفيًا بأزواجهم، وعادة ما يكونوا لطفاء في علاقاتهم. كما أشار دينيز وآخرون Deniz (2020 ., et al) إلى أن القدرة على حل المشكلات الزوجية بطريقة بناءة وفعالة يسهم في تحقيق الزواج الصحي وبناء زيجات تتمتع بمستويات عالية من الرضا.
5. عدد سنوات الزواج حيث أن بعض الدراسات توصلت إلى أن السلوك الرومانسي والحب المتوقد والحميمية تقل مع الزمن فيقل تبعًا لذلك الرضا الزواجي، في حين أن دراسات أخرى وجدت أن التوافق الزواجي والتفاهم والحب يستمر في الزواجات طويلة الأمد (جان، 2016).
6. يعد الإنجاب من العوامل المؤثرة في الرضا الزواجي، في حين أن العقم يؤثر سلبًا في العلاقة الزوجية، ويرى البعض بأن عدد الأطفال يؤثر أيضًا في مستوى الرضا الزواجي (توكل وآخرون، 2019)، فقد توصلت دراسة الظفري والعاني (2014) إلى أن الرضا الزواجي يرتبط سلبًا مع عدد الأولاد، ومن جهة أخرى توجد دراسات

كدراسة أبو أسعد (2007)، وجان (2016) التي توصلت إلى وجود أثر إيجابي لعدد الأطفال في مستوى الرضا الزواجي بين الزوجين، خاصة عندما يكون عدد الأطفال خمسة فأقل.

7. المستوى الاقتصادي يعدّ أحد العوامل المؤثرة في الرضا الزواجي، حيث أن الفقر له دور كبير في سوء التكيف في الأسرة ونشوء الخلافات الزوجية التي تعمل على نحو كبير على خفض مستوى الرضا عن الحياة الزوجية (عواودة، 2019)، كما أن الرفاهية الاقتصادية من الممكن أن تكون سببًا في الخلافات الأسرية وعدم الرضا عن الحياة الزوجية إذا أسيء استغلالها (أبو زيد، 2011).

النظريات المفسرة للرضا الزواجي:

1. نظرية التفاعل الرمزي: تنظر هذه النظرية إلى الأسرة على أنها وحدة من الشخصيات المتفاعلة، وتهتم بالعلاقات الشخصية بين الزوج وزوجته، حيث نجد أن الزوجين يندمجان في الحياة على نحو عام في تفاعل غير رمزي فهم يستجيبون لبعضهم البعض، كما يوجد تفاعل بينهما على المستوى الرمزي، حيث يستخدمان إشارات يكون لها معنى مشترك أو مختلف بينهما، الذي يؤدي إلى التوافق والرضا أو سوء التوافق وعدم الرضا بين الزوجين، كما تركز هذه النظرية على اختيار الشريك، والتوافق الزواجي، والتوافق الجنسي بين الزوجين، وتأدية الأدوار، وتكوين الشخصية في ضوء السياق العام للأسرة، كما تهتم بدراسة المشاكل وحلها، وكيفية استغلال أوقات الفراغ (بخيت، 2020؛ درواش، 2012).

2. نظرية التبادل الاجتماعي: تعد علاقات التبادل منظمة للتفاعل الاجتماعي بين الزوجين فيما يخص مصالحهما المادية والمعنوية، كما أن علاقات التبادل ليست ثابتة بل هي متغيرة بتغير الزمان والمكان والظروف المحيطة (الفائدي، 2013)، ووفقًا لهذه النظرية فإن الزوج يستمر في التفاعل إذا كانت الإثابة التي يحصل عليها توازي أو تفوق في قيمتها قيمة ما يقوم به من سلوك، ومن ثم يزيد قرب الزوجين وحبهما لبعض، مما يؤدي إلى استمرار التفاعل الإيجابي بينهما، والشعور بالسعادة والرضا الزواجي (بخيت، 2020).

3. الاتجاه التطوري: يرى هذا الاتجاه أن لكل مرحلة تطورية ظروف وشروط تلزم كلا الزوجين والأسرة عمومًا بالقيام بها؛ لكي يستطيعوا مواجهة المرحلة التطورية الجديدة وتقبل أي تغيير قادم، وتفترض هذه النظرية أن الأسرة تتغير بطرق مختلفة تبعًا للمعيشة والمؤثرات والوسط الاجتماعي، كما أن النسق الأسري يتغير بتغيير الوقت وفقًا للتغير العمري (تركية، 2004).

4. نظرية ساتير: تحتوي هذه النظرية على مجموعة شاملة من الأفكار والأساليب والتمارين الإيجابية التي تدعم التغير الإيجابي في الفرد ونظام الأسرة ككل، وتهدف إلى إحداث تغيير دائم في الأفراد من خلال تعزيز الوعي والفهم لأنماط التواصل الجيد بين الزوجين، واكتشاف الذات وتنمية المسؤولية، وتعزيز الانسجام والإفادة من الموارد الداخلية لإحداث التغييرات الظاهرة (Caston, 2009).

5. نظرية بوين: يمكن تفسير الرضا الزواجي وفق نظرية بوين التي تؤكد على الحاجة إلى التمايز الذاتي من أجل التفاعل الشخصي والتفاعل بين الأشخاص، وتعرف الأفراد الذين يتمتعون بالتمايز الذاتي بأنهم أولئك الذين يتحكمون في الموقف من خلال معرفة الأفكار والمشاعر والمعتقدات في المواقف العاطفية، ويساعد التمايز الذاتي في الحفاظ على الهوية الفردية والعلاقات الشخصية الإيجابية (Mohammadi & Alibakhshi, 2021).

ويمكن استعراض الدراسات التي تناولت متغير الرضا الزواجي كما يلي:

هدفت دراسة عودة وداود (2014) إلى معرفة الفروق في الرضا الزواجي في ضوء (وجود الأولاد، مدة الزواج، ومتغيرات أخرى)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 180 متزوجة، واستخدمت مقياس الرضا الزواجي، واستبانة جمع المعلومات الديموغرافية، وكشفت الدراسة عن وجود فروق في الرضا الزواجي تعزى إلى وجود الأولاد لصالح الزوجات اللاتي ليس لديهن أولاد، في حين لم تظهر فروق في الرضا الزواجي تعزى إلى مدة الزواج.

أجرت جان (2016) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي، ومعرفة الفروق في كلهما تبعًا لعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء وأعمارهم، وتكونت العينة من 203 زوجة من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وتم استخدام مقياس الرضا الزواجي ومقياس التواصل العاطفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا الزواجي والتواصل العاطفي، ووجود فروق في مقياس الرضا الزواجي لصالح الزوجات اللاتي تجاوزت مدة زواجهن أكثر من 8 سنوات، وكذلك لصالح الزوجات اللاتي عدد أولادهن أقل من 6 أولاد، في حين توصلت إلى عدم وجود فروق في الرضا الزواجي بين الزوجات اللاتي لم ينجبن بعد وبين الزوجات اللاتي عدد أولادهن أقل من 6 أولاد.

أما دراسة حجي حسني وسيم (Hajihasani and Sim, 2019) فهي تبحث في علاقة الرضا الزواجي والذكاء العاطفي لدى النساء المتزوجات مبكرا في إيران، واشتملت العينة على 194 امرأة، وتم استخدام مقياس الذكاء العاطفي، ومقياس الرضا الزوجي، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الرضا الزوجي والذكاء العاطفي، ووجود علاقة بين العمر عند الزواج والرضا الزواجي، كما أظهرت النتائج أن الذكاء العاطفي والعمر عند الزواج ينبئان بالرضا الزواجي.

وهدفت دراسة الشمراني و خليفة (2019) إلى الكشف عن الدور الذي تقوم به العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا الزواجي لدى المتزوجات السعوديات بمدينة جدة، وتكونت عينة الدراسة من 200متزوجة، وقد جرى استخدام قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس الرضا الزواجي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الرضا الزواجي بأبعاده وكلٍ من الانبساط والتفتح للخبرات والمقبولية ويقظة الضمير، كما وجدت فروق في الرضا الزواجي نتيجة لاختلاف مدة الزواج.

كما هدفت دراسة انطوان وآخرون (Antoine et al., 2020) إلى تنفيذ برنامج بهدف تقييم فعالية تدخل علم النفس الإيجابي على الرضا عن الحياة العاطفية وأنماط

الاتصال والتوافق الثنائي لدى كل عضو مشارك في البرنامج، وقد اشتملت العينة على 38 من الأزواج، تكونت المجموعة التجريبية من 20 زوجا والمجموعة الضابطة تكونت من 18 زوجًا، وكشفت النتائج عن تحسن في المشاعر الإيجابية وأنماط الاتصال التبادلية والتوافق الثنائي لدى المجموعة التجريبية.

كما أجرت اليحيى (2020) دراسة لتحديد العلاقة بين الرضا الزواجي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتكونت العينة من 400 سيدة متزوجة في مدينة أبها، وتم استخدام مقياس الرضا الزواجي وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأسفر البحث عن وجود علاقة سالبة بين الرضا الزواجي والانبساط والانفتاح على الخبرات، ووجود فروق في الدرجة الكلية على مقياس الرضا الزواجي لدى الزوجات تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج لصالح من سنوات زواجهن أقل من 5 سنوات.

وأجرى رياحي وآخرون (Riahi et al., 2020) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين أبعاد التنظيم الانفعالي والرضا الزواجي، وقد اشتملت عينة الدراسة على 156 متزوجًا من مدينة طهران، وتوصلت الدراسة إلى أن التنظيم الانفعالي ينبئ بالرضا الزواجي، كما ارتبطت درجات الزوجات في جميع الأبعاد الستة للتنظيم الانفعالي على نحو إيجابي برضاهن الزوجي.

وفي نفس السياق دراسة سعفان وآخرون (2021) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة التنظيم الانفعالي بالرضا الزواجي لدى حديثي الزواج، وذلك على عينة مكونة من 150 معلم ومعلمة، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الرضا الزواجي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعض أبعاد التنظيم الانفعالي والرضا الزواجي.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

1. يرتبط الرضا الزواجي إيجابيًا بكل من التواصل الزواجي على نحو عام (طعيلي، 2014) والتواصل العاطفي على نحو خاص (جان، 2016)، والتنظيم الانفعالي Riahi et al.,2020؛ سعفان، 2021)، والامتنان الأسري (الختاتنة والشوبكي، 2021)، والذكاء العاطفي والعمر عند الزواج (Hajihasani & Sim, 2019)، وسمات الشخصية بأبعادها (الشمراني، 2019؛ Sayehmir et al., 2020) والعوامل الوقائية للصمود النفسي (عبداللطيف، 2017).
2. ارتفاع الرضا الزواجي على نحو ملحوظ عند الأزواج مقارنة بالزوجات (سعفان، 2021(.
3. اختلفت الدراسات في علاقة مدة الزواج بالرضا الزواجي، فقد أشارت دراسة (عودة وداود، 2014) إلى أنه لا توجد فروق في الرضا الزواجي تعزى إلى مدة الزواج، بينما أشارت دراسة كل من (الشمراني، 2019؛ جان، 2016؛ واليحيى، 2020) إلى وجود فروق في الرضا الزواجي نتيجة لاختلاف مدة الزواج.
4. يتأثر الرضا الزواجي بالإنجاب ووجود الأطفال وعددهم، حيث أشار عودة وداود (2014) إلى وجود فروق في الرضا الزواجي لصالح الزوجات اللاتي ليس لديهن أولاد، وعلى النقيض دراسة جان (2016) التي كشفت عن وجود فروق في الرضا الزواجي لصالح اللاتي عدد أولادهن أقل من 6 أولاد، وعدم وجود فروق بين الزوجات اللاتي لم ينجبن واللاتي لديهن أقل من 6 أولاد.
5. أثر علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الرضا الزواجي بما يتضمنه من الرضا عن الحياة العاطفية وأنماط الاتصال التبادلية والتوافق الثنائي لدى الأزواج (Antoine et al., 2020) .

منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج شبه التجريبي، تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام التطبيق القبلي والبعدي لكلا المجموعتين؛ وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

أفراد الدراسة:

1. **العينة الاستطلاعية:** تكونت من (93) سيدة متزوجة من محافظة الأحساء جرى اختيارهن بطريقة عشوائية، وقد جرى استبعاد (3) لعدم إقامتهن في الأحساء، فبذلك بلغ العدد النهائي (90) سيدة متزوجة، جرى تطبيق مقياس الرضا الزواجي عليهن بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

جدول (1) خصائص العينة الاستطلاعية

حسب المتغير	الفئات	التكرار	النسبة%
عدد الأطفال	لا يوجد أطفال	3	3.3
	أقل من 3 أطفال	16	17.8
	من 3 إلى 5	49	54.4
	أكثر من 5 أطفال	22	24.4
المجموع		90	100
سنوات الزواج	أقل من 5 سنوات	8	8.9
	من5 إلى 10 سنوات	18	20.0
	أكثر من 10 سنوات	64	71.1
المجموع		90	100

2. العينة الأساسية: اشتملت على (40) سيدة متزوجة، وذلك بعد تطبيق مقياس الرضا الزواجي الكترونيًا على عينة قوامها (232) متزوجة، ثم اختيار (40) سيدة بطريقة مقصودة وهن اللاتي حصلن على أقل الدرجات على المقياس، ثم جرى تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وأخرى ضابطة، عدد كل مجموعة (20) سيدة متزوجة.

جدول (2) خصائص العينة الأساسية

المتغير	الفئات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموع	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
سنوات الزواج	أقل من 5 سنوات	2	%9.5	9	%45	11	%26.8
	من5 إلى 10 سنوات	6	%28.6	4	%20	10	%24.4
	أكثر من 10 سنوات	12	%61.9	7	%35	19	%48.8
المجموع		**20**	**%100**	**20**	**%100**	**40**	**%100**
عدد الأطفال	لا يوجد أطفال	4	%19	7	%35	11	%26.8
	أقل من 3 أطفال	4	%19	8	%40	12	%29.5
	من 3 إلى 5	9	%47.7	2	%10	11	%29.1
	أكثر من 5 أطفال	3	%14.3	3	%15	6	%14.6
المجموع		**20**	**%100**	**20**	**%100**	**40**	**%100**

تكافؤ مجموعتي الدراسة في التطبيق القبلي: للتحقق من تكافؤ المجموعتين جرى تطبيق مقياس الرضا الزواجي الذي جرى تطبيقه على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وتم رصد الدرجات ومعالجتها إحصائيًا باستخدام اختبار" ت" لعينتين مستقلتين، لبحث الفروق بين متوسطي المجموعتين، والجدول (3) يوضح نتائج ذلك:

جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الرضا الزواجي باستخدام اختبار"ت" لعينتين مستقلتين

المجموعة	اختبار ليفين لتجانس التباين		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
	F	الدلالة						
المجموعة التجريبية	0.368	0.547	20	55.95	10.45	38	0.975	0.336
المجموعة الضابطة			20	52.55	11.88			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الرضا الزواجي، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة =0.336 وهي أكبر من 0.05 مما يدل على تكافؤ العينتين في القياس القبلي.

أدوات الدراسة:

أولًا: مقياس الرضا الزواجي: استخدمت الباحثة مقياس الرضا الزواجي من إعداد جان **(2016)** التي أعدّته مختصرًا ليقيس الرضا العام عن شريك الحياة وعن الحياة الزوجية، وتم تطبيقه في البيئة السعودية.

الخصائص السيكومترية للمقياس: حققت معدّة المقياس من صدق المقياس وثباته باستخدام الطرق التالية:

صدق المقياس: جرى استخدام نوعين من أنواع الصدق هما:

1. صدق المحكمين: جرى عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس للتأكد من وضوح العبارات ومناسبتها، وتم تعديل العبارات التي لم تحصل على نسبة 80% من اتفاق المحكمين.

2. صدق الاتساق الداخلي: جرى تطبيق المقياس على عينة مكونة من(30) مفحوصة، ولإيجاد صدق الأداة جرى حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا الزواجي (ن=30)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.422**	8	0.627**
2	0.412**	9	0.524**
3	0.414**	10	0.483**
4	0.510**	11	0.638**
5	0.390**	12	0.327**
6	0.526**	13	0.528**
7	0.558**	14	0.617**

ملاحظة: ** دالة عند مستوى (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن جميع فقرات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية وذات دلالة إحصائية؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.327-0.638) وبذلك جرى التأكد من أن المقياس يتمتع بدلالات صدق الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس: جرى التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما:

1. **التجزئة النصفية: جرى** استخراج معامل الثبات لمقياس الرضا الزواجي الذي يتكون من (14) فقرة، باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك على عينة استطلاعية عددها (30) مفحوصة، وقد بلغ (0.71) وهو معامل ثبات جيد ويدلّ أن المقياس يتصف بالثبات.
2. **معامل ألفا كرونباخ: جرى** حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرضا الزواجي الذي يتكون من (14) فقرة، وذلك على عينة استطلاعية عددها (30) مفحوصة، وقد بلغ (0.74) وهو معامل ثبات جيد ويدلّ أن المقياس يتسم بالثبات.

كما تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

الصدق: جرى التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

1. **صدق الاتساق الداخلي: جرى** حسابه عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة الفقرة، وذلك على عينة استطلاعية بلغ عددها (90) سيدة متزوجة، وجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا الزواجي (ن=90)

م	معامل الارتباط	م\	معامل الارتباط
1	0.733**	8	0.706**
2	0.785**	9	0.857**
3	0.668**	10	0.757**
4	0.553**	11	0.763**
5	0.578**	12	0.575**
6	0.279**	13	0.748**
7	0.691**	14	0.513**

ملاحظة: ** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) وتراوح معامل ارتباطها بين (0.279- 0.857) مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

2. **الصدق التمييزي:** ويسمى بصدق المقارنة الطرفية، وتم حسابه من خلال ترتيب الدرجات الكلية على المقياس ترتيبًا تصاعديًا، ثم أخذ أعلى وأدنى 27% من الدرجات التي بلغ عددها (24) درجة لكل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا؛ وذلك لغرض المقارنة بين السيدات اللاتي يتمتعن برضا زواجي مرتفع واللاتي لديهن رضا زواجي منخفض، وجدول (6) يوضح الفروقات بين المجموعتين:

جدول (6) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية لمقياس الرضا الزواجي (ن=90)

كلي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
المجموعة المنخفضة	24	40.7917	8.39761	13.207	0.000
المجموعة المرتفعة	24	64.9167	3.09160		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين الإرباع الأدنى الذي يعبر عن الرضا الزواجي المنخفض لدى السيدات والإرباعي الأعلى الذي يعبر عن الرضا الزواجي المرتفع لديهن، وذلك لصالح المجموعة الأخيرة، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الفروقات في امتلاك السمة المقاسة، الذي يدل على صدق المقياس.

الثبات: جرى حساب ثبات مقياس الرضا الزواجي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات بحسب ألفا كرونباخ (0.919)، كما بلغ معامل الثبات بحسب طريقة التجزئة النصفية (0.899)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

طريقة تصحيح المقياس: يتكون المقياس من (14) فقرة، وتم وضع مدرج الإجابة بطريقة ليكرت المتدرجة من 1.5، بحيث أن موافق بشدة تكون درجتها (5)، موافق (4)، لا أدري (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1) أما بالنسبة للفقرات السلبية (4-8-11.12-14) فتحسب درجتها بطريقة عكسية، وتتراوح الدرجات على المقياس ككل ما بين (70-14) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الرضا الزواجي المرتفع.

ثانيًا: البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة): تعرف الباحثة البرنامج الحالي بأنه مجموعة من المعارف والتدريبات والنشاطات التي يتم تقديمها من قبل الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية باستخدام الفنيات والأساليب والأدوات المختلفة؛ وذلك بهدف تدريبهن على استراتيجيات التذوق النفسي التي يتم استخدامها عند مواجهة الحدث الإيجابي التي تعمل بدورها على تعزيز المشاعر الإيجابية وإطالة مدتها.

أهداف البرنامج الإرشادي:

أولًا: الهدف العام: يتمثل الهدف الأساسي للبرنامج الإرشادي الحالي في إكساب المجموعة التجريبية استراتيجيات التذوق النفسي لمواجهة الأحداث الإيجابية المختلفة، ومعرفة أثرها في مستوى الرضا الزواجي لديهن، ويندرج تحت هذا الهدف الرئيس عددًا من الأهداف الفرعية.

ثانيًا: الأهداف الفرعية:

1. تعريف المشاركات بمفهوم التذوق النفسي.
2. التدريب على استراتيجية مشاركة الأحداث الجيدة مع الآخرين.
3. تعريف المشاركات بكيفية بناء الذاكرة.
4. تعزيز الشعور بتقدير الذات من خلال تهنئتها على إنجازاتها.
5. التدريب على استراتيجية شحذ الإدراك الحسي.
6. إكساب المشاركات استراتيجية التعبير السلوكي عند مواجهة الحدث الإيجابي.
7. تعريف المشاركات باستراتيجية المقارنة وأنواعها.
8. تمرين المشاركات على عدّ النعم التي تحيط بهن دائمًا.
9. التمرين على استراتيجية الانغماس في اللحظة.
10. استخدام استراتيجية الوعي الزمني لتقدير اللحظات الجيدة.
11. التمييز بين استراتيجيتي الاسترجاع المتوقع والتوقع المسترجع.
12. التعريف بكيفية تجنب التفكير المضادّ للمتعة.
13. التمييز بين تذوق الخبرات الماضية والحالية والمستقبلية.

الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج: يقوم البرنامج على عدد من الفنيات والأساليب تتمثل فيما يلي:

1. المحاضرة: والهدف الأساسي من المحاضرة هو إكساب المشاركات في البرنامج معلومات واضحة وبسيطة عن مفهوم التذوق النفسي وأهميته وأنواعه ومكوناته واستراتيجياته المختلفة.
2. المناقشات الجماعية: وهي من الأساليب الإرشادية الهامة في جميع النظريات النفسية، وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم: لإتاحة الفرصة للمشاركات لإبداء آرائهن حول الموضوع وتقديم إضافاتهن، وطرح المزيد من الأمثلة من واقع حياتهن اليومية حول استراتيجيات التذوق النفسي، إضافة إلى مناقشتهن في واجباتهن المنزلية في بداية كل جلسة.
3. الوسائل السمعية والبصرية: حيث يتم تقديم عرض بوربوينت في كل الجلسات مزودًا بالصور ومقاطع الفيديو والمثيرات الصوتية المناسبة لطبيعة اللقاء.

4. النمذجة: وهي استراتيجية تنتمي لنظرية التعلم الاجتماعي لباندورا، حيث يتم تمثيل استراتيجية التذوق وتوضيح طريقة تطبيقها وكيفية ممارستها على نحو عملي في الحياة اليومية، وتقوم المشاركات بملاحظة النموذج لاكتساب السلوك المشاهد.
5. استراتيجية الدقيقة الواحدة: يتم إعطاء المشاركات مدة دقيقة واحدة لاستدعاء أكبر عدد من الإجابات التي تُطلب منهن وكتابتها ثم تتم مناقشتها.
6. الإرشاد الديني: حيث اشتمل البرنامج على بعضًا من الوعظ الديني المستمد من القران الكريم والأحاديث الشريفة الصحيحة الواردة عن النبي عليه الصلاة والسلام ومواقف السابقين في الإسلام، وكيفية مقابلة النعم واستشعارها، والتفكر في الطبيعة وتأملها.
7. استراتيجية القصة: يتم عرض قصة ثم تتم مناقشتها واستنتاج استراتيجية التذوق النفسي المستخدمة فيها.
8. العصف الذهني: وهو يتم من خلال توجيه المشاركات إلى استدعاء أكبر عدد من الأمثلة التطبيقية في موضوعٍ ما وكتابتها، ومن ثم تتم مناقشتها على نحو جماعي.
9. التعزيز: وهو يرجع إلى النظرية السلوكية ويتم من خلال إثابة المشاركات حال تفاعلهن في الجلسة سواء عند تقديمهن لإضافات أو مداخلات أو إثراء الجلسة بمزيد من الأمثلة، وكذلك عند تطبيق الواجبات المنزلية المطلوبة منهن.
10. لعب الدور: وهي فنية تستند على قيام المشاركات بتجسيد أدوار وتمثيلها؛ بغرض اكتساب سلوكٍ ما أو تغيير سلوك آخر، وتتميز هذه الفنية بأنها مصحوبة بالترفية والتسلية.
11. الاسترخاء: يتم تطبيق تمرين الاسترخاء مع المشاركات من خلال إرخاء عضلات الجسم والتوقف التام لكافة الانقباضات العضلية بهدف الوصول إلى مرحلة من الهدوء الداخلي وصفاء الذهن.
12. الواجبات المنزلية: يتم تكليف المشاركات في نهاية الجلسة بواجب منزلي لتفعيل ما جرى اكتسابه في الجلسة من معلومات، وتطبيقها عمليًا لتتحقق الإفادة منها.

مصادر البرنامج: جرى الاعتماد على عدة مصادر في إعداد البرنامج الإرشادي الحالي متمثلة في الإطار النظري لمفهوم التذوق النفسي لا سيما ما كتبه **بر اينت Bryant** في هذا المجال بعدّه أول من ناقش هذا المفهوم وحدّد استراتيجيات التذوق النفسي المختلفة التي جرى تناولها في جلسات البرنامج والتدريب عليها، كما جرى الاعتماد على الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي تناولت التذوق النفسي بالدراسة، وكذلك البرامج الإرشادية على نحو عام والبرنامج الذي أعدته **مصطفى (2020)** على نحو خاص، إضافة إلى أساليب الإرشاد الجماعي وفنياته.

تحكيم البرنامج: بعد الانتهاء من إعداد البرنامج في صورته الأولية جرى عرضه على 13 من المتخصصين في قسم علم النفس، وقد اتفق المحكّمون على ملائمة البرنامج وتسلسله ومناسبته في تحقيق الأهداف، كما قدّم البعض عددًا من الإضافات التي تثري البرنامج كاقتراح فنيةٍ ما أو إضافة هدف، وقد جرى أخذ تلك الملاحظات بالاعتبار.

محتويات البرنامج: جرى إعداد البرنامج الإرشادي الحالي في (13) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة قرابة 60 دقيقة، التي جرى تقديمها في (6) أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع، وتم تقديم الجلستين 12 و13 في يوم واحد، وهي على النحو التالي:

جدول (7) يوضح جلسات البرنامج الإرشادي على نحو مختصر

عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الزمن	الفنيات والأساليب المستخدمة
(1) التعارف	بناء علاقة إيجابية مع المشاركات. تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وعدد الجلسات ووقتها ومدتها. التأكيد على سرية كل ما يطرح في الجلسة الإرشادية. مناقشة الشروط التي يجب الالتزام بها في البرنامج.	60 دقيقة	الحوار والمناقشة، الوسائل البصرية.
(2) المعنى والمفهوم	مناقشة مفهوم التذوق النفسي. توضيح أنواع التذوق النفسي. تعريف المشاركات بمكونات التذوق النفسي.	60 دقيقة	المحاضرة،الحواروالمناقشة، الوسائل البصرية، طرح الأمثلة.
(3) الاستراتيجية الأولى	تدريب المشاركات على استراتيجية مشاركة الأحداث الجيدة مع الآخرين.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل البصرية، طرح الأمثلة، العصف الذهني، التعزيز، الواجب المنزلي.
(4) الاستراتيجية الثانية	تدريب المشاركات على استراتيجية بناء الذاكرة. تعريف المشاركات بالأثر النفسي لبناء الذاكرة.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل البصرية، طرح الأمثلة، التعزيز، الواجب المنزلي.
(5) الاستراتيجية الثالثة	تدريب المشاركات على استراتيجية تهنئة النفس.	60 دقيقة	المحاضرة،القصة،الحواروالمناقشة، الوسائل البصرية، طرح الأمثلة، التعزيز، الواجب المنزلي.

عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الزمن	الفنيات والأساليب المستخدمة
(6) الاستراتيجية الرابعة	تدريب المشاركات على استراتيجية شحذ الإدراك الحسي.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل السمعية والبصرية، طرح الأمثلة، التعزيز، النمذجة، الاسترخاء، الاستماع لآيات قرآنية، الواجب المنزلي.
(7) الاستراتيجية الخامسة	تدريب المشاركات على استراتيجية التعبير السلوكي.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، النمذجة، الوسائل السمعية والبصرية، طرح الأمثلة، التعزيز، الواجب المنزلي.
(8) الاستراتيجية السادسة	تدريب المشاركات على استراتيجية المقارنة، وتعريفهن بأنواعها الثلاثة.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل البصرية، طرح الأمثلة، لعب الدور، التعزيز، الواجب المنزلي.
(9) الاستراتيجية السابعة	تدريب المشاركات على استراتيجية عد النعم وشكرها.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، القصة، النمذجة، الوسائل السمعية والبصرية، طرح الأمثلة، استراتيجية الدقيقة الواحدة، التعزيز، الواجب المنزلي.
(10) الاستراتيجيتين الثامنة والتاسعة	تدريب المشاركات على استراتيجية الانغماس في اللحظة. تدريب المشاركات على استراتيجية الوعي الزمني.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل السمعية والبصرية، طرح الأمثلة، تمرين الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلي.
(11) الاستراتيجيتين العاشرة والحادية عشر	تدريب المشاركات على تذوق اللحظة الحالية من خلال الاسترجاع المتوقع. تدريب المشاركات على تذوق اللحظة الحالية من خلال التوقع المسترجع.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل البصرية، طرح الأمثلة، التعزيز، الواجب المنزلي.
(12) الاستراتيجية الثانية عشر	تدريب المشاركات على استراتيجية تجنب التفكير المضادّ للمتعة. التمييز بين تذوق الخبرات الماضية والحالية والمستقبلية.	60 دقيقة	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الوسائل السمعية والبصرية، طرح الأمثلة،لعب الدور، التعزيز، الاسترخاء.
(13) الختام والإنهاء	تلخيص استراتيجيات التذوق النفسي. الحصول على تغذية راجعة عن البرنامج. إعادة تطبيق مقياس الرضا الزواجي (القياس البعدي). إنهاء البرنامج الإرشادي وشكر المشاركات على حضورهن وتفاعلهن.	60 دقيقة	التلخيص، الوسائل البصرية، التغذية الراجعة، التعزيز.

إجراءات الدراسة: بعد جمع الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث وتحديد مقياس الرضا الزواجي الذي سيتم استخدامه،حققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس، ثم جرى تطبيقه على العينة الأساسية التي قوامها (232) سيدة متزوجة واستخراج درجات السيدات على المقياس وترتيبهن تصاعديًا، ومن ثم جرى حصر السيدات اللاتي حصلن على أقل درجات على المقياس، واختيار عينة مقصودة مكونة من (40) متزوجة، وبعد التأكد من استعدادهن للتطوع في المشاركة بالبرنامج الإرشاديوزعتهن الباحثة عشوائيًا على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين، بحيث اشتملت المجموعة التجريبية على (20) متزوجة، كما اشتملت المجموعة الضابطة على (20) متزوجة، ومن ثم جرى تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بالتعاون مع جمعية التنمية الأسرية في الأحساء كجهة رسمية وذلك بعد الحصول على موافقتها على تقديم المساعدة وكافة التسهيلات الممكنة لإتمام تطبيق البرنامج، وقد استغرق تطبيق الجلسات الثلاثة عشر (6) أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع، باستثناء الجلستين الثانية عشر والثالثة عشر جرى تقديمهما متتاليتين في يوم واحد بناء على موافقة عضوات المجموعة، ثم تمت إعادة تطبيق مقياس الرضا الزواجي (القياس البعدي) على المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد ذلك استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على تساؤلات الدراسة، وأخيرًا جرى عرض النتائج ومناقشتها، وتقديم التوصيات والمقترحات البحثية.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

الذي ينص على أنه لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الرضا الزواجي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في

القياس البعدي لمقياس الرضا الزواجي.

جدول (8) دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الرضا الزواجي باستخدام اختبار"ت" لعينتين مستقلتين

المجموعة	اختبار ليفين لتجانس التباين		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
	F	الدلالة						
المجموعة التجريبية	0.629	0.433	20	58.80	9.57	38	1.879	0.101
المجموعة الضابطة			20	53.35	11.20			

يتضح من نتائج جدول (8) عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا الزواجي حيث كانت قيمة مستوى الدلالة =0.101 وهي أكبر من 0.05.

نلاحظ أن هذه النتيجة تتعارض مع دراسة **انطوان وآخرون (Antoine et al., 2020)** التي كشفت نتائجها عن وجود فروق بين المجموعتين حيث لوحظ تحسن في المشاعر الإيجابية وأنماط الاتصال التبادلية والتوافق الثنائي لدى المجموعة التجريبية، ولأن التذوق النفسي يعدّ أحد متغيرات علم النفس الإيجابي لذلك أشرنا للدراسة السابقة، حيث أنه -بحسب علم الباحثة- لم نجد برامجًا إرشادية في التذوق النفسي جرى ربطها بمفهوم الرضا الزواجي، مما جعل من المتعذر تدعيم هذه النتيجة بنتائج لدراسات سابقة. وتجد الباحثة أن عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي يعدّ نتيجة منطقية لا سيما بعد تحليل السؤال الثاني والوصول إلى نتيجته التي سنناقشها أدناه، إضافة إلى أن نتائج القياس القبلي أظهرت تكافؤ المجموعتين وعدم وجود فروق بينهما على مقياس الرضا الزواجي، فإذا كانتا المجموعتين متكافئتين في القياس القبلي ثم إن المجموعة التجريبية التي خضعت لجلسات البرنامج الإرشادي لمدة 6 أسابيع لم تظهر فيها فروق دالة في مستوى الرضا الزواجي فمن الأولى أن المجموعة الضابطة لا تتغير نتائجها ولا تظهر أيضًا فروقًا في مقياس الرضا الزواجي.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

الذي ينص على أنه لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرضا الزواجي.

وللتأكد من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينيتين مترابطتين لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي.

جدول (9) دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي باستخدام اختبار"ت" لعينتين مترابطتين

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	20	55.95	10.45	19	1.03-	0.312
البعدي	20	58.80	9.57			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي حيث كانت قيمة مستوى الدلالة =0.312 وهي أكبر من 0.05.

إن هذه النتيجة تتعارض مع النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة كدراسة **لينجر وجوردون (Lenger & Gordon,2019)** التي كشفت أن التذوق له علاقة إيجابية بالرضا عن العلاقة، وأن أكثر جوانب التذوق تنبؤًا بالرضا عن العلاقة هو التوقع بما يتجاوز الذكريات أو تذوق اللحظة الحالية، ودراسة **ساميوس وخاتريا (Samios and Khatria, 2019)** التي توصلت إلى وجود علاقة بين التذوق والرضا عن العلاقة الزوجية بواسطة التأثير الإيجابي، وأن التذوق يعزز العلاقة الحميمية، كما تتعارض النتيجة الحالية أيضًا مع نتائج دراستي **سعفان وآخرون (2021)**؛ ودراسة رياحي وآخرون **(Riahi et al. ,2020)** اللتان كشفت نتائجهما عن ارتباط بعض أبعاد التنظيم الانفعالي بالرضا الزواجي، وأن التنظيم الانفعالي يعدُّ منبئًا بالرضا الزواجي. وقد أوردنا نتيجة هاتين الدراستين الأخيرتين لتناولهما متغير التنظيم الانفعالي الذي يعد قريبًا من متغير التذوق النفسي حيث أنه قد عرّف شلينبرج وغاودرو **(Schellenberg & Gaudreau, 2020, P.922)** التذوق النفسي بأنه "شكل من أشكال التنظيم الانفعالي الذي يتنبأ بمستويات أعلى من السعادة والرفاهية العامة"، ونظرًا إلى عدم وجود وفرة دراسات تناولت التذوق النفسي والرضا الزواجي معًا. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن البرنامج قد جرى تقديمه للزوجات فقط دون أزواجهن؛ وذلك لصعوبة التنسيق وتنفيذ البرنامج للأزواج معًا في وقت واحد، وهذا الأمر ربما قد كان عائقًا دون ظهور أثر للبرنامج في الزوجات المشاركات، حيث أن مشاركة الزوج لزوجته في التذوق واستجابته للأحداث الجيدة بطرق إيجابية وبناءة، لاسيما تلك الأحداث العاطفية التي يشتركان فيها وترتبط بهما، سينعكس بالإيجاب على جودة علاقتهما ببعض وارتفاع مستوى الرضا لديهما، حيث أشار

بوريلي وآخرون (Borelli et al., 2015) إلى أن الأشخاص الذين تذوقوا من خلال كتابة تجربة إيجابية عاطفية مع شريكهم (تذوق العلاقات) شعروا بتأثير إيجابي أعلى، مقارنةً بأولئك الذين كتبوا عن تجربة شخصية إيجابية (تذوق شخصي)، وأكّد أيضًا قيبل وآخرون (Gable et al., 2004) بميل الأشخاص الذين أفادوا بأن شركائهم يشاركونهم ويدعمونهم في تذوق الأحداث إلى إظهار جودة أعلى في العلاقة الحميمية والثقة والرضا عن العلاقة، وهذا يؤكد أهمية أن يكون البرنامج مقدمًا للزوجين معًا؛ حيث أنه من المتوقع أن تتأثر الزوجة من زوجها. ويمكن أيضًا تفسير عدم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية على مقياس الرضا الزواجي إلى أن السمات الشخصية التي يمتلكها كلا الزوجين لها تأثير كبير في ارتفاع أو انخفاض الرضا الزواجي لديهما، فسمة الانبساط مثلا تعد مرغوبة أكثر في العلاقة من غيرها من السمات، بينما العصابية ترتبط بانخفاض الرضا الزواجي، فالزوج العصابي كما أشار داروليا وراثي (Darolia and Rathee ,2021) إلى أنه يجد صعوبة في الحفاظ على العلاقة الصحية والمستقرة، حيث أن الموقف السلبي العام يولّد لديه شعورًا بالتوتر والغضب وعدم الاستقرار، وهذا ينعكس سلبًا على الرضا الزواجي. كما تعزو الباحثة أيضًا نتيجة هذا السؤال إلى أن التذوق النفسي قد لا يكفي لتحسين الرضا الزواجي إذا كانت العلاقة الزوجية تفتقر للكثير من مقوماتها مثل: التوافق وإشباع الحاجات النفسية والمادية: وهو يعد من أبعاد الرضا الزواجي وأحد أهداف الزواج الأساسية التي إذا لم تتحقق سيكون الزواج مهدَّدًا، فترى الباحثة أنه كلما كان هناك توافق نفسي وفكري بين الزوجين، وتلبية لحاجاتهما النفسية من الحب والحنان، والتعاطف والاحتواء والرحمة، والدعم والمساندة والتفهم للحاجات، وكذلك تلبية للحاجات المادية من العيش في بيئة كريمة آمنة، كلما انعكس ذلك على شعور الزوجين بالرضا عن العلاقة. كذلك الإشباع الجنسي: حيث أن العلاقة الجنسية المشبعة والمرضية لكلا الزوجين تقوي الوصال بينهما، فكما **أشارت اليحيى (2020)** إلى أنه كلما كان هناك تجاذب جنسي بين الزوجين كلما قلّت احتمالية التوتر والنزاع بينهما. ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية التبادل الاجتماعي التي تستند على فكرة أن الأفراد يدخلون في علاقات مع بعضهم البعض ويندمجون فيها طمعًا في المكافأة المتبادلة بينهم، فالتفاعل هنا يعتمد على مفهوم المنفعة المتبادلة بين الطرفين **(درواش، 2012)**. إضافة إلى المهارات الزواجية: التي تعد مفاتيح لنجاح العلاقة الزوجية، فامتلاك كلا الزوجين لمهارات الفهم، والقدرة على التعبير عن المشاعر، وضبط الانفعالات وإدارتها على نحو جيد، والتعاطف والتواصل الجيد، وتبادل المشاعر والأفكار، وحسن الاستماع واللطف في الحوار، كلها ستساعدهم على الوصول للانسجام في العلاقة، وهذا ما أشار إليه آدا وإيتيل (Ada & Etele ,2020) بأن الذكاء العاطفي يعد مؤشرًا على الرضا الزواجي، وأكدته نتائج دراسة حجي حسني وسيم (Hajihasani & Sim ,2019) بأن الذكاء العاطفي يرتبط بالرضا الزوجي وينبئ به. كما ترى الباحثة بأنه من المهارات الزوجية التي يحتاج أن يمتلكها كلا الزوجين هي القدرة على حل المشكلات الزوجية بطريقة فعالة، لأنه بدون هذه المهارة ستتحول المشاحنات البسيطة إلى معضلات كبيرة ربما تنتهي بتكدّر العلاقة وانتهائها، وهذا يتفق مع ما أشار دينيز وآخرون (Deniz et al., 2020) إلى أنّ الرضا الزواجي يرتبط ارتباطًا موجبًا باستخدام الاستراتيجيات البناءة في حل المشكلات كـ(التفاوض والتسوية) ويرتبط سلبًا باستخدام الاستراتيجيات السلبية في حل المشكلات كـ(الإكراه والانسحاب والتجنب). بالتالي نعتقد بأن افتقار الزوجة إلى المقومات المذكورة أعلاه أو بعضًا منها سيؤثر بلا شك في مستوى رضاها الزواجي، حيث أن الحاجات الأساسية التي تؤثر في الرضا الزواجي إذا كانت غير مشبعة لديها فكيف ستؤثر فيه الحاجات الجمالية المتمثلة في التذوق النفسي!.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج تعزى إلى متغير عدد سنوات الزواج على مقياس الرضا الزواجي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال ويلز لقياس مدى الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي تعزى إلى سنوات الزواج.

جدول (10) نتائج اختبار كروسكال ويلز لدلالة الفروق ين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي تبعا لمتغير سنوات الزواج

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة اختبار كروسكال ويلز	درجات الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 5 سنوات	2	11.50	0.035	2	0.983
من5 إلى 10 سنوات	6	11.25			
أكثر من 10 سنوات	12	10.81			

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي تعزى إلى سنوات الزواج. حيث بلغت قيمة كروسكال (0.035) عند مستوى دلالة (0.983) وهو أكبر من 0.05

نجد هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة **(عودة وداود، 2014)** التي توصلت بأنه لا توجد فروق في الرضا الزواجي تعزى إلى مدة الزواج، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة **الشمراني (2019)** التي كشفت عن وجود فروق في الرضا الزواجي نتيجة لاختلاف مدة الزواج، وكذلك نتيجة **جان (2016)** التي توصلت إلى وجود فروق في الرضا الزواجي لصالح الزوجات اللاتي تجاوزت مدة زواجهن أكثر من 8 سنوات، كما تتعارض هذه النتيجة أيضًا مع دراسة **اليحيى (2020)** التي كشفت عن وجود فروق في الرضا الزواجي لصالح من سنوات زواجهن أقل من 5 سنوات. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها مرتبطة بإجابة السؤال الثاني، إضافة إلى أن الرضا الزواجي قد يتأثر في بنوعية

العلاقة بين الزوجين وطبيعتها والأسس التي تقوم عليها أكثر من تأثير عدد سنوات الزواج، وهذا ما أشارت إليه دراسة **أبو فرحة وحمدي (2018)** التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في مستوى الرضا الزواجي تعزى إلى عدد سنوات الزواج، كما يؤيد ذلك الاتجاه التطوري الذي يشير بأن الرضا قد يرتفع في مرحلة من مراحل الزواج وقد ينخفض في مرحلة أخرى تبعًا للتفاعل الزواجي في مراحله المختلفة **(تركية،2004)**. فالرضا الزواجي قد يكون في بداية الزواج مرتفعًا أو منخفضًا، وقد يرتفع مع تقدم سنوات الزواج أو ينخفض، وهذا يرجع لعدة أسباب، فترى الباحثة أن في بداية الزواج تكون العلاقة فيها من إظهار الحب والشغف والتودد، وكثيرًا من المجاملات واللطف، وإبداء الاهتمام وتلبية الرغبات، فعلى نحو عام يغلب على العلاقة في السنوات الأولى الجانب العاطفي الرومانسي، وعلى النقيض فقد يكون الرضا منخفضًا في بداية الزواج بسبب سوء اختيار الزوجين وعدم التكافؤ بينهما، عدم وجود توافق نفسي وفكري، صعوبة في تقبل العلاقة والدور الجديد، وجود مشكلات جنسية تعوق دون تحقيق الإشباع لكلا الزوجين، كذلك الانتقال إلى مرحلة الوالدية على نحو سريع وتحمل مسؤولية وجود طفل جديد ورعايته.. الخ، ومن ناحية أخرى قد يكون التقدم في سنوات الزواج مرتبطًا بارتفاع أو انخفاض الرضا الزواجي، فمع تقدم سنوات الزواج يزداد الانشغال بالأولاد، وينسحب الاهتمام من الزوج ويتوجه إليهم وقضاء الوقت لتلبية حاجاتهم، فتقل فرص الجلسات الخاصة بين الزوجين، كما أنه مع تقدم السنوات من الطبيعي أن تفتر العلاقة إذا لم يحرص كلا الزوجين على تجديد الحب والود بينهما دائمًا، ومن ناحية أخرى مع تقدم سنوات الزواج يزداد نضج الزوجين وفهمهم للحياة وتقديرهم للعلاقة الزوجية وتحمل مسؤولياتها، كما تكسبهم الحياة خبرات ومهارات في مواجهة مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم المختلفة، ويصبح أيضًا كلا الزوجين مع طول العشرة أكثر مودة وألفة وفهم لبعضهما، فبالتالي نلاحظ أن الرضا الزواجي ليس مرتبطًا بسنوات الزواج.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج تعزى إلى متغير عدد الأطفال على مقياس الرضا الزواجي.

ولاختبار هذا الفرض والتحقق منه استخدمت الباحثة اختبار كروسكال ويلز اختبار لا معلمي (نظرا إلى صغر حجم العينة في كل مجموعة) لقياس مدى الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي تعزى إلى عدد الأطفال.

جدول (11) نتائج اختبار كروسكال ويلز لدلالة الفروق ين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي تبعا لمتغير عدد الأطفال

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	درجات الحرية	مستوى الدلالة
لا يوجد أطفال	4	7.25	1.857	3	0.603
أقل من 3 أطفال	4	12.13			
من 3 إلى 5	9	12.00			
أكثر من 5 أطفال	3	11.17			

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرضا الزواجي تعزى إلى متغير عدد الأطفال. حيث بلغت قيمة كروسكال (1.857) عند مستوى دلالة (0.603) وهو أكبر من 0.05.

إن هذه النتيجة تتعارض مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة **عودة وداود (2014)** التي توصلت إلى وجود فروق في الرضا الزواجي لصالح الزوجات اللاتي ليس لديهن أولاد، وتخالف أيضا نتيجة دراسة **جان (2016)** التي كشفت عن وجود فروق في الرضا الزواجي لصالح الزوجات اللاتي عدد أولادهن أقل من 6 أولاد. وقد لاحظت الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تؤكد على أثر وجود الأولاد وعددهم في مستوى الرضا الزواجي، ولكنهم يختلفون في كون هذا الأثر سلبيًا أم إيجابيًا، فمثلًا دراسة **الظفري والعاني (2014)** أشارت إلى أن الرضا الزواجي يرتبط سلبًا مع عدد الأولاد، ومن جهة أخرى توجد دراسات كدراسة **أبو أسعد (2007)**، **وجان (2016)** توصلت إلى وجود أثر إيجابي لعدد الأطفال في مستوى الرضا الزواجي بين الزوجين، خاصة عندما يكون عدد الأطفال خمسة فأقل، فكلما قلّ عدد الأطفال كلما ارتفع الرضا الزواجي.

ومن العرض السابق للنتائج يتضح بأن البحث الحالي تميز بالوصول لنتائج معارضة للدراسات السابقة التي بحثت في علاقة التذوق النفسي بالرضا الزواجي، فكما اتضح لنا أعلاه بأنه لم توجد فروق في مستوى الرضا الزواجي لدى العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ورغم ذلك فإن الدراسات السابقة قد ساعدت الباحثة في تفسير نتائج الدراسة الحالية وتحليل بعض الأسباب التي حالت دون تحقيق أثر للبرنامج الإرشادي في مستوى الرضا الزواجي لدى أفراد العينة.

التوصيات: في ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. إجراء المزيد من الدراسات للبحث في علاقة التذوق النفسي بمستوى الرضا الزواجي وفقًا لمتغيرات أخرى كالعمر أو العمل أو سمات الشخصية.
2. تقديم دورات بهدف التدريب على نحو عملي على استراتيجيات التذوق النفسي وكيفية استخدامها عند مواجهة الأحداث الإيجابية في الحياة.
3. الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية الموجهة للأزواج، والحرص على إشراك كلا الزوجين معًا في حضور البرامج لتتحقق الفائدة على نحو أكبر.

"تم دعم هذا البحث من قبل عمادة البحث العلمي، وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية، رقم المنحة "GrantA118

المصادروالمراجع

أبو زيد، ن. (2011). *علم النفس الأسري*. (ط1). مصر: عالم الكتب.

أبو فرحة، ر. وحمدي، م. (2018). *المعتقدات الخاطئة عن الزواج لدى الزوجات وعلاقتها بالرضا عن الحياة الزوجية في العاصمة عمان*. جامعة عمان العربية - كلية العلوم التربوية والنفسية، 1.103.

أبو أسعد، أ. (2007). أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الشعور التفاؤل والرضا الزواجي. *مجلة كلية التربية*، 3 (31)، 263-294.

الجعيد، م. والفرحان، م. (2022، يناير 20). 7 حالات طلاق في المملكة كل ساعة. *صحيفة الوطن الالكترونية*.

https://www.alwatan.com.sa/article/1098313

الختاتنة، س، والشوبكي، ن. (2021). الامتنان الأسري وعلاقته بالرضا الزواجي من وجهة نظر النساء المتزوجات الجدد في جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 48 (3)، 274 - 287.

الشمراني، ف. وخليفة، هـ (2019). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا الزواجي لدى عينة من المتزوجات السعوديات بجدة: دراسة مقارنة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 11(20)، 243-259.

الظفري، س. والعاني، م. (2014). الرضا عن الحياة الزوجية وعلاقته بالرضا الوظيفى للمرأة العمانية العاملة. *مجلة الطفولة والتربية*، 6 (18)، 15-60.

الفائدي، م. (2013). *علم الاجتماع العائلي مداخل نظرية ودراسات امبريقية*. بنغازي- ليبيا: دار الكتب الوطنية.

المغربي، ا. (2018). *علاقة التدين والدور الملائم للجنس بالرضا الزواجي. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، 17(2)، 241-304.

اليحيى، ف. (2020). الرضا الزواجي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المتزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة أبها. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، (117)، 351-406.

بخيت، ح. (2020). العفو والذكاء الروحي بين الزوجين كمنبئين بالرضا الزواجي. *مجلة دراسات الطفولة*، جامعة عين شمس، 23(88)، 1-18.

تركية، ب. (2004). *علم الاجتماع العائلي*. الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع. (ط1).

توكل، أ.، أبو العلا، آ.، وباشطح، ف. (2019). صراع الأدوار وعلاقته بالرضا الزواجي في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة تطبيقية على عينة من النساء العاملات في مجتمع مكة المكرمة. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية* 4(16)، 144-181.

جابي، ر.، تركي، م.، والحملاوي، م. (2015). رضا الزوجات عن الحياة الزوجية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لديهن والسلوك التوافقي للأبناء. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، 26(1)، 321.342.

جان، ن. (2016). الرضا الزواجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، دار سمات للدراسات والأبحاث، 5(9)، 402-424.

درواش، ر. (2012). *علم اجتماع العائلة*. (ط1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

سعفان، م.، مراد، م.، والعزازي، ع. (2021). الأساس القانوني والتنظيمي للتعليم الإفتراضي "الرقمي" في التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالرضا الزواجي لدى المعلمين "ذكور –إناث" حديثي الزواج. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية* (16)، 309-326.

سمكري، أ. (2016). الرضا الزواجي وأثره في بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس* (75)، 227-280.

طراونة، أ. (2020). برنامج إرشادي زواجي في تحسين الرضا الزواجي لدى عينة من النساء المترددات على العيادات الإرشادية في محافظة الزرقاء بالأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المركز القومي للبحوث، 4(3)، 87-110.

طعبلي، م. وعمامرة، س. (2014). علاقة الاتصال بالرضا الزواجي بأبعاده (التآلفية، التعامل مع الخلافات المالية، الرضا الجنسي) دراسة ميدانية بالمركز الجامعي بالوادي. *مجلة العلوم النفسية والاجتماعية*، جامعة قاصدي مرباح، (15)، 187-196.

عواودة، ن. (2019). *المهارات الزواجية وعلاقتها بالرضا الزواجي لدى المتزوجات حديثًا في محافظة رام الله والبيرة*. جامعة القدس المفتوحة، 1-141.

عودة، ي. وداود، ف. (2014). *الرضا الزواجي لدى الزوجات كما تتنبأ به بعض العوامل النفسية والاجتماعية والديموغرافية*. جامعة عمان الأهلية- كلية الآداب، 1-99.

محمد، هـ (2014). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الإحتراق النفسي والرضا الزواجي. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 2(4)، 475-525.

مصطفى، س. (2020). برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا. *المجلة المصرية للدرسات النفسية*، 135-198.

References

Ada, A., & Etele, A. (2020). Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction of Male and Female Married Teachers in Anambra State. E*uropean Journal of Educational Sciences*. 7(3). 1857-6036. 10.19044/ejes.v7no3a1

Abreu-Afonso, J., Ramos, M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2021). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports, SAGE,* .127. 10.1177/00332941211000651

Acacia, C., & Stephen, M. (2014). The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions. *Wiley-Blackwell*, 506.

Antoine, P., Andreotti, E., and Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress Health*. 36, 179–180. doi: 10.1002/ smi.2925

Borelli, J., Rasmussen, H., Burkhart, M., & Sbarra, D. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(8), 1083–1108. 10.1177/0265407514558960

Bryant, F. (2003). Savoring1 Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196. 10.1080/0963823031000103489

Bryant, F. (2006). Finding more joy in life: The art and science of savoring. *Alternative Medicine*, 62-67.

Bryant, F., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Lawrence Erlbaum Association.

Bryant, F., Ericksen, C., & DeHoek, A. (2008). *Savoring. Encyclopedia of positive psychology*, (2), 857-859.

Bryant, F., Chadwick, E.,& Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing,* 1(1), 107-126. doi.org/10.5502/ijw.v1i1.18

Bryant, F., & Smith, J. (2015). Appreciating Life in the Midst of Adversity: Savoring in Relation to Mindfulness, Reappraisal, and Meaning. *Psychological Inquiry*, 26, 315– 321. 10.1080/1047840x.2015.1075351

Bryant, F. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Front. Psychol*, 12, 771698. 10.3389/fpsyg.2021.771698

Castanheira, F., & Story, J. (2016). Making good things last longer:the role of savoring on the relationship between hrm and positive employee ouycomes. *Human Resource Management*, 55, (6), 985–1000. 10.1002/hrm.21704

Caston, C. (2009). Using the Satir Family Tools to Reduce Burnout in Family Caregivers, The Satir Journal,3 (2).

Chen, J., & Zhou, L. (2017). Savoring As A moderator between positive life events and hopelessness depression. *Social behavior and personality*, *45*(8), 1337–1344. 10.2224/sbp.6235

Colombo, D. (2020). Positive emotion regulation Forecasting the future, savoring the present and reminiscing about the past. *Universitat Jaume I*, . 1302. 10.6035/14109.2020.762821

Darolia, C,. & Rathee, A. (2021). Exploring the Role of Partner's Expectations and Personality on Marital Satisfaction. *Indian Journal of Health and Well-being*. *12*(3), 252-255.https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-health- wellbeing

Deniz, M., Erus, S., & Batum, D. (2020). Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*. 12(2), 69-83. 10.15345/iojes.2020.02.005

Gable, S., Reis, H., Impett, E.,& Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*, 228–245. 10.1037/0022-3514.87.2.228

Hajihasani, M., & Sim, T. (2019). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: emotional intelligence and religious orientation. *international journal of adolescence and youth. 24*(3), 297-306. 10.1080/02673843.2018.1528167

Hurley, D., & Kwon, P. (2012). *Results of a Study to Increase Savoring the Moment: Differential Impact on Positive and Negative Outcomes*. Springer Link, 579–588. doi.org/10.1007/s10902-01.19280-8

Jose, P., Lim, B., & Bryant, F. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176–187. 10.1080/17439760.2012.671345

Kiken, L., Lundberg, K., & Fredrickson, B. (2017). Being Present and Enjoying It: Dispositional Mindfulness and Savoring the Moment Are Distinct, Interactive Predictors of Positive Emotions and Psychological Health. *Mindfulness, Springer New York LLC*, 8(5), 1280 – 1290. 10.1007/s1267.1017-0704-3

Lenger, K., and Gordon, C. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple*

and Family Psychology: Research and Practice, 8(1), 1–9. 10.1037/cfp0000111

Marques-Pinto, A., Oliveira, S., Santos, A., Camacho, C., Silva, D., & Pereira, M. (2020). Does Our Age Affect the Way we Live? A Study on Savoring Strategies Across the Life Span. *Journal of Happiness Studies*, 1509–1528. doi.org/10.1007/s10902-019-00136-4

Mohammadi, M., & Alibakhshi, S. (2021). The effect of Self-differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self-differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Research & Health*. 11(5): 333-340.

Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44-62. 10.32598/jrh.11.5.1574.1

Samios, C., & Khatri, V. (2019). When Times Get Tough: Savoring and Relationship Satisfaction in Couples Coping with a Stressful Life Event. *trading as Taylor & Francis Group*, 125-140. 10.1080/10615806.2019.1570804

Sato, I., Jose, P., & Conner, T. (2017). Savoring mediates the effect of nature on positive affect. *International Journal of Wellbeing*, 8 (1), 18-33. 10.5502/ijw.v8i1.621

Schellenberg, B., & Gaudreau, P. (2020). Savoring and Dampening with Passion: How Passionate People Respond when Good Things Happen. *Journal of Happiness Studies*, 921–941. 10.1007/s10902-019-00114-w

Smith, J., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging and Mental Health*, 192-200. 10.1080/13607863.2014.986647

Smith, J., & Bryant, F. (2016). The Benefits of Savoring Life: Savoring as a Moderator of the Relationship Between Health and Life Satisfaction in Older Adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(1), 3-23. 10.1177/0091415016669146

Smith, J., & Bryant, F. (2017). Savoring and Well-Being: Mapping the Cognitive-Emotional Terrain of the Happy Mind. *Springer International Publishing*, 139-156. 10.1007/978-3-319-58763-9_8

Sytine, A., Britt, T., Sawhney, G., Wilson, C., & Keithy, M. (2018). Savoring as a Moderator of the Daily Demands and Psychological Capital Relationship: A Daily Diary Study. *Journal of positive Psychology*. 120-135. 10.1080/17439760.2018.1519590.

Wilson, C. (2016). The Relationship between Emotional Intelligence, Resiliency, and Mental Health in Older Adults: The Mediating Role of Savouring. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*, 196. https://ir.lib.uwo.ca/etd/3844.