

## فاعلية برنامج لتنمية التواصل اللاعنفي

### لدى عينة من المتزوجين

ولاء مجدي شكري عبد العال أحمد\*

walaamagdy2008@gmail.com

أ.م.د/ محمد فتحي سليمان<sup>١</sup>

د/ أحمد أحمد ضبيع<sup>٢</sup>

### ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين، وتكوّنت عينة الدراسة من مجموعة من الأزواج والزوجات، تراوحت أعمارهن من (٢٥-٥٠) سنة. وأُختيرت هذه العينة من عينة قصديّة قوامها (٤٠) زوج وزوجة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين كالتالي: مجموعة تجريبية (ن=٢٠) زوج وزوجة (تلقت البرنامج)، بمتوسط عمريّ قدره (٣٢,٣٠٠)، وانحراف معياري (١,٤٥٤٥)، ومجموعة ضابطة (ن=٢٠) زوج وزوجة (لم يتلقوا البرنامج) بمتوسط عمريّ قدره (٣١,٧٥٠٠)، وانحراف معياري (١,٦٨١٩). واستعانت الباحثة في الدراسة بالأدوات الآتية: مقياس تقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية (إعداد/ الشخص، ٢٠١٣)، مقياس التواصل اللاعنفي للأزواج والزوجات (إعداد: الباحثة)، البرنامج العلاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من الأزواج والزوجات من سن (٢٥-٥٠) سنة. (إعداد: الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن: فعالية وجدوى البرنامج العلاجي في تحسين مستوي التواصل اللاعنفي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة استمرارية فعالية البرنامج العلاجي بعد فترة المتابعة.

### كلمات مفتاحية: التواصل اللاعنفي - المتزوجين

\* باحثة دكتوراة بقسم علم النفس بكلية الآداب- جامعة الفيوم.

<sup>١</sup> أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد - كلية الآداب- جامعة الفيوم(المشرف الرئيس)

<sup>٢</sup> زميل الطب النفسي ودكتوراة الطب النفسي- مستشفى الطلبة- جامعة المنصورة(المشرف المشارك).

## مقدمة:

يندرج هذا الموضوع ضمن تطبيقات علم النفس الإكلينيكي وتهدف الدراسة الراهنة إلى الكشف عن فاعلية برنامج علاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين من سن (٢٥-٥٠) سنة.

تؤدي الأجواء الأسرية دورًا رئيسيًا في ترسيخ القيم والمعتقدات في نفوس أفرادها (خليل، ٢٠٠٠، ١٣). فالعلاقات الزوجية من أسمى العلاقات الإنسانية التي تجمع الرجل والمرأة وجهي الوجود الإنساني - وهي الدعامه الكبرى التي يقوم عليها بناء الأسرة في المجتمع، لذلك يولى علماء نفس الصحة Health psychologists أهمية خاصة لدراسة الأسرة، ذلك لأن الصحة النفسية للأسرة تتحدد في المقام الأول بمدى نجاح الزواج (مرسى، ٢٠٠٨، ٩)

وقد أشارت دراسة (Kim & Jo (2022، إلى أن مهارات الاتصال مهمة في الحياة، وخاصة في البيئة السريرية. يعمل نموذج NVC (التواصل غير العنيف) على تسهيل مهارات الاتصال والتواصل والتعامل مع الآخرين، كما يزيد هذا البرنامج من مهارات التعاطف، وتقدير الذات، وكفاءة الاتصال.

والتواصل اللاعنفي (NVC) Nonviolent Communication هو نوع من الوعي، وطريقة تواصل تعتمد على التركيز على إقامة علاقات متعاطفة تُساعد على خلق حوار بين شخصين (روزنبرج، ١٩٩٩). والهدف الأساسي من التواصل اللاعنفي هو إنشاء اتصال أفضل بين البشر، ويتم ذلك من خلال أن يكون الفرد واعيًا بمشاعره وحاجاته في كل لحظة، فالتواصل اللاعنفي يُساعد على إعادة تقييم الفرد لأنماط أفكاره الاعتيادية، واستبدال أفكار ومشاعر رحيمة بها، وهذا من ضمن الأسباب التي سُمي من أجلها بالتواصل الرحيم (Compassionate-Communication)، أو كما قال روزنبرج (٢٠٠٤) "الاتصال بما هو حي بداخلنا" في اللحظة الحالية، وأن يحاول الفرد أن يكون على قدر من الوعي بمشاعر وحاجات الآخرين.

كما أشارت دراسة (Vazhappilly&Reyes (2017، إلى أن التواصل اللاعنفي يُعزز العلاقة بين الأفراد وبعضهم البعض من خلال التواصل المتعاطف والرحيم.

وكذلك فعالية برنامج التواصل "الذي يركز على العاطفة" بين الأزواج الفلسطينيين. كما أثبت التواصل اللاعنفي فعاليته في سياقات مختلفة مثل المدارس ومراكز الرعاية الصحية والسجون والمؤسسات الإصلاحية والتأهيلية. ومع ذلك، فقد وجد أن تطبيق التواصل اللاعنفي في مجال العلاقة الزوجية قليل نسبياً. كما أشارت الدراسة إلى فعالية برنامج التواصل "الذي يركز على العاطفة" بين الأزواج الفلسطينيين.

فقد أشارت العديد من الدراسات إلى التأثير الإيجابي للتواصل اللاعنفي على العلاقات بين الأفراد حيث أنه يؤدي إلى: خفض السلوكيات الحدية، وخفض الصراعات، وخفض مستوى العنف الجسدي واللفظي، وزيادة في القدرة على التعاطف مع الذات ومع الآخرين، وزيادة الوعي بمشاعر الفرد وحاجاته، وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة (Qudsyi, et. al (2018)، إلى انخفاض في مستوى العنف، وزيادة قدرة الأطفال على التفرقة بين أساليب العنف واللاعنف، وبين المشاعر والأفكار، وكذلك زيادة في قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم. وكذلك أشارت دراسة Alihosseini, et. al (2014)، إلى أن التدريب على مهارات التواصل اللاعنفية حسنت رضا الزوجين، والتواصل، وحل النزاعات والعلاقة الجنسية بينهما. وكذلك أثبتت دراسة Little (2008)، فاعلية برنامج التواصل اللاعنفي لدى المجموعة التجريبية في تنمية مهارات حل الصراعات وتحسن القدرة على التعاطف مع النفس والآخرين، على عكس المجموع الضابطة التي لم تتلقي التدريب على هذه المهارات. أما بالنسبة إلى دراسة (Pedersen& Rasmussen(2008)، فقد أظهرت نتائجها انخفاضاً شاملاً في الصراعات بين المدرسين والطلبة وبين الطلبة بعضهم بعضاً بعد تطبيق برنامج التواصل اللاعنفي.

كما أشارت دراسة (Nosek, et. al (2014)، إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث للتعرف على التأثير الأكبر الذي يمكن أن يحدثه التواصل اللاعنفي لدراسة تأثيره على التعاطف.

ومن خلال ما سبق يتضح أهمية موضوع الدراسة، حيث تُعتبر مشكلة العنف من أخطر المشكلات التي تُهدد كيان الأسرة المصرية وتزعزع استقرارها. وعلينا أن نعترف

بوجود العنف في حياة الإنسان، وأنَّ ندرك أننا بحاجة إلى إجراء تغيير نوعي في طريقة تفكيرنا، حيثُ أننا في أغلب الأوقات لا نعترف بالعنف الذي بداخلنا لأننا نهمل صورته، ونفترض أننا مجردون منه لأنه من وجهة نظرنا شجار وقتل وضرب وحرب، وهي أشياء لا يفعلها الأشخاص العاديون. لذلك جاءت الدراسة الحالية لبحث فعالية برنامج قائم على نموذج روزنبرج في التواصل اللاعنفي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين

### مشكلة الدراسة:

تركزت المشكلة البحثية لهذه الدراسة في معرفة فاعلية برنامج علاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين.

واستنادًا إلى ما سبق فإن مشكلة الدراسة تتحدد في الإجابة عن السؤال التالي:  
ما فاعلية برنامج علاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين؟، ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التواصل اللاعنفي في القياس البعدي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات؟

٢. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التواصل اللاعنفي في القياسين القبلي البعدي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات؟

٣. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التواصل اللاعنفي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات؟

### هدف الدراسة:

- يتلخص هدف الدراسة في الكشف عن فاعلية برنامج علاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من الأزواج والزوجات من سن (٢٥-٥٠) سنة.  
الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الراهنة:

### أولاً: الأهمية النظرية:

١. تُعد هذه الدراسة الأولى (على حد علم الباحثة) في البيئة العربية التي تتناول فاعلية برنامج علاجي لتنمية التواصل اللاعنفي Nonviolent Communication لدى عينة من الأزواج والزوجات

٢. تقديم إطارًا نظريًا عن أساليب التواصل اللاعنفي ونظريات علم النفس المرتبطة بها.

٣. المساهمة في زيادة الوعي في المجال البحثي عن أهمية البحث عن سبل تنمية التواصل اللاعنفي لدى الأزواج والزوجات.

### ثانيًا: الأهمية التطبيقية للدراسة الراهنة:

١. إعداد مقياس التواصل اللاعنفي للأزواج والزوجات

٢. قد تفيد هذه الدراسة في محاولة المساعدة في توعية الأزواج والزوجات بشكل أساسي ليتعلموا لغة التواصل اللاعنفي، من خلال المساعدة في كيفية إرساء جسور التواصل اللاعنفي بينهم في أداء المهام اليومية، وكذلك لوضع لبنات أساسية وداعمة تُساعد في النمو الصحي والسليم لشخصية أطفالهم، وتنمية قدراتهم على إنشاء علاقات صحية ومتراحة مع أنفسهم ومع الآخرين.

٣. الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة في مجالات عديدة أهمها الإرشاد الزواجي والإرشاد النفسي والعلاج النفسي.

٤. ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما تُقدمه من المشورة الإرشادية والتدخل العلاجي لمن يُعانون من المشكلات الزوجية، وعليه فلا بد من توفير بيانات علمية تتطرق منها البرامج الإرشادية والعلاجية، وتُعد هذه الرسالة وأمثالها في المجتمع المصري خطوة في هذا الاتجاه.

### التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

• **أولاً: البرنامج:** هو وحدة تعليمية مصممة بطريقة مترابطة ومتضمنة مجموعة من الأهداف والخبرات والأنشطة والوسائل وأساليب التدريس والتقويم المتنوعة، بهدف تنمية مهارات محددة مسبقًا (صيام، ٢٠١٤، ٧).

• **ثانيًا: التواصل اللاعنفي: (Nonviolent Communication (NVC)** هو طريقة للتواصل معتمدة على التركيز على إقامة علاقات متعاطفة (ROSENBERG, 2003, 6). وهو أداة تساعد الأفراد على بناء مجتمع تراعى فيه قيم وحاجات كل فرد، حيث تكون هذه القيم والحاجات في أهمية قيم وحاجات الآخرين نفسها، وتعتمد هذه العملية على خلق ما يُطلق عليه الاستماع اللاعنفي، أي الحوار الذي يجد فيه الأفراد حلولًا إبداعية تتم من خلالها تلبية حاجات واحترام قيم جميع الأطراف (ROSENBERG, 2003, 10). وتتبنى الباحثة التعريف الإجرائي لمفهوم التواصل اللاعنفي والتي أشارت إليه عفيفي (٢٠٢٠، ٥٦)، بأنه: القدرة على إرسال رسائل غير عنيفة من خلال الملاحظة النقية لموقف محدد بدلًا من التقييم وإصدار الأحكام، والتعبير عن المشاعر بدلًا من الأفكار، وربطها بالحاجات بدلًا من طرق تلبية الحاجات، ثم صياغة الطلب اللاعنفي بشروطه، وكذلك القدرة على الاستقبال غير العنيف لرسائل الآخرين، من خلال تمييز ملاحظتهم ومشاعرهم وربطها بحاجاتهم، ومن ثم طلبهم لما يجعل حياتهم أكثر ثراء.

#### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### المحور الأول: التواصل اللاعنفي:

#### -نشأة التواصل اللاعنفي: (Nonviolent Communication (NVC):

تم إنشاء التواصل اللاعنفي في أوائل الستينيات، وهو شكل من أشكال التواصل يفترض أن الناس بطبيعتهم متعاطفون ويتشاركون نفس الاحتياجات الإنسانية الأساسية، وغالبًا ما يكون التواصل مرادفًا للتواصل الرحيم (Rosenberg, 2002). وقد وضع أول مرة من قبل (روزنبرج، ٢٠٠٣) في ١٩٦٠، للإشارة إلى حالة التعاطف الفطرية التي يمتلكها الفرد حيث يكون العنف مكتسبًا ومتعلمًا، وهي الطريقة نفسها التي تحدث بها غاندي عن اللاعنف، والتي قال فيها: "أنا أنبذ العنف لأنه حتى إن ظهر أنه يساعد في الخير، فإن الخير الذي ينتج عنه يكون مؤقتًا، أما شره فيكون دائمًا" (روزنبرج، ١٩٩٩). ولا يحتوي المفهوم على أي شيء جديد وكل ما تم دمجه في

التواصل اللاعنفي معروف منذ قرون بفكرة أن اللغة ومهارات الاتصال تُعزز قدرتنا على البقاء بشراً (Roy, 2019)

وقد اقترح روزنبرج Rosenberg عملية من أربع مراحل لتمكين التواصل التعاطفي الفعال وتعزيز إدارة الصراع. أولاً، يتم ملاحظة الموقف أثناء محاولة تجنب إصدار الأحكام. ثانياً، يتم ملاحظة الاستجابة العاطفية للموقف. ثالثاً، يتم إجراء تحقيق فيما يتعلق بالاحتياجات التي تم تلبيتها أو التي لم يتم تلبيتها. وأخيراً، يتم تقديم طلب غير متطلب قد يساعد في تسهيل تلبية الاحتياجات أو، بالتناوب، التحقق من صحة الحاجة، ويمكن استخدام التواصل اللاعنفي (NVC) كوسيلة للرؤية الشخصية والتعبير عن الذات، فضلاً عن كونه وسيلة لفهم جهود التواصل التي يبذلها الآخرون - والعواطف والاحتياجات الكامنة وراء هذا التعبير، والتي قد تتعرض للخطر في بعض الأحيان (Rosenberg & Chopra, 2015)

#### - تعريف مفهوم التواصل اللاعنفي:

قد أشار Williams, et. al (2021)، إلى أن التواصل اللاعنفي للدكتور مارشال روزنبرغ (المشار إليه بـ "NVC") والمعروف أيضاً باسم "التواصل الرحيم" أو "التواصل التعاوني"، هو شكل منظم من أشكال التواصل، تم تطويره في الستينيات من قبل الدكتور مارشال روزنبرغ، ويسعى إلى تعزيز التفاهم والتواصل بين الأشخاص من خلال توصيل الملاحظات الخالية من الأحكام، والاعتراف بمشاعر الناس واحتياجاتهم وقيمهم، وطلبات اتخاذ إجراءات محددة لتحقيق تلبية تلك الاحتياجات.

#### - أهمية التواصل اللاعنفي بشكل عام وفي عملية التواصل بين الأزواج بشكل خاص:

ويُساعد التواصل اللاعنفي في الارتباط ببعضنا البعض وبأنفسنا بطريقة تسمح لمشاعر التعاطف الطبيعية الموجودة بداخلنا بالنمو والازدهار. وهي تأخذ بأيدينا نحو إعادة صياغة طريقتنا في التعبير عن أنفسنا والإصغاء للآخرين، من خلال تركيز إدراكنا على جوانب أربعة ما نلاحظه وما نشعر به، وما نحتاجه، وما نطلبه، من أجل جعل حياتنا أكثر قيمة وعمقاً. وتدعم عملية التواصل اللاعنفي الإصغاء العميق

والاحترام والتعاطف وتولد رغبة حقيقية في أن نعطي للآخرين عطاء من القلب. ويستخدم بعض الناس التواصل اللاعنفي للتجاوب مع أنفسهم بصورة متعاطفة، والبعض الآخر من أجل إضفاء مزيد من العمق في علاقاتهم الشخصية، وهناك آخرون يستخدمونه لبناء علاقات فعالة في العمل أو في مجال السياسة. وعلى مستوى العالم، يستخدم التواصل اللاعنفي للتوسط في حل النزاعات والصراعات على كل المستويات (روزنبرج، ٢٠٠٨، ١١-١٢). وأن ممارسة التواصل اللاعنفي مع الذات ومع الآخرين يتيح الفرصة للبقاء حاضراً بقصد فهم عملية الاتصال والحفاظ عليه من خلال استخدام الأساليب الإبداعية للحفاظ على تدفق الحوار والتركيز على الاحتياجات، حيث يُقترح أن العواطف التي يتم تجربتها والتعبير عنها هي منارة لتحقيق (أو عدم الوفاء) للاحتياجات الإنسانية الأساسية (Nosek, 2012; Rosenberg & Chopra, 2015).

كما أشارت دراسة (Nosek, et. al (2014) ، إلى التأثير الإيجابي للتواصل غير المباشر في التعاطف مع الذات ومع الآخرين. وقد أشارت دراسة (Cheung, et. al (2023) ، إلى أن التواصل اللاعنفي يُعتبر نهجاً مفيداً محتملاً يمكن أن يعزز التعاطف وحل النزاعات وتحسين الرفاهية النفسية والاجتماعية. كما ارتبط مقياس سلوكيات التواصل اللاعنفي بشكل إيجابي بالتعاطف بينما ارتبط بشكل سلبي بالمعتقدات السلبية حول العواطف، مما يدل على صحة بنيته

كما أفادت الدراسات أن برنامج التواصل اللاعنفي كان فعالاً في تحسين التعاطف (San-Martín, et. al, 2017). وتوضيح الأدوار، والتواصل الذي يركز على المريض (Museux, et. al, 2016). والكفاءة الذاتية في التواصل، وكذلك خفض مستوى التوتر الذي يعاني منه المريض (Kim, et. al, 2016). كما يستخدم في مجالات متعددة التخصصات في وقت واحد، فالتواصل اللاعنفي كان فعالاً في تعزيز التعاطف، وإدارة النقد والغضب والرفض والألم العاطفي؛ والسيطرة على العلاقات الإنسانية الديناميكية (Nosek & Durán, 2017). كما أشارت بعض الدراسات السابقة تأثير التواصل على طلاب التمريض (Kim, et. al, 2016; Nosek, et. al, 2014)



وقد أظهرت نتائج دراسة (Nafise & Ghazal (2018)، أن التدريب على التواصل اللاعنفي (NVC) له تأثير أكبر على أسلوب التكيف الذي يركز على العاطفة مقارنة بأساليب التعامل مع التوتر الأخرى.

وفي الهند أشارت دراسة (Alihosseini, et. al (2014)، إلى أن التدريب على المهارات التواصلية باستخدام طريقة التواصل اللاعنفي عززت الرضا الزوجي بطريقة يتمكن بها الأزواج عن طريق بناء علاقة صحيحة تمنع أي توترات قد تؤدي إلى نشوء الخلافات الزوجية أو الحد من الرضا الزوجي، وحلت النزاعات والعلاقة الجنسية بينهما. وفي الفلبين كشفت نتائج دراسة (Vazhappilly & Reyes (2017)، عن اختلاف كبير في مستوى التواصل بين الأزواج والرضا الزوجي بين المشاركين، بعد تطبيق برنامج النسخة المختصرة من (برنامج التواصل بين الأزواج القائم على العاطفة: (Emotion-Focused Couples' Communication Program (EFCCP)، وأشارت إلى أثره الفعال في تعزيز التواصل وإثراء جودة الزواج بين الأزواج عبر بيئات متنوعة.

كما أشارت دراسة (Wacker & Dziobek (2018)، إلى أن التدريب على التواصل اللاعنفي (NVC) يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتعزيز المهارات العاطفية والشخصية ولمنع الضائقة العاطفية.

وفي دمشق أشارت دراسة كاسوحة (٢٠١٩)، إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج روزنبرغ في التواصل اللاعنفي لتغيير أساليب حل النزاع المستخدمة لدى طلبة الجامعة.

كما أشارت دراسة (Yang & Kim (2021)، إلى أن برنامج مهارات الاتصال القائم على التواصل اللاعنفي بشكل فعال إلى تحسين تعاطف المشاركين، والتعبير عن الغضب، وكفاءة التواصل، والكفاءة الذاتية في الامتناع عن الكحول. وأشارت دراسة (Kim & Jo (2022)، إلى أن برنامج (NVC) يمكن أن يحسن الجوانب العاطفية لمهارات الاتصال بكفاءة لدى طلاب التمريض. وأشارت نتائج دراسة Kim & Kim (2022)، إلى انخفاض تأثير التعبير عن الغضب وقمع الغضب، وذلك جراء تطبيق

برنامج إدارة الغضب القائم على التواصل اللاعنفي. وأظهرت نتائج دراسة Jung, et. (2023) ، تحسناً كبيراً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في درجات التواصل اللاعنفي، جراء تطبيق برنامج التدريب على التواصل اللاعنفي وغير اللفظي وقبول الذات بين طلاب التمريض الكوريين.

#### - نظرية التواصل اللاعنفي:

قد اعتمد Rosenberg في تأسيس معظم نظريته على مفاهيم إنسانية، مقتبساً مفاهيم محددة من علماء مثل كارل روجرز Carl Rogers، إريك فروم Eric Fromm، وغاندي Gandhi بمفهومه عن اللاعنف، وفلسفة أهيمسا Ahimsa، وهي كلمة هندية قديمة استخدمها غاندي Gandhi، ومعناها أن تكون حراً من نية الأذى (Nash, 2015,12)

ووفقاً لنظرية التواصل اللاعنفي، يمكن تقسيم التواصل اللاعنفي إلي جزئين، هما: إعادة صياغة أسلوبنا في التعبير عن أنفسنا للآخرين، وطريقة الإصغاء إلي الآخرين واستقبال الرسائل منهم، أي كيف نتكلم وكيف نصغي، فبدلاً من أن نتحدث بالطريقة التي بُرمجنا عليها التي تُثير عداوة الآخرين وتُثير دفاعاتهم، أو أن نستقبل رسائل الآخرين المنطوقة بمعناها الحرفي، فإنه من الأفضل أن تصبح كلماتنا عبارة عن استجابات واعية تعتمد على أربعة محاور أساسية: ما نلاحظه من سلوكيات في موقف ومكان محدد، وما نشعر به، وما نحتاج إليه، وما نطلبه، وكذلك أن نغير طريقة استقبالنا لرسائل الآخرين من خلال الاستقبال المتعاطف (عفيفي، ٢٠٢٠، ٢٩)

ويمكن تلخيص نظرية التواصل اللاعنفي كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول: (١): نموذج التواصل اللاعنفي Nonviolent Communication

| الأجزاء الأربعة لعملية التواصل اللاعنفي                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| أولاً: التعبير الصادق والواضح عن الذات دون لوم أو انتقاد                                                                                              | ثانياً: الاستقبال بتعاطف دون استماع أي لوم أو انتقاد                                                                                                 |
| ١ - الملاحظة النقية: Observation                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
| ما ألاحظه أنا، أي: (ما رأيته أو سمعته أو أتذكره أو أتخيله، بشكل خالٍ من ملاحظاتي)، الذي يساهم أو لا يساهم في سعادتي.<br>مثال: "عندما (رأيت/ سمعت)..." | ما يلاحظه الآخر، أي: (ما رآه أو سمعه أو تذكره أو تخيله، بشكل خالٍ من ملاحظاته)، الذي يساهم أو لا يساهم في سعادته.<br>مثال: "عندما (رأي/سمع)..."      |
| ٢ - المشاعر: Feelings                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |
| ما أشعر أنا به (إحساسي أو مشاعري بدلاً من أفكاري)، وعلاقته بما لاحظته: "أحسست ب...."                                                                  | ما يشعر به الآخر (إحساسه أو مشاعره بدلاً من أفكاره) وعلاقته بما لاحظته: "أحسّ ب...."                                                                 |
| ٣ - الحاجات: Needs                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| ما أقدّره أو أحتاج إليه (بدلاً من تحديد فعل أو طريقة معينة لفعل ما) الذي كان سبباً في مشاعري: "لأنني أحتاج إلي/أقدّر ..."                             | ما يقدّره الآخر أو يحتاج إليه (بدلاً من تحديد فعل محدد أو طريقة معينة لفعل ما) الذي كان سبباً في مشاعره: "لأنه كان في حاجة إلي ...، أو كان يقدّر..." |
| ٤ - المطالب: Requests                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |
| المطالبة بوضوح بما يمكن أن يثري حياتي دون أن يكون في صيغة أمر، أي الفعل المحدد الذي أرغب في حدوثه لتلبية حاجتي: "هل في إمكاني أن ...؟"                | المطالبة بوضوح بما يمكن أن يثري حياة الآخر دون أن يكون في صيغة أمر. أي الفعل المحدد الذي يرغب الآخر في حدوثه لتلبية حاجته: "هل في إمكانك أن .....؟"  |

(Rosenberg, 2012,12-13)

## المحور الثاني: البرنامج العلاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من الأزواج والزوجات (إعداد: الباحثة):

١. الأساس النظري للبرنامج: ويقوم الأساس النظري للبرنامج التي تعتمد عليه الدراسة الحالية على نظرية التواصل اللاعنفي لمارشال روزنبرج، وهي نظرية منبثقة من فلسفة اللاعنف لغاندي ونظرية الحاجات لإبراهيم ماسلو ونظرية العلاج المتمركز حول العميل لكارل روجرز

## ٢. مصادر إعداد البرنامج العلاجي القائم على نموذج روزنبرج لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين:

- اشتقت المادة العلمية للبرنامج العلاجي من خلال الاستناد إلى نموذج جوتمان، بالرجوع إلى بعض الدراسات والكتب العربية مثل: (الشرمان، ٢٠٠٧؛ أبو النصر، ٢٠٠٩؛ جلوب، ٢٠١٠؛ مقدادي، ٢٠١٠؛ بافلح، ٢٠٢٠؛ الخيني، ٢٠٢٠؛ الشنوان، ٢٠١٩؛ قوارح، والشرع، ٢٠١٨). كما تم الاستناد أيضاً إلى عدد من الدراسات والكتب الأجنبية مثل: (Barth, 2008; Brittle, 2014; Brittle, 2023; Brown & Pennington, 2001; Coan & Gottman, 2007; Conelius, et. al, 2010; Estephan, 2005; Faith, 2013; Gottman, 2011; Gottman & Gottman, 2017; Gottman & Silver, 2015; Hicks, et. al, 2004; Gottman, et. al, 2015; Knudson-Martin, 2013; Lisitsa, 2013; Navarra, et. al, 2015; Rajendrakumar, 2022; Rosenblatt & Rieks, 2009; Scott, 2002; Singer, 2001; Walker, 2005).

- وكذلك تم الاستناد إلى بعض الكتابات التي تناولت فنيات العلاج المعرفي السلوكي بصفة عامة مثل: (إبراهيم؛ وعسكر، ٢٠٠٥)، (أبو زيد، ٢٠٠٣)، أشار (الشناوي؛ وعبد الرحمن، ٢٠١٠، ٢١٣)، إلى أن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي يتميز بتنوع فنياته وصلاحيته في التطبيق في مراحل عمرية مختلفة، كما أنه يساعد بشكل واضح في علاج الاضطرابات النفسية. بالإضافة إلى مجموعة من الأنشطة والمهارات التي تُستخدم لتحقيق أهداف البرنامج النمائي والعلاجي والوقائي.

٣. تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج العلاجي القائم على نموذج روزنبرج لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين والمكون من (١٠) جلسة (زمن كل جلسة ٩٠ دقيقة)، على مجموعة تجريبية من الأزواج والزوجات، وقد قامت الباحثة بتطبيق البرنامج بنفسها، في جلسات فردية لكل زوج وزوجة معاً، (بمعدل جلستين أو ثلاث جلسات في الأسبوع)، وتم تنفيذ جلسات البرنامج في الفترة لمدة تقارب من الشهر والنصف.

### محتوى وأنشطة البرنامج:

وقد تم وضع برنامج علاجي قائم على نموذج روزنبرج لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من المتزوجين ضمن الوصف الحالي:

جدول (٢): خطة البرنامج العلاجي القائم على نموذج روزنبرج لتنمية التواصل

اللاعنفى لدى عينة من المتزوجين

| رقم<br>الجلسة     | عنوان<br>الجلسة<br>Objective<br>of session                                                                                                 | أهداف الجلسة<br>Aims of session                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | الفنيات المستخدمة<br>Techniques used                                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجلسة<br>الأولى  | جلسة تعارف<br>ومعرفة<br>التوقعات من<br>البرنامج، وحث<br>الأزواج<br>والزوجات على<br>التفاعـل<br>والمشاركين                                  | ١. تطبيق مقاييس الدراسة في القياس القبلي للدراسة<br>٢. التعارف بين الباحثة والمشاركين (إقامة علاقة مهنية<br>بين الباحثة وبين الأزواج والزوجات "كسر الحواجز"). ويتفرع منه:<br>- أن يتعرف الأزواج والزوجات بأنفسهم بطريقة صحيحة<br>ومناسبة<br>- أن يتعرف الأزواج والزوجات على الباحثة بصفقتها القائم<br>على البرنامج المقترح<br>- أن يتعرف الأزواج والزوجات على أهمية البرنامج<br>والفائدة المرجوة منه. | طرح الأسئلة- التفاعل-<br>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br>الحوار- المناقشة-<br>التزويد بالمعلومات- التثقيف<br>النفسي |
| الجلسة<br>الثانية | جلسة تحديد<br>الأهداف من<br>الالتحاق<br>بالبرنامج القائم<br>على نموذج<br>روزنبرج لتنمية<br>التواصل<br>اللاعنفى لدى<br>عينة من<br>المتزوجين | - أن يُحدد المشاركون الأهداف المرجوة للبرنامج<br>- أن يطبق المشاركون تمارين وأنشطة تحديد الهدف<br>- أن يتدرب المشاركون على كيفية تحديد أهدافهم من<br>البرنامج.<br>- التمهيد لمعنى التواصل اللا عنفي والتراحم من خلال<br>شخصية الزرافة، والتواصل العنيف من خلال شخصية الجاكال                                                                                                                          | طرح الأسئلة- التفاعل-<br>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br>الحوار- المناقشة.                                          |

| رقم<br>الجلسة     | عنوان<br>الجلسة<br>Objective<br>of session                                     | أهداف الجلسة<br>Aims of session                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | الفنيات المستخدمة<br>Techniques used                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجلسة<br>الثالثة | جلسة<br>(الملاحظة بدون<br>تقييم)                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف المشاركون على المقوم الأول من مقومات التواصل اللاعنفي (الملاحظة بدون تقييم)</li> <li>- أن يميز المشاركون بين الملاحظة "الرصد" والتقييم</li> <li>- أن يطبق المشاركون (تمرين: ملاحظة أم تقييم).</li> <li>- أن يتعرف المشاركون على الفرق بين الأحكام والملاحظة</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>طرح الأسئلة- التفاعل-<br/>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br/>الحوار - الحوار والمناقشة،<br/>النمذجة، المناقشة الجماعية،<br/>التغذية الراجعة.</p>                                                                                                                                                     |
| الجلسة<br>الرابعة | الوعي الذاتي<br>ومساعدة<br>الذات: "التواصل<br>والأفكار<br>والمشاعر<br>والسلوك" | <p>الهدف العام للجلسة: تعزيز قيمة المشاعر وأهميتها في حياتنا.<br/>الأهداف الإجرائية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. أن يعرف المشاركون معنى المشاعر وأهميتها وتأثيرها على سلوكياتنا.</li> <li>٢. أن يعدد المشاركون أنواع المشاعر.</li> <li>٣. إكساب المشاركين مهارة المراقبة الذاتية من خلال شرح العلاقة بين الانفعال والتفكير والسلوك ويتم ذلك من خلال:</li> <li>• معرفة آلية عمل الأفكار وتأثيرها في السلوك</li> <li>• الفصل بين الأفكار والمشاعر والسلوك</li> <li>٤. تدريب المشاركين على تسمية المشاعر والأفكار والتفريق بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية</li> <li>٥. تحديد مفهوم الأفكار التلقائية "الأوتوماتيكية" ويتم ذلك من خلال:</li> <li>• التدريب على فنية مراقبة الحوار الذاتي الداخلي</li> <li>• التفريق بين الأفكار التلقائية الإيجابية والأفكار التلقائية المشوهة.</li> </ol> | <p>إذابة الجليد- النمذجة -<br/>القصص - الحوار والمناقشة-<br/>العصف الذهني- تقنية المراقبة<br/>الذاتية- تقنية الجدول الثلاثي<br/>A.B.C- قائمة تسمية المشاعر<br/>لبيك<br/>-COCIPTYALOZATION<br/>تقنية التخيل -IMAGINARY<br/>تقنية المفكرة اليومية الذاتية-<br/>التعلم بالنموذج- الواجب<br/>المنزلي</p> |

| رقم<br>الجلسة         | عنوان<br>الجلسة<br>Objective<br>of session | أهداف الجلسة<br>Aims of session                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | الفنيات المستخدمة<br>Techniques used                                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجلسة<br>الخام<br>سة | التعرف على<br>المشاعر<br>والتعبير عنها     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يُنمي الباحثين القدرة على التعبير عن المشاعر في مقابل الأفكار والاعتقادات</li> <li>- أن يُنمي الباحثين القدرة على التمييز بين المشاعر المختلفة (التعرف إلى المشاعر والتعبير عنها)</li> <li>- أن يُميز المشاركين بين الأفكار والمشاعر (المشاعر في مقابل اللامشاعر).</li> <li>- أن يعي المشاركون بالمشاعر المحتملة عندما يتم تلبية احتياجاتنا وعندما لا تتم التلبية.</li> <li>- أن يتعرف المشاركون على الانفعالات العامة في مقابل الانفعالات المحددة.</li> <li>- أن يتعرف الباحثين على قائمة بمفردات المشاعر والتعبير عنها (لوعي بالمشاعر المحتملة عندما يتم تلبية احتياجاتنا وعندما لا تتم التلبية).</li> </ul> | <p>طرح الأسئلة- التفاعل-<br/>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br/>الحوار - الحوار والمناقشة،<br/>النمذجة، المناقشة الجماعية،<br/>التغذية الراجعة.</p>                              |
| الجلسة<br>السادسة     | إدراك حقيقة<br>الاحتياجات                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>١. أن يعي المشاركون الفرق بين الاحتياج والرغبة</li> <li>٢. أن يعي المشاركون بمراحل الانتقال من العبودية العاطفية إلى التحرر العاطفي</li> <li>٣. أن يتعرف المشاركون على الاحتياجات الكامنة وراء الرسائل السلبية. وذلك من خلال:</li> <li>- أن يتجنب المشاركون الانتقاد ولوم الذات للتعامل مع الرسائل السلبية</li> <li>- أن يوازن المشاركون بين ألم التعبير عن الاحتياج مقابل ألم عدم التعبير عنها.</li> <li>- أن يؤكد المشاركون على الاستجابة لاحتياجات الآخر بدافع التعاطف وليس الذنب.</li> <li>- أن يطور المشاركون المسؤولية العاطفية.</li> <li>- أن يطبق المشاركون تمرين التعرف على الاحتياجات</li> </ol>          | <p>طرح الأسئلة- التفاعل-<br/>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br/>الحوار - الحوار والمناقشة،<br/>المحاضرة المباشرة، النمذجة،<br/>إعادة الصياغة، لعب الدور،<br/>الواجب المنزلي.</p> |

| رقم<br>الجلسة     | عنوان<br>الجلسة<br>Objective<br>of session | أهداف الجلسة<br>Aims of session                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | الفنيات المستخدمة<br>Techniques used                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجلسة<br>السابعة | الطلب مقابل<br>الأمر                       | <p>١. أن يعرف المشاركون محددات الطلب بموصافاته في عملية التواصل اللاعنفي.</p> <p>٢. أن يُفرق المشاركين بين الطلب الواضح، والطلبات غير الواضحة.</p> <p>٣. أن يُفرق المشاركين بين الطلبات أو الالتماس Request، والأوامر Orders.</p> <p>٤. أن يصوغ المشاركون من خلال التدريب طلبات بموصافات الطلب اللاعنفي</p> <p>٥. أن يستخدم المشاركون لغة إيجابية وواضحة للتعبير عن الطلب.</p> <p>٦. أن يكتسب المشاركون مهارة التعبير عن الطلب بوعي.</p> <p>٧. أن يتأكد المشاركون على تلقي الآخر الطلب بوصفه احتياجًا وطلبًا وليس أمرًا.</p> <p>٨. أن يطبق المشاركون تمرين (التعبير عن الطلبات)</p> | <p>طرح الأسئلة- التفاعل-<br/>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br/>الحوار - الحوار والمناقشة،<br/>المحاضرة، تقبل المشاعر،<br/>النمذجة- الملاحظة<br/>والاستنتاج- المحاولة والخطأ-<br/>لعب الأدوار</p> |
| الجلسة<br>الثامنة | التلقي<br>المتعاطف                         | <p>١. أن يتعرف المشاركون على العقبات التي تحول دون التلقي المتعاطف: (النصح، إظهار التفوق، النبذة التعليمية، المواساة، قص الحكايات، الصد، الاستجواب) ..</p> <p>٢. أن يتعرف المشاركون على كيفية إعادة الصياغة لتلقي أكثر تعاطفًا.</p> <p>٣. أن يتعرف المشاركون كيفية التمييز بين التلقي المتعاطف وغير المتعاطف</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>طرح الأسئلة- التفاعل-<br/>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br/>الحوار - الحوار والمناقشة،<br/>الكرسي الخالي، التقبل غير<br/>المشروط، التعاطف، إعادة<br/>الصياغة، الواجب المنزلي</p>              |
| الجلسة<br>التاسعة | استراتيجيات<br>التعاطف مع<br>الذات         | <p>١. أن يعرف المشاركون كيفية التعاطف عند سماع كلمة لا تحويل "يجب أن"، إلى "أحتاج/ أختار أن".</p> <p>٢. أن يتعرف المشاركون على كيفية تقييم أنفسنا في المواقف التي كنا فيها بعيدين عن المثالية.</p> <p>٣. أن يتعرف المشاركون على كيفية تعزيز إدراكنا للدوافع الكامنة وراء أفعالنا</p> <p>٤. أن يتعرف المشاركون على كيفية ترجمة الأحكام الذاتية والأوامر الداخلية.</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>طرح الأسئلة- التفاعل-<br/>التفسير- الإيضاح- الإصغاء -<br/>الحوار - الحوار والمناقشة،<br/>المراقبة الذاتية، الواجب<br/>المنزلي.</p>                                                          |



| رقم<br>الجلسة     | عنوان<br>الجلسة<br>Objective<br>of session                               | أهداف الجلسة<br>Aims of session                                                                               | الفنيات المستخدمة<br>Techniques used |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| الجلسة<br>العاشرة | جلسة ختامية<br>وإنهاء البرنامج<br>(جلسة التطبيق<br>البُعدي<br>والمتابعة) | - مناقشة المشاركين بإيجابيات وسلبيات البرنامج.<br>- تطبيق المقاييس البعدية<br>- تحديد موعد لقاء متابعة أسبوعي | الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي.   |

### فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من مقياس التواصل اللاعنفي في القياس البُعدي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التواصل اللاعنفي وأبعاده الفرعية، ومقياس في القياسين القَبلي والبُعدي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على كل من مقياس التواصل اللاعنفي في القياسين البُعدي والتبعي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات.

### منهج الدراسة وإجراءاتها:

- أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قَبلي بُعدي تَتبعي.
- ثانياً: عينة الدراسة: اقتصرَت الدراسة على عينة منتقاة بالطريقة العمدية قوامها (٤٠) من الأزواج والزوجات، وانقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تضمنت (٢٠) زوج وزوجة، والتي تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥-٥٠)، بمتوسط عمري قدره (٣٢,٣٠٠)، وانحراف معياري (١,٤٥٤٥)، اللاتي تم تطبيق البرنامج العلاجي لتنمية التواصل اللاعنفي لديهم، والأخرى ضابطة تضمنت (٢٠) زوج وزوجة، بمتوسط عمري

قدره (٣١,٧٥٠٠)، وانحراف معياري (١,٦٨١٩)، واللاتي لم يتم تطبيق البرنامج العلاجي عليهم.

• ثالثاً: أداة الدراسة: مقياس التواصل اللاعنفي: (إعداد/ الباحثة):  
خطوات إعداد مقياس (التواصل اللاعنفي) في الدراسة الحالية:  
قد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بتصميم الأداة، من خلال اتباع الخطوات الآتية:

• المرحلة الأولى: الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة: هذه أولى الخطوات التي تم اتباعها لإعداد المقياس، وفيها تم استقراء وحصر الأدبيات السيكولوجية والأطر النظرية المعنية بمفهوم التواصل اللاعنفي بشكل عام، وذلك بهدف التوصل إلى فهم عميق لمضمون هذا المفهوم.

• المرحلة الثانية: الاطلاع على عدد من المقاييس والاختبارات التي أُعدت لقياس التواصل اللاعنفي، ومنها مقياس التواصل اللاعنفي لـ (Little (2008 ، ومقياس عفيفي (٢٠٢٠)، لقياس التواصل اللاعنفي، ومقياس (Cheung, et. al (2023، لقياس سلوكيات التواصل اللاعنفي وقد تم اشتقاق بعض الأبعاد والبنود من تلك المقاييس والاختبارات، وقد أسفر ذلك عن وجود (خمس) أبعاد.

• المرحلة الثالثة: المقياس في صورته الأولى: حيثُ بمراجعة المصادر السابقة من دراسات وأدبيات نفسية ومقاييس خاصة بدراسة التواصل اللاعنفي، والتعرف على محتوياتها من مفردات ومكونات، أصبح من اليسير استخلاص أبعاد وبنود مقياس التواصل اللاعنفي، والتي روعي عند صياغتها أن تكون مستمدة من الأسس والمقاييس التي تم تحليلها مسبقاً والتي تكون من (٣٧) عبارة في صورته الأولى. مقسمين على خمسة أبعاد فرعية هي {(الملاحظة النقية/ الواضحة، وتشمل العبارات من (١-٧)، المشاعر وتشمل العبارات من (٨-١٤)، الاحتياجات وتشمل العبارات من (١٥-٢١)، الطلب، وتشمل العبارات من (٢٢-٣٠)، الاستقبال بتعاطف، وتشمل العبارات من (٣١-٣٧)}.

• **المرحلة الرابعة: صياغة البنود وتحديد بدائل الاستجابة:** تمت صياغة البنود في ضوء مصادر المعرفة السابقة، وبناء على تعريف مفهوم التواصل اللاعنفى، كما روعي في صياغتها أن تكون بلغة عربية سهلة واضحة غير مزدوجة المعنى، وأن تكون قصيرة ما أمكن، بما يساعد على تركيز المفحوصين وفهم مدلول العبارة، ولا تكون طويلة بما يؤدي إلى التشتيت وعدم التركيز، وألا يحتوي المقياس على عبارات منفية، وأن يحتوي المقياس على عبارات موجبة وأخرى سالبة. وأن ذكر اسم المستجيبين ليس فرضاً وذلك لكي يكون المستجيب مطمئناً على سرية المعلومات. وأن الاستجابات تكون لأغراض البحث العلمي فقط.

• **المرحلة الخامسة: تصحيح المقياس في صورته النهائية:** وتكوّن المقياس في صورته النهائية من (٢٢)، عبارة، وتم اختيار شكل الاستجابة الخماسي (لا تنطبق عليّ إطلاقاً- تنطبق عليّ بدرجة قليلة- تنطبق عليّ بدرجة متوسطة- تنطبق عليّ بدرجة كبيرة- تنطبق عليّ تماماً)، ويقابلها على التوالي ( ١-٢-٣-٤-٥)، والعكس في حالة العبارات السلبية، وتعتبر الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص/المفحوصة، عن تمتعه/تمتعها بدرجة مرتفعة على التواصل اللاعنفى لديه/لديها، أما الدرجة المنخفضة فتعبر عن انخفاض التواصل اللاعنفى لديه/لديها

• **المرحلة السادسة: مراجعة الصياغات الخاصة ببنود المقياس:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠) أزواج، و(١٠) زوجات، وقد اتفق (الأزواج والزوجات)، أفراد العينة على فهمهم لجميع كلمات وفقرات المقياس.

• **المرحلة السابعة: تحكيم المقياس:** وتضمنت هذه المرحلة عرض مقياس (التواصل اللاعنفى) على مجموعة من الخبراء والاختصاصيين في علم النفس، بواقع (ن=٨)، وطلبت الباحثة منهم تحديد مدى قدرة كل فقرة على قياس ما ذُكرت لأجله، ومدى مناسبتها لخصائص العينة، هذا فضلاً عن تعديل الفقرات التي تحتاج لذلك، أو حذف الفقرات غير المناسبة، ثم حساب نسب الاتفاق للفقرات من نتائج التحكيم لبنود الاستبانة. وأسفر التحكيم عن الإبقاء على جميع الفقرات، وتعديل بعضها الآخر الذي حصل على نسبة اتفاق المحكمين. ولقد أخذت الباحثة بأراء المحكمين من ذوي الخبرة

والاختصاص حول مدى ملائمة فقرات المقياس لقياس ما وضع لأجله بتصحيح الفقرات غير المناسبة أو تعديلها؛ ليتضمن المقياس في صورته النهائية (٢٢) عبارة اتفق عليها ما يزيد على (٨٠%) من المحكمين.

### الخصائص القياسية لمقياس (التواصل اللاعنفى) في الدراسة الحالية:

#### - الصدق العاملي الاستكشافي:

قامت الباحثة بإجراء الصدق العاملي الاستكشافي لأبعاد مقياس التواصل اللاعنفى أولاً، وذلك بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام التحليل العاملي، وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكد الباحثين من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة (Determinant)، التي جاءت قيمتها أعلى من الصفر، حيث بلغت (١,٧٩٩)، تبين أن المصفوفة لا تعاني من معاملات ارتباطية مرتفعة تفوق؛ وبهذه النتائج تواصلت الباحثة تحليل النتائج. ومن ناحية أخرى، تم استخدام معامل كايير-ماير - أولكين (KMO) لفحص ملائمة المعاينة "اختبار حجم كفاية العينة"، وفقاً لمحك كايير تُصنف قيمة المقياس التي تتراوح من (٠,٥ إلى ٠,٧) بالمتوسطة، والقيمة من (٠,٧ إلى ٠,٨) بالجيده، والقيمة التي تتراوح بين (٠,٨ إلى ٠,٩) بالجيده جداً. والقيمة التي تزيد على (٠,٩) تُصنف بأنها ممتازة (إبراهيم، ٢٠١٨). وبحسب محك كايير نستنتج أن حجم العينة بالجيده، حيث بلغت (٠,٨٧٨)، وكاف لإجراء التحليل العاملي. وكما بلغ محك التشبع الجوهرى للبند بالعامل  $\leq 0,3$  (أبو حطب، وصادق، ٢٠١٠). وتُشير هذه القيمة إلى كفاية حجم العينة الاستطلاعية للتحليل وهي بذلك أقرب إلى الحد المثالي الذي يقترب من (٩)، وأبعد من الحد الأدنى الذي يصل إلى (٥)، مما يُعطي دلالة على أن الارتباطات عموماً في المستوى المطلوب (حسن، ٢٠١٦، ٤٧٢). كما تم التأكد من تجانس العينة واختبار فرضية عدم تماثل مصفوفة الارتباط الأصلية، وذلك من خلال اختبار بارنليت Bartlett's Test، وقد بلغ مستوى دلالة اختبار بارنليت لقياس التجانس لاختبار فرضية عدم التطابق أو تماثل مصفوفة الارتباط الأصلية (٠,٠٠١)، وبلغت

قيمة (كا<sup>٢</sup>) (٤٧٨١،٤٨٤). عند درجة حرية (٢٣١)، وبالتالي مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة الوحدة، وبهذا فهي مصفوفة مقبولة للتحليل العاملي (تيغزة، ٢٠١٢، ٨٣). وبذلك أشارت إلى أن المصفوفة غير متماثلة، وأن هناك علاقة بين المتغيرات قابلة للدراسة والتحليل العاملي (شراز، ٢٠١٥).

وأشارت النتائج إلى تصنيف فقرات المقياس إلى خمس عوامل أو أبعاد كما هو مصنف في المقياس المطبق على عينة الدراسة. إذ يتضح أن العامل الأول هو (الملاحظة النقية/ الواضحة)، متوزع على الفقرات (من الفقرة ١ إلى الفقرة ٤)، وتراوح قيم التشعبات العاملة بين (٠،٨٦٥-٠،٨٧٨)، والجذر الكامن (١٣،٠٣٩) والتباين المُفسر وصل نسبة (٣٠،٩٥٥%). أما العامل الثاني فقد أطلق عليه "المشاعر" وهو مرتب على الفقرات من {الفقرة ٥ إلى الفقرة ٨}، وتراوح قيم التشعبات العاملة بين (٠،٧٧٨-٠،٧١٥)، وجاءت نتيجة الجذر الكامن (٢،١٢٩)، والتباين المُفسر (١٩،٣٨٦%). والعامل الثالث هو "الاحتياجات"، وتراوح قيم تشعباته بين (٠،٨٢٤-٠،٧٣٣)، وحصل الجذر الكامن لهذا العامل على قيمة (١،٥٤١)، والتباين المُفسر (١٧،٩٨١%). وجاء ترتيب الفقرات من {الفقرة ٩ إلى الفقرة ١٣}. أما العامل الرابع فقد أطلق عليه "الطلب"، وتراوح قيم التشعبات بين (٠،٨٠٣-٠،٨٠٣)، وجاءت نتيجة الجذر الكامن (١،١٩٢)، والتباين المُفسر (١٢،٩٢٠%). وكان ترتيب الفقرات من {الفقرة ١٤ إلى الفقرة ١٨}. أما العامل الخامس والأخير، فكانت نتيجة الجذر الكامن (١،٨٠٠)، والتباين المُفسر (٨،٨٢٠%). وتراوح قيم التشعبات العاملة بين (٠،٨٦٩-٠،٧٠٣). وأطلق عليه (الاستقبال بتعاطف)، وتُشكل من الفقرات من الفقرة (١٩ إلى الفقرة ٢٢).

كما اتضح أن قيم الشيوخ تراوحت بين (٠،٥٩٠-٠،٩٣٤)، ومعنى ذلك أن أعلى فقرة مستخرجة من التحليل استطاعت أن تفسر معاً ما مقداره (٩٣،٤%) من تباين المتغير، وأن أدنى قيمة للشيوخ لم تستطع إلا أن تفسر ما مقداره (٥٩%) من تباين ذلك المتغير.

## ثانيًا: التحليل العاملي التوكيدي:

أظهرت مؤشرات الجودة بدءًا بقيمة مربع كاي التي وصلت (١٠٧٩,٢٥٦)، وجاءت قيمة درجة الحرية ٠,٧٦٥، وجاءت قيمة الدلالة الإحصائية للنسبة الفائية ٠,٠٠١، وهذه النتائج دلت على عدم تطابق البيانات بالشكل المطلوب ما يعتبر نتيجة سلبية للنموذج، ويذكر خبراء الإحصاء أن قيمة مربع كاي حساسة جدًا للعينات الكبيرة. وفي هذه الحالة يعول الخبراء على قيمة مربع كاي المعياري التي بلغت (٤,٥٠٦)، وبما أن النتيجة لم تتجاوز الخمسة الصحيحة؛ فهي نتيجة تؤكد على قبول النموذج الفعلي للنموذج المقدر. أما بالنسبة لنتيجة مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقدير (RMSEA) جاءت قيمته (٠,٠٤٤)، وأشارت هذه النتيجة إلى تطابق وجودة توفيق نموذج البناء المقدر لبيانات عينة البحث. كما بلغ مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع (ECVI) للنموذج الحالي (٣,٣٩٦)، وهو أقل من نظيره للنموذج المشبع والتي بلغت (٨,٠٠٨) والنموذج المستقل والتي بلغت (٣٤,٢٤٧)، ومؤشر معلومات أكيك (AIC) للنموذج الحالي بلغت (٥٠٦,٠٠٠) أقل من نظيره للنموذج المشبع والتي بلغت (١١٩٣,٢٥٦)، والنموذج المستقل والتي بلغت (٥١٠٢,٧٥٤)، كما أن قيم بقية المؤشرات وصلت إلى القيمة المثالية لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار. ومؤشر جودة التوفيق المقارن (CFI) جاءت قيمته (٠,٩١٧)، أما مؤشر تاكر - لويس (TLI)، فقد وصل إلى (٠,٩٨٤)، وأخيرًا مؤشر المطابقة التزايدية (IFI) جاءت قيمته (٠,٩٦٨)، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة النسبي (RFI)، (٠,٩١٨)، وجميعها قيم مرتفعة وقريبة من الواحد، مما يدل على تشبع كافة الفقرات على المقياس، كما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية للمطابقة القريبة (P-Value for Close Fit) (٠,٥٧٤)، وهي قيمة أكبر من (٠,٥٠)، وبالتالي فهي قيمة مثالية تُشير إلى أفضل مطابقة، وتؤكد هذه النتيجة نتائج التحليل العاملي الاستكشافي السابقة.

كما أشارت النتائج أن قيم الثبات المركب (CR) مقبولة لجميع الأبعاد، حيث تجاوزت قيم معامل ألفا كرونباخ ( $\alpha$ )، لكل بُعد من أبعاد (التواصل اللاعنفي). كما أن

جميع معاملات الثبات المركب (CR)، كانت محصورة بين (٠,٨٦٤٣-٠,٩٩٢٢)، وأن المدي المقبول لقبول هذا المؤشر (٠,٧٠)، فأكثر؛ وبذلك تحقق هذا المؤشر. وقد قامت الباحثة بقياس متوسط التباين المستخرج (AVE)، لكل عامل من عوامل (التواصل اللاعنفية)، ومن خلال المقارنات التي تمت، تأكدنا من تمتع عوامل النموذج بالصدق التقاربي، لأن قيم متوسط التباين المستخرج (AVE)، لكل بُعد تجاوز القيمة (٠,٥٠)، وهو أصغر من الثبات المركب (CR)، وبذلك تحقق صحة الصدق التقاربي. ومن خلال نتائج الصدق التمايزي: **Discriminant Validity**، اتضح أنَّ القيم القطرية أكبر من باقي القيم في المصفوفة، وهذا مؤشر آخر يؤكد الصدق التمايزي وأن هذه العوامل غير متداخلة فيما بينها، وأن كل عامل هو مستقبل بحد ذاته ولا يوجد تداخل فيما بين العوامل في عملية القياس، حسب ما ذكره (Barclay, et. al, 1995، (في: سعيد، وطاجين، ٢٠٢٢، ٧٠٤).

#### • الاتساق الداخلي لمقياس (التواصل اللاعنفية):

تم التأكد من الاتساق الداخلي لمقياس (التواصل اللاعنفية)، من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات كل بُعد والدرجة الكلية للبُعد، وذلك لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وأسفرت النتائج على أن قيم معاملات الارتباط للاتساق الداخلي لمقياس (التواصل اللاعنفية)، تراوحت ما بين (٠,٩٨١-٠,٩٩٦) بالنسبة لبُعد (الملاحظة النقية/ الواضحة)، وتراوحت ما بين (٠,٨٤٩-٠,٩٢٣)، بالنسبة لبُعد (المشاعر)، وتراوحت ما بين (٠,٧٢٨-٠,٩٢٠) بالنسبة لبُعد (الاحتياجات)، وتراوحت ما بين (٠,٨٠٥-٠,٨٩١)، بالنسبة لبُعد (الطلب)، وتراوحت ما بين (٠,٦٤٣-٠,٩١٥)، بالنسبة لبُعد (الاستقبال بتعاطف)، وهي قيم جميعها أكبر من القيمة الجدولية (٠,١٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠١).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس (التواصل اللاعنفية)، أيضاً بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة موجبة عند مستوى (٠,٠١)، لدى أفراد عينة الدراسة، وتُعدّ قيم معاملات الارتباط

مقبولة بحسب ما أشار إليه (Nunnally 1994)؛ مما يُشير إلى توافر الاتساق الداخلي لمقياس (التواصل اللاعنفي)، وإلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية

#### – الثبات: (Reliability): لمقياس (التواصل اللاعنفي) لدى عينة الدراسة من الأزواج والزوجات:

قد تم الاعتماد على طريقة ألفا كرونباخ لحساب الثبات وكذلك معادلة جتمان (Guttman)، وسيرمان براون للتجزئة النصفية، والتي تعتمد على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط كل بند مع المقياس ككل، حيثُ بلغت قيم ثبات ألفا كرونباخ لمقياس (التواصل اللاعنفي) لكل من بُعد (الملاحظة النقية/ الواضحة- المشاعر- الحاجات- الطلب- الاستقبال بتعاطف)، والدرجة الكلية لمقياس أنماط (التواصل اللاعنفي)، على التوالي (٠,٩٩٢- ٠,٩٠٩-٠,٩٤٦-٠,٩١٨-٠,٨٤٣-٠,٩٦٥)، وبلغت قيمة سيرمان براون للتجزئة النصفية لكل من بُعد (الملاحظة النقية/ الواضحة، المشاعر، الاستقبال بتعاطف، والدرجة الكلية) (٠,٩٩٠-٠,٨٩٦-٠,٨٦٣-٠,٩٥٦)، على الترتيب، وتم الاعتماد هنا على قيمة التجزئة النصفية لسيرمان براون، نظرًا لتساوي تباين الدرجات على نصفي المقياس ونصفي كل بُعد. بينما تم الاعتماد على قيمة جتمان للتجزئة النصفية بالنسبة لكل من بُعد (الاحتياجات- الطلب)، والتي بلغت (٠,٩٢٦-٠,٨٦٤)، نظرًا لعدم تساوي الدرجات على نصفي المقياس.

#### نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

**ينص الفرض الأول على:** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من مقياس التواصل اللاعنفي في القياس البُعدي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات".

#### وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بالآتي:

١. الإحصاء الوصفي "المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياس البُعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مقاييس الدراسة.



٢. استخدام اختبار "مان وتتي" U-test اللامعلمي لحساب دلالة الفروق بين القياس البُعدي لمتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، على مقاييس الدراسة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٣): المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيمة (مان وتتي) لدرجات عينة الدراسة ودلالة الفروق بين المجموعة التجريبية (ن=٢٠)، والضابطة (ن=٢٠) لدى أفراد عينة الدراسة (ن. الكلية=٤٠)

| المتغيرات             | المجموعة | المتوسط | الانحراف | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة W | قيمة Z | الدلالة | حجم التأثير $\eta^2$ |
|-----------------------|----------|---------|----------|-------------|-------------|--------|--------|--------|---------|----------------------|
| الملاحظة الواضحة      | ضابطة    | ٥,٣٥٠٠  | ١,٨١٤    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      | ٠,٠٠   | ٢١٠,٠٠ | ٥,٥٢٨  | ٠,٠١    | ٠,٨٨٤                |
|                       | تجريبية  | ١٤,٨٥٠  | ٣,٣٧٦    | ٣٠,٥٠       | ٦١٠,٠٠      |        |        |        |         |                      |
| المشاعر               | ضابطة    | ٥,٤٠٠   | ١,٦٩٨    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      | ٠,٠٠   | ٢١٠,٠٠ | ٥,٤٦٤  | ٠,٠١    | ٠,٨٨١                |
|                       | تجريبية  | ١٦,٢٥٠  | ٢,٥١٠    | ٣٠,٥٠       | ٦١٠,٠٠      |        |        |        |         |                      |
| الاحتياجات            | ضابطة    | ٥,٨٠٠   | ١,٦٤١    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      | ٠,٠٠   | ٢١٠,٠٠ | ٥,٤٦١  | ٠,٠١    | ٠,٨٨٢                |
|                       | تجريبية  | ١٨,٤٥٠  | ٣,٠٥١    | ٣٠,٥٠       | ٦١٠,٠٠      |        |        |        |         |                      |
| الاستقبال بتعاطف      | ضابطة    | ٦,٩٠٠   | ١,٦٥١    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      | ٠,٠٠   | ٢١٠,٠٠ | ٥,٤٦١  | ٠,٠١    | ٠,٨٨٢                |
|                       | تجريبية  | ١٦,٦٥٠  | ١,٦٣١    | ٣٠,٥٠       | ٦١٠,٠٠      |        |        |        |         |                      |
| الطلب                 | ضابطة    | ٧,٣٥٠   | ٢,٣٩٠    | ١٠,٧٨       | ٢١٥,٥٠      | ٠,٠٠   | ٢١٠,٠٠ | ٥,٢٩٠  | ٠,٠١    | ٠,٨٧٥                |
|                       | تجريبية  | ١٨,١٠٠  | ٤,٢٦٦    | ٣٠,٢٣       | ٦٠٤,٥٠      |        |        |        |         |                      |
| التواصل اللاعنفي ك.ك. | ضابطة    | ٣٠,٨٠٠  | ٤,٢٨٧    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      | ٠,٠٠   | ٢١٠,٠٠ | ٥,٤١٥  | ٠,٠١    | ٠,٨٥٤                |
|                       | تجريبية  | ٨٤,٣٠٠  | ٧,٩٨٠    | ٣٠,٥٠       | ٦١٠,٠٠      |        |        |        |         |                      |

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦  
يتضح من الجدول السابق رقم (٣)، ما يلي:

أن قيمة Z المحسوبة لكل من مقياس (التواصل اللاعنفي وأبعاده الفرعية) (الملاحظة النقية/ الواضحة- المشاعر- الاحتياجات- الاستقبال بتعاطف- الطلب)، بلغت (٥,٥٢٨-٥,٤٦٤-٥,٤٦١-٥,٤٦١-٥,٤٦١-٥,٢٩٠-٥,٤١٥)، على التوالي، وهي أكبر من قيمة Z الجدولية، وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البُعدي على مقاييس الدراسة

لدى عينة الدراسة في اتجاه المجموعة التجريبية. كما يتضح أن حجم التأثير كبير مما يُعني أن البرنامج أثر بشكل كبير تحسين مستوي التواصل اللاعنفى، لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعة التجريبية.

ويعني ذلك أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في القياس البُعدي لمقاييس الدراسة، مما يؤكد صحة الفرض الثاني بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة لمقاييس الدراسة، وذلك يُشير إلى فعالية البرنامج العلاجي، والذي أثبت فعاليته في تحسين مستوي التواصل اللاعنفى، لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعة التجريبية.

وترجع نتيجة هذا الفرض أيضًا إلى الأنشطة التي تم استخدامها لتنمية التواصل اللاعنفى مع المجموعة التجريبية، مما أدى إلى الاختلاف بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التواصل اللاعنفى لأفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات، فقد تعرض أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج التواصل اللاعنفى الذي اعتمد على مجموعة متنوعة من الأنشطة لتنمية مهارات التواصل اللاعنفى، من بداية التعلم على استخدام الملاحظة النقية بدلًا من الأحكام، إلى التعبير عن المشاعر والاحتياجات والطلب الواضح الذي يضمن بديلاً صحياً عن العنف، وكذلك تنمية الاستقبال المتعاطف لدى أفراد المجموعة التجريبية، من خلال أنشطة النقاش ولعب الأدوار، وتحليل القصص والمواقف المصممة لتنمية مهارات التواصل اللاعنفى لدى أفراد المجموعة التجريبية.

حيث تدعم عملية التواصل اللاعنفى الإصغاء العميق والاحترام والتعاطف وتولد رغبة حقيقية في أن تُعطي للآخرين عطاء من القلب (روزنبرج، ٢٠٠٨، ١١-١٢). في حين لم تتلق المجموعة الضابطة لأي تدريب يُساعد على ممارسة أي من مهارات التواصل اللاعنفى.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، كدراسة (Cox & Dannahy، 2005)، والتي أشارت إلى أن استخدام التواصل اللاعنفى، مع تركيزه على المشاعر والاحتياجات، يُشجع على العلاقات الشخصية

القائمة على الثقة والتي تتميز بالانفتاح. ودراسة (Nash (2007، والتي أشارت إلى أن العنف انخفض لدى أفراد عينة الدراسة الذين تلقوا تدريب على التواصل اللاعنفي (NVC)، بالمقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تتلق أي تدريب على التواصل اللاعنفي (NVC). كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (little (2008، والتي توصلت إلى زيادة ملحوظة في مهارات الفهم والتطبيقات لدى مجموعة المشاركين، وتأثير التدريب على منع العنف، بناءً على نموذج التواصل اللاعنفي (روزنبرغ، ٢٠٠٣) لحل النزاعات وتنمية التعاطف (بما في ذلك التعاطف مع الذات). كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Fullerton (2009، والتي أشارت إلى زيادة ملحوظة في التعبير عن المشاعر والاحتياجات في حالات مختلفة، لدى أفراد عينة الدراسة، كما أصبحوا أكثر وعياً لاحتياجات الآخرين. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Alihosseini, et. al (2014، والتي أشارت إلى أن التدريب على المهارات التواصلية باستخدام طريقة التواصل اللاعنفي عززت الرضا الزوجي بطريقة يتمكن بها الأزواج عن طريق بناء علاقة صحيحة تمنع أي توترات قد تؤدي إلى نشوء الخلافات الزوجية أو الحد من الرضا الزوجي، وحلت النزاعات والعلاقة الجنسية بينهما. كما أفادت الدراسات أن برنامج التواصل اللاعنفي كان فعالاً في تحسين التعاطف (San-Martín, et. al, 2017). وتوضيح الأدوار، والتواصل الذي يركز على المريض (Museux, et. al, 2016). فالتواصل اللاعنفي فعالاً في تعزيز التعاطف، وإدارة النقد والغضب والرفض والألم العاطفي؛ والسيطرة على العلاقات الإنسانية الديناميكية (Nosek & Durán, 2017). كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Vazhappilly & Reyes (2017، والتي أشارت إلى اختلاف كبير في مستوى التواصل بين الأزواج والرضا الزوجي بين المشاركين، بعد تطبيق برنامج النسخة المختصرة من (برنامج التواصل بين الأزواج القائم على العاطفة: Emotion-Focused Couples' Communication Program (EFCCP)، والتي أشارت إلى أثره الفعال في تعزيز التواصل وإثراء جودة الزواج بين الأزواج عبر بيئات متنوعة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Nafise & Ghazal (2018، والتي أشارت

إلى أن التدريب على التواصل اللاعنفي له تأثير أكبر على أسلوب التكيف الذي يركز على العاطفة مقارنة بأساليب التعامل مع التوتر الأخرى. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Vazhappilly & Reyes (2018)، والتي أشارت إلى وجود تأثيرات كبيرة لبرنامج التواصل الزوجي المرتكز على الانفعالات في تعزيز التواصل بين الزوجين والرضا الزوجي لدى الشركاء المنكوبين. حيث اقترحت الدراسة أن يكون "برنامج التواصل بين الأزواج الذي يركز على العاطفة" أداة فعالة لتعزيز التواصل وجودة الزواج، وبالتالي يفترض أن التواصل الصحي بين الشركاء يضمن قدرًا أكبر من الرضا الزوجي في العلاقة الزوجية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Džaferović (2018)، والتي أظهرت أن طلاب المجموعة التجريبية قد أظهروا ميلًا منخفضًا نحو سلوك الصراع، كما أكد الاختبار البعدي الذي قيم التكرار التأثيرات الإيجابية لبرنامج NVC على طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Wacker & Dziobek (2018)، والتي أشارت إلى أن التدريب على التواصل اللاعنفي (NVC) وسيلة فعالة لتعزيز المهارات العاطفية والشخصية ولمنع الضائقة العاطفية والضغطات الاجتماعية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Zandkarimi, et. al (2019)، والتي أشارت إلى وجود فرق كبير بين المجموعتين التجريبية والضابطة، أثر التدريب الجماعي بأسلوب التواصل اللاعنفي (NVC) على التوتر والقلق والاكتئاب لدى الفتيات الصغيرات. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كاسوحة (٢٠١٩)، والتي أشارت إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج روزنبرغ في التواصل اللاعنفي لتغيير أساليب حل النزاع. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عفيفي (٢٠٢٠)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التواصل اللاعنفي لصالح المجموعة التجريبية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Kang & Kim (2020)، والتي أشارت إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عملية التواصل الجنسي، والتواصل لحل المشكلات، وكفاءة علاقات الحب، أثر تطبيق برنامج

التواصل اللاعنفي بين الأزواج. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Yang & Kim (2021)، والتي أشارت إلى أن برنامج مهارات الاتصال القائم على التواصل اللاعنفي ساهم بشكل فعال في تحسين تعاطف المشاركين، والتعبير عن الغضب، وكفاءة التواصل. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Kim & Jo (2022)، والتي أشارت إلى أن برنامج (NVC) يُحسن الجوانب العاطفية لمهارات الاتصال بكفاءة ويساهم (NVC) في تطوير المهارات المختلفة لتعزيز مهارات الاتصال والعلاقات الشخصية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Kim & Kim (2022)، والتي أشارت إلى انخفاض تأثير التعبير عن الغضب وقمع الغضب، وذلك جراء تطبيق برنامج إدارة الغضب القائم على التواصل اللاعنفي. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Jung, et. al (2023)، والتي أشارت إلى تحسناً كبيراً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في درجات التواصل اللاعنفي، جراء تطبيق برنامج التدريب على التواصل اللاعنفي وغير اللفظي وقبول الذات.

ويمكن عزو هذه النتيجة وتفسيرها في ضوء البيئة الآمنة التي تم توفيرها للمشاركين خلال الجلسات العلاجية، حيث قدمت المجموعة العلاجية بين الزوج والزوجة نوعاً من التفاعل الآمن للأفراد من خلال إشاعة جو من التنظيم والاحترام والتقدير خلال التفاعلات الجماعية بين الزوجين، حيث تم تفعيل الإصغاء الفعال للمشاركين، وتقبلهم وتقديم التغذية الراجعة على مشاركتهم بإيجابية، والالتزام بالقواعد الأخلاقية وتلخيص الأفكار المطروحة في الجلسات والتركيز على بعضها، وتهيئة جو إيجابي أثناء الجلسة بين الزوجين، مما ساهم بتأسيس التفاعل الإيجابي، وبالتالي مساعدة المشاركين على اكتساب فهم أعمق لطبيعة تواصلهم مع بعضهما البعض.

ينص الفرض الثاني على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التواصل اللاعنفي وأبعاده الفرعية، ومقياس في القياسين القبلي والبدي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالآتي:

١. "الإحصاء الوصفي" المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من القياس القبلي والبعدي لمقاييس الدراسة.

٢. باستخدام اختبار ويلكوكسن كأسلوب إحصائي لبارامترى للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، Wilcoxon(w) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الدراسة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٣): نتائج اختبار "ويلكوكسن" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقاييس الدراسة (ن = ٢٠)

| المتغيرات               | القياس القبلي |                      | القياس البعدي |                      | الرتب    | العدد | الرتب متوسط | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة | حجم التأثير باستخدام معادلة كوهين |        |
|-------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|-----------------------------------|--------|
|                         | المتوسط       | ف. الانحراف المعياري | المتوسط       | ف. الانحراف المعياري |          |       |             |             |        |               | مرتفعة                            | منخفضة |
| الملاحظة العامة/الواضحة | ٥,٦٠٠         | ٢,٠١٠                | ١٤,٨٥٠        | ٣,٣٧٦                | السلبية  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٩٤٠  | ٠,٠١          | ٠,٨٧٦                             | مرتفعة |
|                         |               |                      |               |                      | الموجبة  | ٢٠    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | العلاقات | صفر   |             |             |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |                                   |        |
| المشاعر                 | ٥,٦٠٠         | ١,٨٤٦                | ١٦,٢٥٠        | ٢,٥١٠                | السلبية  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٩٢٧  | ٠,٠١          | ٠,٨٧٣                             | مرتفعة |
|                         |               |                      |               |                      | الموجبة  | ٢٠    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | العلاقات | صفر   |             |             |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |                                   |        |
| الاحتياجات              | ٦,٠٥٠         | ١,٣٩٤                | ١٨,٤٥٠        | ٣,٠٥٠                | السلبية  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٩٣٠  | ٠,٠١          | ٠,٨٧٣                             | مرتفعة |
|                         |               |                      |               |                      | الموجبة  | ٢٠    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | العلاقات | صفر   |             |             |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |                                   |        |
| الاستقبال بتعاطف        | ٧,٠٥٠         | ١,٩٣٢                | ١٦,٦٥٠        | ١,٦٣١                | السلبية  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٩٢٨  | ٠,٠١          | ٠,٨٧٣                             | مرتفعة |
|                         |               |                      |               |                      | الموجبة  | ٢٠    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | العلاقات | صفر   |             |             |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |                                   |        |
| الطلب                   | ٧,٢٠٠         | ٢,٧٦٤                | ١٨,١٠٠        | ٤,٢٦٦                | السلبية  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٧٤١  | ٠,٠١          | ٠,٨٣١                             | مرتفعة |
|                         |               |                      |               |                      | الموجبة  | ١٨    | ٩,٥٠        | ١٧١,٠٠      |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | العلاقات | ٢     |             |             |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |                                   |        |
| مقاييس التواصل اللاعنفي | ٣١,٥٠٠        | ٤,٣١٠                | ٨٤,٣٠٠        | ٧,٩٨٠                | السلبية  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ٣,٩٢٢  | ٠,٠١          | ٠,٨٧٤                             | مرتفعة |
|                         |               |                      |               |                      | الموجبة  | ٢٠    | ١٠,٥٠       | ٢١٠,٠٠      |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | العلاقات | صفر   |             |             |        |               |                                   |        |
|                         |               |                      |               |                      | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |                                   |        |

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (٣) ما يلي:

- أن قيمة Z المحسوبة لكل من مقياس (التواصل اللاعنفي وأبعاده الفرعية (الملاحظة النقية/ الواضحة- المشاعر- الاحتياجات- الاستقبال بتعاطف- الطلب)، بلغت (٣,٩٤٠-٣,٩٢٧-٣,٩٣٠-٣,٩٢٨-٣,٧٤١-٣,٩٢٢)، وهي قيم أعلى من

قيمة Z الجدولية؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على مقاييس الدراسة لصالح القياس البُعدي.

• وتشير نتائج حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين بالجدول السابق إلى أن حجم الفعالية بين القياسين القبلي والبُعدي كبير، أي أن هناك أثراً كبيراً لفعالية البرنامج العلاجي لتحسين مستوى التواصل اللاعنفى لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن الظاهر في تحسن مستوى التواصل اللاعنفى نتيجة استفادة أعضاء المجموعة التجريبية من البرنامج العلاجي في التواصل اللاعنفى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما قامت به الباحثة مع أعضاء المجموعة التجريبية من حيث تدريبهم على مجموعة من المهارات عملت على تحسين وتعزيز مستويات أنماط التواصل اللاعنفى لديهم، ومنها: التدريب على مهارات (الوضوح، والشفافية، والعطف، والليونة، والأمان، والإيجابية)، والتي تنطوي تحت مبادئ بيت العلاقة السليمة لجوتمان، حيث كانت مثل هذه المهارات والاستراتيجيات التواصلية ناجحة في تدريب المشاركين على الانفتاح حول التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بوضوح وشفافية، وقد أعطت الفرصة للمشاركين في توفير مساحة كافية لجعل التأثير الإيجابي يُدير التفاعلات الزوجية لديهم، حيث قدم المشاركون الوعود حول التزامهم بمثل هذه القضايا التي تهمهم وتهم علاقاتهم وتعود عليهم بالنفع والرضا الزوجي.

كما لم يقتصر التدريب على الاستراتيجيات الناجحة في التواصل، بل إن مستويات بيت العلاقة السليمة، كل منها كان يشمل مجموعة من المهارات الإيجابية التي عملت على تعزيز التواصل اللاعنفى بين المشاركين، مثل مستويات إدارة وتنظيم النزاع، بحيث أنها تعمل كمهارات لتنظيم النقاشات الزوجية وتنظيم النزاع الزوجي كي لا تتفجر العلاقات بالاختلالات والصراعات الدائمة، وزيادة التأثير الإيجابي، فقد عملت الباحثة على تدريب المشاركين على أن يُعبّروا لبعضهما البعض عن مشاعرهم من خلال عبارات لطيفة تُعبّر عن الرسائل اللفظية، والتي تدربوا على أمثلة على شاكلتها خلال الجلسات العلاجية في البرنامج مثل الجلسات الخاصة بمهارات التواصل، وغيرها من

الجلسات، والتي عملت على زيادة ورفع مستوى الحماس لديهم من خلال التدريب على مهارات ناجحة مثل: التركيز على حركات الجسد من خلال الرسائل غير اللفظية التي تدرب عليها المشاركين مثل: مستويات الاقتراب من الشريك بدلاً من الابتعاد عنه، والتخفيف من حدة الصراعات الزوجية من خلال استخدام الفكاهة والمرح أثناء الفترات التي لا تحدث فيها تلك الصراعات.

كما تم توضيح مفاهيم الفرسان الأربعة التي اهتم بها جوتمان، حيث قامت الباحثة بتعليم وتنقيف المشاركين على مهارات إدارة وتنظيم النزاع، وتعليمهم كيفية توطيد مفاهيم الثقة والالتزام وتوظيفها في علاقاتهم، وقبول تأثير الشريك الذي يبدأ النزاع، وتدريب المشاركين أيضاً على زيادة التأثير الإيجابي وإصلاح المشاكل القابلة للحل، لكي تتسنى الفرصة لهم كمتزوجين في التخفيف من حدة هذه الأنماط السلبية والمسببة للتوتر والكدر بين المتزوجين، فمهارات الوضوح والشفافية والحماس، عملت على تثبيط الأنماط التواصلية مثل الازدراء والاحتقار للشريك.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، ومنها دراسة **عفيفي (٢٠٢٠)**، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التواصل اللاعنف. ودراسة Cheung, et. al (2023)، والتي أشارت إلى أن التواصل اللاعنف يُعتبر نهجاً مفيداً محتملاً يمكن أن يُعزز التعاطف وحل النزاعات وتحسين الرفاهية النفسية والاجتماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Pedersen & Rasmussen (2007)، والتي أظهرت انخفاضاً شاملاً في الصراعات بين المدرسين والطلبة، وبين الطلبة بعضهم بعضاً بعد التطبيق. كما تتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة Qudsyi, et. al (2018)، والتي أشارت إلى انخفاض مستوى العنف، وزيادة قدرة أفراد عينة الدراسة على التفرقة بين أساليب العنف واللاعنف، وبين المشاعر والأفكار، وكذلك زيادة في قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم.



ينص الفرض الثالث على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على كل من مقياس التواصل اللاعنفي في القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات".

جدول (٤): نتائج اختبار "ويلكوكسن" لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي

للمجموعة التجريبية على مقاييس الدراسة (ن = ٢٠)

| المتغيرات                    | القياس البعدي |                   | القياس التتبعي |                   | الرتب    | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|------------------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
|                              | المتوسط       | الانحراف المعياري | المتوسط        | الانحراف المعياري |          |       |             |             |        |               |
| الملاحظة<br>النقية/ الواضحة  | ١٤,٨٥٠        | ٣,٣٧٦             | ١٤,٦٠٠         | ٣,٢٥٠             | السالبة  | ٢     | ٢,٥٠        | ٥,٠٠        | ١,٠٦٩  | ٠,٢٨٥         |
|                              |               |                   |                |                   | الموجبة  | ١     | ١,٠٠        | ١,٠٠        |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | العلاقات | ١٧    |             |             |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |
| المشاعر                      | ١٦,٢٥٠        | ٢,٥١٠             | ١٦,٤٠٠         | ٢,٢١٠             | السالبة  | ١     | ١,٥٠        | ١,٥٠        | ٠,٨١٦  | ٠,٤١٤         |
|                              |               |                   |                |                   | الموجبة  | ٢     | ٢,٢٥        | ٤,٥٠        |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | العلاقات | ١٧    |             |             |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |
| الاحتياجات                   | ١٨,٤٥٠        | ٣,٠٥٠             | ١٨,١٥٠         | ٢,٤١٢             | السالبة  | ٣     | ٢,٠٠        | ٦,٠٠        | ١,٦٠٤  | ٠,١٠٩         |
|                              |               |                   |                |                   | الموجبة  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | العلاقات | ١٧    |             |             |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |
| الاستقبال<br>بتعاطف          | ١٦,٦٥٠        | ١,٦٣١             | ١٦,٨٥٠         | ١,٨١٤             | السالبة  | صفر   | ٠,٠٠        | ٠,٠٠        | ١,٦٣٣  | ٠,١٠٢         |
|                              |               |                   |                |                   | الموجبة  | ٣     | ٢,٠٠        | ٦,٠٠        |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | العلاقات | ١٧    |             |             |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |
| الطلب                        | ١٨,١٠٠        | ٤,٢٦٦             | ١٨,٢٠٠         | ٣,٨٧٤             | السالبة  | ١     | ٢,٠٠        | ٢,٠٠        | ٠,٥٣٥  | ٠,٥٩٣         |
|                              |               |                   |                |                   | الموجبة  | ٢     | ٢,٠٠        | ٤,٠٠        |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | العلاقات | ١٧    |             |             |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |
| مقياس<br>التواصل<br>اللاعنفى | ٨٤,٣٠٠        | ٧,٩٨٠             | ٨٤,٢٠٠         | ٧,١٤٢             | السالبة  | ٦     | ٥,٧٥        | ٣٤,٥٠       | ٠,١٣٦  | ٠,٨٩٢         |
|                              |               |                   |                |                   | الموجبة  | ٥     | ٦,٣٠        | ٣١,٥٠       |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | العلاقات | ٩     |             |             |        |               |
|                              |               |                   |                |                   | المجموع  | ٢٠    |             |             |        |               |

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (٤)؛ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي، ودرجات القياس التتبعي في مقاييس الدراسة،

وهذا يدل على استمرارية فعالية جلسات البرنامج العلاجي في تحسين مستوى التواصل اللاعنفي لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة من خلال النتائج الخاصة بالقياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي استمرار التحسن في جميع متغيرات الدراسة (التواصل اللاعنفي وأبعاده الفرعية (الملاحظة النقية/ الواضحة- المشاعر- الاحتياجات- الاستقبال بتعاطف- الطلب)، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج العلاجي في تنمية التواصل اللاعنفي المستخدم في الدراسة، لدى أفراد المجموعة التجريبية من أفراد عينة الدراسة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أهمية وفاعلية البرنامج وأنشطته المختلفة، والتي عملت على المساهمة في خفض حدة الأفكار السلبية الخاصة بالتواصل بين الزوجين، وتحسين مستوى التواصل، وتعديل البيئة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة، مما جعلهم قادرين على معالجة المواقف والمشكلات التي تواجههم والتأثير في الأحداث، لتحقيق إنجاز ما في ظل الظروف البيئية والاجتماعية المحيطة بهم بشكل أفضل.

حيث ترى الباحثة أن اكتساب مهارات التواصل اللاعنفي من التعبير الصادق والاستقبال المتعاطف وتوظيفها في التعامل مع الآخرين وإدارة المواقف لديهم استمرت، لأن البرنامج صُمم من خلال مجموعة من الأنشطة المتنوعة التي يقوم فيها الأزواج والزوجات بأدوار إيجابية، من خلال الحوار والمناقشة والفنيات التي تم استخدامها في البرنامج العلاجي لتنمية مهارة التواصل اللاعنفي، وكذلك من خلال التعزيز الإيجابي لأفراد عينة الدراسة وتقويمهم على نحو مستمر خلال فترة البرنامج العلاجي.

وتعزو الباحثة أيضاً استمرار التأثير الإيجابي على المدى الطويل نتيجة لتعلم كل من الزوج والزوجة في البرنامج العلاجي لمهارات جديدة واستراتيجيات تسهم في تحسين أنماط التواصل اللاعنفي. حيث يتسم هذا التعلم بالتطور والاستمرار بمرور الوقت، كما عملت الباحثة على تحقيق ذلك من خلال توفير جلسات علاجية في جو من الدعم المتواصل من جانب الجماعة لبعضهن البعض. بالإضافة إلى تركيز الباحثة على تحفيز التغييرات الإيجابية التي قام بها المشاركون مع تشجيعهم على مشاركة هذه الخبرات والتجارب مع الجماعة. مما عزز إشراك المشاركين في الجلسات بفعالية،

وساعدهم في الشعور بأهمية تجاربهم الشخصية وكيف أثرت على حياتهم الزوجية. وبالتالي يمكن القول أنّ احتفاظ المشاركين بالمكاسب العلاجية والتأثير الإيجابي لجلسات العلاج الجمعي يمكن أن يستمر على المدى البعيد ويؤثر بشكل فعال على العلاقات الزوجية للمشاركين من خلال هذا العمل الجماعي وتحفيز التواصل اللاعنفي. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى مساهمة مدة الجلسة في تحقيق تأثير فعال لبرنامج العلاج على تحسين مهارات التواصل اللاعنفي بين الزوجين، وخفض أنماط التواصل الزوجي السلبية. حيث يبدو أن مدة الجلسات الإرشادية والتي بلغت (٩٠) دقيقة لكل جلسة كانت كافية لإشراك كل من الزوج والزوجة في الأنشطة المختلفة، مما مكنهم من تطبيق الأساليب والاستراتيجيات داخل الجلسات، وبالتالي ساهمت هذه المدة الزمنية في مساعدتهم على نقل الفوائد والمكاسب العلاجية التي اكتسبوها وتعميمها إلى حياتهم اليومية، وقادت إلى تحوّل فعّال في أفكارهم وسلوكهم.

واتفقت نتيجة هذه الفرضية مع ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة التي وظفت البرامج العلاجية لدى عينات متنوعة، مثل دراسات (الزيدانيين، ٢٠٢١؛ بني سلامة، وجرادات، ٢٠١٦)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين أنماط التواصل الزوجي، واتفاقها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، ميكائيل. (٢٠١٨). *التحليل الإحصائي للبيانات من المرحلة الابتدائية إلى المتقدمة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية SPSS*. ماليزيا، وحدة النشر بجامعة العلوم الإسلامية الماليزية.
- أبو حطب، فؤاد؛ صادق، آمال. (٢٠١٠). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- بني سلامة، محمد؛ وجرادات، عبد الكريم. (٢٠١٦). *فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات*. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٣(٢)، ١٠٨٥-١١٠٢.
- تيغزة، أحمد بوزيان. (٢٠١٢). *التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمها ومنهجيتها بتوظيف حزمة SPSS وليزرل LISREL*. الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- حسن، عزت عبد الحميد. (٢٠١٦). *الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية*. تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل LISREL 8.8. بنها: دار المصطفى للطباعة والنشر.
- خليل، محمد محمد بيومي. (٢٠٠٠). *سيكولوجية العلاقات الأسرية*. دار قباء للطباعة النشر والتوزيع، القاهرة.
- روزنبرج، مارشال بي. (٢٠٠٨). *التواصل غير العنيف لغة حياة*. ط١، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- الزبدانين، فداء. (٢٠٢١). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج ساتير في تحسين أنماط الاتصال لدى المعلمات المتزوجات حديثاً*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي. ٤١(٣)، ١٢١-١٤٠.

- سعيد، آيت سعيد محمد؛ طاجين، علي. (٢٠٢٢). الصدق العاملي لمقياس الذكاء العاطفي وفق نموذج جولمان. *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية*، جامعة وهران ٢ محمد بن أحمد، ١١ (٣)، ٦٩١-٧٠٦
- شرار، محمد صالح. (٢٠١٥). *التحليل الاحصائي للبيانات SPSS*. السعودية، خوارزم العلمية ناشرون ومكتبات.
- صيام، محمد. (٢٠١٤). *فاعلية برنامج مقترح قائم على أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية مهارات التفكير الرياضي لدى طلاب الصف السابع الأساسي بغزة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم مناهج وطرق التدريس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عفيفي، ضحي عفيفي محمد. (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج لتنمية التواصل اللاعنفي لدى عينة من الأطفال*. رسالة ماجستير، قسم الدراسات النفسية للأطفال، جامعة عين شمس.
- كاسوحة، سليمان. (٢٠١٩). *فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج روزنبرغ في التواصل اللاعنفي لتغيير أساليب حل النزاع لدى طلبة جامعة دمشق*. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، جامعه دمشق - كلية التربية، ١٧ (٣)، ٨٤-٥٥.
- مرسى، صفاء إسماعيل. (٢٠٠٨). *الاختلالات الزوجية (الأسباب والعواقب - الوقاية والعلاج)*. ط١، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alihosseini, F., Rangan, U., & Zadeh, M. M. (2014). Improving Marital Satisfaction by Using Non-Violent Communication Model as an Intervention Technique. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 2(7). 342-348.

- Cheung, C. T., Cheng, C. M. H., Lam, S. K. K., Ling, H. W. H., Lau, K. L., Hung, S. L., & Fung, H. W. (2023). Reliability and validity of a novel measure of nonviolent communication behaviors. *Research on Social Work Practice*, 33(7), 790-797. <https://doi.org/10.1177/10497315221128595>
- Cox, E., & Dannahy, P. (2005). The value of openness in e-relationships: Using Nonviolent Communication to guide online coaching and mentoring. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(1), 39-51. <https://psycnet.apa.org/record/2007-06344-005>
- Džaferović, M. (2018). The effects of implementing a program of nonviolent communication on the causes and frequency of conflicts among students. *Teme-Časopis za Društvene Nauke*, 42(1), 57-74. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=668801>
- Fullerton, E. (2009). *The Development of 'nonviolent Communication' in an Early Years Setting to Support Conflict Resolution and Develop an Emotional Intelligence Related to Both Self and Others*. General Teaching Council for Scotland. Retrieved from [http://www.gtcs.org.uk/web/files/FormUploads//professional-development/development-of-nonviolent-communication-in-an-early-years-setting1771\\_332.pdf](http://www.gtcs.org.uk/web/files/FormUploads//professional-development/development-of-nonviolent-communication-in-an-early-years-setting1771_332.pdf)
- Jung, H., Lee, Y. H., & Park, J. H. (2023). Effects of Customized Communication Training on Nonviolent Communication, Nonverbal Communication, and Self-Acceptance: Evidence from Korean Nursing Students. *Iranian Journal of Public Health*, 52(9), 1942. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i9.13576>
- Kang, H. J., & Kim, J. H. (2020). Development and evaluation of a comprehensive sex education program based on nonviolent communication model. *Journal of East-West Nursing Research*, 26(1), 80-90. <https://doi.org/10.14370/jewnr.2020.26.1.80>
- Kim, H. K., & Jo, H. K. (2022). Effects of a nonviolent communication program on nursing students. *SAGE Open*, 12(3), 21582440221096139. <https://doi.org/10.1177/21582440221096139>

- Kim, H.Y.; Kim, J.M.; Lee, M.Y. (2016). Development and its effective empathy training program based on cognitive behavior therapy. *Cogn. Behav.*, 16, 567–594.
- Kim, J., & Kim, S. (2022). Effects of a nonviolent communication-based anger management program on psychiatric inpatients. *Archives of psychiatric nursing*, 41, 87-95. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.004>
- Little, M. (2008). *Total honesty/total heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy* (Doctoral dissertation).
- Museux, A. C., Dumont, S., Careau, E., & Milot, É. (2016). Improving interprofessional collaboration: The effect of training in nonviolent communication. *Social work in health care*, 55(6), 427-439. <https://doi.org/10.1080/00981389.2016.1164270>
- Nafise, H. M., & Ghazal, Z. (2018). Non-violent communication and its impact on suicidal ideations and coping with stress styles. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 8(04), 147. <http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=83912&#abstract>
- Nash, A. L. (2007). *Case study of Tekoa Institute: Illustration of nonviolent communication training's effect on conflict resolution* (Doctoral dissertation, Virginia Tech). <http://hdl.handle.net/10919/31744>
- Nosek, M. (2012). Nonviolent communication: A dialogical retrieval of the ethic of authenticity. *Nursing Ethics*, 19(6), 829-837. <https://doi.org/10.1177/0969733012447016>
- Nosek, M., & Durán, M. (2017). Increasing empathy and conflict resolution skills through nonviolent communication (NVC) training in Latino adults and youth. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 11(3), 275-283. <https://doi.org/10.1353/cpr.2017.0032>
- Nosek, M., Gifford, E., & Kober, B. (2014). Nonviolent Communication training increases empathy in baccalaureate nursing students: A mixed method study. *Journal of Nursing Education & Practice*, 4(10), 1-15. <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v4n10p1>

- Nunnally, J. C. (1994). *Psychometric theory 3E*. Tata McGraw-hill education.
- Pedersen, A. K., & Rasmussen, C. S. (2007). Conflict and communication: learning a new language. *Race Equality Teaching*, 26(2), 44-48.  
<https://access.portico.org/stable?au=phx2c2c02mw>
- Qudsyi, H., Trimulyaningsih, N., Novitasari, R., & Stueck, M. (2018, April). Developing module of nonviolent communication among children in Yogyakarta. *In International Conference on Child-Friendly Education* (pp. 149-160).
- Rosenberg, M. B. (2002). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: Puddledancer press.
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M.B (2012). *Living Nonviolent Communication: practical Tools to connect and communicate skillfully in Every Situation*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- ROSENBERG, M.B. (2003). *Life-education: non-violent communication helps schools improve performance, reduce conflict, and*
- Roy, S. (2019). Role of Nonviolent Communication in our Daily Life. *Pragyaan: Journal of Mass Communication*, 17(1-2), 24-27.
- San-Martín, M., Delgado-Bolton, R., & Vivanco, L. (2017). Role of a semiotics-based curriculum in empathy enhancement: A longitudinal study in three dominican medical schools. *Frontiers in psychology*, 8, 2018.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02018>
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2017). Non-violent communication and marital relationship: efficacy of 'emotion-focused couples' communication program among filipino couples. *Psychological Studies*, 62, 275-283.  
<https://doi.org/10.1007/s12646-017-0420-z>
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2018). Efficacy of emotion-focused couples communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 79-88. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9375-6>



- Wacker, R., & Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: A field study with health professionals. *Journal of occupational health psychology*, 23(1), 141-150. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ocp0000058>
- Williams, B. A., Simmons, B. A., Ward, M., Beher, J., Dean, A. J., Nou, T., ... & Klein, C. J. (2021). The potential for applying “Nonviolent Communication” in conservation science. *Conservation Science and Practice*, 3(11), e540. <https://doi.org/10.1111/csp2.540>
- Yang, J., & Kim, S. (2021). Effects of a nonviolent communication-based training program for inpatient alcoholics in South Korea. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1187. 10.1111/ppc.12673
- Zandkarimi, G., Kamelifar, L., & Heshmati-Molaei, N. (2019). Nonviolence communication to reduce stress, anxiety and depression in young Iranian women: a randomized experiment. *Child and adolescent social work journal*, 36(5), 549-555. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0584-y>

## **The Effectiveness of a Program to develop Non-violent Communication among a Sample of Married Couples**

### **Abstract**

The study aimed to reveal the effectiveness of a program to develop nonviolent communication among a sample of married people. The study sample consisted of a group of husbands and wives, whose ages ranged from (25-50) years. This sample was chosen from a purposive sample of (40) husbands and wives, and they were divided into two groups as follows: experimental group (n=20) husbands and wives (who received the program), with a mean age of (32,300), and a standard deviation of (1,4545), and a control group (n=20) husbands and wives (who did not receive the program) with a mean age of (31,7500), and a standard deviation of (1,6819). The researcher used the following tools in the study: The scale for estimating the social and economic level of the Egyptian family (prepared by the person, 2013), the scale for nonviolent communication for husbands and wives (prepared by the researcher), and the therapeutic program for developing nonviolent communication among a sample of husbands and wives aged (25-50) years. (Prepared by the researcher). The results of the study showed: the effectiveness and feasibility of the therapeutic program in improving the level of nonviolent communication among the study sample. The results of the study also showed the continuity of the effectiveness of the therapeutic program after the follow-up period.

**Key Words: Non-violent Communication- Married Couples**