كشف الذات وعلاقته بالتوافق الزوجي

معيض ناصر مهدي العجمي

باحث ماجستير، قسم علم النفس

كلية الآداب ، جامعة جنوب الوادي

DOI: 10.21608/qarts.2021.80706.1095

- تاريخ الاستلام: ١٤ يونيو ٢٠٢١ م

- تاريخ القبول: ٣٠ يونيو ٢٠٢١ م

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - العدد 52 (الجزء الثالث) لسنة 2021

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الالكترونية ISSN: 1110-709X

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الالكتروني:

كشف الذات وعلاقته بالتوافق الزوجي

إعداد

معيض ناصر مهدي العجمي

باحث ماجستير، قسم علم النفس

كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي

husseinmagd99@gmail.com

الملخص باللغة العربية:

هدف البحث الحالي الى التعرف على طبيعة العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي، تكونت العينة الأساسية من (١٠٠) زوجاً وزوجة من محافظة الأحمدى بدولة الكويت، تتراوح أعمار العينة بين (٢٣-٥٥ عاماً) بمتوسط عمري (٤١,٢٩) وانحراف معياري (٣,١٥). اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: ومقياس كشف الذات (إعداد الباحث)، ومقياس التوافق الزوجي (إعداد: فرحان العنزي، ٢٠٠٩).

بينت نتائج الدراسة بأنه توجد علاقة دالة إحصائية بين كشف الذات والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة، أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد التوافق الزوجي وكشف الذات تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣١٩ إلى ٠.٦٦٢) بينما تراوحت معامل الارتباط الكلي للتوافق الزوجي وكشف الذات (٠.٦٧٨).

الكلمات المفتاحية: كشف الذات، التوافق الزوجي.

مقدمة:

مع بداية القرن الحادي والعشرين تبلورت النظرة نحو دراسات علم النفس الإيجابي بصفة عامة، وأصبح تركيز هذه الدراسات على تناول جوانب القوة في الفرد بدلا من التركيز على معاناته وجوانب الضعف المرتبطة به، وفي هذا السياق نادي سيلجمان، بضرورة دراسة خصائص القوي الإنسانية المتعلقة بالخصال الإيجابية للأفراد التي تنعكس في الأفكار والمشاعر والسلوكيات (Park, Peterson & Seligman, 2004)

ويعد كشف الذات من الموضوعات المهمة في علم النفس عمومًا وفي العملية الإرشادية على وجه الخصوص، فهو يمثل عنصرا من عناصر العملية الارشادية التي يستند إليه المرشد في عمله بل هو الركيزة الرئيسية في عملية الارشاد، ويرى بعض المتخصصين انه شرط من شروط العملية الارشادية وأنه امر ضروري لنجاح العملية الارشادية. لذا فإن عملية كشف الذات أداة لتطوير العلاقة الارشادية (رياض ملكوش، ٢٠٠٤)

حث يرى جورارد (Jourard, 1971) أن العلاقات الشخصية تحتاج إلى الانفتاح والثقة والأمانة وأن الشخصية السليمة هي التي تظهر القدرة لتكون معروفة تماماً لأنسان آخر على الأقل، لأن الانغلاق يؤثر على نحو كبير في إمكانية تحقيق الإنجاز الذي يريده الفرد.

ويرى خالد العمري وعبد الكريم جرادات (٢٠١٤) أن كشف الذات قد يكون بقصد التنفيس الانفعالي أو توكيد الذات والتبادلية وتوضيح الذات، أو الحفاظ على العلاقات وتقويتها وتطويرها، أو التحكم الاجتماعي وتكوين الانطباع.

كما يعد التواصل وكشف الذات من أساسيات التوافق الزواجي عندما يستطيع كل طرف أن يفهم الطرف الآخر ويعبر عما يرغب به من استجابات دون توقع عدم فهمها من الآخر (بشير الرشيدى وإبراهيم الخليفى، ١٩٩٧)، ويتضمن التواصل الجيد بين الزوجين أربع خطوات هي التعبير عن الرسالة بشكل لفظي أو غير لفظي واستقبالها ثم فهمها والاستجابة لها برسالة لغوية او غير لغوية وكفاءة اتصال لابد للتواصل الجيد من مهارة في الانصات ومهارة في التعبير. حيث أشار كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٨) إلى أساليب التواصل بين الزوجين:

ومن هنا يعتبر كشف الذات بين الزوجين بمثابة المفتاح الذي يوصلهم الى سبيل التفاهم والانسجام فالحوار هو القناة التي توصلنا للآخر فعندما نتحاور فإننا نعبر عن أنفسنا

بكل خبراتنا اليومية وبيئتنا الاسرية والتربوية ونعبر عن جوهر شخصيتنا فقط بل تعبير ذاتي عن كل حياتنا اليومية. ولعل ما دفع الباحث للاهتمام بهذا الموضوع هو تجاهل الباحثين في مجال الارشاد النفسي لمتغير (كشف الذات) كعامل من اهم العوامل التي تؤدي الى التوافق الزوجي واهتمامهم بعوامل اخرى مثل الحب والواجبات والحقوق والتوافق الجنسي والفكري. وإذا نظرنا للمعلمين فنجد عضواً في الأسرة وتقع عليه أعباء ومسؤوليات أخرى مثل: (رعاية الأطفال، وتوفير المتطلبات المادية، ورعاية حقوق الزوجية) وقد أشار كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٨: ١٤٥) إلى أنه يجب أن يسهم كل من الزوجين في أداء مثل تلك المسؤوليات بدرجات مختلفة، وبناء عليه فإن التفاعل الزوجي يتأثر بكفاءة كل من الزوجين في أداء هذه الأدوار.

مشكلة الدراسة

١ - هل توجد علاقة بين كشف الذات التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي الى التعرف على طبيعة العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج.

أهمية الدراسة

يعتبر كشف الذات عنصراً هاماً في تشكيل العلاقات الإنسانية وتكوينها، وتطويرها وتنميتها وتقويتها، حيث يمكننا أن نفسر كشف الذات خلال اللقاءات الأولى بأنه عبارة عن رغبة في تشكيل علاقة حميمة، كما أنه يعد بمثابة تغذية راجعة لسلوك الفرد سلباً أو إيجاباً، فعملية كشف الذات تسمح للفرد أن يخرج من ذاته وأن ينخرط في اكتشاف الذات، فكلما زاد اهتمام الفرد بتكوين علاقات جريئة مع الأفراد الآخرين فإن ذلك يعزز من سلوكيات كشف الذات لديه (خالد العمري، ٢٠١٣: ٩).

ويؤدي الإفصاح المشترك بين الطرفين إلى علاقات اجتماعية وطيدة وزيادة في الثقة والتفاهم بين الطرفين وبذلك يزداد شعور الفرد بنفسه وبالعلاقات الاجتماعية ويمكن أن توصف هذه العلاقات بأنها طيبة أو سيئة بمقدار ما تنطوي عليه من ثقة متبادلة واحترام وتعاون بناء بين الأطراف، ولا شك أن للعلاقات الإنسانية والتي تمثل مجموعة التفاعلات الاجتماعية

والنفسية التي تنشأ من اتصال الفرد بالآخرين أهمية ومطلب أساسي لأي مؤسسة في المجتمع وخاصة المؤسسات الأكاديمية، وشرط ضروري لتحقيق أهدافها وطموحاتها ونجاحها عموماً، فطبيعة الحياة الاجتماعية تفرض على الفرد أن يدخل في علاقات مع الآخرين. (علاء الدين كفاي وآخرين، ٢٠٠٣: ١٢٥).

تعريف كشف الذات

يعرف جورارد (Jourard, 1971: 4) مفهوم كشف الذات بأنه "عملية جعل الذات معروفة للأشخاص الآخرين عن طريق البوح بمعل ومات شخصية" بينما يعرف التمان وتايلور (Altman & Taylor 1973, 84) كشف الذات بأنه هو "عملية الكشف عن أشياء سرية أو سرية خاصة أو صريحة وكلها تتعلق بذواتنا". ويعرف رياض يعقوب (٢٠١٢) كشف الذات بأنه "عملية تبادلية من كشف الاسرار بين الافراد التي تؤدي الى تطوير علاقات بينهم وتساعد على فهم بعضهم بعضاً". النظريات المفسرة لمفهوم كشف الذات: تشير الادبيات النفسية الى أنه ليست هناك نظرية موحدة فسرت عملية كشف الذات، وان معظم نظريات علم النفس قد استعملت في تفسير هذا السلوك (Hendrick, 1981: 1150). وأن من أهم تلك النظريات:

نظرية التغلغل الاجتماعي لألتمان وتايلور (Altman & Taylor 1973)

تعود هذه النظرية إلى ألتمان وتايلور وتعد من النظريات المفسرة لنمو الانسان وارتقاء العلاقات الاجتماعية وذلك باهتمامهما بدراسة موضوع كشف الذات والتقارب بين الاشخاص وتؤكد هذه النظرية على أن التغلغل الاجتماعي يحدث بالدرجة الأولى من خلال عملية كشف الذات، كما ان التقارب بين الافراد من الممكن ان يزداد ويتطور إذا تعمد الأشخاص بالانتقال بكشف ذواتهم من العام الى الخاص، إذ ان كشف الذات يحدث عندما يكون الشخص واضحاً ويفتح نفسه أمام الآخرين، فكشف الذات هنا يعد الطريقة الأفضل لبناء وتطوير العلاقات الاجتماعية وهي عملية بناء وتكوين اللفة بين الافراد والتي تتم من خلال عملية كشف الذات المتبادل بين الأشخاص (Berkaowitz, 1981: 109-110). ويطلق على نظرية التغلغل الاجتماعي احيانا اسم نظرية البصل لتفسير الشخصية اذ انها

تشبه الشخصية مثل البصل متعددة الطبقات: "الطبقة السطحية" هي الذات العام، والتي تظهر لنا من خلال مستوى اتساع كشف الذات ويمثل معظم "الطبقات الخارجية" من البصل إذ ان الكشف عن الذات في هذه الطبقة يتضمن معلومات سطحية عن الذات يكشفها الشخص عن نفسه ويتقاسمها عادة مع عدد مختلف من الاشخاص، وبذلك فان هناك قدرا كبيرا من المعلومات التي من المحتمل ان يكشفها الفرد خلال هذا المستوى من كشف الذات، ومن المرجح ايضا ان يتم تبادل هذه المعلومات السطحية في بداية هذه العلاقة، "والطبقة الداخلية" هي "الذات الخاص" والمتمثلة في مستوى عمق كشف الذات التي تشكل الصميم، فالعلاقات الشخصية تنمو وتتطور مع مرور الوقت اذ يبدأ الشخص بالكشف بشكل متدرج عن جوهره. (Burgoon, 2012: 242 - 243)

أنماط كشف الذات في أنموذج جوهاري (Joharry, 1955):

قدم جوهاري أنموذجاً كأحدى الطرائق المفيدة في توضيح عملية كشف الذات عن طريق اظهار العملية التفاعلية وتفسير نوع التفاعل الانساني بعملية كشف الذات (التعرض) والتغذية الراجعة وقدم هذا الانموذج كل من جوزيف (Joseph) وهاري (Harry) ويعتمد على أنماط سلوك الفرد أثناء تعامله مع الآخرين فهو يفصح عن جوانب من مسببات هذا السلوك ويخفي جوانب أخرى منه ومثل أنماط العلاقات بين الأفراد ويقسم أنموذج جوهاري الفرد الى اربعة مربعات كل مربع منها يمثل مجال من الادراك أو عدم الادراك لكل من الفرد والاشخاص الذين يتفاعل معهم وبذلك حدد أربعة نماذج لسلوك الافراد :

- المنطقة العمياء وتتضمن معلومات عن ذات الفرد التي هي معرفة للآخرين وفي ذات الوقت غير معروفة للفرد.
- المنطقة المخفية وهي المعلومات التي يعرفها الشخص عن نفسه في حين أنها غير معرفة للأفراد الذين يتفاعل معهم.
- المنطقة المجهولة وهي المنطقة التي تتضمن معلومات عن الذات والتي لا يدركها الفرد ولا يدركها الآخرون لكونها خارج أدراكهم.
- المنطقة الواضحة وتتضمن معلومات عن الذات وهذه المعلومات تكون مدركة من قبل الفرد والآخرين الذين يتفاعل معهم. (جودت محمود، ٢٠١٣: ٢٥٧).
- يرى روجرز (rogers, 1972) ان التوافق الزواجي هو قدرة كل من الزوجين على

دوام حل الصراعات العديدة ان تركت تحطمت الحياة الزوجية.

تعرف (سناء الخولي، ١٩٩٠: ١٩٠) التوافق الزوجي بأنه "التحرر النسبي من الصراع، والاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف". كما يعرفه أحمد الكندري (١٩٩٦) بأنه "الميل النفسي المعبر عنه بالود والمحبة والاتفاق والعلاقة الطيبة الحسنة بين الزوجين وبقية أفراد الأسرة. وأن الأمان النفسي والاجتماعي الذي تشعر به الزوجة يمثل مكانة مهمة في توفير السعادة والتوافق الزوجي اذ انه يوفر الاستقرار الاسري".

النظريات المفسرة لمفهوم التوافق الزوجي:

نظرية التنافر المعرفي:

عندما تكون توقعات الزوجين خيالية وغير واقعية، فان الحياة تتسم بعدم السعادة ويسطر عدم الرضا. كما تكمن أهمية العملية العقلية التي يقوم بها الزوج لتحقيق التقارب بين هذه التوقعات، وبين الواقع والتنازل عن بعض التوقعات المبالغ فيها وتنمية التوقعات الإيجابية. (فرحان العنزي، ٢٠٠٩: ٢٧).

نظرية الذات:

لقد عرف روجرز صاحب نظرية الذات الفرد المتوافق بأنه الشخص القادر على تقبل جميع المدركات بما فيها مدركاته عن ذاته. وفقا لهذه النظرية فان الانسان يكتشف من هو من خلال خبرته مع الأشياء والأشخاص الآخرين. لهذا ركز "روجرز" على مفهومين وهما "الذات والكائن الحي" وقد يعارض أحدهما الآخر فان مستوى التوافق يكون منخفضا. وعندما يتوافق الفرد (الكائن الحي) مع ذاته يحدث توافق نفسي.

الدراسات السابقة

دراسة خالد العمري (٢٠٠٩)

هـ دفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي لدى معلمي تربية اربد الاولى في ضوء متغيرات (الجنس وعدد افراد الاسرة وطول فترة الزواج)، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٢ معلما ومعلمة، واستخدم الباحث صورة معدلة من استبانة جوارد لكشف الذات.

توصلت نتائج الدراسة الى ان كشف الذات لدى عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة كما دلت النتائج على وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين كشف الذات والتوافق الزوجي. كما أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير المعلمين على مقياس التوافق الزوجي تراوحت بين متوسطة وعالية، إذ جاءت المجالات على الترتيب: المجال النفسي العاطفي، المجال الفكري، المجال الاجتماعي، المجال الأسري، المجال الاقتصادي، ووجود فروق ظاهرية في متوسطات تقديرات المعلمين على أداة التوافق الزوجي ككل وفق متغير: الجنس، عدد أفراد الأسرة، طول مدة الزواج.

دراسة أسماء بدري (٢٠١٨)

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستويات التعبير العاطفي وعلاقتها بمستويات التوافق الزوجي لدى النساء الأردنيات في ضوء بعض المتغيرات، واشتملت عينة الدراسة على (٨٠) سيدة أردنية؛ واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي كمنهج للدراسة، واستعانت بمقياس التعبير العاطفي ومقياس التوافق الزوجي كأدوات للبحث، وقد توصل البحث للعديد من النتائج أهمها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في آراء أفراد عينة البحث حول الدرجة الكلية لمقياس التعبير العاطفي وفقا لمتغيرات (العمر - عدد سنوات الزواج - عدد الأبناء - مستوى الدخل الشهري) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي وفقا لمتغيرات (العمر - عدد سنوات الزواج - عدد الأبناء - مستوى الدخل الشهري).

فروض الدراسة:

يمكن صياغة فرض الدراسة فيما يلي:

١. توجد علاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة.

أدوات الدراسة:

مقياس كشف الذات من اعداد الباحث:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٧٨٩)، وبطريقة القسمة النصفية (٠,٨١٤)، أما الصدق تم حساب الصدق بطريقة صدق المحكمين تم عرض مفردات المقياس والتعريف الإجرائي الخاص بالمقياس في صورته الأولية والذي بلغ (٢٣) بنداً على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس ووصلت نسبة اتفاق المحكمين

نسبة ١٠٠٪ يعد مؤشر قوي لصدق مقياس كشف الذات. كما تم حساب الصدق بطريقة الصدق المرتبط بالمحك وتم حساب معامل الارتباط بين مقياس كشف الذات الحالي ومقياس كشف الذات الذي أعده (أحمد جاسم، ١٩٩٤) وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٦٣٧)، مما يعد مؤشر جيد لصدق المقياس.

مقياس التوافق الزوجي إعداد: فرحان الغنزي، ٢٠٠٩

يتكون المقياس من (٨٢) عبارة، تتوزع على (٥) أبعاد، تم التحقق من وجود علاقة دالة عند مستويات تتراوح ما بين ٠.٠١ و ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية وجميع البنود ما عدا البندين رقم (٧) ورقم (٧٩)، وقد قام الباحث بحذفهما من الصورة النهائية للمقياس، وبذلك يصبح عدد بنود المقياس (٨٢) بنداً. كما استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة"، للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وجدول رقم (١) يعرض ذلك:

جدول (١) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كشف الذات والتوافق الزوجي

كشف الذات	التوافق الزوجي
** ٠.٣٤٤	البعد التنظيمي
** ٠.٣٤٩	البعد الشخصي
** ٠.٦٦٢	البعد العاطفي
** ٠.٥٥٠	البعد الاجتماعي
** ٠.٣١٩	البعد الثقافي
** ٠.٦٧٨	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

مناقشة نتائج الفرض

في ضوء تحقق الفرض يتبين لنا من الجدول السابق تحقق الفرض القائل بأنه توجد علاقة دالة إحصائية بين كشف الذات والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة، أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة بين أبعاد التوافق الزوجي وكشف الذات تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣١٩ إلى ٠.٦٦٢) بينما تراوح معامل الارتباط الكلي للتوافق الزوجي وكشف الذات (٠.٦٧٨)

وفي ضوء اتفاق واختلاف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة فقد اتفقت نتيجة الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة خالد العمري (٢٠٠٩) التي توصلت نتائج الدراسة الى أن كشف الذات لدى عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة كما دلت النتائج على وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين كشف الذات والتوافق الزوجي، وكما اتفقت مع نتائج دراسة أسماء بدري (٢٠١٨) التي كشفت عن وجود علاقة دالة إحصائية بين مستويات التعبير العاطفي ومستويات التوافق الزوجي.

أما في ضوء التراث النظري يعرف رياض يعقوب (٢٠١٢) كشف الذات بأنه "عملية تبادلية من كشف الأسرار بين الأفراد التي تؤدي الى تطوير علاقات بينهم وتساعد على فهم بعضهم بعضاً". وهو "حالة وجدانية تشير الى مدى تقبل العلاقة الزوجية ويعتبر محصلة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عدة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر واحترامه والثقة فيه، الاتفاق على الأساليب في تنشئة الاطفال وأوجه إنفاق الميزانية. إضافة الى الشعور بالإشباع الجنسي" (حسن شحاته، زينب النجار، حامد عمار، ٢٠٠٣: ١٦٠).

حيث يعتبر كشف الذات عنصراً هاماً في تشكيل العلاقات الإنسانية وتكوينها، وتطويرها وتنميتها وتقويتها، حيث يمكننا أن نفسر كشف الذات خلال اللقاءات الأولى بأنه عبارة عن رغبة في تشكيل علاقة حميمة، كما أنه يعد بمثابة تغذية راجعة لسلوك الفرد سلباً أو إيجاباً، فعملية كشف الذات تسمح للفرد أن يخرج من ذاته وأن ينخرط في اكتشاف الذات، فكلما زاد اهتمام الفرد بتكوين علاقات جديدة مع الأفراد الآخرين فإن ذلك يعزز من سلوكيات كشف الذات لديه (خالد علي، ٢٠١٣: ٩)

فكشف الذات يعد جزءاً أساسياً وحيوياً في تداخل الفرد مع الآخرين وتفاعله معهم سواء بإظهار الأفكار والمشاعر أو التجارب الماضية أو الود والمحبة، كما إنه يساعد الفرد في القرار على اختيار أصدقائه من خلال نتائج عملية الكشف، وإن كمية الكشف ونوعه

ووقته تعد مدخلاً لمعرفة مستوى وعيه وإدراكه فالإنسان لا يستطيع مواجهة الحياة من دون مساعدة الآخرين وحُبهم كونه بحاجة للاتصال معهم، لأن العزلة والوحدة تفقد الفرد إنسانيته وتجعل حياته ليست ذات معنى مما يفقده ثقته بنفسه (جوارد، ١٩٨٨: ١٦٩).

لذا تُعد القدرة على التعبير عن المشاعر من الكفاءات الاجتماعية الأساسية فالمشاعر تلعب دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من اتخاذ القرارات الشخصية، ونقص الوعي بالمشاعر يمكن أن يكون مدمراً، خاصة عند اتخاذ القرارات المصيرية مثل تحديد الوظيفة التي يرغبها الفرد، والشخصية التي سيتزوجها وأين سيعيش، فمثل هذه القرارات لا يكفي فيها التفكير المنطقي وحسب، وإنما تتطلب إلى جانب ذلك وجود المشاعر (روبنز، سكوت، ٢٠٠٠: ٤٥).

وبعد التواصل وكشف الذات من أساسيات التوافق الزوجي عندما يستطيع كل طرف أن يفهم الطرف الآخر ويعبر عما يرغب به من استجابات دون توقع عدم فهمها من الآخر (إبراهيم الرشدي وبشير الخلفي، ١٩٩٧)، ويتضمن التواصل الجيد بين الزوجين أربع خطوات هي التعبير عن الرسالة بشكل لفظي أو غير لفظي واستقبالها ثم فهمها والاستجابة لها برسالة لغوية أو غير لغوية وكفاءة اتصال لابد للتواصل الجيد من مهارة في الانصات ومهارة في التعبير. حيث أشار كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥) إلى أساليب التواصل بين الزوجين:

- أساليب التواصل العقلية: التواصل بين الزوجين بالكلام العادي للتفاهم حول أمور الأسرة والحياة والأفصاح عن الاهتمامات والحاجات والأفكار والانفعالات.
- أساليب التواصل العاطفية: التواصل الزوجي بكلام الحب والغزل وتبادل العواطف الجسمية.
- أساليب التواصل العقلي والعاطفي: بالوقت الذي يقضيه الزوجان معا في الأنشطة المشتركة.

فالتقارب بين الأفراد من الممكن أن يزداد ويتطور غذا تعتمد الأشخاص بالانتقال بكشف ذواتهم من العام الى الخاص، إذ ان كشف الذات يحدث عندما يكون الشخص واضحاً ويفتح نفسه أمام الآخرين، فكشف الذات هنا يعد الطريقة الأفضل لبناء وتطوير العلاقات الاجتماعية وهي عملية بناء وتكوين اللفة بين الأفراد والتي تتم من خلال عملية كشف الذات المتبادل بين الأشخاص (Berkaowitz, 1981: 109-110).

والتوافق الزوجي يتوقف على ما يمتلكه الزوجان من مهارات الذكاء الوجداني التي تجعل كليهما أكثر وعياً بذاته وبشريك حياته، وأكثر قدرة على إدارة الحياة المشتركة، وأكثر قدرة على التعبير عن المحبة والتعاطف والتواد والاحترام والإفصاح عن المشاعر والأحاسيس وفهمها وأكثر قدرة على حل المشكلات اليومية ومواجهة ضغوط الحياة اليومية بأساليب ايجابية يدرك بها الفرد هذه الضغوط ويفسرها وقيمها لكي يتفاعل معها ليصل الى حالة من التوافق معها استنادا على مداركه وخبراته أثناء التفاعل مع هذه المواقف. (منى عبد الله، ٢٠٠٢: ٢٧)

حيث يؤدي الإفصاح عن الذات دورا بارزا في جوانب مختلفة من حياة الفرد كونه يساهم في تطوير علاقاته الشخصية مع الآخرين سواء كان ذلك في إطار الأسرة او المدرسة او الجامعة أو غير ذلك، وتعد عملية الإفصاح عن الذات جزءا أساسيا وحيويا في عملية التفاعل الاجتماعي فالإفصاح الصريح عن الذات واحد من السبل المهمة في تقليل المسافة الشخصية بين الافراد وهو شرط أساسي في تطوير العلاقات الحميمة بينهم (waring & chelone, 1983: 184)

فضلا عن كونه يعد من المقومات الرئيسة للصحة النفسية وذلك لقيمته المتمثلة في التنفيس الانفعالي لأنه يمكن الفرد من التخلص من انفعالاته بالتعبير عنها لفظيا لشخص آخر مما يعيده الى حالته الطبيعية من الاتزان النفسي حيث يجنبه الوقوع في كثير من المشكلات النفسية، ويرتبط الإفصاح عن الذات ببناء مفهوم ذات إيجابي للفرد فإنه عندما يطلع الآخرين على أفكاره ومشاعره يتيح لهم الفرصة لان يقيموا سلوكه عن طريق أبداء آرائهم حوله مما يزيد من فهم الفرد لذاته والوعي بها (خالد العمري، ٢٠١٣: ٨٣).

ويؤدي الإفصاح المشترك بين الطرفين إلى علاقات اجتماعية وطيدة وزيادة في الثقة والتفاهم بين الطرفين وبذلك يزداد شعور الفرد بنفسه وبالعلاقات الاجتماعية ويمكن أن توصف هذه العلاقات بأنها طيبة أو سيئة بمقدار ما تنطوي عليه من ثقة متبادلة واحترام وتعاون بناء بين الأطراف، ولا شك أن للعلاقات الإنسانية والتي تمثل مجموعة التفاعلات الاجتماعية والنفسية التي تنشأ من اتصال الفرد بالآخرين أهمية ومطلب أساسي لأي مؤسسة في المجتمع وخاصة المؤسسات الأكاديمية، وشرط ضروري لتحقيق أهدافها وطموحاتها ونجاحها عموماً، فطبيعة الحياة الاجتماعية تفرض على الفرد أن يدخل في علاقات مع الآخرين. (علاء الدين كفاي وآخرين، ٢٠٠٣: ١٢٥).

لذا يرى الباحث ان العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي علاقة في اتجاهين فكشف الذات يساعد على التوافق الزوجي والتوافق الزوجي يدعم كشف الذات، كما أن كشف الذات من أهم الوسائل في عملية التوافق الزوجي وركيزة أساسية في العلاقة الزوجية عموماً، فعملية كشف الذات في مضمونها عرض الجانب الخفي لشخصية الطرفين بالإضافة إبراز المتطلبات والحاجات الداخلية (العاطفية والجنسية) على وجه الخصوص لتحقيق التوافق الزوجي.

حيث يعتبر كشف الذات بين الزوجين بمثابة المفتاح الذي يوصلهم الى سبيل التفاهم والانسجام فالحوار هو القناة التي توصلنا للآخر فعندما نتحاور فإننا نعبر عن أنفسنا بكل خبراتنا اليومية وبيئتنا الاسرية والتربوية ونعبر عن جوهر شخصيتنا فقط بل تعبير ذاتي عن كل حياتنا اليومية. ولعل ما دفع الباحث للاهتمام بهذا الموضوع هو تجاهل الباحثين في مجال الارشاد النفسي لمتغير (كشف الذات) كعامل من اهم العوامل التي تؤدي الى التوافق الزوجي واهتمامهم.

المراجع:

- إبراهيم الخليفي؛ بشير الرشدي (١٩٩٧). *سيكولوجية الاسرة والوالدية*. القاهرة: مكتبة ذات السلاسل.
- أحمد الكندري (١٩٩٦). *علم النفس الاسري*، الكويت: مكتبة الفلاح.
- أسماء الحسين (٢٠٠٢). *المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي*، الرياض: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، كلية التربية.
- أسماء بدري (٢٠١٨). *التعبير العاطفي والتوافق الزوجي لدى النساء الأردنيات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٠(١)، ١٢٥-١٦٣.
- بام روبنز، جان سكوت (٢٠٠٠). *الذكاء الوجداني*، ترجمة: صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي، القاهرة: دار قباء.
- جودت شاكر محمود (٢٠١٣). *الاتصال في علم النفس*، عمان: دار الصفاء.
- حسن شحاته، زينب النجار، حامد عمار (٢٠٠٣). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- خالد العمري (٢٠١٣). *كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والاعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
- خالد العمري؛ عبد الكريم جرادات (٢٠١٤). *كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس*، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢(١)، ٣٩٣ - ٣٢٨.
- رياض يعقوب ملكوش (٢٠٠٤). *"كشف الذات لدى المرشد. دراسات - العلوم التربوية: الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي"*، ٣١(١)، ٢٥ - ٣٤.
- سناء الخولي (١٩٩٠). *الاسرة والحياة العائلية*، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، الإسكندرية بمصر.
- علاء الدين كفاي وآخرون (٢٠٠٣). *مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم*، عمان: دار الفكر.
- فرحان العنزي (٢٠٠٩). *دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك في تحقيق مستوى*

التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع السعودي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

- كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٨). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- منى عبد الله (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Burgoon (2012). *Communication, Third Avenue*, New York, Tay & Francis Group Information
- Hendrick. (1981). Self- Disclosure and marital Satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, (40), (6), pp. 1150-11590
- Jourard, S. M. (1971). *Self-Disclosure, An Experimented analysis of the transparent self*, New York, John Wiley & Sons, Inc.
- Jourard, S. M. A Study of Self-disclosure. *Scientific American*, 1958, 158(5), 77-82.
- Jourard, S.M. (1971). *Self- Disclosure an Experminted*
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Strength of character and Well-being. *Journal of social Clinical Psychology*, 23(5) 603-616.
- Rogers, C. (1972). *Becaming partners, marriage and its alternatives*, New York: Dells.
- Waring, E. M. & Chelune, G. J. (1983): Martial Intimacy and self - Disclosure, *Journal of Clinical Psychology*, March, (39), PP. 183-190.

Self-Revelation and its Relation to Marital Adjustment

Maied Nasser Mahdy Al-Ajamy

Abstract:

The aim of the current research is to identify the nature of the relationship between Self-revelation and Marital adjustment. The main sample consisted of (100) husbands and wives from Al-Ahmadi Governorate in the State of Kuwait. The age of the sample ranged between (23-55 years) with an average age of (41,29) and a standard deviation of (3,15). The study relied on the following tools: the self-disclosure scale, and Marital adjustment scale.

The results of the study revealed that there is a statistically significant relationship between Self-revelation and marital Adjustment in the study sample. The results showed a positive correlation between the dimensions of marital Adjustment and Self-revelation. The correlation coefficients ranged between (0.319 to 0.662). while the total correlation coefficient of marital Adjustment and Self-revelation ranged (0.678).

Key Words: Self-revelation, marital Adjustment.