

البحث الخامس :

” فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين التوافق
الزواجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ”

المصادر :

د/عطاف محمود أبوغالي
أستاذ الصحة النفسية المشارك
كلية التربية جامعة الأقصى غزة فلسطين

”فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى“

د / عفاف محمود أبوغالي

أستاذ الصحة النفسية المشارك

كلية التربية جامعة الأقصى غزة فلسطين

• المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة متزوجة تتراوح أعمارهن ما بين ١٩ - ٢١ عاماً، ومن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأدنى الدرجات على مقياس التوافق الزوجي، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ عدد كل مجموعة (١٢) طالبة، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين، وقد خضعت طالبات المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي عقلاي انفعالي سلوكي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي، لصالح طالبات المجموعة التجريبية. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي ، عقلاي انفعالي سلوكي ، التوافق الزوجي الطالبات المتزوجات، جامعة الأقصى.

The Effectiveness of a Behavioral- Emotional-Rational Counseling Program In Improving Marital Adjustment among Married Female Students at Al-Aqsa University

Abstract :

The current study aimed to investigate the effectiveness of a behavioral-emotional-rational counseling program in improving marital adjustment among married female students at Al-Aqsa University. The study sample consisted of (24) married female students whose ages ranged from 19 to 21 years, and who got the highest scores in the irrational beliefs measure and the lowest scores in the marital adjustment measure. The study sample was randomly divided into two equivalent groups each of which consisted of (12) students. Unlike the participants in the control group, the participants in the experimental group administered a behavioral-emotional-rational, counseling program. The study results showed that a negative correlational relationship was found between irrational beliefs and the marital adjustment. The study also concluded that there were statistically significant differences between the averages of the ranks of the experimental group students' scores and those of their peers' scores in the control group in the post-measure in favor of the experimental group. Moreover, the results revealed that while there were statistically significant differences between the experimental group students' scores in the pre-measure and their scores in the post-measure in favor of the post-measure, there were no statistically significant differences in their scores in the post-measure and the follow-up one.

Key words: Counseling program; Behavioral- Emotional-Rational; Marital Adjustment; Married Female Students; Al-Aqsa University

• المقدمة :

يعد الزواج Marriage أسمى وأعظم العلاقات الإنسانية التي تجمع بين المرأة والرجل، التي يباركها الله تعالى ويقرها المجتمع، وهو نعمة من أجل نعم الله على خلقه، بل هو آية من آيات الله التي تبدل على كمال عظيمته وحكمته قال تعالى: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (الروم: ٢١). والزواج واحد من المراحل الأساسية الانتقالية في حياة الفرد، وهو عبارة عن علاقة اجتماعية مستمرة، ودائمة بين زوج وزوجة يختلف كل منهما على الآخر في خصائص شخصيته وظروفه الاقتصادية والاجتماعية وأساليب تنشئته (حسين، ٢٠٠٤، ١٤٤). كما أنه علاقة إنسانية مستمرة ومتصلة ولها متطلبات متبادلة، ويستلزم استعدادا كافيا من الزوجين بأعبائه والبهوض بتبعاته، لذا فإنه يقضي الإشباع المشترك انفعاليا وجنسيا واقتصاديا واجتماعيا، وذلك وصولا للتوافق في الحياة الزوجية (العبدلي، ١٤٣٠، ٦٥).

ويتطلب الزواج الموفق الذي يصمد لأزمات الحياة وضغوطاتها جهوداً مشتركة يبذلها كلا الزوجين على مدى سنوات الزواج، ولا يمكن أن يعتبر الزواج ناجحا إلا إذا توفرت له عوامل التماسك والإشباع والتوافق والرضا (عبد المعطي ودسوقي، ١٩٩٣، ٧).

ولكي يتحقق التوافق الزوجي، على كل زوج أن يعمل على تحقيق حاجات وإشباع رغبات الطرف الآخر، وأن يشعره بهذه المشاعر الايجابية، وبأنه حريص على سعادته وهنائه، وأنه لا يدخر وسعا في عمل كل ما يشيع البهجة في نفسه وعمل كل ما يمكن عمله لتستمر مؤسسة الزواج قائمة مؤدية لوظائفها للزوجين وللآخرين والمجتمع (كفاي، ١٩٩٩، ٤٣٠).

ومن أجل تحقيق التوافق الزوجي للزوجين، فإنه لا بد من الأخذ بعين الاعتبار العديد من الأمور منها: تحقيق التوافق الجنسي، التواصل العاطفي والوجداني، تحقيق التوافق الاقتصادي، تحقيق التوافق في القيم والاهتمامات والاتجاهات والعادات، تحقيق التوافق المهني والتعليمي والثقافي وتحقيق التوافق في المستوى العمري بين الزوجين (ملحم، ٢٠٠٧، ٣٨٣ - ٣٨٤).

والحياة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة بل تشهد العديد من التغيرات التي تطرأ على العلاقات الزوجية القائمة فيها، فتارة تكون الحياة الزوجية هادئة مستقرة، وتارة ثائرة متغيرة ويتغير تبعاً لذلك أنماط التفاعل الزوجي، ومن هنا كان الزواج مهمة صعبة على الزوجين فقد يكون عرضه للخلافات التي تعصف به، وإذا تمكن الزوجين في بداية الحياة الزوجية من مواجهة مشكلاتهم وتذليلها وإيجاد الحلول الملائمة لها فإن فرص استمرار الحياة الزوجية تتزايد (حسين، ٢٠٠٤، ١٤٤).

ولا تخلو الحياة الزوجية من الأزمات والخلافات، وقد يفشل الزوجان في معالجتها بالحوار المتزن والهادئ والإيجابي، لطبيعة شخصياتهم وطريقة تفكيرهم السلبية والخاطئة، التي تغيب فرص التفاهم والانسجام بينهما كذلك عندما يقوم أحد الزوجين بممارسات لا تتفق مع توقعات

الأخرمما يسهم في خلق علاقة زوجية يسودها جو من التوتر والمشاحنات والصراعات. ويذكر هاشمي وخورشيد وحسن (Hashmi, Khurshid & Hassan, 2007). أن توقعات الأزواج حول الحياة الزوجية قد تكون واقعية أو غير واقعية

وأشارت إجلال سري (١٩٨٧) أن طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي والشخصية من العوامل التي تؤدي إلى توتر العلاقة الزوجية، وأن شخصية الزوجة لها دور في تدعيم الاستقرار الأسري أو خلق نوع من التوتر الذي قد يهدد هذه العلاقة (الهيل، ١٩٩٦، ١٦). وتناولت العديد من الدراسات التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية كالذكاء الانفعالي (محمود، ٢٠٠٦)، وسمات الشخصية، (الصبان، ٢٠٠٧، وأبو موسى، ٢٠٠٨، Ebenuwa-Okoh, 2008) والضغوط النفسية (ال عمران، ٢٠٠٧)، والإنهاك النفسي (علي، ٢٠٠٨)، وفاعلية الذات (العبدلي، ١٤٣٠هـ)، وأساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك (العنزي، ١٤٣٠هـ)، وأعراض الاكتئاب (Trevino, Wooten & Scott, 2007) والاكتئاب والضغوط لدى المتزوجات العاملات (Hashmi, Khurshid & Hassan, 2007)، وبمهارات التأقلم والتفاوض (Gordon & Baucom, 2009).

كما اهتمت دراسات بالعلاقات بين الأزواج، وبينت أن معتقدات الأفراد وأفكارهم تجاه العلاقات الزوجية من أهم الأسباب وراء الزواج غير الناجح (Ellis, 1986; Epstein, & Eidelson, 1981, harferkamp 1994). (Sarvestani, 2011) وأن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وسوء التوافق الزوجي (Vander & oller, 1996) (Romans & Krieschok, 1997; Merwe, 1997) وأن التوقعات غير الواقعية تشكل خطراً على الحياة الزوجية (Faubert, 2008) وأن التفكير المنظم المتعلق بالإدراك والبناء المعرفي له تأثير على الأزواج والأسرة (Stanton & Welsh, 2012). كذلك صعوبة مهارات الاتصال العاطفي بين الأزواج، لها أثرها السلبي على العلاقة الحميمة، والرضا الزوجي (Dunham, 2008).

ومما لا شك فيه أن سوء التوافق الزوجي وظهور المشكلات وتفاقمها يعكر صفو الحياة الزوجية بحيث تصبح الحياة لا تطاق من قبل الزوجين؛ مما ينعكس سلبياً على حياتهم وهذا يحتم الحاجة الماسة للإرشاد الزوجي بهدف الوقوف على طبيعة المشكلات وأسبابها ودور كل طرف فيها. كذلك تعريفهم بأساليب التعامل الخاطئة التي لا تقوم على التواصل والحوار الإيجابي ولغة العقل والتفاهم، إضافة إلى تقديم الخدمات الإرشادية للزوجين وتزويدهم بمجموعة من المهارات الحياتية التي تساعد على إقامة علاقات سوية بينهم، وتمكنهم من حل المشكلات، والتفكير الإيجابي لتحقيق مستوى أفضل للتوافق الزوجي.

وفي هذا الصدد يشير (زهران، ١٩٨٢، ٣٩٠) إلى أن الإرشاد الزوجي يهدف إلى تحقيق سعادة الأسرة الصغيرة والمجتمع الكبير، وذلك بتعليم الشباب أصول الحياة الزوجية السعيدة، والعمل على الجمع بين أنسب زوجين وذلك بهدف وقائي، والمساعدة في حل وعلاج ما قد يطرأ من مشكلات. لذا ظهرت دراسات وجهود بحثية تهدف إلى تصميم برامج إرشادية تستند إلى العديد من النظريات لتحسين التوافق الزوجي، ولتمكين الأزواج من مواجهة هموم الحياة.

حيث هدفت دراسة الأسعد (٢٠١١) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجشثالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي من الرجال وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤) زوجا، ممن مضى علي زواجهم بين (٣- ١٠) سنوات، وقد اعتبرت علاماتهم في مقياس مهارات التواصل، قياسا قبليا تم وزعوا عشوائيا إلي مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقي أفرادها التدريب علي مهارات التواصل، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع التدريب و أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية نفسها قبل وبعد التدريب في الأداء ككل لصالح التدريب، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مهارات التواصل في الأداء ككل وفي الأبعاد: مهارات الاستماع والتحدث والتحكم بالانفعالات، ولصالح المجموعة التجريبية، ولم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة فهم الآخرين. كما لم يثبت وجود فروق ذات الدلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين الاختيار البعدي والمؤجل.

وهدف دراسة جودة (٢٠٠٩) إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق الحوار. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الأزواج تم اختيارهم من المحاكم الشرعية ممن حصلوا على أدنى الدرجات في مقياس التوافق الزوجي. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مقياس التوافق الزوجي بين الأزواج والزوجات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. كذلك وجود فروق في مقياس التوافق الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق في مقياس التوافق الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي، بينما توجد فروق لصالح القياس البعدي في أبعاد الرضا، والسعادة الزوجية ولصالح القياس التتبعي في تحمل المسؤولية.

كما أجرت عامر(٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى تأثير برنامج إرشادي لإدارة الأزمات الأسرية على التوافق الزوجي. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) ربة أسرة من ذوات مستويات اجتماعية، واقتصادية، وتعليمية مختلفة من العاملات وغير العاملات، وتم اختيار العينة التجريبية من العينة الكلية وقد بلغت (٢٥) ربة أسرة من ذوات المستوى المنخفض، والمتوسط بإدارة الأزمات الأسرية. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى إدارة الأزمات الأسرية لدى ربات الأسر عينة البحث التجريبية قبل البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي. كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى التوافق الزوجي لدى ربات الأسر عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، لصالح التطبيق البعدي.

وقامت أبو غزالة (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي مؤسس على نظرية العلاج بالواقع لجالسر، واختبار فاعليته في تحسين التوافق الزوجي. وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة وتكونت كل مجموعة من (٥) أزواج وزوجاتهم، تم تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية فقط. وتم تطبيق استبيان التوافق الزوجي المعد بواسطة مورس ولينز . كما تم تطبيق مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة المصرية

للتأكد من تكافؤ المجموعتين. وبينت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق الزوجي لأفراد المجموعة التجريبية، وانخفاض المشكلات الزوجية، واستمرار التحسن في التوافق الزوجي، وانخفاض المشكلات الزوجية بعد انتهاء تطبيق البرنامج، وأثناء فترة المتابعة.

وقامت علي (٢٠٠٨) بدراسة طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي وسمات الشخصية لدى العاملات وغير العاملات في محافظات غزة، كذلك معرفة فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سوء التوافق الزوجي لدى الأمهات العاملات. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٨) أما، منهن (٧٠) عاملة و(٦٨) غير عاملة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج التجريبي. وطبقت البرنامج التجريبي على (١٠) من الأمهات اللاتي حصلن على أدنى درجة من درجات التوافق الزوجي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة بين عوامل الشخصية الخمس والتوافق الزوجي، كذلك وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض سوء التوافق الزوجي لدى الأمهات العاملات، ووجود فروق لدى أفراد المجموعة الإرشادية في خفض سوء التوافق الزوجي لصالح التطبيق البعدي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي.

وقامت الشيخ طالب (٢٠٠٠) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير الإرشاد الزوجي في التوافق الزوجي للمرأة الأردنية، ومفهومها عن ذاتها. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) سيدة أردنية من مدينة عمان والزرقاء، (٥٢) مجموعة تجريبية و(٥٢) مجموعة ضابطة ممن تتراوح أعمارهن ١٩ - ٤٣ عاماً، ومضى على زواجهن ١ - ١٣ عاماً. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لبرنامج الإرشاد الزوجي على توافق المرأة الأردنية ومفهوم الذات لديهن ممن تعرضت للبرنامج التدريبي.

أما الدراسات الأجنبية فقد هدفت دراسة كل من ديكسون، جورون، فروساكيس وشيوم (Dixon, Gordon, Frousakis, & Schumm, 2012) إلى التحقق من تأثيرات التوقعات حول أنفسهم وأزواجهم على جودة الحياة الزوجية. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) امرأة و(٩٥) رجل من (١٢) مدينة أمريكية شاركوا في حلقات نقاش "السيمنار" حول المعايير الذاتية لجودة الحياة الزوجية، ومنها: التوقعات من الشريك، الجهد المبذول والرضا عن الجهد من الأزواج بعد حلقات النقاش مباشرة، وبعد شهرين من المتابعة. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك اختلافات بين الجهد المتوقع من الشريك والجهد المبذول فعلاً بعد حلقة النقاش، وأن عدم الرضا للمشاركين عن الجهد الذي بذله الشريك كان له تأثيراً سلبياً على جودة الحياة الزوجية. كما بينت الدراسة أن المشاركة في حلقات النقاش وتدريب العلاقة بين الأزواج يمكن أن تخدم في إثراء الحياة الزوجية مع الأخذ في الاعتبار الآثار السلبية التي لم تلب التوقعات من الشريك.

وهدف دراسة كل من ايسباتي، يونس، وأزخش (Esbaty, Yunesi & Azkhash, 2011) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في زيادة العلاقة الحميمة بين الأزواج الإيرانيين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) من

الأزواج تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. وخضعت المجموعة إلى (١٠) جلسات إرشادية. وأظهرت نتائج الدراسة تحسن العلاقة الحميمة بين الأزواج لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة، وأن هناك تحسناً في العلاقة الزوجية في الجوانب العاطفية، النفسية الفكرية، الجنسية والاجتماعية.

وقامت بيكرمان وساراكو (Beckerman. &Sarracco, 2011) بدراسة حالة لزوجين هدفت إلى معرفة تأثير العلاج الزوجي القائم على زيادة التفاعل العاطفي بين الزوجين من خلال ممارسة اليقظة الذهنية لتحسين العلاقة الزوجية بينهما. وتم خلال الجلسات الإرشادية للزوجين زيادة الوعي الذهني لأنماط التفكير السلبي، وما يرافقه من مشاعر سلبية، وكيفية فهم المشاعر بين الزوجين. وأهمية تعزيز قدرة الزوجين على التفاعل العاطفي بينهما ليكونوا أقل غضبا وأكثر التصاقاً ببعضهم بعضاً.

كما هدفت دراسة كل من هالشوك، ماكينين وجونسون (Halchuk, Makinen, & Johnson ٢٠١٠) إلى فحص فاعلية العلاج القائم على التركيز على العلاقة العاطفية بين الأزواج ممن لديهم ضيق في حياتهم الزوجية. وتكونت عينة الدراسة من (١٢) من الأزواج الذين يسعون للتخلص من الضيق في الحياة الزوجية، ويعانون من أذى وضرب في المودة (التعلق) والتي تظهر في الهجر أو الكشف عن الخلق الحقيقي للشريك عند الحاجة الحرجة إليه. وأظهرت نتائج الدراسة تحسن العلاقة بين الأزواج بعد العلاج في التوافق، والثقة والتسامح، فضلاً عن انخفاض حدة الأذى والظلم. كما أشارت النتائج إلى تحسن العلاقة بين الأزواج بعد ثلاث سنوات من المتابعة.

وهدف دراسة كل من أحمدى، كارمي، نوهي، موختاري، جولامبور وراهيمي (Ahmady, Karami, Noohi, Mokhtari, Gholampour & Rahimi ٢٠٠٩) إلى فحص فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) من المحاربين القدامى في إيران، ممن تعرضوا لاضطراب ما بعد الصدمة، ولديهم درجات متدنية في التوافق الزوجي. وتم تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى المحاربين القدامى.

وقام كالكن وارسانلي Kalkan&Ersanli (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج الإثراء الزوجي المستند على الاتجاه المعرفي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الأزواج في ولاية شمال تركيا منهم (١٥) مجموعة تجريبية و(١٥) من المجموعة الضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية البرنامج المستند على الاتجاه المعرفي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

وأجرى يالكين وكارابان Yalcin&Karaban (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج مهارات الاتصال بين الزوجين على التوافق الزوجي وتقليل الصراع بينهم. وطبق مقياس التوافق الزوجي على (٦٧) من الأزواج

المتطوعين الراغبين في تحسين التوافق الزوجي لديهم ضمن برنامج في جامعة شمال تركيا. وقد تم اختيار (١٤) من الأزواج ممن لديهم مستويات متدنية على مقياس التوافق الزوجي منهم (٧) مجموعة تجريبية و(٧) مجموعة ضابطة وأظهرت نتائج الدراسة أن للبرنامج تأثيرا ايجابيا على تحسين التوافق الزوجي وأن مهارات الاتصال تؤدي إلى تعديلات سلوكية طويلة لدى الأزواج وأن للبرنامج تأثيرا فعالا بعد ثلاثة شهور من المتابعة.

وهدفنا دراسة ليفينغستون (Livingston, 2006) إلى فحص تأثير كل من برنامج الإرشاد التكاملي المختصر، والبرنامج التعليمي السيكولوجي من خلال ورش العمل في تحسين التوافق الزوجي لدى الأزواج. وتكونت عينة الدراسة من (٥٨) من الأزواج المرشحين للعيادة النفسية المجتمعية لجامعة فلوريدا والتحق (٣٠) من الأزواج في البرنامج التعليمي السيكولوجي، بينما التحق (٢٨) من الأزواج في برنامج الإرشاد التكاملي المختصر. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في تحسين مستوى التوافق الزوجي قبل تطبيق العلاج وبعده، وأنه لا توجد فروق في مستويات التغيير في درجات التوافق الزوجي بين مجموعتي العلاج.

وهدفنا دراسة بروكساب وجيورني ومازاد. Brooksab, Guerney&Mazzad. (٢٠٠٢) إلى معرفة تأثير التدخل العلاجي، والقائم على مهارات تعزيز العلاقة لدى المجموعة على التوافق الزوجي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) من الأزواج في جنوب جورجيا الذين تلقوا تدريبا. وأظهرت نتائج الدراسة ازدياد مهارات الاتصال بين الأزواج خلال فترة العلاج أدت إلى زيادة التوافق الزوجي، والثقة والعلاقة الحميمة بين الأزواج.

يتضح من الدراسات السابقة جدوى وفعالية البرامج الإرشادية المستخدمة لتحسين التوافق الزوجي، كما نستنتج تنوع البرامج الإرشادية المستخدمة ومنها: العلاج المعرفي السلوكي، إدارة الأزمات الأسرية، تعزيز الحوار، العلاج بالواقع، مهارات الاتصال، العلاج التكاملي المختصر، ومهارات تعزيز العلاقة بينما اعتمدت الدراسة الحالية على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. كذلك طبقت بعض الدراسات البرامج الإرشادية لكلا الزوجين، بينما طبقت الدراسة الحالية البرنامج الإرشادي على الزوجات فقط استنادا إلى ما قامت به بعض الدراسات في تطبيق البرامج الإرشادية على أحد الزوجين، منها: دراسة كل من الشيخ طالب (٢٠٠٠)، عامر (٢٠٠٨)، علي (٢٠٠٨)، وأحمدي وآخرون (٢٠٠٩). (Ahmady, et al). كذلك استنادا إلى طبيعة عينة الدراسة التي أظهرت درجات مرتفعة على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

• نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي: Rational Emotive Behavior Therapy

تعتبر محاولة " إيليس Ellis" أكبر محاولة لإدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي، وقد سميت هذه الطريقة أولا " بالعلاج العقلي" ثم بالعلاج العقلي الانفعالي. وأخيرا سميت نظريته بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavior Therapy، وصيغة العلاج الأخيرة هذه هي التي أدخلها " إيليس" حتى عام ١٩٩٥ (سعفان، ٢٠٠٥، ١٥٥). وتري هذه النظرية أن اضطراب الإنسان معقد ويرجع لعوامل بيولوجية وبيئية تزيد من حدة المعتقدات اللاعقلانية (Ellis, 1999, 154).

وتعتمد الأسس النظرية للعلاج العقلاني الانفعالي عند إليس Ellis على الفرض القائل بأن التفكير والانفعال الإنساني ليس بعلميتين متباينتين أو مختلفين، وإنما تتداخلان بصورة كبيرة، ويمكن النظر إليهما على أنهما وجهان لشيء واحد، أو على أنهما شيء واحد بالفعل (عبد القادر، ٢٠٠١، ٣)

وتتضمن نظرية إليس أن الإنسان كائن عقلائي ولاعقلاني في آن واحد وعندما يفكر ويتصرف على نحو عقلاني يكون فعالا وكفئا وسعيدا، أما عندما يفكر ويتصرف على نحو غير عقلاني أو منطقي فإن النتيجة تكون الشعور بالقلق والاضطراب النفسي، والانفعالي، والسلوك العصابي (الريحاني، ١٩٨٥، ٧٨-٧٩).

ويرى إليس أن الناس واقعيين وغير واقعيين، وأن معتقدات الناس تؤثر في سلوكهم، وأن الناس عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب، بسبب تفكيرهم اللاواقعي وحالتهم الانفعالية التي يمكن التغلب عليها بتسمية قدرة الفرد العقلية، وزيادة درجة إدراكه (أبو عيطة، ١٩٩٧، ١٣١).

فالمثيرات الخارجية أو الأحداث المنشطة (A) تسهم بشكل جوهري في النتائج الانفعالية والسلوكية (مثلا الأعراض العصبية) ومع ذلك فإن فلسفات الناس وأفكارهم حول تلك الأحداث (B) هي التي تسبب النتائج (C) بشكل أهم ومباشرومن ثم فإن الإرشاد الفعال يتعامل أساسا مع هذه الأفكار (B) أكثر من التعامل مع الأحداث المنشطة (A) أو النتائج (C) ويهدف هذا الإرشاد أساسا إلى فهم الأفكار غير المنطقية لدى المسترشد، ومحاولة أن تجعل المسترشد يغير أو يوقف مثل هذه الأفكار غير المنطقية (الشناوي، ب، ١١٥). فالمشكلات الانفعالية مرتبطة بمعتقدات الأفراد حول أنفسهم والآخرين والعالم، وتتسم هذه المعتقدات بالجمود، وعدم الثبات مع الواقع، واللامنطقية (Waston, 1999, 10)

وينبغي مهاجمة الأفكار السلبية والانفعالات الخاذلة للإنسان والتصدي لها من خلال إعادة تنظيم المدركات والتفكير؛ بحيث يصبح التفكير منطقيًا وعقليًا. ويستهدف المرشد النفسي أو المعالج النفسي - من خلال عملية الإرشاد أو العلاج - أن يوضح للعميل أن طريقته في التعبير الشخصي هي مصدر اضطرابه الانفعالي، باعتبارها غير منطقية ولاعقلانية، وعلى المرشد أو المعالج أن يساعد العميل على تصحيح طريقة تفكيره وتعبيره عن ذاته حتى تصبح أكثر منطقًا وفعالية، ولا ترتبط بالنواحي السلبية من الانفعالات أو السلوك الشخصي الهدام (مرسي، ١٩٨٧، ١٤٠).

فالأسلوب العقلي الانفعالي هو نوع من التعليم النشط المباشر الغرض منه إعادة تربية المسترشد، وكشف الأساس غير المنطقي لتفكيره والذي يسبب له الاضطراب (الزعبي، ١٩٩٤، ١٨٨ - ١٨٩). فالعلاج يساعد العملاء على كيفية تصحيح معتقداتهم، كي يتصرفوا ضد انهماجية الذات لتحقيق الصحة النفسية، وتحقيق الذات (Ellis, 1998, 3). كما أنه ليس فقط لمساعدة الناس ليكونوا أقل بؤسا، ولكن لكي يجعلوا أنفسهم أكثر سعادة (Ellis, 1992, 449-)

450. وتقوم إستراتيجية العلاج العقلاني الانفعالي على أن يساعد المرشد المسترشد على التعرف على الأفكار غير المنطقية لديه وأن يحل أفكارا أكثر عقلانية محلها (الشناوي، ١٩٩٦، ٣٩٣).

وتتضمن عملية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي خمس خطوات هي:

« التعرف على أفكار العميل، وتحديد اللاعقلاني منها، هنا والآن Here&now تعريفه أنها غير معقولة، وأنها أدت إلى اضطرابه الانفعالي، مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب.

« تعريفه أن اضطرابه يستمر إذا استمر يفكر تفكيراً للاعقلانياً.

« تغيير تفكيره وإلغاء الأفكار اللاعقلانية.

« تناول الأفكار اللاعقلانية العامة في الثقافة التي يعيش فيها، وغرس فلسفة عقلانية جديدة للحياة (زهران ، ٢٠٠٤ ، ٨٠).

إن الهدف الأساسي من RET هو تعليم الشخص كيف يتحرى أفكاره اللاعقلانية ومن ثم يناقشها ويفندها، ثم يستبدلها بأفكار أفضل منها عن الحياة، هذا الأسلوب (التحري والمناقشة) عادة ما يقوم به المرشد بطريقة نشيطة جداً، وفعالة جداً ومواجهة أو مهاجمة ومباشرة وصریحة (الزیود ، ١٩٩٨ ، ٢٧٢). وبناء على ذلك ينبغي على المرشد الكفاء أن يكتشف للمسترشد بصفة مستمرة هذه الأفكار والأحداث النفسية الداخلية غير المنطقية، وذلك من خلال إبرازها بصورة واضحة لتصبح في مستوى وعي المرشد، وبيان كيف تسبب مثل هذه الأفكار والأحداث للمسترشد الاضطراب وتثبته. بعد ذلك يوضح المرشد للمسترشد العلاقة غير المنطقية بين هذه الأحداث الذاتية الداخلية لدى المرشد وفي النهاية يُعلم المرشد كيف يعيد النظر في تفكيره، وكيف يتحدى ويناقض هذه الأحداث، ويعيدها في صورة أكثر منطقية، ليتم استدخال الأفكار المنطقية الجديدة لتحل محل القديمة (الزعيبي، ١٩٩٤، ١٨٩).

وقد حدد " إليس " إحدى عشرة فكرة أو قيمة للاعقلانية تؤدي في رأيه إلى انتشار الاضطرابات الانفعالية والعصاب، وهي كما يلي:

« من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به
« ينبغي أن يكون الشخص على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة التي تصل إلى حد الكمال حتى يشعر أن له قيمته وأهميته.

« بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن، لذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.

« أنه لمن النكبات المؤلمة أن تيسير الأمور على غير ما يتمنى المرء.

« تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها.

« تعد الأشياء الخطرة أو المخيفة سبباً للانشغال الدائم والهم الكبير، ويجب أن يكون الشخص دائم التوقع لها، وعلى أهبة الاستعداد لمواجهةها والتعامل معها.

« الأسهل للشخص أن يتفادى بعض المشكلات أو المسؤوليات بدلاً من مواجهتها
« يجب على الشخص أن يكون مستنداً على الآخرين، وأن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه.

« الخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد سلوك الشخص الحالي، ولا يمكن استبعاد تأثير الماضي.

« ينبغي أن يحزن الشخص لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات.

« هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة وخطيرة (سعفان، ٢٠٠٥، ١٥٨ - ١٥٩).

• فنيات الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

يستخدم الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فنيات رئيسة لتحقيق أهدافه المرجوة. وهذه الفنيات تتلخص فيما يلي:

« فنيات خبرية انفعالية Experiential – Emotive Techniques: وهي الفنيات التي تتعرض لمشاعر المريض وأحاسيسه وردود أفعاله تجاه المواقف والمثيرات المختلفة، والخبرات المنشطة، خاصة ما يتعلق منها بمشكلاته.

« فنيات معرفية Cognitive Techniques: وهي الفنيات التي تساعد المريض على أن يغير أفكاره وطريقة تفكيره اللاعقلانية، وفلسفته غير المنطقية وغير العلمية، وأن يستبدل مكانها أفكاراً وطريقة تفكير عقلانية وفلسفة منطقية علمية.

« فنيات سلوكية Behavioral Techniques: وهي الفنيات التي تساعد على تخلص المريض من السلوك غير المرغوب أو تعديله وتغييره إلى سلوك مرغوب وتدعيمه (زهران ، ٢٠٠٤ ، ٨٣).

• مشكلة الدراسة :

تشهد الحياة الزوجية العديد من التغيرات والتطورات التي تطرأ على العلاقات الزوجية ، فهي لا تسير على وتيرة واحدة، وقد تتعرض حياة الزوجين إلى الخلافات التي قد تعصف بالأسرة وتهدد كيانها، ومصيرها؛ مما يؤثر سلباً على الأبناء ومستقبلهم. كذلك يحدد مستوى التوافق الزوجي قدرة الزوجين على مواجهة صعوبات الحياة ومشكلاتها. وقد لمست الباحثة من خلال تردد بعض الطالبات المتزوجات على وحدة الإرشاد النفسي في الجامعة، وشكواهن من حياتهن الزوجية، وما تعانيه الطالبات المتزوجات من متاعب وهموم في حياتهن الزوجية، وصل لدى بعضهن التفكير في الطلاق وترك أزواجهن، وما لفت انتباه الباحثة في حديثهن طريقة تفكير بعض الطالبات المتزوجات التي تتسم بالسلبية والتعميم، والينبغيات، وتضخيم الأمور، والاستغراق في التفاصيل وتوافه الأمور واللامنطقية والتهويل، وسوء الظن. ومن هنا كانت الحاجة الماسة إلى تصميم برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتنفيذ الأفكار اللاعقلانية لتحسين التوافق الزوجي، من خلال فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية، وذلك كونها تتناسب مع طبيعة أفراد عينة الدراسة، وطبيعة تفكيرهن، ونظرتهم لأمور الحياة الزوجية.

• أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى لتحسين التوافق الزوجي لديهن، وقد تم تعريضهن إلى برنامج إرشادي تم إعداده

خصيصاً للتعرف على أثر هذا البرنامج في تحقيق الهدف، وللكشف عن استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه بفترة زمنية.

• فرضيات الدراسة :

• الفرضية الأولى :

توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.

• الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في مقياسي الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي لصالح المجموعة التجريبية.

• الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياسي الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي.

• الفرضية الرابعة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياسي الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي في القياسين: البعدي والتتبعي.

• أهمية الدراسة :

يمكن إبراز أهمية الدراسة من خلال جانبين هما:

• الأهمية النظرية :

تستمد أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله، وهو التوافق الزوجي الذي يعد الركيزة الأساسية في استقرار الأسرة وحمايتها من عواقب الخلافات الزوجية، التي تنعكس على الأبناء حيث تهدد أمنهم وحياتهم. فالأزواج الذين يتمتعون بالتوافق الزوجي يمتلكون الطاقات والإمكانات التي تؤهلهم للقيام بأدوارهم التربوية والاجتماعية والنفسية بشكل يضمن إشباع حاجات أبنائهم؛ مما يكون له الأثر الطيب على نفوس الأبناء، ناهيك عن السعادة والهناء التي ينعم بها الزوجين وحالة الرضا والمتعة، التي تزيد من قدرتهم على مواجهة الحياة بهموها وصعوباتها وتعقيداتها، ولاسيما في هذا العصر.

• الأهمية التطبيقية :

تكمن أهمية الدراسة في الحاجة الماسة إلى توفير برامج علاجية فعالة، التي يمكن استخدامها من قبل المرشدين والأخصائيين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد الزوجي؛ إذ سعت الدراسة الحالية إلى وضع برنامج إرشادي للطالبات المتزوجات يستند على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وذلك من خلال دحض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية وإيجابية وإكسابهن العديد من المهارات والاستراتيجيات الإيجابية لمساعدتهن

على التوافق الزوجي. كما جاءت الدراسة لتوجيه أنظار المهتمين في كيفية التعامل مع سوء التوافق الزوجي الذي يهدد الأسرة وكيانها بأسس علمية تطبيقية حيث لم تحظ الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي، بالاهتمام الكافي في البرامج الإرشادية في البيئة الفلسطينية. لذا جاءت الدراسة الحالية لسد النقص في هذا المجال، كما جاءت استجابة لتوصيات ونداءات العاملين في الميدان، والحاجة لبناء برامج إرشادية تهدف إلى الحد من مشكلات الأزواج، وتخفيف معاناتهم، وتحسين الحياة الزوجية.

• محددات الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بطبيعة العينة المستخدمة، وبالتصميم التجريبي على أساس أن المتغير المستقل يتمثل في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، الذي تسعى الدراسة لمعرفة فاعليته في تعديل الأفكار اللاعقلانية وتحسين التوافق الزوجي كمتغيرين تابعين، كما تتحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة، وهي مقياسي الأفكار اللاعقلانية، إعداد: الريحاني (١٩٨٥)، والتوافق الزوجي (للزوجة)، إعداد: الباحثة والبرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي إعداد الباحثة، وبالعينة المستخدمة التي تتكون من (٢٤) طالبة متزوجة ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأدنى الدرجات على مقياس التوافق الزوجي، وممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٩ - ٢١) عاماً، بواقع (١٢) طالبة متزوجة تمثل المجموعة التجريبية، و(١٢) تمثل المجموعة الضابطة، وبالحدود المكانية؛ حيث تم تطبيق المقياس المستخدمة في الدراسة بجامعة الأقصى، ثم بالحدود الزمانية حيث تم تطبيق البرنامج في الفترة الزمنية من ١٠/٩ وحتى ١٢/١١ للفصل الدراسي الأول ٢٠١١ - ٢٠١٢ م.

• مصطلحات الدراسة :

تشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

• البرنامج الإرشادي : Counseling Program

برنامج مخطط، ومنظم يتضمن عدة جلسات تُقدم لمجموعة من الطالبات المتزوجات اللواتي لديهن مستوى متدن في التوافق الزوجي خلال فترة زمنية محددة، لمساعدتهن على التخلص من أفكارهن اللاعقلانية والخاطئة، وتبني التفكير الايجابي مما يؤدي إلى تحسين التوافق الزوجي لديهن، ويستند البرنامج على أسس الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وفتياته.

• الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي : Rational Emotive Behavior Counseling

أسلوب شامل من أساليب العلاج والإرشاد النفسي، الذي يستخدم بوعي ودراية فنيات معرفية، انفعالية، وسلوكية لمساعدة الفرد الخاضع للعلاج على تغيير الاختلال في أفكاره وانفعالاته وسلوكه (Ellis, 1994).

• التوافق الزوجي : Marital Adjustment

نمط التوافق الاجتماعي التي يهدف من خلالها الفرد أن يُقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، والتوافق الزوجي يعني أن كل من الزوج والزوجة

يجدان في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجتهما الجسمية، والعاطفية والاجتماعية، مما ينتج عنه حالة الرضا عن الزواج أو الرضا الزوجي (كفاي، ١٩٩٩، ٤٣٠).

• الطالبات المتزوجات : Married Female Students

هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية، ولديهن مسؤوليات أسرية نحو أزواجهن، وأبنائهن من ناحية، ومسؤوليات دراسية من ناحية أخرى.

• منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية في ضوء أهدافها على استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج التجريبي الذي يعتمد على مجموعتين متكافئتين: إحداهما تجريبية، والأخرى: ضابطة وفقا لما يلي، المجموعة التجريبية: وهى التي طبق عليها مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي قبليا، ثم التعرض للمتغير التجريبي، وهو برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية، ومن ثم تحسين التوافق الزوجي، ثم طبق بعد شهر مقياسي الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي مرة أخرى كاختبار تتبعي. والمجموعة الضابطة: المجموعة التي طبق عليها مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي كاختبار قبلي، ولم تتعرض للمتغير التجريبي، ثم أعيد مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق كاختبار بعدى. وتكونت مجموعة الدراسة من (٢٤) طالبة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، وقد اختيرت مجموعة الدراسة ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأدنى الدرجات على مقياس التوافق الزوجي، وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات التطبيق القبلي لمقياسي الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للزوج.

• الطريقة والإجراءات :

• مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى اللواتي ترددن على وحدة الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى في الفترة ما بين شهر فبراير حتى أغسطس لعام ٢٠١١، والبالغ عددهن (٤٣) طالبة، واللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (١٩ - ٢١) عاما، ومدة زواجهن تتراوح ما بين ستة شهور وستين.

• عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بعد تطبيق مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي على جميع أفراد مجتمع الدراسة، ومن ثم حصر الطالبات اللاتي حصلن على درجات في الربع الأعلى على المقياس، ولديهن درجات متدنية على مقياس التوافق الزوجي (للزوجة) اللاتي حصلن على درجات في الربع الأدنى على المقياس، بالإضافة إلى موافقتهن المبدئية على المشاركة في البرنامج الإرشادي، والالتزام بالجلسات رغبة منهن التخلص من مشكلاتهن، وقد بلغ عددهن (٢٤) طالبة ممن انطبقت عليهن الشروط السابقة، وتم توزيع هذه العينة

توزيعاً عشوائياً باستخدام الأرقام العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بلغ عدد كل منهما (١٢) طالبة متزوجة. وتم التحقق من تجانس المجموعتين؛ من حيث القياس القبلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وللزوج، إعداد: الباحثة، كما هو مبين في الجدول.

يتضح من الجدول التالي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية، بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة، في التطبيق القبلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي (للزوج)، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول رقم (١) : نتائج اختبار مان ويتنى للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضبط التجريبي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التطبيق القبلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية	التجريبية	12	١٢.٧١	١٥٢.٥٠	٦٩.٥٠	٠.١٤٥	٠.٨٨٧
	الضابطة	12	١٢.٢٩	١٤٧.٥٠			
التطبيق القبلي لمقياس التوافق الزوجي	التجريبية	12	١٣.٣٨	١٦٠.٥٠	٦١.٥٠	٠.٦٠٧	٠.٥٥١
	الضابطة	12	١١.٦٢	١٣٩.٥٠			
المستوى الاقتصادي الاجتماعي	التجريبية	12	١٢.٦٧	١٥٢.٠٠	٧٠.٠٠	٠.١١٦	٠.٩٣٢
	الضابطة	12	١٢.٣٣	١٤٨.٠٠			

♦ قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) تساوي (٢.٥٨)

• أدوات الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ قامت الباحثة بإعداد الأدوات التالية:

• مقياس الأفكار اللاعقلانية (الريحاني، ١٩٨٥) :

أعد هذا الاختبار في البيئة العربية سليمان الريحاني (١٩٨٥) ويتكون من (٥٢) عبارة تعبر عن ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية منها (١١) فكرة عقلانية قدمها أليس في نظريته بالإضافة إلى فكرتين تم صياغتهما لتعبيران عن خصائص الثقافة العربية. ويتم التعبير عن كل فكرة من خلال أربعة فقرات نصفها إيجابي ونصفها الآخر سلبي، ويتم الإجابة عن فقرات الاختبار من بين (نعم / لا) بحيث تكون (نعم) معبرة عن تمسك المفحوص لفكرة لاعقلانية، وتأخذ درجتين أما (لا) تعبر عن رفض المفحوص للفكرة، وتأخذ درجة واحدة في حالة العبارات الإيجابية، بينما تكون الدرجات بالعكس في حالة العبارات السلبية؛ بحيث تأخذ (نعم) درجة واحدة، أما (لا) فتأخذ درجتين، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٥٢) درجة كأحد أدنى، و(١٠٤) درجة كأحد أقصى. وتدل الدرجة المرتفعة على التفكير اللاعقلاني، أما الدرجة المنخفضة فهي تدل على التفكير العقلاني وقامت الخزندار (٢٠٠٤) بتطبيقه على البيئة الفلسطينية، والتحقق من صدقه وثباته كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس وثباته، بتطبيقه على عينة قوامها (٥٠) طالبة متزوجة من خارج عينة الدراسة، وتم التأكد من الصدق التكويني بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، التي تراوحت ما بين ٠.٦٦ - ٠.٨٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) إذ بلغت معاملات الارتباط لمقياس الأفكار اللاعقلانية ٠,٩١، بينما بلغت معامل سبيرمان- براون ٠,٨٤ وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة، ثابتة، قابلة للتطبيق.

• مقياس التوافق الزوجي :

• خطوات بناء الأداة :

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، والمقاييس ذات العلاقة منها ، لوك وولاس (Locke & Wallace, ١٩٥٩)، مانسون وليرنر (١٩٨٩)، أدونيو (Adonu 2005) فلاته (٢٠٠٦)، جودة (٢٠٠٩) وفي ضوء ذلك تم تحديد المجالات التي يتكون منها المقياس واشتقاق الفقرات؛ حيث اشتمل المقياس بصورته الأولية على (٧٠) فقرة موزعة على خمسة مجالات، هما: الفكري، والعاطفي، والاجتماعي، والجنسي، والمادي، وكل مجال يتكون من (١٤) فقرة.

• صدق الأداة وثباتها :

تم عرض المقياس بصورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد الزوجي، والصحة النفسية؛ لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس، ومجالاته، وإمكانية تعديل الصياغة، أو حذف، أو إضافة فقرات جديدة للمقياس، وبناءً على آرائهم تم حذف (١٠) فقرات، وتعديل (٧) فقرات، وبناءً عليه أقيمت الفقرات التي حصلت على اتفاق (٩٠٪) فأكثر من آراء المحكمين، فأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من خمسة مجالات، هما الفكري، والعاطفي والاجتماعي، والجنسي، والمادي، وكل مجال يتكون من (١٢) فقرة . ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أعطيت تقديرات (٣، ٢، ١) لمقياس ثلاثي الدرجات: (دائمًا ، أحيانًا ، نادراً)؛ للعبارة الإيجابية، بينما أعطيت تقديرات (١، ٢، ٣) للعبارة السلبية، وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات مقياس التوافق الزوجي (١٢) فقرة، وتتراوح درجة المجال بين ١٢ - ٣٦ درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين ٦٠ - ١٨٠ درجة.

كما تم التأكد من الصدق التكويني لمقياس التوافق الزوجي، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٥٠) طالبة متزوجة من خارج عينة الدراسة، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات المجال الفكري ما بين ٠,٤٨ - ٠,٨٠، العاطفي، ٠,٥٦ - ٠,٩١، الاجتماعي، ٠,٦٦ - ٠,٨٤، الجنسي، ٠,٤٧ - ٠,٨٢، المادي، ٠,٥٧ - ٠,٨٨ بينما بلغت معاملات الارتباط الدرجة الكلية للمجال مع الدرجة الكلية للمقياس، فكان المجال الفكري ٠,٥٠، العاطفي ٠,٧٧، الاجتماعي ٠,٥٢، الجنسي ٠,٥٣، المادي ٠,٧١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير تمتع المقياس بالصدق الداخلي .

ولاستخراج ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا Cronbach Alpha) إذ بلغت معاملات الارتباط لمقياس التوافق الزوجي ٠,٧٩، بينما بلغت معامل سبيرمان- براون ٠,٨٥ وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة، ثابتة، قابلة للتطبيق لأهداف الدراسة الحالية.

• البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي :

اعتمد البرنامج الإرشادي على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي عند إيس، ويتكون البرنامج من ستة عشر جلسة، تتناسب مع العمر الزمني لعيينة الدراسة (١٩ - ٢١) سنة اللواتي لديهن مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية ومستوى منخفض من التوافق الزوجي. ولغايات صدق المحتوى للبرنامج الإرشادي، ومدى ملاءمته للمتزوجات، مناسبة الجلسات وطبيعتها وتنظيمها فقد تم عرضه على خمسة من المحكمين من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي في الجامعات الفلسطينية، ومرشدين متخصصين، وتم تعديل بعض الجلسات بناء على ملاحظات المحكمين، وتم إعداده بالشكل النهائي، وقد تم تنفيذه على مدى (٨) أسابيع على أن تعقد بواقع جلستين أسبوعياً، واستغرق الزمن المحدد لكل جلسة حوالي (٩٠) دقيقة، وتم تطبيق البرنامج في إحدى القاعات الدراسية، ووحدة الإرشاد النفسي في الجامعة. وفيما يلي عرض موجز لجلسات البرنامج.

« الجلسة الأولى: هدفت إلى إرساء العلاقة الإرشادية القائمة على الثقة والتقبل والاحترام والتفاهم والألفة والتعاون بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية كما تم التعريف بالبرنامج وأهدافه، وزمانه، ومكانه، وأهمية الالتزام بمواعيد الجلسات، والقواعد الأساسية المتبعة في الجلسات، إضافة إلى توقعات الطالبات المشاركات من البرنامج.

« الجلسة الثانية: هدفت إلى التعريف بمفهوم التوافق الزوجي ومظاهره وأسباب سوء التوافق الزوجي، وآثاره على الزوجين والأبناء، وذلك من خلال المحاضرة، والمناقشة الجماعية والتنفيس الانفعالي.

« الجلسة الثالثة: هدفت إلى إتاحة الفرصة أمام المشاركات للتعبير عن مشاعرهن من خلال مواقف مررن بها، وما شعرن به من السخط، والضيق والحزن والاستياء الشديد من أزواجهن، وذلك من خلال التنفيس الانفعالي، والمناقشة الجماعية، والواجب المنزلي.

« الجلسة الرابعة: هدفت إلى إكساب المشاركات مهارة التدريب على تمارين الاسترخاء، وذلك للتخفيف من التوتر والضيق والعصبية الناتجة عن سوء التوافق الزوجي.

« الجلسة الخامسة والسادسة: هدفتا إلى استعراض نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي افتراضاتها، ومبادئها، والأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر التي قدمها إيس. ومعرفة أن المعتقدات عن الحدث هي التي تسبب المشاعر الإيجابية أو السلبية، كذلك التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وذلك من خلال تدريس نموذج إيس A.B.C.D.E.F، والمحاضرة المبسطة، والمناقشة الجماعية، والواجب المنزلي.

« الجلسة السابعة والثامنة: هدفتا إلى اكتشاف الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لسوء التوافق الزوجي والتي تدور بداخل المشاركات عندما يمر عليهن موقف أو حدث وسبب لهن انزعاجا، وفحص المشاعر المصاحبة للأفكار اللاعقلانية من ضيق وحزن وعصبية، وتوضيح خطورة التمسك بمثل هذه الأفكار وذلك من خلال المحاضرة المبسطة، والحث والتشجيع، والتنفيس الانفعالي والحديث الذاتي الداخلي، والتخيل الانفعالي، والواجب المنزلي.

« **الجلسة التاسعة وحتى الثانية عشرة:** هدفت إلى مناقشة وتحليل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لسوء التوافق الزوجي وتقويمها، وما ينتج عنها من مشاعر تؤدي إلى حالة من الضيق والتوتر والانزعاج، وتحليل هذه الأفكار لاكتشاف هل هي منطقية وواقعية أم لا ؟ و تنفيذ الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، وذلك من فنيات الدحض والإقناع، والتنفيذ وإعادة البناء المعرفي، تعديل الحديث الذاتي الداخلي، الحث والتشجيع، التخيل الانفعالي، تبسيط أثر الإهانة، الواجب المنزلي.

« **الجلسة الثالثة عشرة:** هدفت إلى تعميق الاقتناع بالأفكار العقلانية لدى المشاركات وتدريبهن على التحليل المنطقي للأفكار، وتنمية قدرتهن على التفكير العقلاني المنطقي، وذلك من خلال المناقشة الجماعية، الدحض والإقناع، إعادة البناء المعرفي، تعديل الحديث الذاتي الداخلي، السخرية من سخافة الأفكار اللاعقلانية، الواجب المنزلي.

« **الجلسة الرابعة عشرة:** هدفت إلى تمييز المشاركات بين الحوار الفاشل والحوار الناجح وتدريبهن على الحوار الإيجابي، بهدف تمكينهن من بناء علاقة زوجية سليمة، ومعرفة العوامل التي تؤدي إلى الحوار الناجح، وذلك من خلال لعب الدور، المناقشة الجماعية، واستخدام عرض البوربوينت الواجب المنزلي.

« **الجلسة الخامسة عشرة:** هدفت إلى تعريف المشاركات بخطوات حل المشكلة وفن احتواء المشكلات الأسرية، وذلك من خلال تطبيق مهارة حل المشكلات، والمناقشة الجماعية.

« **الجلسة السادسة عشرة:** هدفت إلى إنهاء البرنامج وتقييمه، وتطبيق أدوات الدراسة (التطبيق البعدي). وناقشت الباحثة الطالبات فيما تعلمنه من المهارات، ومدى الاستفادة من البرنامج.

• الأساليب الإحصائية :

« **معامل ارتباط بيرسون** لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة.

« **اختبار ولكوكسون (Wilcoxon test)** اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المرتبطة.

« **اختبار مان ويتنى (Mannwhnity test)** اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

• عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها من خلال الإجابة على فرضيات الدراسة :

• نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

نصت هذه الفرضية على أنه " توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى". وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون الموضح في الجدول الآتي:

جدول (٢) :معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي

المتغير المستقل المتغير التابع	الأفكار اللاعقلانية	مستوى الدلالة
التوافق الزوجي	-٠.٧١٤	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي، حيث تتسم الزوجة التي لديها أفكار لاعقلانية بضيق الأفق عدم الموضوعية، والتفكير السلبي، والتعميمات الخاطئة، والمقارنات غير المنطقية والافتقار إلى التفكير المنطقي، والميل إلى المبالغة في المطالب والتوقعات والتهويل ومزيج من الظن، وعدم معالجة الأمور بالتروي، والسطحية في حل المشكلات. إن هذه الأفكار تثير انفعالات متطرفة وحادة تؤدي إلى السخط والتوتر والضيق مما يدفع الزوجة إلى أنواع من السلوك الخاطئ، الذي يلحق الضرر بها وبالأخرين. إن مثل هذه التصرفات تثير حفيظة زوجها أو أهله؛ مما يؤدي إلى تشويش في الحياة الزوجية، ولاسيما مع تراكم المواقف، والسلوكيات غير المسئولة؛ مما يعمق الخلاف بين الزوجين يوماً بعد يوم، ويؤدي إلى سوء التوافق الزوجي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من سارفيستني (Sarvestani, 2011)، هامامسي (Hamamci, 2005)، وأديس وبرينارد (Addis & Bernard, 2002)، ومولير وريب ونورت (Möller Rabe & Nortje, 2001)، وهافيركامب (Haferkamp, 1994)، وتختلف مع دراسة القواسمي (١٩٩٥) التي أظهرت عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي.

• نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها :

نصت هذه الفرضية على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\infty = 0.0)$ بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي لصالح المجموعة التجريبية".

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان ويتني (Mannwhnity test) اللابارمترى لحساب متوسطات ومجموع الرتب وقيمة (Z) كما توضح نتائج الجدول الآتي:

جدول (٣) :دلالة الفروق وقيمة (Z) بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي في القياس البعدي (ن=٢٤)

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة z	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	التجريبية	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠٠	٤.١٦٠	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠			
التوافق الزوجي	التجريبية	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٠.٠٠٠	٤.١٦٠	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة، على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث انخفضت درجات طالبات المجموعة التجريبية، وكانت قيمة (Z) (٤.١٦٠) وهي دالة إحصائية عند مستوى

0.01 كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التوافق الزواجي لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت درجات المجموعة التجريبية و كانت قيمة (Z) (٤,١٦٠) وهى دالة إحصائيا عند مستوى 0.01. وهذا يدل على أثر البرنامج في انخفاض درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية، وارتفاع درجاتهن على مقياس التوافق الزواجي

ويرجع تحسن درجات طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية إلى الأثر الإيجابي للبرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يعد نوع من التعليم النشط المباشر الذي يهدف إعادة تربية المسترشدين، من خلال دحضه للأفكار غير المنطقية، والتي تسبب الاضطراب والتعاسة، واستبدالها بأفكار تتسم بالمنطقية والعقلانية، حيث قامت الباحثة بمساعدة طالبات المجموعة التجريبية على اكتشاف أفكارهن غير المنطقية، والأحاديث الذاتية الداخلية السلبية لديهن وتوضيحها، لتصبح في مستوى الوعي لديهن، وتعليمهن كيفية دحض هذه الأفكار السلبية القديمة واستبدالها بأفكار جديدة إيجابية ومنطقية، وذلك من خلال فنيات المناقشة الجماعية، المنطق والإقناع، والدحض والحث والتشجيع والتخيل الانفعاليويمكن تفسير ارتفاع درجات طالبات المجموعة التجريبية على التوافق الزواجي إلى تعليمهن الأفكار العقلانية، وذلك من خلال دحض الأفكار اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وواقعية وعقلانية، مما أثر على مشاعرهن وانفعالاتهن وسلوكهن، وهذا أدى إلى تغيير نظرتهم ومعالجتهم لكثير من الأمور بسعة الأفق، والتروي والمنطقية، والهدوء والاتزان. ولقد أشار مليكة (١٩٩٠، ٢٠٩) إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي استخدم منذ البداية استخداما واسعا في الاستشارات الزوجية.

كذلك يرى الزعبي (١٩٩٤، ٢٦١) أن من أسس حل المشكلات الأسرية العقلانية والمرونة في التفكير؛ حيث يعتبر هذا الأساس عاملا هاما يساعد في حل الكثير من المشاكل التي تعترض الأسرة. فالمرونة في التفكير، وعدم التجهد عند المشكلات التي تعترض سبيل الأسرة، والتفكير بعقلانية دون تصلب في الرأي يتيح لكل طرف في الأسرة التعبير عن رأيه بموضوعية، وصراحة دون تهجم أو تشهير وذلك للوقوف على الأسباب الرئيسة الكامنة وراء المشكلات، والمساعدة في حلها

كما استفادت المشاركات من البرنامج لما تضمنه من فنيات وأنشطة وخبرات ساعدت الطالبات المتزوجات على التعبير عما بداخلهن من مشاعر الضيق؛ حيث أتاحت لهن الفرصة للتنفيس الانفعالي في جو هادئ وأمنفالجو الإرشادي القائم على التفاعل والإيجابي بين الباحثة، وأفراد المجموعة التجريبية، ومع بعضهن بعضا، وتبادل الآراء والجوار المقنع، وإشعار الطالبات بذواتهن عزز ثقتهن بأنفسهن؛ مما شكل عاملا معززا لتحقيق الاستفادة من البرنامج. إضافة إلى ما قدمته الباحثة من مهارات، تم تدريب الطالبات عليها حيث أحدثت لديهن تحسنا جوهريا في مهارات الاتصال والتواصل، وإدارة الخلافات والحوار الإيجابي. فضلا عما اكتسبته الطالبات من مهارات كالتدريب على الاسترخاء في عدة جلسات حيث شعرت الطالبات بالراحة والطمأنينة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما استفادت منه طالبات المجموعة التجريبية خلال المناقشة الجماعية التي أتاحت لديهن الفرصة للتنفيس الانفعالي، والتعبير عما بداخلهن وتبادل الآراء المختلفة، بالاعتماد على التفكير المنطقي البناء.

وفي هذا الصدد يشير (الخطيب، ١٩٩٨، ١٧١) إلى أن أسلوب المناقشة الجماعية يسمح بفرصة أكبر لأفراد الجماعة الإرشادية بأن يقدم كل منهم الرأي والمشورة للآخرين، بحيث يعطيهم قدرة أكبر على التفكير المنطقي والموضوعي وهو ما تهدف إليه الجلسة الإرشادية، ويؤدي هذا بالتالي إلى توسيع دائرة اهتمامات الفرد الفكرية، وكذا توسيع مجال إدراكه السيكولوجي ومن ثم ضبط سلوكه الانفعالي تدريجياً.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته نتائج دراسة كل من مايرز ووارك (Myers Wark, 1996)، ودراسة شيلينق وآخرين (Schilling, Baucom, Burnett, Allen, & Ragland, 2003)، ودراسة ليتزينجر ووردون (Litzinger, Gordon, 2005)، وكذلك استخدام (Yalcin & Karaban, 2007)، مهارة حل المشكلات وتدريب طالبات المجموعة على خطوات حل المشكلة بأسلوب علمي، وتتفق نتائج الدراسة مع ما أكدته نتائج دراسة مازاهري وآخرين (Mazaheri, Kayghobadi, Faghihi Imani, Ghashang, Pato. & 2001) على أهمية مهارة حل المشكلات في التوافق الزواجي.

• نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها :

نصت هذه الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي".

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon test) اللابارمترى لحساب متوسطات ومجموع الرتب وقيمة (Z) كما توضح نتائج الجدول

جدول رقم (٤) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات رتب طالبات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) على مقياس الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي في القياسين القبلي والبعدي (ن=١٢)

المقياس	المجموعة	البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	قبلي وبعدي	الرتب السالبة	١٢	٦.٥٠٠	٧٨.٠٠٠	٣.٠٧٠	٠.٠٠٢
		الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		التساوي	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		المجموع	١٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
التوافق الزوجي	قبلي وبعدي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٦٣	٠.٠٠٢
		الرتب الموجبة	١٢	٦.٥٠٠	٧٨.٠٠٠		
		التساوي	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		المجموع	١٢	٦.٥٠٠	٧٨.٠٠٠		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي في القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي، وكانت قيمة (Z) بين القياسين لكلا المقياسين على التوالي: (٣،٠٧٠)، (٣،٠٦٣) وهي دالة عند مستوى (٠،٠٠٢).

وتشير هذه النتيجة إلى جدوى وفعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي حيث لاحظت الباحثة كيف كانت معتقدات طالبات المجموعة الإرشادية في بداية الجلسات، وأفكارهن السلبية، والمبالغة في التوقعات من الحياة الزوجية، ونظرتهم بأن الحياة لا تطاق إذا لم تكن كما أريد والحميميات والبيغيات التي كانت تتحدث عنها والتي مطلوب من الزوج أن يحققها، ومقارنة أزواجهن بأزواج الأخريات، لدرجة أن بعض المشاركات كانت تراودهن أفكار بحتمية الانفصال عن زوجها، وما طرأ عليهن من اختلاف بعد عدد من الجلسات، وسعيهن الواضح نحو التغيير، ولأسيما أفكارهن السلبية وغير المنطقية، واستبدالها بالتفكير العقلاني، والمنطقي، وسخريتهن من أفكارهن السلبية، وتعميق الأفكار العقلانية.

وفي هذا الصدد يذكر عبد القادر (٢٠٠١، ١١٢) أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مبني على نموذج تعليمي إقناعي، ويعلم العملاء كيف أنهم يسببون الإزعاج لأنفسهم بأفكارهم اللاعقلانية، ومن ثم يسعى إلى كشف هذه المعتقدات اللاعقلانية، ويعلمهم كيف يغيرونها.. فإذا غيروا قواعدهم الفلسفية في الحياة وعاشوا بعد ذلك طبقاً لتلك التغييرات، فإنهم سيحيون بطريقة أكثر إشباعاً أو إقناعاً.

فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي استطاع دحض وتعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي كانت تتمسك بها أفراد المجموعة التجريبية والتي تم تنفيذها من خلال الجلسات العلاجية؛ حيث كانت الباحثة تقوم خلال كل جلسة بعرض الأفكار اللاعقلانية، ثم تفتح باب المناقشة والحوار مؤكدة لهن خطورة الاستمرار في التمسك بتلك الأفكار اللاعقلانية.

"إن تغيير تفكير المسترشد الداخلي اللامنطقي وتعليمه كيف يتحدى يهاجم ويعيد ويستبدل كلماته الداخلية مرة أخرى، حتى يصبح تفكيره الداخلي أكثر منطقية، والنظرية العقلية العاطفية تؤمن بأن المسترشد لا يستطيع تغيير أفكاره بدون مساعدة، ولا بد من مساعده (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩، ١٤٣).

كما يمكن تفسير ذلك إلى وجود مدى واسع من الأساليب العلاجية، التي تشتمل على التفكير والانفعال والسلوك، كما يتصف البرنامج بالفنيات المناسبة، وتدريبهن على مهارات الاتصال والتواصل الكفيل بخلق جو التناغم بين الزوجين، وتدريبهن على مهارة الحوار الإيجابي مما يشجع جو التفاهم والانسجام، كذلك تنمية قدراتهن، وإمكانياتهن في إدارة الخلافات الزوجية، وفن الحوار وحل المشكلات.

• نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها :

نصت هذه الفرضية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ في متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي".

وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon test) الابلارمترى كما هو مبين في الجدول الآتي:

يتضح من الجدول التالي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب طالبات المجموعة التجريبية على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي، وكانت قيمة (Z) بين القياسين لكلا المقياسين على التوالي: (٠,٣١٤)، (٠,٢٦٧) وهذا يشير إلى استقرار أثر البرنامج.

جدول رقم (٥): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي (ن=١٢).

المقياس	المجموعة	البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	بعدي وتتبعي	الرتب السالبة	٥	٥.٩٠	٢٩.٥٠	٠.٣١٤	٠.٧٥٤
		الرتب الموجبة	٦	٦.٠٨	٣٦.٥٠		
		التساوي	١				
		المجموع	١٢				
التوافق الزوجي	بعدي وتتبعي	الرتب السالبة	٧	٤.٢٩	٣٠.٠٠	٠.٢٦٧	٠.٧٨٩
		الرتب الموجبة	٤	٩.٠٠	٣٦.٠٠		
		التساوي	١				
		المجموع	١٢				

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Yalcin&Karaban,2007) التي أشارت إلى فاعلية برنامج مهارات الاتصال بين الزوجين في التوافق الزوجي بعد ثلاثة أشهر من المتابعة. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المنظم تخطيطاً وتنفيذاً وتقييماً، في مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على تعديل أفكارهن، وفهم ذواتهن. فالبرنامج اعتمد على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يشتمل على فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية؛ حيث اتصفت بالشمولية، والواقعية، والتنظيم، والمرونة، والمشاركة الفاعلة من المشاركات. فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يستند على الرأي القائل أن التفكير والشعور والسلوك هي عمليات متكاملة وشاملة (Ellis, 1999). كما اعتمد البرنامج على تفنيد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، ثم تعميق الأفكار اللاعقلانية؛ حيث سخرت المشاركات من أفكارهن السلبية، وكيف كانت سبباً في تشويش حياتهن الزوجية.

فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لا يقوم على مجرد إزالة الأعراض بل يسعى إلى تغيير في الأفكار على نحو دائم وعميق من خلال تبني طالبات المجموعة التجريبية لأفكار أكثر عقلانية، وهذا منحهن القوة في التغلب على

مسببات سوء التوافق الزوجي من ناحية وتبني فلسفة جديدة لحياتهم قائمة على التفكير الإيجابي والعقلاني والمنطقي من ناحية أخرى.

ويصفه (Corey, 1996) بأنه أسلوب علاجي يُوحى بالشمولية كونه يركز على ثلاثة جوانب هامة في حياة الإنسان، وهي الإدراك والسلوك والمشاعر والتفاعل فيما بينها.

كما أن تدريب الطالبات على طرق التعامل مع المواقف المسببة لسوء التوافق الزوجي بأساليب واقعية وعلمية، وما تضمنه البرنامج من خطة عملية تفاعلية موجهة، نحو تغيير التفكير والمشاعر والسلوك، على مستوى الوعي؛ إذ ساعدت الطالبات على التعبير عن أنفسهن دون خوف أو تردد وعن خبراتهن والمواقف الحياتية بهدف تغيير معتقداتهن وأفكارهن ومشاعرهن وتصرفاتهن؛ أي أن العلاج العقلاني الانفعالي ليس علاجاً للسلوك، وإنما يخاطب الأفكار؛ مما يؤدي إلى استمرار تأثير هذا النوع من الإرشاد.

كذلك تدريب الطالبات على فن الحوار الإيجابي، وفن احتواء المشكلات وإدارة الخلافات، وفن الصمت في المواقف التي تقتضي ذلك، كان لها الأثر البالغ في تمكينهن وتزويدهن بمهارات هامة لتحقيق التوافق الزوجي، فالبرنامج يظل أثره محدوداً ما لم يتم ممارسة المهارات في مواقف الحياة الواقعية. فضلاً عن التزام المشاركات في الجلسات من خلال علاقة إرشادية، وجو نفسي اجتماعي آمن قائم على الثقة والود والتفاهم، أتاح لهن المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر، وتنفيذ الواجبات المنزلية؛ مما عزز ثقتهن بأنفسهن، وزيادة كفاءتهن الذاتية في مواجهة المشكلات المختلفة.

• التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات على النحو التالي:

« ضرورة تدريب الأخصائيين النفسيين على كيفية استخدام وتطبيق فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، لما له من نتائج فعالة في الحد من المشكلات.

« ضرورة اهتمام وسائل الإعلام المختلفة عبر البرامج الحوارية لإرشاد الأزواج

« إنشاء مراكز للتوجيه والإرشاد الزوجي والأسري وتفعيل دورها في المجتمع الفلسطيني.

« عقد دورات وندوات تثقيفية للمتزوجين، وكذلك المقبلين على الزواج تختص بالإرشاد الزوجي.

• بحوث مقترحة :

« فاعلية الإرشاد الديني في تحسين التوافق الزوجي لدى حديثي الزواج

« فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين التوافق الزوجي لدى الأزواج

« فاعلية برنامجين إرشاديين قائمين على الإرشاد بالواقع، والمعرف في سلوكي في تحسين التوافق الزوجي.

• المراجع العربي :

١. أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج الجشتالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي عند الأزواج من الرجال المجلة التربوية، جامعة اليرموك، الجزء الثاني، ٢٥ (١٠٠)، ٧٩ - ١١٦.
٢. أبو عبطه، سهام (١٩٩٧). مبادئ الإرشاد النفسي، ط١، عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع
٣. أبو غزالة، سميرة جعفر (٢٠٠٨). فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزوجي بين الزوجين. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رائم"، ١٨ (٢)، ٣٣٣ - ٣٧٠.
٤. أبو موسى، سمية محمد (٢٠٠٨). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة
٥. حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي النظرية للتطبيقا لتكنولوجيا ط١، عمان: دار الفكر.
٦. جودة، سهير حسين (٢٠٠٩). برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٧. الخزندار، ابتسام جارالله (٢٠٠٤). أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض أثر الخبرات الصادمة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظات غزة، رسالة دكتوراه، البرنامج المشترك بين جامعة عين شمس وجامعة الأقصى.
٨. الخطيب، محمد جواد (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق غزة فلسطين
٩. الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، ١٢ (١١)، ٧٧ - ٩٥.
١٠. الزعبي، أحمد محمد (١٩٩٤). الإرشاد النفسي نظرياته - اتجاهاته - مجالاته، ط١ صنعاء: دار الحكمة اليمانية.
١١. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٢). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
١٢. زهران، سناء حامد (٢٠٠٤). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، القاهرة: عالم الكتب.
١٣. الزيود، نادر فهمي (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
١٤. سعضان، محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥). العملية الإرشادية، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
١٥. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). العملية الإرشادية والعلاجية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
١٦. الشناوي، محمد محروس (ب ت). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
١٧. شند، سميرة محمد والدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٣). "فاعلية العلاج السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في علاج الأرق لدى عينة من طلاب الجامعة" مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس) جامعة عين شمس ٢٧ (٤)، ٩ - ٨٨.
١٨. الشيخ طالب، فائقة حبيب محمد (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الزوجي في التوافق الزوجي للمرأة الأردنية ومفهومها لذاتها، رسالة دكتوراه، جامعة تونس الأولى، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس، تونس.

١٩. الصبان، عبير محمد (٢٠٠٧). التوافق الزوجي في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة، المركز السنوي الرابع عشر " الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة (توجهات مستقبلية)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١١٩ - ١٥٥.
٢٠. عامر، نادية عبد المنعم (٢٠١٠). برنامج إرشادي لإدارة الأزمات وعلاقته بالتوافق الزوجي، رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
٢١. عبد القادر، أشرف أحمد (٢٠٠١). التفكير الانفعال السلوك نظرية في العلاج النفسي، بينها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
٢٢. العبدلي، سعد بن حامد (١٤٣٠ هـ). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
٢٣. عبد المعطي، حسن مصطفى ودسوقي، راوية محمود (١٩٩٣). التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب، مجلة علم النفس، ٢٨، ٦ - ٣٢.
٢٤. العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت (١٩٩٩). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٢٥. العقاد، عصام عبد اللطيف (٢٠٠١). سيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجي معرّف جديد، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
٢٦. العمران ، هناء عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
٢٧. العنزي، فرحان بن سالم بن ربيع (١٤٣٠). دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع السعودي، رسالة دكتوراه، كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة أم القرى.
٢٨. علي، تغريد عثمان (٢٠٠٨). التوافق الزوجي لدى الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظات غزة وعلاقته بسمات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، البرنامج المشترك بين جامعة عين شمس والأقصى، غزة، فلسطين.
٢٩. علي، حسام محمود زكي (٢٠٠٨). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة المنيا.
٣٠. فلاته، محمود إبراهيم (٢٠٠٨). التوافق الزوجي بين الوالدين وعلاقته بمفهوم الذات لدى الأبناء المراهقين بالمدينة المنورة، رسالة دكتوراه، كلية التربية والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
٣١. القواسمي، هالة عبد الحليم (١٩٩٥). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي لدى معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في مدينة إربد، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
٣٢. كفاي، علاء الدين (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري - المنظور النسقي الاتصال ، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.
٣٣. مانسون، مورس وليرنر، آرثر (١٩٨٩). استبيان التوافق الزوجي، تعريب: عادل عز الدين الأشول ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣٤. محمود، عبد الله جاد (٢٠٠٦). التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٦٠، ٥٤ - ١١٠.

٣٥. مرسي، سيد عبد الحميد (١٩٨٧). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ط٢، القاهرة: مكتبة وهبة.
٣٦. ملحم، سامي محمد (٢٠٠٧). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، ط١، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٣٧. مليكة، لويس (١٩٩٠). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، ط١، الكويت: دار القلم
٣٨. المهيل، أمينة (١٩٩٦). دراسة لبعض التغيرات النفسية - الاجتماعية المرتبطة بالتوافق الزوجي لدى المرأة القطرية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

• المراجع الاجنبيہ :

1. Addis, J.& Bernard,M.E(2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs ,Journal of Rational-Emotive& Cognitive-Behavior Therapy, 20(1),3-13.
2. Adonu, J, K. (2005). Psychosocial Predictors of Marital Satisfaction in British and Ghanaian Cultural Settings, PhD Degree in Psychology, School of Social Sciences and Law Brunel University.
3. Ahmadi, K., Karami,G., Noohi ,S., Mokhtari , A., Gholampour ,H. & Rahimi ,A (2009). The efficacy of Cognitive Behavior Couple's Therapy (CBCT) on Marital Adjustment of PTSD-diagnosed combat veterans. Europe's Journal of Psychology,5(2), 31-40.
4. .Beckerman, N. &Sarracco, S. (2011).Enhancing Emotionally Focused Couple Therapy Through the Practice of Mindfulness: A Case Analysis, Journal of Family Psychotherapy,22(1),1-15.
5. Brooksab,L. ,Guerney,B.&Mazzad,N.(2002).Relationship Enhancement Couples Group Therapy, Journal of Family Social Work, 6(2), 25 – 42.
6. Corey, G. (1996). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Brooks/Cole Publishing Company, New York.
7. Debord , J. , Romans,J. & Krieshok ,T.(1996). Predicting Dyadic Adjustment from General and Relationship-Specific Beliefs, The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 130(3), 263-280.
8. Dunham, S.(2008). Emotional Skillfulness in African American Marriage: Intimate Safety as a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction, Doctor of Philosophy, University of Akron, Counselor Education and Supervision-Marriage and Family Therapy.
9. Dixon,I,J, Gordon,K,C, Frousakis,N,N,& Schumm,J,A.(2012). A Study of Expectations and the Marital Quality of Participants of a Marital Enrichment Seminar, Family Relations, 61 (1), 75–89.
10. Ebenuwa-Okoh,E,E.(2008).Personality Variables as Correlates of Marital
11. Adjustment Among Married Persons in Delta State of Nigeria, Educational Research and Review, 3(8), 275-279
12. Ellis, N. (1986). Rational-Emotive Therapy Applied to Relationship Therapy. Journal of Rational-Emotive Therapy, 4, 4-12.
13. Ellis.A(1992).First-Order and Second–Order Change in Rational-

14. Emotive Therapy. *Journal of Counseling & Development*, 70. 449-451
15. Ellis, A (1998). Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective, paper presented at the Annual convention the American Psychological Association (106th, San Francisco, CA, August 14-18, 1998. Eric (ED424516.)
16. Ellis, A (1994a). Rational Emotive Behaviour Therapy Approach to Obsessive Compulsive Disorder (OCD). *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 12(2), 121- 141.
17. Ellis, A. (1999). Why Rational-Emotive Therapy to Rational Emotive Behavior Therapy? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(2), 154-159
18. Epstein, N, & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22
19. Esbati, M. ,Yunesi, J.& Azkhosh, M. (2011). Intimacy in Iranian Married Couples: The Effect of Group Cognitive Behavior Couple Therapy (GCBCT) , *World family medicine, Middle East Journal of family medicine*, 9(3), 34-37.
20. Faubert, K.M. (2008). This isn't a fairy tale': An exploration of marital expectations and coping among married women, Master of Science, Miami University, Family and Child Studies.
21. Gordon, C. & Baucom, D. (2009). Examining the Individual Within Marriage: Personal Strengths and Relationship Satisfaction, *Personal Relationships*, 16(3), 421-443.
22. Haferkamp, C, J. (1994). Dysfunctional Beliefs, Self-Monitoring, and Marital Conflict, *Current Psychology* , 13(3), 248-262.
23. Halchuk, R. Makinen, J. & Johnson, S. (2010). Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Three-Year Follow-Up *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 9(1), 31-47.
24. Hamamei, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Conflict, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 245-261.
25. Hashmi, H., Khurshid, M. & Hassan, I. (2007). Marital Adjustment, Stress and Depression Among Working and Nonworking Married Women, *Internet Journal of Medical Update*, <http://findarticles.com/p/articles/mi 7397>
26. Kalkanm, M. & Ersanli, E. (2008) The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couple, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 977-986.
27. Litzinger, S. & Gordon, K.C. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction., *Journal Sex Marital Therapy* , 31(5), 409-424.

28. Livingston (2006). A comparison of Marriage Education And Brief Couples Counseling, degree of Doctor of Philosophy, the College of Education, University of Central Florida, Orlando, Florida B. A
29. Locke, H.J. & Wallace, K.M. (1959). marital adjustment test, Quantum Change Consultants ,Inc,Cypress,Texas.
30. Mazaheri, M., Kayghobadi F., Imani Z., Ghashang N., Pato M.(2001). Problem Solving Strategies and Marital Adjustment in Infertile and Fertile couples. Journal of Reproduction and Infertility;2(4):22-32.
31. Möller, A. T. & van der Merwe, J. D. (1997). Irrational beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 15(4), 269-279
32. Möller,A.T. Rabe ,H ,M.& Nortje,C.(2001). Dysfunctional Beliefs and Marital Conflict in Distressed and Non-Distressed Married Individuals,Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy,19(4), , 259-270
33. Montag, K. & Wilson ,G. (1992). An Empirical Evaluation of Behavioral and Cognitive-Behavioral Group Marital Treatments with Discordant Couples, Journal of Sex & Marital Therapy,18(4), 255-272.
34. Myers, L.B. & Wark ,L. (1996).Psychotherapy for Infertility: a Cognitive-Behavioral Approach for Couples The American Journal of Family Therapy, 24(1),9-20.
35. Sarvestani, P.S.(2011).The Effect of Irrational Beliefs on Marital Satisfaction between Iranians, European Journal of Social Sciences,24(3), 432-437.
36. Schilling, EA. , Baucom, DH., Burnett, CK. ,Allen, ES.& Ragland, L.(2003). Altering the Course of Marriage: The effect of PREP Communication Skills Acquisition on Couples Risk of Becoming Maritally Distressed. Journal of Family Psychology,17(1),41-53.
37. Stanton, M.& Welsh, R.(2012) Systemic Thinking in Couple and Family Psychology Research and Practice, Couple and Family Psychology: Research and Practice,1(1),14-30.
38. Treviño,Y., Wooten, H. & Scott ,R(2007).A Correlational Study Between Depression and Marital Adjustment in Hispanic Couples ,The Family Journal, 15(1), 46-52.
39. Yalcin, B. & Karaban, T. (2007).Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment, Journal of the American Board of Family Medicine, 20, 36-44. .
40. Waston,J,C.(1999).Rational Emotive Behavior Therapy: Origins, constructs, and Applications ,Eric , (ED436712)

