



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في
تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في
محافظة رام الله والبيرة

**Effectiveness of a Counselling Programme Based on
Behavioural Cognitive Theory in Enhancing Marital Coping
Skills among a Sample of New Wives in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد

خديجة إسماعيل عبدالله أبو كاملة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي
جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

20 أيار 2019



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في
تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في
محافظة رام الله والبيرة

**Effectiveness of a Counselling Programme Based on
Behavioural Cognitive Theory in Enhancing Marital Coping
Skills among a Sample of New Wives in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد

خديجة إسماعيل عبدالله أبو كاملة

بإشراف

د. كمال عبد الحافظ سلامة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي
جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

20 أيار 2019

فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز
مهارات التكيف الزواجي لدى عينة من الزوجات الجددات في محافظة رام الله
والبيرة

**Effectiveness of a Counselling Programme Based on
Behavioural Cognitive Theory in Enhancing Marital Coping
Skills among a Sample of New Wives in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد

خديجة إسماعيل عبدالله أبو كاملة

بإشراف

د.كمال عبد الحافظ سلامة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 2019/5/20م

أعضاء لجنة المناقشة

الدكتور كمال عبد الحافظ سلامة جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً
الدكتور ابراهيم سليمان المصري جامعة الخليل ممثناً خارجياً
الدكتور إياد فايز أبو بكر جامعة القدس المفتوحة ممثناً داخلياً

التفويض

أنا الموقعة أدناه؛ خديجة إسماعيل عبد الله أبو كاملة، أفض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند الطلب، بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الاسم: خديجة إسماعيل عبد الله أبو كاملة

الرقم الجامعي: 0330011520006

التوقيع: .. خديجة إسماعيل ..

التاريخ: 2019/6/20

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك
ولا يطيب النهار إلا بطاعتك
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك
إلى نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى

من كآله الله بالهيبة والوقار
من علمني العطاء بدون انتظار
من أحمل اسمه بكل افتخار

أبي الغالي

إلى

من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلمس جراحي

أمي الغالية

إلى

رفيق دربي ومشوار حياتي
إلى شمعة موقدة تنير ظلمة حياتي

زوجي الحبيب

إلى

أغلى ما أملك..... يا نعمة وهبني الله بها كقطرات المطر تبلل بالحب

روحي

زهرات عمري أبنائي الأعزاء..... صهيب... سنا... عبدالله ... جنى

إلى إخوتي وأخواتي وكل من ساندني وقدم المساعدة لي

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على إمام المتقين، وقدوة الناس أجمعين نبينا محمد، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

لك الحمد سبحانه، علمتنا ما لم نكن نعلم، إنك أنت العليم الحكيم، جعلت علم خالقك أجمعين كقطرة في بحر علمك العظيم الذي لا نصيب لنا فيه إلا ما كتبت لنا برحمتك وفضلك يا أكرم الأكرمين .

إن أي عمل لا يكتب له النجاح إلا بعون ومساعدة الآخرين، ومن لم يشكر الناس لا يشكر الله .

لذا أجد من الواجب علي أن أنسب الفضل لأهله، فأقدم الشكر والامتنان إلى كل من قدم لي المساعدة والتشجيع، في سبيل إخراج هذا الدراسة إلى حيز النور.

فالشكر الجزيل لجامعة القدس المفتوحة ممثلة برئيسها، وعمادة الدراسات العليا، وإلى أساتذة كلية الدراسات العليا لما بذلوه من جهد لإتاحة الفرصة لي لاستكمال دراستي العليا، ونيل درجة الماجستير، كما أخص بالشكر لجميع الأساتذة في قسم الإرشاد النفسي والتربوي، الذين لم يألو علي بخبراتهم ومعارفهم وخبراتهم .

وأشكر أعضاء لجنة المناقشة: الأستاذ الدكتور إبراهيم المصري مناقشاً خارجياً، والدكتور إياد أبو بكر مناقشاً داخلياً لما بذلوه من جهد في تصحيح وتقييم هذه الرسالة، لتخرج علي أكمل وجه وبهذه الصورة، و يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور الفاضل كمال عبد الحافظ سلامة الذي أشرف علي هذه الدراسة، وفاض علي بعلمه، وحرص علي إثراء هذه الدراسة وإخراجها بأفضل صورة ممكنة، فله مني كل التقدير والعرفان، وأتوجه بالشكر الجزيل للسادة المحكمين لما قدموه لي من رؤى ومشورة، والشكر موصول للأستاذ بيهس محارمة الذي قام بإجراء التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة، كما أتقدم بالشكر لوزارة التربية والتعليم العالي التي تعاونت في تطبيق أدوات الدراسة .

وأخيراً، الشكر موصول للذين كانوا عوناً لنا، ونوراً يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقي وإلى من زرعو التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات، ربما دون أن يشعروا بدورهم.

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	التفويض
ح	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
ي	الملخص باللغة العربية
ك	الملخص باللغة الإنجليزية
11-1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
5-2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
6	أسئلة الدراسة
7-6	فرضيات الدراسة
7	أهداف الدراسة
9-7	أهمية الدراسة
10-9	حدود الدراسة ومحدداتها
11-10	التعريفات الإجرائية للمصطلحات
39-12	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
30-13	أولاً: الأدب النظري
39-31	ثانياً: الدراسات السابقة
64-40	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

41	منهجية الدراسة
43-42	المجتمع والعينة
44-43	أدوات الدراسة
62-44	صدق الأدوات وثباتها
63-62	تصميم الدراسة ومتغيراتها
64-63	إجراءات تنفيذ الدراسة
64	المعالجات الإحصائية
74-65	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
69-66	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
71-69	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
72-71	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
74-73	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
81-75	الفصل الخامس: مناقشة النتائج
77-76	تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها
80-78	تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
81-80	تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها
81	تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشتها
82	التوصيات والمقترحات
87-83	المراجع باللغة العربية
88	المراجع باللغة الإنجليزية
125-89	ملاحق الرسالة

قائمة الجداول

الرقم	موضوع الجدول	الجدول
46	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كامل الأداة وكل محور (بعد) من محاورها على حدة	1.3
48	نتائج مُعامل ثبات مقياس التكيف الزوجي بطريقة التَّجزئة النِّصفيَّة	2.3
49	قيم مهارات التكيف الزوجي	3.3
50	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة	4.3
52	نتائج اختبار مستويات التكيف الزوجي القبلي تبعاً لنوع المجموعة	5.3
53	نتائج اختبار درجة امتلاك المبحوثات للحد الأدنى لمهارات التكيف الزوجي القبلي	6.3
55	موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي	7.3
56	مواعيد الجلسات الإرشادية	8.3
62	التصميم المُستخدم في الدِّراسة	9.3
67	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة	1.4
68	نتائج مقياس التكيف الزوجي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي	2.4
70	نتائج مقياس التكيف الزوجي للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي	3.4
72	نتائج مقياس التكيف الزوجي للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي	4.4
73	قيمة (η^2) و قيمة (d) المقابلة لها ومقدار حجم التأثير	5.4

قائمة الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الشكل
51	رسم Q-Q plot الطبيعي لأفراد العينة التجريبية في الاختبار القبلي	1.3
51	رسم Q-Q plot الطبيعي لأفراد العينة الضابطة في الاختبار القبلي	2.3

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
91-89	نسخة المقياس (الأولية) قبل التحكيم	أ
94-92	نسخة المقياس (النهائية) بعد التحكيم	ب
95	قائمة المحكمين لأداة الدراسة	ج
96	التعديلات التي أدخلت على أداة الدراسة	ث
97	ملخص التعديلات على أداة الدراسة بعد التحكيم	خ
115-98	البرنامج الإرشادي	ع
116	قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي	د
117	كتاب تسهيل المهمة	هـ
125 -118	صور أثناء تطبيق البرنامج	و

فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف

الزواجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة

إعداد: خديجة إسماعيل عبد الله أبو كاملة

بإشراف: الدكتور كمال سلامة

2019

ملخص

هدفت الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزواجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الزوجات الجديديات في الخمس سنوات الأولى من الزواج، العاملات في وزارة التربية والتعليم العالي في محافظة رام الله والبيرة و البالغ عددهن (80) زوجة في العام 2018، حسب الإحصاءات المقدمة للباحثة من وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، أما عينة الدراسة فتكونت من (32) زوجة ممن حصلن على أقل درجات مهارات التكيف الزواجي. حيث تم توزيع عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين عددياً: الأولى تجريبية والثانية ضابطة، بواقع (16) زوجة في كل مجموعة، وقد استخدم في الدراسة مقياس التكيف الزواجي ثم قامت الباحثة بتطويره بما يتلاءم والبيئة الفلسطينية وأهداف الدراسة، وأعدت الباحثة برنامجاً إرشادياً يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، وقد طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بواقع (10) جلسات بمعدل (90) دقيقة لكل جلسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف الزواجي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التكيف الزواجي قبل تطبيق البرنامج وبعده، ولصالح القياس البعدي على المجموعة التجريبية، في حين أظهرت النتائج من خلال القياس التبعي استمرارية الأثر للبرنامج الإرشادي .

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، مهارات التكيف الزواجي، الزوجات الجديديات.

Effectiveness of a Counselling Programme Based on Behavioural Cognitive Theory in Enhancing Marital Coping Skills among a Sample of New Wives in Ramallah and Al-Bireh Governorate

Prepared by: Khadija Ismail Abdallah Abu Kamleh

Supervision: Dr. Kamal Salama

2019

Abstract

The study aimed at survey the effectiveness of a collective mentorship program based on behavioural cognitive theory to enhance the marital adjustment skills of a sample of new wives in Ramallah and al-Bireh. The study community of all the new wives in the first five years of marriage working in Ministry of Education in Ramallah and Al-Bireh Governorate and the number, (80) Wives of 2018, according to statistics provided to the researcher from the Ministry of Education in Ramallah and al-Bireh Governorate, the sample of the study was made up of (32) wives who has obtained the lowest degrees of marital adjustment skills. The study sample was randomly distributed to two equal groups, experimental and control group, with 16 wives in each group. The measure of marital adjustment was used in the study and then the researcher developed it in accordance with the Palestinian environment and the objectives of the study. The researcher prepared a mentoring program based on behavioural cognitive theory, and the mentoring program was applied to the experimental group with 10 sessions at a rate of 90 minutes per session. The results of the study showed statistically significant differences on the marital adjustment scale between the experimental group and the control group. After the application of the pilot program for the experimental group, the results showed that there were statistically significant differences between the average grades of the experimental group on the measure of marital adjustment before and after the application of the program, and in favour of dimensional measurement on the experimental group, as shown by the results of the tracking measurement the continuation of the impact of the indicative program.

Keywords: guidance program, marital adjustment skills, new wives

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أسئلة الدراسة

4.1 فرضيات الدراسة

5.1 أهداف الدراسة

6.1 أهمية الدراسة

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

8.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

لقد وضع الله تعالى سننا للكون تضمن استمرار الجنس البشري، وتنظمه اجتماعيا، ومنها سنة الزواج، فهو الركيزة الأساسية لبناء الأسر في أي مجتمع، وبالزواج تتحقق الرحمة والمودة والسكينة بين الزوجين، وقد أكد القرآن هذا المعنى بقوله "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً" إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " (الروم: 21).

ويعتبر قرار الزواج من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، فهو نسق عالمي، لذا فإن جميع المجتمعات في الماضي والحاضر تفرضه على غالبية أفرادها حتى لو كان المجتمع يبيح وجود علاقات خارج نطاق الزواج ويكفل الزواج إشباع العديد من الحاجات، إلى جانب الحاجات الجنسية الصرفة، مثل الرفق والتعاون، وتقسيم العمل (جامعة القدس المفتوحة، 2015).

وأشار ولي (2004) أن الزواج يعد ميثاق شرعي يقوم على أسس من المودة والرحمة والسكينة تحتل به العلاقة بين الرجل والمرأة ليس أحدها محرما على الآخر .

وأضاف أبو أسعد والخاتنة (2011) إلى معنى الزواج من الناحية النفسية : علاقة ديناميكية بين شخصين نتوقع فيها الأوقات العصبية والأوقات الهادئة، وإن السعادة فيها تقوم على جهد يبذل من قبل الطرفين، بهدف التفاهم العميق وإدراك وتقدير متبادل من كل طرف لمحاسن ومساوئ الطرف الآخر، ومن الناحية الاجتماعية: نظام اجتماعي جوهري، ومقيد بشرائع

دينية مختلفة تبعا للشعوب و الأمم ، كما أنه رابطة تربط النفوس لكائنين عاقلين مستعنيين بالصبر والاتفاق ليستطيعا إنشاء عائلة صالحة في المجتمع الانساني .

وأضاف خولي (2011) إن كثير من الأزواج لا يجدون في الزواج الإرضاء والإشباع الذي كانوا يتوقعونه فيشعرون بالرغبة للتخلص من هذا الارتباط، وإن التغيرات الاجتماعية أيضا تساعد في تسهيل هذه العملية ومن ثم فإنه يزيد من درجة عدم الاستقرار الزواجي؛ وهذا يبرر ارتفاع معدلات الطلاق، وعموما، فإن الزواج في الوقت الراهن يتم بعدة طرق منها، طريق الاختيار الحر، وإن هذا الاختيار يختلف باختلاف الطبقة والمجتمع الذي ينتمي إليه الزوجان، وعلى عكس الزواج في الماضي، فقد تغيرت الأدوار المتوقعة من الجنسين لكل من الزوج والزوجة في معظم المجتمعات المتقدمة وإلى حد ما في المجتمعات النامية وخاصة في الفئات المتفقة منها، ومعنى هذا فقد أصبح كل جنس يتوقع منه أن يقوم بعدد كبير من الأدوار. من هنا جاءت الحاجة الملحة لتحقيق التكيف بين الزوجين، حيث إن التكيف مهارة من خلالها يهدف الفرد إلى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة، ويعرف الرفاعي (2010) عملية التكيف : بأنها مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها بناءه النفسي أو سلوكه؛ ليستجيب لشروط محيطية محددة أو خبرة جديدة، وأضاف عوض (2000) أن التكيف: هو الأسلوب الذي يجعل الفرد أكثر كفاية في علاقته بالبيئة المحيطة، كما ويرى الشربيني (2001) بأنه القدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب، ويرى حمادنه (2015) أن التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة

علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به، ومن خلال التعريفات السابقة يمكن للباحثة الاستنتاج بأن التكيف عملية مستمرة ديناميكية وعلاقة انسجامية بين الفرد وبيئته. ونظراً لعدم دراية عديد من الأزواج لحقوقهم وواجباتهم، ازدادت نسبة الطلاق وعدد العلاقات الأسرية المفككة وغير المترابطة، ورأت الباحثة بأن نسب الطلاق المرتفعة في المجتمع العربي عامة والمجتمع الفلسطيني خاصة هي نسب مقلقة ، فقد أشارت نتائج المسح الذي أجراه المركز الفلسطيني للإحصاء إلى ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع الفلسطيني عام (2017)، حيث بلغت النسبة المئوية لحالات الطلاق المسجلة في فلسطين (20%)، وهذا مؤشر إلى ارتفاع ملحوظ في عدد حالات الطلاق، وبلغت نسبة حالات الطلاق عام (2017) في محافظة رام الله والبيرة من عدد عقود الزواج المسجلة (22%)، وفي رأي الباحثة فإن هذه النسب المرتفعة والمقلقة في معدلات الطلاق، إضافة لضرورة تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة، تؤكد أهمية الدراسة، عليها تسهم في خفض نسب الطلاق، وتقديم يد العون للزوجات في مواجهة التحديات التي تعترض استقرار الأسرة، وتحقيق التوافق القائم على الشراكة بين الزوجين الشريكين ، وذلك من خلال إيجاد حلول تستند إلى المنهجية العلمية ومن خلال استراتيجيات الارشاد المعرفي السلوكي الذي يعد من أحد الأساليب الحديثة نسبياً، حيث يركز على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك، ومن خلال إدراك الشخص وتفسيره الذي يعطيه لحدث ما، تتحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة به، وإن كثيراً من الاستجابات الوظيفية والسلوكية والاضطرابات النفسية، تعتمد إلى حد كبير على معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن هنا يجب العمل على تغيير مفاهيم المسترشد وإعادة تشكيل مدركاته حتى يتسنى له التغيير في سلوكه (أبو أسعد، 2011)

وأشار (موسى، الدسوقي، 2013) إن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى أن يصبح الفرد واعياً لما يفكر فيه ويميز بين الأفكار السلبية والأفكار المشوهة، وإلى التدريب على الملاحظة المستمرة للذات وتفعيل دور المراقبة الذاتية للسلوكيات غير التكيفية والتدريب على خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار، وعلى تأكيد فاعلية تعديل السلوك أثناء دمج الأنشطة المعرفية للسلوك وإدراك العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك .

2.1 مشكلة الدراسة

تتبع مشكلة الدراسة الحالية انطلاقة من ما يعانيه المجتمع الفلسطيني من ارتفاع نسبة الطلاق وذلك لإحصائية المسح الذي أجراه المركز الفلسطيني للإحصاء في العام (2017) والتي أشارت إلى ارتفاع نسبة الطلاق بمعدل (20%) ويعود ذلك إلى انخفاض وتدني المهارات التي تمتلكها الزوجات خاصة الجديديات في مواجهة التحديات والمشكلات التي تواجههن .

من هنا فإن الدراسة الحالية جاءت للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة وذلك لإكساب الزوجات الجديديات فنيات و استراتيجيات تستند إلى النظرية المعرفية السلوكية لتعزيز مهارات التكيف الزوجي لديهن .

وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي :

ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة؟

3.1 أسئلة الدراسة

انبثق عن سؤال الدراسة الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكيف الزوجي تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة

التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزوجي تعزى للبرنامج

الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي؟

السؤال الرابع: ما هو حجم الأثر الناتج من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة

التجريبية؟

4.1 فرضيات الدراسة

سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين

متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكيف الزوجي

تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي .

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين

متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس

التكيف الزوجي تعزى للبرنامج الإرشادي .

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي.

5.1 أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة.
2. استخدام طرق واستراتيجيات البرنامج الإرشادي التي تحقق مهارات التكيف الزوجي والمستخدم في هذه الدراسة بناء على أفكار النظرية المعرفية السلوكية .
3. التعرف إلى أثر البرنامج بعد مرور شهر على تطبيقه لمعرفة قدرته على تعزيز مهارات التكيف الزوجي .
4. تقديم التوصيات المناسبة لجهات الاختصاص ذات العلاقة.

6.1 أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في معالجة مشكلة الطلاق في المجتمع الفلسطيني والحد منها من خلال تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات .

وتكتسب الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية و التطبيقية على النحو الآتي :

1.6.1 الأهمية النظرية:

تتجلى قيمة هذه الدراسة من خلال تناولها أحد الموضوعات المهمة التي شغلت الباحثين، وهي التكيف الزواجي، حيث إن الإرشاد المعرفي السلوكي واحدا من الخيارات المتاحة الناجحة في تعزيز مهارات التكيف الزواجي، وتعتبر هذه الدراسة في حدود علم الباحثة من أولى الدراسات التي تناولت هذا الجانب من خلال برامج إرشادية معرفية سلوكية تستند إلى عدد من الفنيات التي يمكن استخدامها في تعزيز مهارات التكيف الزواجي والتي تساهم في معالجة مشكلة عدم التكيف داخل الأسرة وذلك من خلال :

1. التعرف إلى مجموعة من المهارات التي تلعب دورا فاعلا في تعزيز التكيف الزواجي لدى الزوجات الجدييات .

2. المساهمة في معالجة مشكلة بحثية اجتماعية وأسرية تهم الفرد والأسرة والمجتمع بأكمله؛ بما توفره من معرفة نظرية تساهم في رفع الوعي بقضايا الزواج و التكيف الزواجي.

3. تسليط الضوء على دعائم استقرار الأسرة وديمومتها، وصولا إلى الحاجات الضرورية لها وإدراك مهارات التكيف الزواجي وما له من أثر على أمن الأسرة والمجتمع في عالم التغيرات والتطورات والتحديات التي تواجه المجتمع، خاصة بعد تزايد نسب الطلاق الفعلي والطلاق العاطفي والتفكك الأسري.

2.6.1 الأهمية التطبيقية

إن أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية تكمن في إمكانية استفادة الإرشاد الأسري والمرشدين والأخصائيين الاجتماعيين من خلال البرنامج الإرشادي الذي بني في هذه الدراسة

في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات كما وقد يفيد البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة دوائر الإرشاد وعلاج وإرشاد مشكلات لدى فئات أخرى من المجتمع .

وجاءت أهمية هذه الدراسة بأن البرنامج الإرشادي يساعدنا في :

1. تقديم المساندة لمن يعانون من سوء التكيف في الحياة الزوجية، ومحاولة تقديم إطار إرشادي يستند على عدد من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي يمكن استخدامها في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات.

2. تحديد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تعزيز مهارات التكيف الزوجي وإثارة الوعي لدى الباحثين بأهمية تسليط الضوء على هذه المشكلة، إضافة إلى أن هذه الدراسة تمثل أساساً لدراسات أخرى في هذا المجال.

3. كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد واحداً من الخيارات المتاحة الناجحة في تعزيز مهارات التكيف لدى الزوجات الجديديات مقارنة مع الطرق الإرشادية الأخرى، وتأتي هذه الدراسة تأكيداً للدراسات التجريبية الإرشادية .

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

الحد الزمني: طبقت الدراسة في العام الجامعي (2018_2019).

الحد المكاني: طبق البرنامج الإرشادي في وزارة التربية والتعليم العالي في محافظة رام الله والبيرة.

الحد البشري: طبقت الدراسة على عينة من الزوجات الجديديات في وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة .

الحد المفاهيمي: اقتصرت الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة .

الحد الإجرائي: استخدم في هذه الدراسة مقياس التكيف الزوجي، برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، واستخدام استراتيجيات وفنيات النظرية المعرفية السلوكية .

8.1 مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي: برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعل لت تحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، 2002).

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة، والمنظمة، والتي تتمثل في الفنيات الإرشادية الفردية والجماعية التي يستخدمها المرشد أو فريق من ذوي الاختصاصات المختلفة؛ بهدف تعزيز مهارات التكيف الزوجي.

البرنامج المعرفي السلوكي: هو برنامج مخطط ومنظم يستند إلى مبادئ وفنيات محددة تتعلق بالجوانب المعرفية والسلوكية، عند الفرد ويتضمن هذا البرنامج مجموعة من الخبرات والممارسات والأنشطة اليومية بقصد التخلص من مشاعر معينة والتقليل من حدتها، وتدعيم مشاركتها الفاعلة في المواقف الاجتماعية (بلحسيني، 2011).

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من الفعاليات والإجراءات والأساليب الإرشادية المستمدة من النظرية المعرفية السلوكية، التي تهدف إلى تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة، بحيث ينفذ هذا البرنامج من خلال (10) جلسات إرشادية، تطبق بواقع جلستين كل أسبوع، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة (90) دقيقة.

التكيف الزوجي: العملية التي تكون فيها المشاعر العامة بين الزوجين من السعادة الزوجية والرضا في الزواج الذي يتمثل في الاختيار المناسب للزوج، والاستعداد للحياة الزوجية والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي، وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي، وقدرة كل من الزوجين على تحقيق أهدافهما من الزواج التي لا تتعارض مع أهداف الطرف الآخر (أبو أسعد، 2008)

وتعرف مهارات التكيف الزوجي إجرائيا: بالدرجة التي تحصل عليها الزوجة على أداة التكيف الزوجي، والتي قامت الباحثة بتطويره.

وتعرف الزوجات الجديديات إجرائيا: النساء اللواتي مضى على زواجهن أربع سنوات فأقل بموجب عقد زواج صحيح صادر عن المحاكم الشرعية في محافظة رام الله والبيرة .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الزواج

2.2 التكيف

3.2 التكيف الزوجي

4.2 النظريات التي فسرت التكيف

5.2 الإرشاد المعرفي السلوكي

6.2 الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمفهوم الزواج وأهميته وفوائده وأهدافه ، إضافة إلى مفهوم التكيف، والتكيف الزواجي ومظاهره ومجالاته ومحدداته ، والنظريات التي فسرت التكيف ، كما يتناول الإرشاد المعرفي السلوكي في مفهومه وأهدافه وفنياته ، أما الجزء الثاني من هذا الفصل ، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بمشكلة الدراسة .

أولاً: الأدب النظري

1.2 الزواج

الزواج لغة: هو الاختلاط والاقتران، ويعني الاقتران بين شيئين، وارتباطهما معاً ويقال زوج الشيء بالشيء وزوجه إليه، وكل شيئين اقترن أحدهما بالآخر فهما زوجان (ابن منظور، 1997)

وعرفه الأشقر (2000) بأنه الاقتراب والارتباط، وأضاف زكي (2008) بأنه تنظيم اجتماعي يشير إلى اتحاد الذكر بالأنثى بغية تأسيس الأسرة، ويقوم على الانسجام الجنسي والتفاهم الفكري، ويعرف الزواج قانونياً: على أنه عقد يوقعه الرجل والمرأة من أجل حياة مشتركة تحت سقف واحد، يتضمن مجموعة من البنود والضوابط التي ينظم علاقتها المتشابكة من أجل إرساء دعائم بناء مبني يحفظ حقوقهما ويحدد واجباتهما (العدوان والنجار، 2016).

1.1.2 الزواج من المنظور التاريخي والديني

يعد الزواج حديثاً بالمقارنة بتاريخ البشرية، فالعلاقات الجنسية أقدم من الزواج، حيث بدأت العلاقات الجنسية من ملايين السنين، بينما بدأ الزواج من آلاف السنين، وإن البشر في

البداية لم يعرفوا أي شيء عن الزواج، وكان تجمعهم بداية طلباً للأمان، ثم بدأوا يخلعون بعض المعاني النفسية والاجتماعية على النكاح، وصار مفهوما حضارياً وثقافياً باسم الزواج، ولا شك أن الأسرة هي أعمق الأنظمة التاريخية، فمن خلالها يتم إشباع الدوافع الجنسية وتنظيمها، كما أن الزواج كنظام اجتماعي يضرب جذوره في أعماق التاريخ، فهو حتمية سلوكية وضرورة بيولوجية .

ونظراً لأهمية الزواج فقد أفردت له الرسالات السماوية مكانة فريدة، فالأنبياء تزوجوا وحثوا على الزواج ودعوا إليه، وذلك بهدف إفادة مجتمعات قوامها الطهارة وأساسها العفة وهذا ما أكده الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم: (وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً) (الرعد: 38) (مرسي، 2008) .

2.1.2 أهمية الزواج وفوائده

تكمن أهمية الزواج في أنه البناء الأساسي الذي يعمل على تحقيق توقعات الفرد والمجتمع، وإن نجاح الزواج يؤدي إلى الشعور بالسعادة وأهميته في تحقيق التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي.

وفي ضوء الكتاب والسنة جاءت الشريعة الإسلامية متوائمة مع الفطرة الإنسانية فحثت على الزواج، كما دعا الرسول محمد - عليه الصلاة والسلام - الشباب إلى الزواج فقال: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أحسن للفرج وأغض للبصر، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء" (أخرجه البخاري رقم 4677).

وأضاف مرسي (2008) إن الزواج هو الأسلوب الذي اختاره الله سبحانه وتعالى لحفظ النسل واستمرار الحياة، وإحياء سنة الله في الكون، كما أراد به جل وعلا حماية الأعراض

والأنساب، وحفظ الإنسان من الأمراض النفسية والجسمية والأخلاقية، من أجل توطيد أواصر المحبة والتراحم بين أبناء المجتمع الواحد، ويسهم الزواج كعملية اجتماعية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لكل من الرجل و المرأة، فالزواج هو السبيل الذي يلتبس فيه كل منهما طريقه إلى الشريك الآخر، ويشبع له العديد من حاجاته النفسية والاجتماعية والفسولوجية التي يصعب تحقيقها دونه، ويعد الزواج مطلب أساسي من مطالب النمو في مرحلة الشباب، فإذا تحقق هذا المطلب تحقق معه إشباع دوافع أخرى، قد لا تتحقق دونه، وخاصة الدافع الجنسي ودافع الأبوة والأمومة وتبادل العاطفة، كما أنه يلبي حاجات اجتماعية متعددة أكثرها أهمية هو الحاجة الجنسية والحاجة إلى الإنجاب والحاجة إلى الحياة العاطفية، كما أن الزواج يعكس قيما اقتصادية وأخلاقية ودينية واجتماعية، ويعد الزواج أحد المصادر الرئيسة للرضا النفسي للفرد، وهو رابطة عمرية شاملة يلجأ إليها معظم الأفراد للحصول على المؤانسة والمساندة الوجدانية، والزواج يساعد على إشباع العديد من حاجات الزوجين التي تقوم على الأخذ والعطاء والتعاون المتبادل، ويؤدي إلى تحقيق ذاتية الفرد، ويحافظ على النوع الإنساني من خلال التكاثر والمحافظة على الانساب، وحماية المجتمع من الانحلال الخلقي والفساد الاجتماعي، كما أنه السكن الروحي، فيه تنمو المودة بين الزوجين وتتأجج فيه عاطفة الأبوة والأمومة .

ويمكننا القول بأن أهمية الزواج تكمن في الأمن النفسي و تحقيق الاستقرار الروحي وتوفير السعادة والسرور للزوجين، وقد خلق الله مخلوقات كثيرة في هذه الدنيا وجعلها تميل بالفطرة إلى النصف الآخر ليكون الزواج وتكون الحياة ومنها الإنسان قال تعالى : (وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ

خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ) (الذاريات: 49) .

3.1.2 أهداف الزواج

- أشار أبو أسعد، والخاتنة (2011) للعديد من الأهداف التي تتحقق بالزواج وذلك من خلال:
- تكوين صداقة وزمالة دائمة: حيث إن الزوجين يقضيان وقتا ممتعا، وبالتالي فهما بحاجة لأن يكونا صديقين ويفصحان لبعضهما عن اهتماماتهما ومشاكلهما
 - إشباع الجوانب الجنسية: حيث إنها من أهداف الزواج الأساسية التي قدرها الله تعالى ويؤجر عليها الإنسان وكما انها جوانب بيولوجية، تدفع بالإنسان للبحث عن الشريك ، والزواج هو الطريق الوحيد المناسب لإشباع هذه الحاجة والحصول على متعتها الحسية والنفسية
 - إشباع الجوانب العاطفية: فالزواج يعمل على تلبية الجانب العاطفي للشريك، حيث يتبادلان كلاهما العواطف معا، مما يجعلهما يشعران بالراحة والسكينة عند تعاملهما وتفاعلهما معا.
 - تكوين أسرة مستقرة: حيث إن من اهداف الزواج الأساسية، أن يبحث كلا الزوجين عن الاستقرار والأمان، ويعد انجاب الأطفال غريزة لدى الطرفين يتمناها كلاهما وعلى الأخص الزوجة، حيث تشعر بالراحة عند تحقيق هذه الغريزة.
 - الحصول على الدعم النفسي: حيث يتعرض كلا الزوجين في حياتهما لضغوط مختلفة، وقد لا يجدان مصدرا مناسباً لدعمهما سوى اللجوء للشريك، الذي يقدم الدعم لشريكه وخاصة في الأوقات الحرجة.
 - تلبية الحاجة للأمومة والأبوة: ولأن الزواج يعمل على تلبية حاجة الأمومة والأبوة، فالحاجة إلى الأمومة عند المرأة والأبوة عند الرجل من الحاجات الفطرية والتي لا تقل أهميتها عن الحاجة إلى الجنس.

- استمرار النسل: إن تربية الأجيال القادرة على حمل رسالة الحياة وبناء المجتمع وتنميته، وتعمير الأرض وإن صلاح الأجيال لا يكون إلا بصلاح الأسر التي تنشأ عن الزواج، فالأسرة أساسها روابط الدم ومن أهدافها الانجاب وحفظ النوع وتربية الأطفال، وهي الأسرة التي لا تقوم الا بالزواج .
- حفظ الأخلاق : إن الزواج يحمي المجتمع من الفساد ويحصن الشباب من الانحراف ، وكما يعمل على صون الأخلاق ، وحفظ الأنساب ، وإن الزواج يجعل الزوج حصنا لزوجته والزوجة كذلك ، فهي حصنا لزوجها ضد الفساد والفحش وسوء الأخلاق.
- وخلاصة القول أن الزواج هو السبيل للاستقرار النفسي بين الزوجين فيه الود والسكن، يسكن كل واحد للآخر وفق ظروف مشتركة ، وهو الركيزة الأساسية في تكوين الأسرة، كما أنه هدف أساسي في استمرار العنصر البشري والنسل، التي جاءت الشريعة والقوانين جميعها للمحافظة عليها وعلى استمرارها.

2.2 التكيف

1.2.2 مفهوم التكيف

التكيف لغة: انسجم وتوافق مع الظروف، أو جعل ميله أو سلوكه أو طبعه على غرار شيء (ابن منظور، 1997)

كما ويرى كفاي (2012) إن التكيف عادة مفهوم يستخدم لوصف عملية الاستبعاد التي يقوم بها الكائن الحي للسلوك الفاشل، والذي لا يحقق الهدف أثناء تعلم الاستجابة الناجحة وأنه أيضاً تغير في سلوكيات الفرد من أجل تحقيق التوافق مع المواقف الجديدة، وبناء على ذلك فإن

التكيف يرتبط بالجوانب الحسية والجسمية عند الكائن الحي بصورة أكبر، بينما ترتبط التوافق بالجوانب الاجتماعية أي ما يخص الإنسان دون الحيوان.

وأضاف الجماعي (2008) إن التكيف يقوم به الكائن لملاءمة نفسه بالمواقف، وهي عبارة أشمل تضم السلوك الحسي والحركي والعضوي في الكائن، غير إن التوافق ليس تكيفا فقط بمتغيرات البيئة، بل قد يغير الكائن البيئة ليتم توافقه، وقد عرف الصيرفي (2008) الوارد في ليد (2010) التكيف على أنه تحقيق التوازن بين متطلبات جسم وعقل الإنسان، والطاقة اللازمة لإشباع تلك الحاجات، فإذا كانت طاقة الفرد أكبر من متطلبات الجسم والعقل، أدى ذلك إلى نوع من الملل واللامبالاة، وإذا كانت طاقة الفرد متساوية مع متطلبات الجسم والعقل اتسم الفرد بهدوء الأعصاب، ولكن إذا قلت طاقة الفرد عن متطلبات جسمه وعقله أصيب الفرد بالإحباط والضعف، وطاقة الفرد هي مؤهلاته وخبراته واستعداده النفسي.

3.2 التكيف الزوجي

يعتبر الزواج الركيزة الأساسية التي تقوم عليها الأسرة في أي مجتمع، وبذلك فإن التكيف الزوجي يعد مطلباً مهماً لاستقرار ونجاح العلاقة الزوجية والمساعدة في مواجهة الصعوبات والضغوطات الحياتية التي تتعرض لها الأسرة، وتكمن أهمية التكيف الزوجي في تحقيق السعادة الزوجية من خلال ما يقدمه كل من الزوجين للآخر من مشاعر وتقدير واحترام وثقة. أشار أبو موسى (2008) إلى أن التكيف الزوجي هو شعور كل من الزوجين بالانسجام والانتماء العاطفي والمودة والمحبة والرحمة المتبادلة لكلاهما، والشعور بالرضا والسعادة، والاتفاق في حياتهم الزوجية والقدرة على التعامل الناجح مع مشكلات الحياة الزوجية.

في حين ترى الخولي (2011) التكيف الزواجي على أنه الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة في أعمال وأنشطة مشتركة، ومتبادل العواطف.

ويرى سليمان (2005) أن التكيف الزواجي يعد المحصلة الطبيعية لطبيعة التفاعلات بين الزوجين في العديد من الجوانب الانفعالية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية والتي تتمثل في التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، وإشعاره بالاحترام والثقة، بالإضافة إلى التشابه أو التقارب في القيم والأفكار والعادات والاتفاق حول أساليب تنشئة الأبناء والاتفاق على ميزانية الأسرة وطريقة الإنفاق وتحقيق الإشباع الجنسي للشريك أيضا.

ويستدل على التكيف الزواجي كما يرى عبد الرحمن (2010) من خلال ما يتمتع به الزوجين من نضج انفعالي يمكنهم من مواجهة المشكلات بطريقة بناءة، من خلال القدرة على الاستعداد للتضحية، ومواجهة المشكلات الأسرية، وتقديم التنازلات من أجل الحفاظ على الحياة الزوجية واستمرارها وتحقيق التكيف الزواجي.

1.3.2 مظاهر التكيف الزواجي :

يوجد عديد من المظاهر التي تدل على تكيف الزوجين مع بعضهما البعض في عديد من الجوانب خلال مراحل حياتهم، فالإتزان العاطفي والانفعالي بين الزوجين في علاقتهما الزوجية، مظهر مهم من مظاهر تكيف الزوجين، وتقبل الزوجين لبعضهما البعض والتواصل المستمر بينهما، وقيام كل منهما بواجباته نحو الطرف الآخر، وإشباع حاجاته، وتقبل كل طرف تصرفات وسلوكيات الطرف الآخر، وأن يقوم كل من الزوجين بتلبية طلبات الطرف الآخر والوصول إلى حلول مناسبة لتلبية تلك المتطلبات (سليمان، 2005).

2.3.2 مجالات التكيف الزوجي

أشار علماء النفس إلى أن التكيف الزوجي يحدث في عدة مجالات حياتية لها علاقة بالشريكين وذلك من خلال الاتصال الفعال الذي يشمل الاتصال اللفظي وغير اللفظي، ويتمثل في عبارات وألفاظ إضافة إلى إيماءات وتعبيرات الوجه والعيون والإشارات اليدوية، إلى حل المشكلات التي تتمثل في عدم ترك المشاكل معلقة وحلها أولاً بأول من خلال الزوجين معاً، مع ضرورة امتلاك الزوجين الأساليب العلمية والواقعية لحل هذه المشاكل.

كما أن الإشباع الجنسي من المجالات المهمة من مجالات التكيف الزوجي، من خلال إشباع كل طرف رغبة الطرف الآخر الجنسية من خلال العلاقة الحميمة وبشكل مشترك، والتعاون بين الشريكين في إدارة التمويل من مصروفات بيتية، ووضع ميزانية للبيت بشكل متعاون.

ولنوعية الاصدقاء الذين يتم اختيارهم والتعامل معهم من قبل الزوجين مجال آخر من مجالات التكيف الذي يدعم ديمومة العلاقة وثباتها، وللتوافق في أداء العبادات والفرائض، والتوافق الديني بشكل عام، والعلاقة المطلوبة مع الله، بحيث يؤدي الشريكين العبادات معاً، وكلاهما راض على أداء الآخر أهمية في التوافق والتكيف وديمومة السعادة الزوجية، إضافة إلى الزيارات الاجتماعية مع اقارب كلا الزوجين ودور تلك العلاقة في توفير الرضا، ناهيك عن أهمية قيام كل من الزوج والزوجة بدورهما في مسؤوليات تربية الاولاد والتكامل في التربية، في خلق جو من الراحة والسعادة، إلى التعاون في اتخاذ القرارات، والمشورة، وعدم فرض كل من الطرفين رأيه على الآخر، وأثر ذلك في خلق التكيف واستمرارية الحياة المستقرة بين الطرفين إن تعاون الزوجين في حل المشكلات والصراعات التي تواجه الزوجين والأسرة وعدم إهمالها من الضرورات التي تعمل على تكيف الزوجين، وكذلك علاقة كل من الطرفين

بوالد الآخر وملاطفتها والحرص على بناء علاقة ايجابية معهما، من المجالات التي تدعم التكيف والعلاقة الجيدة والانسجام بين الزوجين في استثمار وقت الفراغ، والقدرة على ايجاد نشاطات مشتركة، الأثر المباشر في رضا الطرفين عن بعضهما وتحقيق الانسجام والسعادة والتوافق (أبو أسعد، 2008).

3.3.2 محددات التكيف الزوجي:

إن عدم قدرة الزوجين على التكيف الزوجي، يرجع إلى وجود مجموعة من المحددات التي تحول دون تكيف الزوجين في حياتهما الزوجية والتي تتمثل في :

المحددات الأسرية: المتمثلة في خبرات الطفولة لكلا الزوجين، فإذا كان أحد الزوجين محروما من الحب والعاطفة، أو نشأ في أسرة تسودها الخلافات أو العنف أو الطلاق، فإنه من الممكن أن يحمل ذلك الانطباع لحياته المستقبلية، وكذلك التدخل المباشر من الأهل في المشكلات التي تحدث بين الزوجين (عبد المعطي، 2004).

المحددات الاجتماعية: والتي تتمثل في القيم والعادات الثقافية والاجتماعية للطرفين، واختلاف الطبقة الاجتماعية والديانة، فكثيرا من الخلافات التي تحدث بين الزوجين تكون نتيجة اختلاف العادات والأخلاق والاتجاهات والقيم التي اكتسبها كل واحد منهما خلال مراحل نموه وتطوره المختلفة، مما يؤدي إلى حدوث خلافات ونزاعات بينهما ومن ثم سوء التكيف الزوجي بينهما (العزة، 2000).

المحددات الثقافية: ما ينتج عنها من تأثير العلاقة الزوجية بالموروث الثقافي والروحي والعلمي لكلا الزوجين، فكثيرا ما يختلف الزوجين في اتجاهاتهما والقيم التي تسود حياتهما، فكلما زاد الخلاف بين الزوجين في هذه الأمور قل التوافق الزوجي بينهما (مؤمن، 2004).

المحددات الاقتصادية: والتي تتمثل في الدخل المنخفض، والبخل أو الإسراف، والاستغلال المادي للزوجين الأثر البالغ في حدوث اضطراب في العلاقة الزوجية وحالة عدم التكيف، إضافة إلى عدم الاتفاق على كيفية الإنفاق، كما أن توفر المال قد يكون سببا للخلافات بين الزوجين إن أسيء استخدامه، وقد يتعدى الزوج على دخل زوجته ويتصرف به دون رضاها، كل هذه الأمور تؤدي في النهاية إلى حدوث اضطرابات في العلاقة الزوجية وحالة من عدم التكيف (حمدان، 2006).

المحددات الانفعالية: والتي تتأثر بشخصية كلا الزوجين، وبدرجة اختلافهما الانفعالي أمام المواقف والأحداث التي تمر بها، وبدرجة الإحساس بالقلق، وتتمثل بالغيرة الشديدة والشك، وعدم القابلية للتكيف مع المتطلبات الجديدة للحياة الزوجية (مؤمن، 2004).

محددات متعلقة بعدم التوافق الجنسي: والتي تتمثل في عدم انسجام الرغبة الجنسية أو درجات الإشباع الجنسي والتي تعد عاملا من العوامل التي تؤدي إلى سوء التكيف الزواجي، فالممارسات الجنسية التي لا تؤدي إلى الإشباع نتيجة الضعف الجنسي، أو عدم المعرفة لأحد الزوجين أو كليهما والمتعلقة في كيفية الإعداد والتحضير للعملية الجنسية، أو عدم توفر المكان المناسب والذي يحافظ على الخصوصية بين الزوجين أثناء الممارسة الجنسية، أو استخدام طريقة الجماع غير المكتمل خوفا من الألم أو الحمل، كل هذه الأمور قد تؤدي إلى سوء التكيف الزواجي (سليمان، 2005، العزة، 2000، الكندري، 2005).

4.3.2 العوامل الأساسية الضرورية والمهمة لتحقيق التكيف الزواجي:

أشار أبو أسعد (2008) إلى أهم العوامل التي تحقق التكيف الزواجي، والتي تتمثل بالثقة بين الزوجين والتي تحقق الحب والاهتمام، والفهم الذي يوفر حرية الاتصال والحوار والمناقشة

القائمة على الحقائق والشعور بالقرب والصدق، كما أن من هذه العوامل التطابق المتمثل في التبادلية والتلاؤم الجنسي والتكيف والتعاطف والتفاوض والسعادة والاحترام المتبادل والمشاركة والشفقة والعطف.

أن الالتزام في تلبية الأدوار المحددة في رعاية الأطفال وحل المشكلات دور مهم في التكيف بين الزوجين، مع أهمية الرعاية التي تختص برعاية حاجات الآخر، والاهتمام برغباته وتوقعاته وقيمه وطموحاته، وإن الحرص في تحقيق الرضا للآخر، وخاصة الرضا الجنسي أهمية في تحقيق التوافق، من خلال إشباع الآخر في التعبير الحسي وتوفير الأمن والرعاية في العملية الجنسية، ويكون هذا بإقناع الشريك برغباته بشكل كامل.

4.2 النظريات التي فسرت التكيف:

تعرضت العديد من النظريات إلى مفهوم التكيف، حيث إن التكيف يشكل هدفا لكل فرد يسعى إلى تحقيقه، وقد كان اهتمام النظريات بموضوع التكيف على اعتبار أنه أساس النجاح والتوافق، وفيما يلي عرض تلك النظريات :

1.4.2 نظرية التحليل النفسي

يعد فرويد (Ferud) من أبرز أصحاب هذه النظرية، ويرى أن عملية التكيف غالبا ما تكون لا شعورية، حيث يندفع الفرد لا شعوريا إلى تحقيق التوازن والتكيف على الصعيدين النفسي والاجتماعي ويكون ذلك في إشباع دوافع الهو بطريقة مقبولة، حيث تقوم الأنا بالتوفيق بين دوافع الهو ومطالب الأنا الأعلى، ولكي يحمي الإنسان نفسه من التهديد، فإن الأنا تلجأ إلى الحيل الدفاعية للمحافظة على كيان الفرد وأمانه النفسي، وينظر فرويد إلى الشخصية على أنها

أسلوب الفرد الذي يستخدمه من أجل تحقيق التكيف مما يتأثر بعوامل سيكولوجية وفسولوجية والتي تتمثل في الغرائز (العناني، 2005).

2.4.2 النظرية الانسانية

إن من أبرز رواد هذا الاتجاه روجرز (Rogers) وماسلو (Maslow) وأولبورت (Allport) ويرون أن الإنسان خير بطبعه وتتفق مطالبه مع مطالب المجتمع ولديه الحرية والإرادة في اختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع المجتمع، ويستطيع تحمل مسؤولية سلوكياته، ويرون أيضا أن الإنسان كائن فعال يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن، وإن شعر بالعجز عن إشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته فإنه لا يستطيع أن يحقق ذاته، الأمر الذي يؤدي إلى أن يصبح تواقفه سيئا وإن التكيف عند ماسلو (Maslow) يعني الاستمرارية في الكفاح والفاعلية المستمرة لإشباع الإنسان لحاجاته التي تتدرج في أهميتها، وإن توافق الفرد وتكيفه لا يتم إلا بعد إشباع هذه الحاجات (مصطفى، 2010).

3.4.2 النظرية المعرفية

يرى أصحاب هذه النظرية بيك (Beck) واليس (Ellis) إن عملية التكيف تعتمد على طريقة إدراك الفرد وتفكيره، ويرجع سوء التكيف إلى نتائج إدراكات خاطئة أو تفكير غير عقلائي يحمله الفرد عن ذاته وعن الآخرين، وإن التكيف يتأثر بالأفكار عن الذات والخبرات الراهنة والمستقبل، حيث يؤدي الإدراك لدى الفرد وتقييمه الإيجابي للموقف إلى السواء و التكيف (بركات، 2010). ويرى اليس (Ellis) إن الشخصية تتألف من منظومة من المعتقدات وأن من يحدد هذه المعتقدات الطريقة التي نفسر فيها المواقف، وتقوم هذه النظرية على مقدمة

منطقية مفادها أن الأفكار تحدث المشاعر، فالحوادث التي نتعرض لها ليست السبب في شعورنا بالحزن أو الغضب أو الفرح، ولكن طريقتنا في تفسير الحادث هي السبب في مشاعرنا. وما نحمله من هذه المعتقدات قد يكون منطقيا أو غير منطقي فتؤدي المعتقدات المنطقية بنا إلى التكيف، أما إذا كانت هذه المعتقدات غير منطقية فتؤدي بنا إلى عدم التكيف. ومن الأمثلة على التفكير غير المنطقي الموجود لدى العديد من الناس في أغلب الثقافات :

* يجب أن أحقق نجاحات في جميع مجالات الحياة.

* يجب أن أكون محبوبا من جميع الناس.

* يجب أن أكون محظوظا في كل ما يحدث معي.

وإن هذه النظرية ترى أن الناس مقسومين إلى قسمين ، منطقيين وغير منطقيين بسبب الأفكار لديهم ، وبالتالي إن هذه الأفكار تؤثر على سلوكهم، فهي بالتالي عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب ويعود ذلك إلى التفكير اللامنطقي والحالة الإنفعالية، ويمكن التغلب عليها من خلال تنمية قدرة الفرد العقلية وزيادة درجة إدراكه.

وبالتالي فإن قبول هذه الأفكار وتدعيمها من قبل الفرد وحديثه بها لنفسه تقوده إلى الاضطرابات الانفعالية أو العصاب، حيث أنه لا يستطيع العيش معها، وإن الخبرات المبكرة ليست وحدها هي التي تسبب الاضطراب الانفعالي وإنما هي اتجاهات وأفكار الفرد حول هذه الخبرات، التي تتولد عن الأفكار غير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب، إن الأفكار والمعتقدات الخاطئة عندما يتم تقبلها وتعزيزها عن طريق الحديث الذاتي الذي يستمر الفرد في تكراره لنفسه فإن ذلك يقود إلى العصاب والاضطرابات الإنفعالية بسبب عدم قدرته على تحقيق تلك الأفكار والمعتقدات، وبالتالي فإن الفرد المضطرب يصبح غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكاره ومعتقداته والمستحيلة أحيانا (أبو اسعد، الازايدة، 2015)

كما أن الفرد لديه الحرية في اختيار أفعاله التي يتكيف بها مع نفسه ومع المجتمع، وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا، كما يرون أهمية لقدرة الفرد المعرفية والذاتية في اكتسابه التوافق فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا للأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط به، كلما كان قادرا على التكيف السليم (أبو شمالة، 2002) .

4.4.2 النظرية السلوكية

يرى أصحاب النظرية السلوكية كواطسن وسكنر (Watson & Skinner) بأن عملية التكيف مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، وحسب وجهة نظر سكنر فإن الفرد يكرر العادات المناسبة والفعالة التي سبق أن تعلمها والتي أدت إلى خفض توتره وأشبعته دوافعه وحاجاته.

وأكد باندورا (Banadura) أن السلوك وسمات الشخصية ما هي إلا نتاجا للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل، هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها (النمذجة) والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية، وأشار إلى التعلم عن طريق التقليد وإن لمشاعر الكفاية الذاتية الأثر المباشر في تكوين السمات التكيفية وغير التكيفية (الجعيد، 2011) .

5.2 الإرشاد المعرفي السلوكي

تستند مبادئ الإرشاد القائم على تعديل الجوانب السلوكية والمعرفية في الفرد، على أساس أن تغيير أنماط التفكير والعمليات المتضمنة في حل المشكلات، تغير في سلوك الفرد باتجاه يحقق له التوازن الذاتي مع نفسه ومع ما يحيط به، وإن تعديل السلوك المعرفي من خلال تغيير نمط التفكير السلبي، يؤدي إلى تغيير في السلوك اللا تكيفي .

ويرى كوري (2000) cory أن أصحاب النظرية المعرفية، يركزون على أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال طبيعة الخبرة الذاتية له ومن خلال نمط إدراكاته .

وأضاف عربيات (2007) إن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد أسلوباً علاجياً يهدف إلى المحافظة على كفايات تعديل السلوك باستخدام الأنشطة المعرفية للفرد من أجل التعامل مع السلوك، ويمثل العلاج المعرفي السلوكي المنهجية المتمثلة في التطورات الحديثة في علم النفس التجريبي.

ويرى محمد (2000) إن الاتجاه المعرفي السلوكي يعتبر اتجاهاً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بمفاهيمه وأساليبه والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، لمعالجة السلوكيات غير السوية .

وأشار زعلول (2012) إن العلاج المعرفي السلوكي من أهم التطورات التي ظهرت في علم النفس الحديث، كما ويهتم الاتجاه السلوكي بالمدخلات والمخرجات، ويركز على نتائج عملية التعلم أي السلوك الظاهري، بينما يركز الاتجاه المعرفي على عملية التعلم ذاتها، ويرى أن الأحداث والمثيرات لا ينتج عنها سلوكاً على نحو تلقائي، وإنما يعتمد على ظهور السلوك على طبيعة إدراكات الفرد وعملياته العقلية، اتجاه تلك الأحداث، والطريقة التي يقيم من خلالها مثل هذه الأحداث تؤثر في طريقة التفكير، ويمكن أن ينتج عنها تغييرات في المشاعر والسلوكيات . ويرى محمد (2000) إن العلاج المعرفي السلوكي يتعامل مع الاضطرابات من منظور ثلاثي الأبعاد، معرفي وانفعالي وسلوكي، إذ أن تفكير الفرد خلال زمن التوتر النفسي يصبح أكثر جموداً وتشويهاً وتصبح أحكامه مطلقة وبسيطة يسيطر عليها التعميم الزائد .

وأضاف شريف (2006) إن الاتجاه المعرفي السلوكي يركز على المعارف والأفكار دون إهمال السلوك الظاهر، حيث يستخدم تقنيات معرفية وأخرى سلوكية على مستويات مختلفة،

ويعتمد على المصطلحات المعرفية في محاولة لتفسير الاعتقادات بوسائل لفظية، ويعمل أيضا على التأثير المباشر على السلوك .

ومن هنا نرى أن النظرية المعرفية السلوكية من النظريات التي ركزت على تعديل البناء المعرفي للفرد وذلك من خلال تقييم المدركات الخاطئة وتعزيز التفكير الواقعي، وبناء على ما سبق التأكيد على أهمية استخدام فنيات إرشادية تتعامل مع المشاعر وأفكار وسلوك الفرد لرفع مستوى التكيف لديه ، وتأتي الدراسة الحالية في محاولة لاستخدام البرنامج المعرفي السلوكي وذلك لمساعدة ومساندة المتزوجات الجدييات وإكسابهن بعضا من مهارات التكيف الزواجي .

1.5.2 أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي

أشار موسى، والدسوقي (2013) أن هناك عدة أهداف للإرشاد المعرفي السلوكي وضعها علماء النفس من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة من الإرشاد المعرفي السلوكي :

1. التقليل من القلق وخفض الكراهية والغضب إذ يهيئ طريقة للفرد تساعده على التقليل من لوم نفسه والآخرين والظروف وذلك من خلال التحليل المنطقي لمشكلاته .
2. إيجاد الوسائل التي تساعد المسترشدين في التغلب بنجاح على ما يواجههم من مشكلات والتغيير نحو الأفضل وتحقيق السلام مع الذات والآخرين وتحقيق الحياة التي يرغبونها .
3. ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى نمو وتطوير التحكم الذاتي .
4. تغيير التصورات الخاطئة لدى المسترشد وتصحيحها أو تعديلها مما يؤدي إلى التوافق والتكيف لديه .
5. التدريب على الملاحظة المستمرة للذات من خلال تفعيل دور المراقبة الذاتية للسلوكات غير التكيفية والتدريب على خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار .

6. مساعدة الأفراد على تصحيح التصورات و الإدراكات الخاطئة وتعزيز التفكير الواقعي .
7. تأكيد فاعلية تعديل السلوك أثناء دمج الأنشطة المعرفية للسلوك .
8. يصبح الفرد واعيا لما يفكر فيه ويميز بين الأفكار السليمة والأفكار المشوهة ويستبدل الأحكام المختلة بأحكام دقيقة و صحيحة .

2.5.2 فنيات الارشاد المعرفي السلوكي

تتنوع الفنيات الإرشادية التي تستخدم في الإرشاد المعرفي السلوكي بين الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، لما يتسم به هذا المنحنى العلاجي بأنه يتعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد. إذ يتعامل معها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا، إضافة إلى استخدامه لاستراتيجيات المواجهة التي تسهم في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي (عبدالله، 2000)

ولقد أصبحت فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي تتمتع بشكل متزايد بقبول أكثر استخداما وسوف نعرض بعض الطرق والفنيات التي تستخدم في الإرشاد المعرفي السلوكي:

1. التعزيز: المقصود بالتعزيز هو المكافأة يحصل عليها الإنسان كنتيجة لقيامه بسلوك معين ومن خلالها تقوية الرابطة بين الفعل والنتيجة، وحجم المكافأة هو الذي يحدد مدى تكرار سلوك معين يصدر عن الإنسان من عدمه (أبو هين، 2008) .
2. التدعيم الايجابي: وهو أسلوب في الإرشاد المعرفي السلوكي يتم في كل مرة عندما يؤدي السلوك المرغوب، ويكون التأكيد على النجاح الكلي والجزئي، وإن الثناء والمدح يزيد من احتمالية حدوث السلوك مرة أخرى .

3. التدريب على الاسترخاء: حيث تفيد هذه الفنية مع المسترشدين الذين يعانون من اضطرابات انفعالية ومن خلاله يتعلم المسترشد كيف يقلل الشعور بالخوف والقلق والضيق وكيف يسترخي، ثم اثاره الدافع لديه للتعامل مع الموقف .
4. الواجب المنزلي: حيث يحدد في كل لقاء واجب منزلي مثل قراءة كتب معينة، تطبيق سلوك محدد لمساعدة المسترشد على تغيير سلوكه وتغيير أهدافه حسب أهداف وموضوع اللقاء ويتم مكافأته على أدائه في كل مرة.
5. النمذجة: حيث يمكن أن يكتسب المسترشد السلوك أو يتخلص منه من خلال ملاحظة النموذج، وبالتالي فإن تقديم نموذج تعليمي للتدريب على مهارات معينة يساعد المسترشد على اكتساب السلوكات المرغوبة.
6. التدريب على أسلوب حل المشكلات :حيث يتم من خلاله التدريب على خطوات حل المشكلة وكيف نحددها ونحدد الأهداف، وتوليد البدائل وتقييمها والنتائج المرتبطة بها، واختيار الحل المناسب وتصميم الخطة وممارستها.
7. لعب الدور :حيث يتم من خلاله تدريب المسترشد على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي، يمكن أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها (السيد، 2009).
8. استخدام التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية :حيث يتم من خلال الطلب من المسترشد تخيل موقف أو تمثيله، ويمكن الاستعانة بالآخرين اذا كان موقف تفاعل مع الناس.
9. المراقبة الذاتية :حيث يقوم المسترشد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به، وهذه الفنية تسمح وتساعد في خفض معدل تكرار السلوكات غير المرغوب فيها (المحارب، 2000) .

ثانيا: الدراسات السابقة

أجرت سامية (2016) دراسة هدفت إلى قياس فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي وشبه التجريبي.

استخدمت الباحثة اختبار مفهوم الذات لتنسي واستبيان يقيس المعاملة بين الزوجين من تصميم الباحثة إضافة إلى البرنامج الإرشادي والذي كانت ركيزته نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي والتي تساهم في دحض الأفكار اللاعقلانية ومن ثم المساهمة في بناء مفهوم ذات إيجابي، حيث تم تطبيق هذا البرنامج على عينة من الأزواج مكونة من (15) زوج و (15) زوجة، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة بين مفهوم الذات لدى الزوجين و طريقة الاتصال بينهما، حيث ظهر أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات وكذلك طريقة الاتصال بين الزوجين.

وأجرت عودة (2015) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج إرشادي لتعديل التشويوهات المعرفية لتحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء. وقد تكونت عينة الدراسة من 54 زوجة، ممن لديهن أبناء تتراوح أعمارهم بين (14-17) سنة، تم توزيعهن بطريقة عشوائية على مجموعتين: تجريبية وعدد أفرادها (29) وضابطة وعدد أفرادها (25)، وقد استخدم في الدراسة: مقياس التكيف الزواجي، ومقياس العلاقة بين الأمهات والأبناء، بأبعاده الثلاثة: السلطة الوالدية، والارتباط العاطفي، والوفاق الزواجي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتحسين مستوى التكيف الزواجي وتحسين العلاقة مع الأبناء بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين مستوى التكيف الزواجي وتحسين العلاقة بين الأبناء، في حين تبين وجود ارتباط بين

التكيف الزواجي وبين بعدين فقط من أبعاد علاقة الأمهات بالأبناء، وهما : بعدا الارتباط العاطفي، والوفاق الزواجي .

أجرت العنزي (2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التكيف الزواجي وتخفيض ضغوط العمل لدى المعلمات المتزوجات في منطقة عرعر، والتعرف على علاقة التكيف الزواجي بضغوط العمل، وتم تطوير مقياسين : التكيف الزواجي، وضغوط العمل وبرنامج إرشاد جمعي المكون من (15) جلسة إرشادية، وتكونت عينة الدراسة من معلمات في منطقة عرعر في العام الدراسي 2011/2012 بلغ عددهن (32) معلمة من مدرستين متجاورتين، وقد تم تقسيم تلك العينة عشوائيا إلى مجموعتين: الأولى تجريبية والبالغ عددها (16) معلمة، والثانية ضابطة والبالغ عددها (16) أيضا، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين التكيف الزواجي والضغوط في العمل سواء في الدرجة الكلية أو في الأبعاد، والى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى التكيف الزواجي على الدرجة الكلية وفي المجالات (الشخصي، العاطفي، الاجتماعي، الترفيهي)

وقد بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تخفيض مستوى الضغوط في العمل في الدرجة الكلية وفي جميع المجالات (الإدارة، الاجتماعي، الشخصي، التدريسي).

أجرت الشامي (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الأمهات الحوامل وعلاقتها بالتكيف الزواجي لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (150) امرأة من الأمهات الحوامل في محافظة عمان، واللواتي يراجعن المستشفيات والمراكز الصحية.

وقامت الباحثة باستخدام مقياسين: أحدهما لقياس الضغوطات النفسية من إعداد الباحثة والثاني للتكيف الزواجي من إعداد أبو أسعد 2005، وكانت النتائج أن العلاقة بين الضغوطات النفسية ومستوى التكيف الزواجي لدى الأمهات الحوامل لم تصل إلى مستوى الدلالة، حيث كانت ضعيفة جداً، وأشارت النتائج فيما يتعلق بالفروق في الضغوطات النفسية التي تعزى للمستوى الأكاديمي، وأن فئة الأمهات الحوامل الحاصلات على الثانوية العامة كمؤهل أكاديمي يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات اللواتي لم يحصلن على الثانوية العامة، أو مؤهلن الأكاديمي بكالوريوس أو دراسات عليا والنتائج المتعلقة بمتغير المستوى الاقتصادي أن الأمهات الحوامل اللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي جيد يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات الحوامل اللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي متوسط أو ممتاز.

وقام أكرم ومالك (2011) Malik & Akram بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الزواجي لدى المعلمين في باكستان وتكونت عينة الدراسة من (30) زوجاً من المعلمين والمعلمات الذين اختيروا عشوائياً من المدارس في باكستان واستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية لكوستا وماكاري (1992)، ومقياس سباينر للتكيف الزواجي. وأشارت النتائج إلى أن مستوى التكيف الزواجي بين المعلمين والمعلمات كان متوسطاً.

وأجرت مؤمن (2010) دراسة هدفت إلى تحديد المشكلات الزوجية التي تواجه المتزوجين حديثاً والتي قد تصل بهم إلى الطلاق و بناء وإعداد برنامج إرشاد زواجي يهدف إلى حل بعض المشكلات الزوجية التي سيتم تحديدها من الدراسة الميدانية والتحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق البرنامج على عينة من المتزوجين حديثاً الذين يعانون من مشكلات زوجية (مجموعة تجريبية)، والقيام بقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية واستخدام مجموعة

من المتزوجين حديثاً الذين يعانون من مشكلات زوجية ولا يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم (مجموعة ضابطة). اشتملت العينة على 40 فرداً (20) زوجاً وزوجاتهم من المتزوجين حديثاً ولديهم مشكلات تتعلق بالعلاقة الزوجية، وتوصلت النتائج إلى اختلاف المشكلات الزوجية التي أسفرت عنها الدراسة الحالية عما أشارت إليه الدراسات الغربية.

وإن تجربة البرنامج الإرشادي قد حققت نجاحاً في حل بعض المشكلات الزوجية التي يواجهها المتزوجون حديثاً في حياتهم، وتأمل الباحثة أن يجد هذا البرنامج فرصة لكثير من التطبيقات الإكلينيكية والإحصائية لخدمة المجتمع المصري.

وأجرت جودة (2009) دراسة هدفت إلى فعالية برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التكيف الزواجي عن طريق فنيات الحوار، وقامت الباحثة بتطوير برنامج إرشادي يتكون من (21) جلسة منها (12) جلسة مشتركة و (9) جلسات منفردة، طبق البرنامج على (30) زوجاً منهم (15) زوجاً و(15) زوجة، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية من واقع سجلات المحاكم الشرعية بعد تطبيق استبانته التوافق الزواجي عليهم، وتم اختيار الأزواج الذين حصلوا على أدنى درجات التوافق في المقياس .

وأسفرت الدراسة عن وجود فعالية للبرنامج المقترح في تعزيز التكيف الزواجي حيث ساهم في تحسين مستوى التكيف الزواجي لدى أفراد العينة .

أجرت موسى (2009) دراسة هدفت إلى استقصاء أحد المظاهر الرئيسة للحياة الزوجية، وهو التواصل بين الزوجين وعلاقته بتكيفهم الزواجي، واستخدمت أداتين في الدراسة، هما : مقياس التواصل الزواجي والذي تم تطويره عن مقياس (Bienvenue) ومقياس التكيف الزواجي، وتم توزيع الاستبيانات على (192) زوجاً وزوجة في مدينة عمان، وأظهرت نتائج اختبار (ت) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات سواء في درجة

جودة التواصل أو في مستوى التكيف، كما وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من متوسطات جودة التواصل للأزواج ومتوسطات جودة التواصل لزوجاتهم، وظهرت ذات العلاقة بين متوسطات تكيف الأزواج ومتوسطات التكيف للزوجات.

وظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من متوسطات جودة التواصل لدى الأزواج ومتوسطات تكيف زوجاتهم، وكذلك بالنسبة لمتوسطات جودة تواصل الزوجات ومتوسطات تكيف أزواجهن، وأظهر تحليل الانحدار أن مقدار ما فسره التواصل لدى الزوجين من التباين في التكيف الزوجي لكليهما بلغ 0.58 وهذه القيمة دالة عند مستوى 0.05 فاق؛ وهذه النسب مقبولة في الدراسات الاجتماعية، وهذه النتائج تظهر وجود تأثير للطريقة التي يتواصل بها الأزواج مع بعضهم بعضا على مستوى التكيف الزوجي لديهم، مما يشير إلى ضرورة إيلاء طريقة التواصل أهمية كبرى في الإرشاد الأسري وحل النزاعات بين الزوجين.

أجرى الخوادة (2008) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر صراع الدور في التكيف الزوجي والضغط النفسية، والرضا الوظيفي لدى الممرضات العاملات في مجال التمريض في محافظة جرش من خلال إجابة أفراد العينة المكونة من جميع الممرضات المتزوجات في مستشفى جرش الحكومي، وطبقت مقاييس الدراسة الثلاث (مقياس التكيف الزوجي، مقياس الضغوط النفسية، مقياس الرضا الوظيفي) على (71) ممرضة، وتم إجراء مجموعة من المعالجات الإحصائية.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود أثر لصراع الدور على كل من التكيف الزوجي، والضغط النفسية، والرضا الوظيفي، إذ يقلل صراع الدور كلا من التكيف الزوجي، الرضا النفسي، أما علاقة الضغط النفسي بصراع الدور، فقد أشارت النتائج إلى أنه كلما زاد مستوى صراع الدور ازداد الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن مصدر العناية بالأبناء يؤثر على

مستوى صراع الدور عند الممرضات، والى أن أعلى مستوى لصراع الدور عند الممرضات اللواتي يضعن أولادهن عند الأهل وأقل ما يكون الصراع عند اللواتي يضعن أولادهن عند الجيران.

قام الداھري (2008) بدراسة هدفت للتعرف على التكيف الزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المعلمات المتزوجات في الأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (80) معلمة متزوجة من معلمات المدارس الحكومية في عمان، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس التكيف الزواجي، حيث أشارت النتائج بوجود فروق في مستوى التكيف و التفاهم بين الزوجين تعزى لمتغير عدد الأبناء ولصالح الزوجين الذين لا يوجد لديهم أطفال أو نسبة الأطفال لديهم قليلة مقارنة بالزوجين الذين لديهم (7) أطفال، ووجود فروق في مستوى التكيف و التفاهم بين الزوجين تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج للزوجين الذين عدد سنوات زواجهما أقل والذين عدد زواجهما من (6-10) سنوات لصالح الزوجين والذين عدد سنوات زواجهما سنة في اهتمامهما ومدى رعايتهما للأبناء.

وأشارت النتائج وجود فروق في مستوى التكيف والتفاهم والتكامل الاقتصادي للزوجين يعزى لمتغير مستوى تعليم الزوجة ولصالح الزوجات ذوات التعليم العالي، ووجود فروق في مستوى التكيف في الحياة الزوجية تعزى لمتغير عدد سنوات عمل الزوجة وجاءت الفروق لصالح العائلة التي عدد سنوات عمل الزوجة وجاءت الفروق لصالح العائلة التي عدد سنوات عمل الزوجة أقل من (4-6) سنوات مقارنة بعدد سنوات عمل الزوجة فيها أقل .

وأجرى زكي (2008) دراسة بشأن الإنهاك النفسي و علاقته بالتكيف الزواجي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتكيف الزواجي، والفروق بين

الجنسين في الإنهاك النفسي، والفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لسنوات الخبرة، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بتدريسها لدى عينة تألفت من (200) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا متنوعي الخبرة التدريسية، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم، ومكفوفين، ومعاقين عقلياً) .

استخدم الباحث مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (إعداد الباحث) ومقياس التكيف الزواجي (من إعداد دسوقي 1986)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي والتكيف الزواجي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثماني سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات في الإنهاك النفسي، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم، المكفوفين، والمعاقين عقلياً) في الإنهاك النفسي.

أجرى بايهت وآخرون (2007) Pihet, et al. دراسة ركزوا فيها على الارتقاء بمستوى الرضا والتوافق الزواجي، من خلال التعامل مع الضغوطات. وتم تقييم الدراسة ركزوا فيها على الارتقاء بمستوى الرضا والتوافق الزواجي، من خلال التعامل مع الضغوطات. وتم تقييم أحد برامج التدخل الوقائية، حيث تكونت عينة الدراسة من (59) شخصاً من المتزوجين الذين يعانون من تدني مستوى الرضا الزواجي، بهدف تحسين الصحة الجسدية والنفسية لديهم.

وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الوقائي عمل على تحسين مستوى الصحة النفسية لدى المشاركين فيه، بغض النظر عن الجنس، أما بالنسبة إلى الزوجات، فقد أظهرن تحسناً في مستوى الرضا عن الحياة.

أجرى جنيفر وايفرت (Jennifer and Everett 2002) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم العلاقة الزوجية حيث تكونت عينة الدراسة من (40) زوجا وزوجة تم توزيعهم بشكل عشوائي (20) تجريبية و(20) ضابطة وتم استخدام مقياس التواصل، و أظهرت النتائج تحسنا ملحوظا في إغناء الأمل والتواصل بين الزوجين ولصالح المجموعة التجريبية .

وأجرت Akhani وآخرون (1999) دراسة بشأن التكيف الزوجي والرضا الحياتي بين النساء اللواتي يتزوجن مبكرا ومتأخرا. وأرادت أبحاثهم أيضا استكشاف العلاقة بين التكيف الزوجي والرضا عن الحياة. وكانت العينة من الدراسة (100) امرأة متزوجة. وأثبتت النتائج التي خلصت إليها الدراسة أنها تفترض إن سن المرأة عند الزواج لها أهميته في التكيف الزوجي، والمرأة التي تتزوج بسن متقدمة لها تكيف زوجي أفضل من المرأة في الزواج المبكر، وأظهر البحث أيضا أن الوضع المالي للأسرة يؤدي دورا هاما في تحديد مستوي التكيف الزوجي، لأن المرأة ذات الدخل المرتفع تظهر رضاها عن الحياة أكثر من المرأة ذات الدخل المنخفض.

من خلال عرض الدراسات السابقة فقد لوحظ اهتمام الدراسات في التكيف الزوجي، وأجمعت العديد من الدراسات على أهمية الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية مثل دراسة العنزي (2012)، وسامية (2016)، وعودة (2015)، وجودة (2009)، وأظهرت الدراسات السابقة على أهمية برامج الإرشاد الزوجي والعلاقة الزوجية والحاجة الماسة للبرامج الإرشادية لما لها من دور بارز في تماسك الأسرة وتحقيق الانسجام والتوافق بين الزوجين ومن ثم خفض نسب الطلاق والتي باتت مقلقة .

وأظهرت الدراسات السابقة أهمية الإرشاد الزواجي والفائدة من البرامج الإرشادية والتي لها الأثر الواضح والدور البارز في تقليل الصراعات الزوجية مما يؤثر بلا شك من التقليل من نسبة حالات الطلاق في المجتمعات، وأكدت ذلك كل من دراسة الخوالدة (2008)، والداهري (2008) وموسى (2009)، بايهت وآخرون (2007).

وقد استفادت الباحثة من خلال اطلاعها على البحوث والدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث وصياغتها، كما استفادت في تحديد منهجية البحث، إضافة إلى إعداد الإطار النظري وتحديد فروض البحث، واختيار الجلسات الإرشادية المناسبة والتي تسعى إلى تحقيق هدف البحث وتطوير مقياس التكيف الزواجي وتطبيق البرنامج .

وبالرغم من الاهتمام المتزايد بالتكيف الزواجي إلا أن الاهتمام بدراسة تعزيز مهارات التكيف الزواجي للمتزوجات الجديديات لا يزال قليلا في البيئات العربية بشكل عام وفي البيئة الفلسطينية بشكل خاص، كما أظهرت ندرة الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في تعزيز مهارات التكيف الزواجي وندرة الدراسات أيضا التي استهدفت الزوجات الجديديات وبذلك فإن أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات باعتبارها الدراسة الأولى في البيئة الفلسطينية في هذا المجال .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 المقدمة

2.3 منهجية الدراسة

3.3 مجتمع الدراسة

4.3 عينة الدراسة

5.3 أدوات الدراسة

1.5.3 مقياس التكيف الزوجي

2.5.3 البرنامج الإرشادي

6.3 تصميم الدراسة

7.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

8.3 متغيرات الدراسة

9.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 تمهيد

تتناول الباحثة في هذه الدراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتعزيز مهارات التكيف الزواجي لدى عينة من الزوجات الجدييات في محافظة رام الله والبيرة، وقد تم صياغة عدّة أسئلة وفروض فيما يخص فاعلية هذا البرنامج بالاعتماد على الجوانب النظرية للمشكلة وما جاء فيها من دراسات سابقة وللتحقق من هذه الفروض قامت الباحثة بعدة إجراءات منهجية متضمنة في هذا الفصل بداية من تحديد المنهج المستخدم، ثم يتناول هذا الفصل وصفا لمجتمع الدراسة وعينتها والطريقة التي اختيرت بها، إضافة إلى الاختبارات التي استخدمت كأداة للبرنامج الإرشادي. ويوضح خطوات تطبيق الدراسة من حيث التأكد من التكافؤ القبلي، وكيفية التدريس والتدريب في المجموعتين: التجريبية والضابطة، ثم يعرض الطرق الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات واستخلاص النتائج .

2.3 منهجية الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي لمجموعتين متكافئتين، لمناسبه في هذا النوع من الدراسات لاختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي لتعزيز مهارات التكيف الزواجي لدى عينة من الزوجات الجدييات في محافظة رام الله والبيرة.

3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الزوجات الجديديات في الخمس سنوات الأولى من الزواج العاملات في وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة والبالغ عددهن (80) زوجة للعام 2018، حسب الإحصاءات المقدمة للباحثة من وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة.

4.3 عينة الدراسة

مرّت عملية اختيار عينة الدراسة بالخطوات الآتية:

1.4.3 عينة الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة باختيار (20) زوجة عشوائياً من المجتمع الكلي للدراسة وتطبيق مقياس التكيف الزوجي للتأكد من صدق وثبات أداة القياس (سوف نتطرق لهذا الجانب بشكل مفصل في هذا الفصل).

2.4.3 عينة الدراسة المتاحة

- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التكيف الزوجي والمُكوّن من (37) فقرة على عينة الدراسة المتاحة والمُكوّنة من (60) مبحوثة بعد استبعاد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وممن تنطبق عليهم شروط العينة.

- تمّ استخراج المبحوثات اللواتي حصلن على أقلّ درجات مهارات التكيف الزوجي (37-147)، فكان عددهن (34) مبحوثة، ثمّ عُرضَ عليهن المشاركة في البرنامج الإرشادي، لمعرفة مدى استعدادهن للمشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي.

- تمّ استبعاد (2) من المبحوثات لعدم التواجد في الوزارة أثناء فترة الدراسة، وبهذا أصبحت العيّنة (32) مبحوثة.

3.4.3 عينة الدراسة التجريبية

قامت الباحثة باختيار عيّنة البرنامج في صورتها النهائيّة والمكوّنة من (32) مبحوثة ممّن حصلن على أقلّ درّجات مهارات التكيف الزواجي. حيث تمّ توزيع عيّنة الدّراسة التجريبية المكوّنة من (32) مبحوثة بالطريقة العشوائيّة البسيطة (تخصيص عشوائي باستخدام القرعة) على مجموعتين متساويتين عددياً الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

5.3 أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة نوعان من الأدوات: النوع الأول المعالجة التجريبية، والثاني قياس نواتج البرنامج الإرشادي (نواتج التعلم والتدريب).

1.5.3 مقياس التكيف الزواجي

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدب التربوي والمقاييس ذات العلاقة بموضوع الدراسة، قامت الباحثة باختيار مقياس التكيف الزواجي الوارد في أبو أسعد (2014) وقامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وتطويره بما يتلاءم هدف الدراسة والبيئة الفلسطينية وتكون المقياس بصورته الأولى (ملحق رقم أ) من (44) فقرة موزعة على أربعة مجالات تمثل (المجال النفسي و مادي و اجتماعي و معرفي).

استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة رئيسة لقياس نواتج التدريب حول مهارات التكيف الزواجي لدى الزوجات الجديديات في الخمس سنوات الأولى من الزواج العاملات في وزارة التربية

والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، بحيث تكونت الاستبانة من (37) فقرة موزعة على أربعة محاور رئيسة لكل منها (5) خيارات تقيس مستوى التكيف الزواجي عند أفراد عينة الدراسة.

الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات التكيف الزواجي:

صدق مقياس مهارات التكيف الزواجي :

معنى أن يكون المقياس صادقاً هو أن يقيس هذا الاختبار ما وُضِعَ لقياسه.

وحرصاً من الباحثة على ملاءمة مقياس التكيف الزواجي للبيئة الفلسطينية، ولعينة الدراسة، فقد تمّ التأكد من صدقه بعدة طرق:

أ. صدق المحتوى (الصدق الظاهري):

قامت الباحثة بعرض مقياس مهارات التكيف الزواجي المكوّن من (44) فقرة كما هو موضّح في استمارة التحكيم في الملحق رقم (1) على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والإرشاد النفسي، وأخصائي نفسي، وأخصائي اجتماعي، وخبير احصائي وعددهم (8) محكمين كما هو موضّح في ملحق (1) .

حيثُ طُلب منهم قراءة فقرات المقياس، ثمّ الحُكم عليها من حيث مدى وضوحها وملاءمتها، باستبعاد الفقرات غير الملائمة، أو إدخال تعديلات تصحيحية للصياغة، أو إضافة فقرات جديدة بما يخدم المقياس ويزيد من قيمته.

وفي ضوء آراء المحكمين اعتمدت الباحثة على نسبة اتّفاق (90%) فأكثر لإبقاء الفقرة في المقياس، واعتماداً على ذلك تمّ حذف 7 فقرات لم تحظَ بنسبة الاتّفاق المُحدّدة أو لسبب تكرار فكرتها، وتعديل بعض الفقرات من حيث الصياغة.

ب. الصدق التمييزي:

تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، حيث يُطبَّق المقياس على مجموعة من المفحوصين، ثم تُرتَّب الدَّرَجَات التي حصلوا عليها تنازلياً أو تصاعدياً، ثم يُسحب (27%) من المفحوصين من طرفي الترتيب، ثم يُقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتين تقعان على طرفي الخاصية، من حيث درجاتهما عليها، إحداهما يُطلق عليها مجموعة عليا من حيث ارتفاع درجاتهما على الخاصية، والثانية يُطلق عليها مجموعة دنيا من حيث انخفاض درجاتها على الخاصية. ويُستعمل أسلوباً إحصائياً ملائماً وهو اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين، ويكون المقياس صادقا كلما كان قادراً على التمييز تمييزاً دالاً بين المجموعتين المتطرفتين.

وللتحقق من الصدق التمييزي لكل فقرة من فقرات مقياس مهارات التكيف الزواجي والدرجة الكلية له، فقد طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (20) زوجة من مجتمع الدراسة الكلي وخارج العينة الأصلية، ثم رُتبت الدَّرَجَات التي حصلت عليها الزوجات ترتيباً تنازلياً، ثم تمت المقارنة بين المجموعتين المتطرفتين، وقد كانت النتائج كما يلي:

- قيم (ت) المحسوبة للفقرات: (1, 2, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 29,

32) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا هي مميزة ويتم الإبقاء عليها.

- قيم (ت) المحسوبة للفقرات (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 20, 26, 27,

28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، إذا هي

مميزة ويتم الإبقاء عليها.

- قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه فإن المقياس لديه قدرة تمييزية بين الحاصلين على درجات مرتفعة وبين الحاصلين على درجات منخفضة في مهارات التكيف الزوجي، مما يؤكد صدق المقياس.

ج. صدق الاتساق الداخلي (صدق المفردات والصدق البنائي):

قامت الباحثة بتقدير صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التكيف الزوجي موضوع الدراسة، وفحص صدق المفردات عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي له. أما الصدق البنائي للأداة، فقد حددته قيم معاملات الارتباط (بيرسون) للمحاور والدرجة الكلية للأداة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (1.3).

جدول (1.3): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كامل

الأداة وكل محور (بعد) من محاورها على حدة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.707	0.000	15	0.799	0.000	29	0.708	0.000
2	0.616	0.000	16	0.834	0.000	30	0.846	0.000
3	0.637	0.001	17	0.910	0.000	31	0.880	0.000
4	0.645	0.001	18	0.595	0.003	32	0.892	0.000
5	0.776	0.000	19	0.905	0.000	33	0.814	0.000
6	0.676	0.000	20	0.937	0.000	34	0.660	0.001
7	0.757	0.000	21	0.775	0.000	35	0.941	0.000
8	0.571	0.004	22	0.894	0.000	36	0.741	0.000
9	0.694	0.000	23	0.711	0.000	37	0.884	0.000
10	0.535	0.009	24	0.831	0.000	النفسي	0.938	0.000
11	0.627	0.001	25	0.555	0.006	المادي	0.946	0.000
12	0.718	0.000	26	0.730	0.000	الاجتماعي	0.971	0.000
13	0.877	0.000	27	0.754	0.000	المعرفي	0.942	0.000
14	0.907	0.000	28	0.543	0.007	الكلي	0.975	0.000

يتبين من الجدول (1.3) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون لأداة الدراسة بلغت (0.975)

وبمستوى دلالة إحصائية (0.000)، وتراوحت قيمة معامل ارتباط بيرسون لأبعاد الدراسة

الأربعة ما بين (0.938-0.971) وبدلالة إحصائية (0.000) لكل منها. وهذا يبين أن جميع الدلالات الإحصائية جاءت أقل من مستوى المعنوية المحدد في الدراسة (0.05). كما حققت جميع فقرات مقياس مهارات التكيف الزواجي ارتباطات دالة إحصائية مع أبعادها. وعليه، اعتبرت أداة الدراسة تتمتع بصدق المحتوى وصدق المفردات والصدق البنائي، قبل توزيعها على عينة الدراسة. وبذلك يبقى المقياس في صورته النهائية بحيث يتكوّن من (37) فقرة تشترك جميعها في قياس مستوى مهارات التكيف الزواجي لدى أفراد العينة.

ثبات مقياس التكيف الزواجي:

إن ثبات الإختبار يُقصد به أن يكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما يُزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص، وقياسه قياساً مُتسقاً في ظروف مُختلفة ومُتباينة. وللتأكد من ثبات مقياس التكيف الزواجي قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين:

أ. التَّجْزئة النَّصْفِيَّة:

وتعني هذه الطَّريقة تجزئة الاختبار الواحد إلى نصفين مُتساويين، يشمل النصف الأوّل غالباً الفقرات الفرديّة، والنصف الثاني الفقرات الزوجيّة، ثمّ يُحسب مُعامل الارتباط (بيرسون Pearson) بين النصفين، والذي يُشير إلى الدّرجة التي تتطابق فيها درجات نصفي الاختبار. وقد قامت الباحثة بحساب مُعامل الارتباط بين درجات الفقرات الفرديّة (19) فقرة، ودرجات الفقرات الزوجيّة (18) فقرة، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (0.95). وبعد التعديل أصبحت قيمة مُعامل الارتباط (0.98)، وهي قيمة مقبولة إحصائياً. والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (2.3): نتائج معامل ثبات مقياس التكيف الزوجي بطريقة التجزئة النصفية

التباين	عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الارتباط المحسوب (ر)		مؤشرات إحصائية المتغيرات
			قبل التعديل	بعد التعديل	
233.3	19	0.95	0.98	0.95	الفقرات الفردية
202.9	18	0.94			الفقرات الزوجية

ب. حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

إن معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alfa) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكوّن من درجات مُركّبة، حيثُ يربطُ معامل كرونباخ ثبات الاختبار بثبات فقراته. وقد قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التكيف الزوجي باستخدام مُعادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة ألفا تساوي (0.974). ويتضح من هذه النتيجة تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، الأمر الذي يُطمئن الباحثة لصحة البيانات التي يتم الحصول عليها وتظهر صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة. كما تدل هذه القيمة المرتفعة لمعامل الثبات على قدرة البيانات على عكس نتائج العينة على مجتمع الدراسة.

طريقة تصحيح المقياس:

يتكوّن مقياس التكيف الزوجي في صورته النهائية ملحق رقم (ب) من (37) فقرة، يتم تصحيحها كالآتي: موافق بشدة (5 درجات)، موافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة (درجة واحدة). وقد صححت الفقرات بالاتجاه الإيجابي، باستثناء الفقرات السلبية (2، 3، 5، 8، 9، 10، 13، 16، 18، 23، 25، 29، 36) التي

صححت عكسياً باعتبارها فقرات سلبية. وبذلك تكون أدنى درجة نظريّة للمقياس هي (37) وأعلى درجة هي (185).

ثم قامت الباحثة بعد ذلك بإعطاء قيمة عددية لمهارات التكيف الزوجي المذكورة في الاستبانة وتحديد الحد الأدنى المرغوب لامتلاك مهارات التكيف الزوجي على النحو التالي :

جدول (3.3): قيم مهارات التكيف الزوجي

البعد	عدد الفقرات	القيمة الصغرى لامتلاك المهارة	القيمة العظمى لامتلاك المهارة	الحد الأدنى المرغوب
البعد النفسي	13	13	65	52
البعد المادي	7	7	35	28
البعد الاجتماعي	8	8	40	32
البعد المعرفي	9	9	45	36
الكلي	37	37	185	148

القياس القبلي

يزودنا الاختبار القبلي بشكل توزيع أفراد العينة، وتحديد مدى التكافؤ القبلي لمجموعات الدراسة، وبالتالي دقة النتائج التي سيتم الحصول عليها لاحقاً.

1. شكل توزيع أفراد العينة

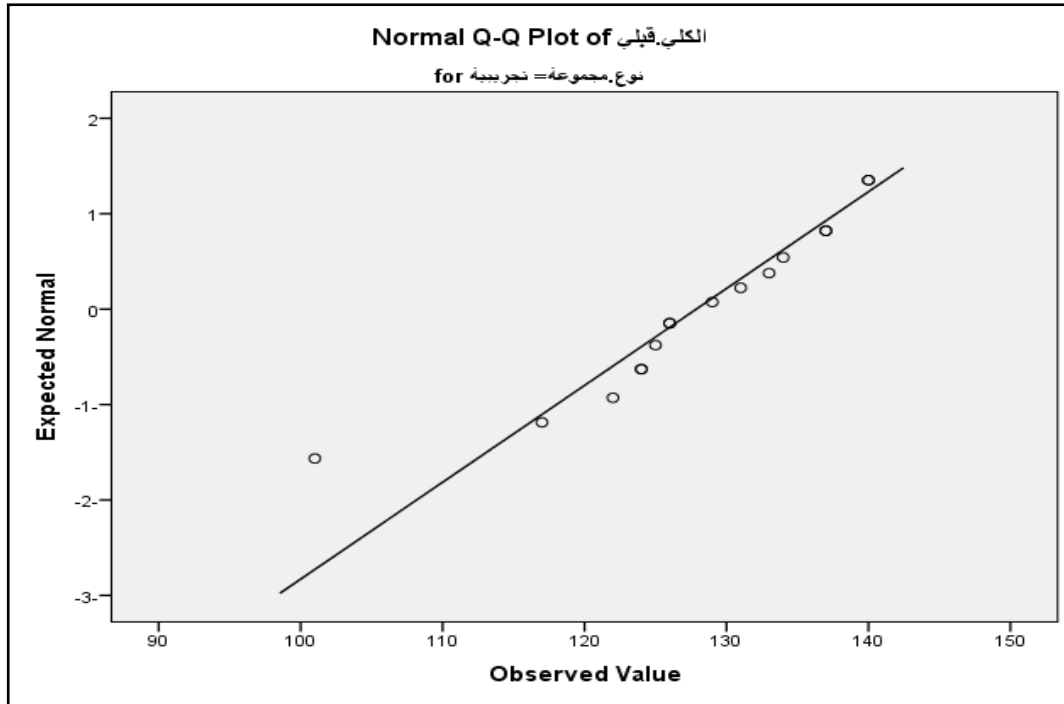
من الضرورة أن يتم تحديد ومعرفة شكل توزيع أفراد العينة نظراً لصغر حجم العينة لكل مجموعة من مجموعات الدراسة مما يساعد في تحديد نوع واتجاه الاختبارات الاحصائية التي سيتم استخدامها في هذه الدراسة (اختبارات معلمية، اختبارات لا معلمية)، لذا لجأت الباحثة لاختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة في الاختبار القبلي تبعاً لنوع المجموعة، حيث أظهرت النتائج توزيع أفراد المجموعتين بشكل طبيعي لكافة أبعاد لدراسة الأربع وللدرجة الكلية

لمستوى مهارات التكيف الزواجي القبلي وبقيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ،
ويوضح الجدول التالي هذه النتائج:

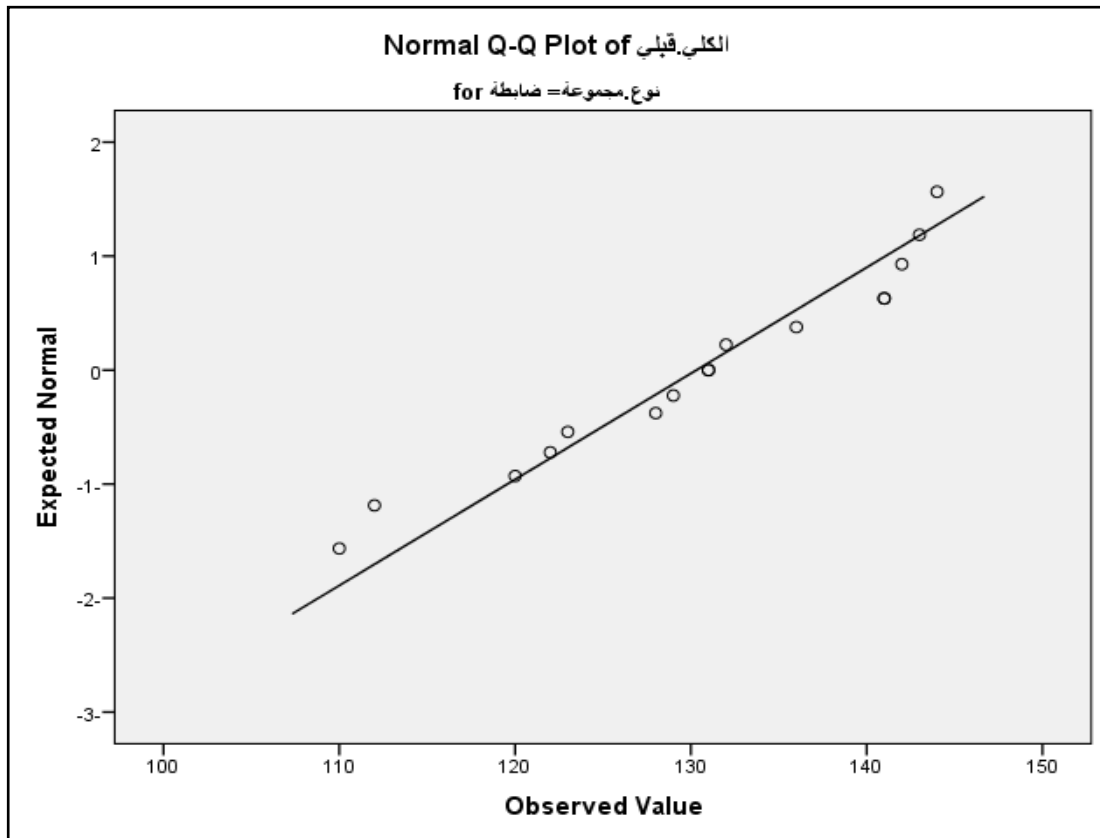
جدول (4.4) نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة

المتغير	درجات الحرية	اختبار كولمغروف		اختبار شبيرو ويلك	
		الاحصاءة	الدلالة	الاحصاءة	الدلالة
البعد النفسي	16	0.089	0.200	0.974	0.902
	16	0.190	0.125	0.927	0.216
البعد المادي	16	0.137	0.200	0.935	0.293
	16	0.173	0.200	0.924	0.197
البعد الاجتماعي	16	0.188	0.136	0.927	0.220
	16	0.172	0.200	0.954	0.553
البعد المعرفي	16	0.145	0.200	0.937	0.310
	16	0.163	0.200	0.948	0.463
الكلية	16	0.160	0.200	0.900	0.080
	16	0.152	0.200	0.933	0.269

كما يؤكد رسم Q-Q Plot نتائج الجدول السابق ، من خلال تجمع النقاط حول الخط المستقيم ووقوعها عليه في أغلب الحالات، باعتبار ذلك مؤشر آخر على التوزيع الطبيعي لأفراد عينة الدراسة ، واتجاه الباحثة لاختيار الاختبارات المعلمية في دراستها.



شكل (1.3) : رسم Q-Q Plot الطبيعي لأفراد العينة التجريبية في الاختبار القبلي



شكل (2.3) : رسم Q-Q Plot الطبيعي لأفراد العينة الضابطة في الاختبار القبلي

2. التكافؤ القبلي بين المجموعات

أولاً : التكافؤ القبلي لمستوى السلوك.

للتأكد من تكافؤ المجموعات قبل إجراء الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمبحوثات في مجموعات عينة الدراسة المختلفة، حيث تم ذلك باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent samples t-test) لمقارنة المجموعات والتأكد من تكافؤها تبعاً لنوع المجموعة, كما هو مبين في الجدول.

جدول (5.3) نتائج اختبار مستويات التكيف الزوجي القبلي تبعاً لنوع المجموعة

المتغير	التكرار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
البعد النفسي	16	42.25	4.494	1.124	0.273 -	0.787
	16	42.69	4.571	1.143		
البعد المادي	16	26.00	2.852	0.713	0.497 -	0.623
	16	26.69	4.743	1.186		
البعد الاجتماعي	16	28.25	3.924	0.981	0.917 -	0.367
	16	29.31	2.469	0.617		
البعد المعرفي	16	31.38	3.181	0.795	0.182 -	0.857
	16	31.63	4.470	1.118		
الكلية	16	127.88	9.851	2.463	0.669 -	0.509
	16	130.31	10.750	2.688		

يشير الجدول (5.3) إلى عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى مهارات التكيف الزوجي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في أبعاد الدراسة الأربعة لمستوى مهارات التكيف الزوجي بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يدل على تقارب مستوى مهارات التكيف الزواجي في المجموعتين، أي أن المجموعتين "متكافئتين" من حيث درجة ومستوى امتلاك مهارات التكيف الزواجي لكل مجموعة.

ثانياً: الحد الأدنى لمستوى مهارات التكيف الزواجي.

للتأكد من مدى امتلاك المبحوثات للحد الأدنى لمستوى مهارات التكيف الزواجي، تم مقارنة المتوسطات الحسابية لكل مجموعة بالحد الأدنى المرغوب في كل بعد من أبعاد الدراسة وفي الدرجة الكلية لمستوى مهارات التكيف الزواجي والذي تم تحديده سابقاً (في جدول 3.3 من هذا الفصل) باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة (One samples t-test) كما هو مبين في الجدول (6.3).

جدول (6.3) نتائج اختبار درجة امتلاك المبحوثات للحد الأدنى لمهارات التكيف الزواجي القبلي

المجموعة	البعد	الحد الأدنى	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
المجموعة	النفسي	52	42.25	4.494	1.124	8.667 -	0.000
التجريبية	المادي	28	26.00	2.852	0.713	2.805 -	0.013
	الاجتماعي	32	28.25	3.924	0.981	3.822 -	0.002
	المعرفي	36	31.38	3.181	0.795	5.816 -	0.000
	الكلية	148	127.88	9.851	2.463	8.171 -	0.000
المجموعة	النفسي	52	42.69	4.571	1.143	8.149 -	0.000
الضابطة	المادي	28	26.69	4.743	1.186	1.631 -	0.034
	الاجتماعي	32	29.31	2.469	0.617	4.354 -	0.001
	المعرفي	36	31.63	4.470	1.118	3.915 -	0.001
	الكلية	148	130.31	10.750	2.688	6.581 -	0.000

يشير الجدول (6.3) إلى وجود فروق ذات دلالات إحصائية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية عن الحد الأدنى لمهارات التكيف الزوجي عند المبحوثات في الدرجة وفي كل بعد سلوكي من أبعاد الدراسة الأربعة، حيث تشير النتائج إلى عدم امتلاك المبحوثات للحد الأدنى لمهارات التكيف الزوجي وبقيمة دالة إحصائية، كما تشير القيمة السالبة لاختبار "ت" أن المبحوثات يمتلكن مهارات التكيف الزوجي بدرجة أقل من الحد الأدنى لمستوى المهارة.

2.5.3 البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات

التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة

وصف للبرنامج الإرشادي:

هو برنامج معرفي سلوكي يهدف إلى تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة، من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد تكون البرنامج من (10) جلسات بواقع (90) دقيقة في كل جلسة ويستخدم بعض الإستراتيجيات والفنيات في النظرية المعرفية السلوكية والمتمثلة في أسلوب حل المشكلات والحوار والتعزيز والنمذجة ولعب الدور، واستخدام وتوظيف التكنولوجيا أيضا في الجلسات الإرشادية.

محتويات البرنامج :

يحتوي البرنامج على (10) جلسات إرشادية جماعية مدة كل منها (90) دقيقة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا، قائمة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، ويوضح الجدول (7.3) موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وعنوان كل جلسة.

جدول (7.3)

موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	الموضوع
الأولى	التعارف
الثانية	الزواج وطبيعة الحياة الزوجية
الثالثة	أسباب عدم التكيف الزوجي
الرابعة	التعريف بمفهوم التكيف الزوجي، مجالاته، ومحدداته، عوامل تحقيقه
الخامسة	الحوار
السادسة	مهارة حل المشكلات
السابعة	مهارة اتخاذ القرار
الثامنة	الوعي المعرفي
التاسعة	مهارة ضبط الانفعالات
العاشرة	الختامية

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي خلال الفترة الواقعة ما بين 2019/1/21 إلى 2019/2/10 لأفراد المجموعة التجريبية والذي اشتمل على (10) جلسات إرشادية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، مدة كل منها (90) دقيقة والجدول (8.3) يوضح عناوين الجلسات وتاريخها .

جدول (8.3) مواعيد الجلسات الارشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم والتاريخ	الملاحظات
1	التعارف	الاثنين 2019/1/21	تعارف وتطبيق المقياس
2	الزواج وطبيعة الحياة الزوجية	الاربعاء 2019/1/23	
3	أسباب عدم التكيف الزوجي	الخميس 2019/1/24	
4	التعريف بمفهوم التكيف الزوجي، مجالاته، ومحدداته، عوامل تحقيقه	الاثنين 2019/1/28	
5	الحوار	الاربعاء 2019/1/30	
6	مهارة حل المشكلات	الخميس 2019/1/31	
7	مهارة اتخاذ القرار	الاثنين 2019/2/4	
8	الوعي المعرفي	الاربعاء 2019/2/6	
9	مهارة ضبط الانفعالات	الخميس 2019/2/7	
10	الختامية	الاحد 2019/2/10	إنهاء وتطبيق المقياس

أهمية البرنامج

تتضح أهمية البرنامج في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات والعوامل الأساسية والضرورية لتحقيقه، والأساليب الارشادية المختلفة وما هي التوصيات والنتائج .

الحاجة إلى البرنامج

نظرا لإحصائية المسح الذي أجراه المركز الفلسطيني للإحصاء في العام (2017) والتي أشارت إلى ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع الفلسطيني وبنسب متزايدة بصورة مقلقة، وانخفاض وتدني المهارات التي تمتلكها الزوجات خاصة الجديديات في مواجهة التحديات والمشكلات التي تواجههن، حيث تطلب من كل زوجة جديدة أن تتأمل في أفكارها بشكل عقلائي لكي تستطيع تطوير مهاراتها، من خلال هذا البرنامج الذي يسعى الى تحقيق التكيف الزوجي لديها.

إعداد البرنامج

قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي مستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية، وهو برنامج معرفي سلوكي يهدف إلى تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجديديات في محافظة رام الله والبيرة، وإن الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في النظرية المعرفية السلوكية والمتمثلة في أسلوب حل المشكلات والحوار والتعزيز والنمذجة ولعب الدور، وقد تكون البرنامج من (10) جلسات بواقع (90) دقيقة في كل جلسة. وقد تم بناء هذا البرنامج من خلال الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة، والدراسات ذات الصلة مثل (جودة، 2009، العنزي، 2012، عودة، 2010)، إضافة إلى الاطلاع على الارشاد المعرفي السلوكي والذي ساعد في إعداد البرنامج وفي تنفيذه .

الأهداف الإجرائية للبرنامج :

1- أن يتضح مفهوم الزواج وأهدافه لدى الزوجات الجديديات .

- 2- أن يتضح مفهوم التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات .
- 3- أن تتمكن الزوجات الجديديات من خلق آليات تساعد على التكيف الزوجي.
- 4- أن تكتسب الزوجات الجديديات آليات جديدة في الحوار .
- 5- أن تستطيع الزوجات الجديديات تحديد المشكلات التي يعانين منها.
- 6- أن تكتسب الزوجات الجديديات خطوات اتخاذ القرار .
- 7- أن تتمكن الزوجات الجديديات من اعادة تشكيل البنية المعرفية لديهن وتحديد الأفكار غير العقلانية.

تخطيط البرنامج

تشتمل عملية تخطيط البرنامج على ما يلي:

أهداف البرنامج العامة

وتتمثل في مساعدة المتزوجات الجديديات في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لديهن، ومن خلال تعلم مهارات يحتاجونها للتعامل مع الأزواج كمهارة حل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار، ومهارة ضبط الانفعالات، مما يساعد في عملية التكيف لديهن، والتعرف على الذات من خلال الوعي المعرفي لها والتخلص من الأفكار اللاعقلانية والتي تحد من التكيف، إضافة إلى مناقشة العديد من المواضيع .

أهداف البرنامج الخاصة

وتتمثل الأهداف الخاصة للبرنامج كما يلي:

- 1- تعريف الزوجات الجديديات على الحياة الزوجية والتغيرات التي تحصل فيها.
- 2- تعريف الزوجات الجديديات على أهداف الزواج ومراحل الحياة الزوجية.
- 3- تعريف الزوجات الجديديات على أسباب عدم التكيف الزوجي، التكيف الزوجي ومجالاته وعوامل تحقيقه.
- 4- إكساب المتزوجات الجديديات بعض المهارات السلوكية والتي بدورها تعمل على تعزيز التكيف الزوجي.
- 5- تعزيز السلوكيات الايجابية.

إجراءات ومحتوى البرنامج:

يشتمل البرنامج الإرشادي على (10) جلسات بواقع (90) دقيقة لكل جلسة إرشادية، قائمة على فنيات الارشاد المعرفي السلوكي، ومكان انعقاد البرنامج في قاعة الاجتماعات (يافا) في وزارة التربية والتعليم، وتتضمن الجلسات العناصر الآتية:

- 1- أهداف الجلسة الارشادية: وتتمثل في الغايات التي يسعى البرنامج في الوصول اليها، بحيث يتم تعريف المتزوجات بهذه الأهداف من أجل تحقيق المشاركة الفاعلة في الجلسات.
- 2- الفنيات المستخدمة: الاستراتيجيات والأساليب التي استخدمت من أجل تحقيق الأهداف خلال الجلسة الارشادية.
- 3- المحتوى: وهي المعلومات والفنيات التي تتضمنها الجلسات.

- 4- الإجراءات: وهي عبارة عن الفنيات والأنشطة والمهارات التي تضمنتها الجلسات واستخدمت مع المتزوجات لتحقيق الأهداف المنشودة.
- 5- ملخص الجلسة: وهو عبارة عن ملخص مختصر لما تم تنفيذه خلال الجلسة الإرشادية.
- 6- الواجب المنزلي: وهي عبارة عن المهمات التي تعطى للمتزوجات خلال الجلسات الإرشادية.

الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة عدة وسائل وأدوات:

- 1- مقياس التكيف الزوجي
- 2- البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، ويحتوي على (10) جلسات إرشادية لمجموعة من المتزوجات الجديديات في وزارة التربية و التعليم العالي، بواقع (90) دقيقة لكل جلسة والذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزوجي وقد استخدمت الباحثة بعض الوسائل مثل: جهاز العرض، صور، مقاطع فيديو، ملصقات، قصص، واجبات، ألعاب تربوية.

مصادر البرنامج:

اعتمدت الباحثة على عدة مصادر منها:

- 1- الاطلاع على عديد من الدراسات والبرامج الإرشادية التي تناولت موضوع البحث.
- 2- جمع مادة علمية تتعلق بالنظرية المعرفية السلوكية والتي ساعدت في إعداد البرنامج وتنفيذه

3- عرض البرنامج على متخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي.

حدود البرنامج الإرشادي:

1_ الحد الزمني: طبق البرنامج الإرشادي في الفترة الواقعة ما بين (2019/1/21) - (2019/2/10).

2_ الحد المكاني: طبق البرنامج الإرشادي في وزارة التربية والتعليم العالي.

3_ طبق البرنامج على مجموعة من الموظفين في الوزارة ممن سجلوا درجات منخفضة على مقياس التكيف الزواجي.

تحكيم البرنامج الإرشادي:

بغرض التأكد من ملاءمة البرنامج للتطبيق على أفراد العيّنة، وصحة إجراءاته فقد تمّ عرضه في صورته الأولى على الأساتذة والمُختصّين المُحكّمين الواردة أسماؤهم في الملحق رقم (د)، وقد أُجريت التعديلات المطلوبة على البرنامج، ومن ثمّ تمّ إعداد الصورة النهائيّة للبرنامج المعرفي السلوكي لتعزيز مهارات التكيف الزواجي.

إجراءات تطبيق البرنامج:

تمّ تطبيق البرنامج وفق الخطوات الآتية:

- الحصول على موافقة أفراد المجموعة التجريبية، والتأكد من رغبتهم في المشاركة والمواصلة والالتزام بالتعليمات.

• تمّ الاتفاق على توقيت الجلسات، وعلى نظام الجلسات وأسلوب العمل وفق ما يُلائم توقيت الدوام لأفراد العيّنة.

• تمّ تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مبنى وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله.

الأساليب المستخدمة في تقييم البرنامج:

- القياس القبلي: تطبيق مقياس مهارات التكيف الزواجي قبل بدء البرنامج.
- القياس البعدي: تطبيق مقياس مهارات التكيف الزواجي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.
- التقويم خلال البرنامج: تسجيل ملاحظات عن مشاركة أفراد المجموعة، ومُتابعة إجراء التطبيق، وإعطاء مؤشرات التحسُّن في كل جلسة.
- تقييم البرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه من خلال تطبيق وتفرغ استمارة التقييم المُعدَّة لذلك.

6.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

من حيث تصميم منهج هذه الدراسة، فقد اعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين المكون من مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة وإجراء اختبار قبلي وبعدي بعد إدخال المعالجة على المجموعات التجريبية وصولاً إلى اختبار فرضيات الدراسة وتحقيق أهدافها.

والشكل التالي يبيِّن التصميم المُستخدم في هذه الدراسة:

جدول (9.3): التصميم المُستخدم في الدراسة

G1	O1	X	O2	O3
G2	O1	-	O2	-

G1 : المجموعة التجريبية، G2 : المجموعة الضابطة

O1 : القياس القبلي، O2 : القياس البعدي، O3 : القياس التتبعي

X : المعالجة وهي البرنامج الإرشادي، (-) : بدون معالجة

يُبيِّنُ جدول (9.3) التَّصميمَ التَّجريبِيَّ المُستخدَمَ في هذه الدِّراسة وهو أُسلوب المجموعات المُتكَافئة، حيثُ تمَّ توزيع أفراد العِيْنة عشوائِيًّا على مجموعتين.

7.3 إجراءات الدِّراسة:

تمثَّلت إجراءات الدِّراسة الأساسِيَّة في الخطوات الآتية:

- طُبِّقَ مقياس مهارات التكيف الزواجي والمُكوَّن من (37) فقرة على عِيْنة مُكوَّنة من (32) من الزوجات الجديديات في الخمس سنوات الأولى من الزواج العاملات في وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، وذلك في (2019/1/21)
- بدء تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في الوزارة في قاعة الارشاد (مبنى يافا) على المجموعة التَّجريبِيَّة الأولى المُكوَّنة من (10) جلسات بواقع ثلاث جلسات أُسبوعيًّا، مُدَّة كلِّ جلسة (90) دقيقة.
- طُبِّقَت الباحثة في نهاية الجلسات مقياس مهارات التكيف الزواجي على المجموعتين التَّجريبِيَّة و الضابطة (القياس البعدي) وكان ذلك بتاريخ (2019/2/10).
- طُبِّقَت الباحثة جلسة القياس التَّبعِي بعد مُدَّة مُتَابعة دامت شهراً واحداً وذلك بتاريخ (2019/3/10) للمجموعة التَّجريبِيَّة.
- تمَّ تفرِغ النَّتائج وتحليلها إحصائيًّا باستخدام برنامج (SPSS, 23).

8.3 متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وهو البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة والمتمثل في طريقة المعالجة.
- المتغير التابع: وهو مهارات التكيف الزوجي ويتمثل في مقدار التحسن الذي يطرأ على أفراد العينة التجريبية بفعل التدخل الإرشادي، كما تظهره نتائج مقياس مهارات التكيف الزوجي.

9.3 المعالجات الإحصائية

1. استخدمت الباحثة اختبارات (ت) بأشكالها الثلاث (العينات المستقلة، العينات المزدوجة، العينة الواحدة) لمقارنة نتائج المجموعات المختلفة (الضابطة والتجريبية) قبل التجربة للتأكد من التكافؤ القبلي، وبعدها لفحص الفرضيات المتعلقة بالكفاية المعرفية.
2. استخدام تحليلات التباين بأشكالها المتنوعة (تحليل التباين الأحادي، تحليل التباين المتعدد) لتحديد درجة الأثر الناتج من تفاعل المتغيرات المستقلة.
3. استخدمت الباحثة تحليل التباين المتعدد MANCOVA، لتحديد أثر البرنامج الإرشادي على مستوى مهارات التكيف الزوجي بتثبيت بعض العوامل الخارجية التي قد يكون لها أثر على زيادة مستوى مهارات التكيف الزوجي.
4. حساب جودة البرنامج الإرشادي في الوصول للحد الأدنى من مهارات التكيف الزوجي.
5. استخدم اختبار مربع إيتا لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي في زيادة ورفع مستوى مهارات التكيف الزوجي.
6. استخدام مؤشر كوهين (Cohen) لتحديد حجم تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

الفصل الرَّابِع

نتائج الدرّاسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

بعدها تمَّ عرضُ الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق، سيتم في هذا الفصل عرض نتائج أسئلة الدراسة التي تمَّ التَّوصُّل إليها واختبار فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة، من خلال عرض النتائج في جداول ثمَّ تحليل البيانات الواردة فيها، ويتمُّ العرضُ حسب ترتيب أسئلة الدراسة وفرضياتها، وقراءة النتائج المتحصَّل عليها قراءة مُلائمة تُمكننا من التفسير العلمي للنتائج.

2.4 شكل توزيع أفراد العينة في القياس البعدي

قبل البدء بعملية تحليل النتائج، من الضرورة تحديد نوع واتجاه الاختبارات الاحصائية التي سيتم استخدامها في هذه الدراسة (اختبارات معلمية، اختبارات لا معلمية)، لذا لجأت الباحثة لاختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة في القياس البعدي تبعاً لنوع المجموعة، حيث أظهرت النتائج توزيع أفراد المجموعتين بشكل طبيعي لكافة أبعاد لدراسة الأربع وللدرجة الكلية لمستوى مهارات التكيف الزواجي البعدي وبقيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، ويعتبر ذلك مؤشر على اتجاه الباحثة لاختيار الاختبارات المعلمية في دراستها، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج:

جدول (1.4) نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة

المتغير		درجات الحرية		اختبار كولمجروف سيمرنوف		اختبار شبيرو ويلك	
		الدلالة	الاحصاءة	الدلالة	الاحصاءة	الدلالة	الاحصاءة
البعد النفسي	المجموعة التجريبية	0.200	0.124	0.969	0.822		
	المجموعة الضابطة	0.200	0.167	0.948	0.464		
البعد المادي	المجموعة التجريبية	0.137	0.220	0.915	0.142		
	المجموعة الضابطة	0.084	0.201	0.947	0.444		
البعد	المجموعة التجريبية	0.089	0.199	0.915	0.141		
الاجتماعي	المجموعة الضابطة	0.168	0.181	0.958	0.631		
البعد المعرفي	المجموعة التجريبية	0.200	0.172	0.932	0.267		
	المجموعة الضابطة	0.191	0.177	0.886	0.067		
الكلية	المجموعة التجريبية	0.132	0.189	0.933	0.275		
	المجموعة الضابطة	0.200	0.147	0.946	0.432		

3.4 عرض وتحليل نتائج سؤال الدراسة الأول

نص سؤال الدراسة الأول الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للتكيف الزواجي

تعزى لمتغير البرنامج الارشادي؟

والذي انبثقت عنه الفرضية التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين

متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس

التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الارشادي.

ولفحص هذه الفرضية، تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة (Independent Samples T-test) وكانت النتائج كما في الجدول (2.4).

جدول (2.4): نتائج مقياس التكيف الزوجي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

القياس البعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي

البعدي	المجموعة	التكرار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
النفسي	التجريبية	16	52.81	3.728	0.932	6.586	0.000
	الضابطة	16	42.06	5.360	1.340		
المادي	التجريبية	16	29.88	1.500	0.375	2.662	0.012
	الضابطة	16	27.63	3.030	0.758		
الاجتماعي	التجريبية	16	33.81	3.468	0.867	3.839	0.001
	الضابطة	16	28.69	3.962	0.990		
المعرفي	التجريبية	16	37.69	3.790	0.947	5.596	0.000
	الضابطة	16	30.31	3.665	0.916		
الكلي	التجريبية	16	154.19	9.921	2.480	6.303	0.000
	الضابطة	16	128.69	12.784	3.196		

نلاحظ من الجدول (2.4) وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى لمستوى مقياس التكيف الزوجي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تشير النتائج إلى حصول الزوجات في المجموعة التجريبية على درجات أعلى وتحسن ملحوظ في مهارات التكيف الزوجي مقارنةً مع قريناتهن في المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي . كما نلاحظ أيضاً وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في درجة كل بعد من أبعاد الدراسة الأربع المذكورة لمستوى مقياس التكيف الزوجي (البعدي النفسي، البعد المادي، البعد

الاجتماعي، البعد المعرفي) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث حصل أفراد المجموعة التجريبية أيضاً على درجات ومستويات أعلى لكل مهارة مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي مما يشير إلى وجود تأثير للبرنامج الإرشادي المطبق على المجموعة التجريبية من خلال زيادة الوعي بموضوع الدراسة ورفع مستوى مهارات التكيف الزواجي عند الزوجات في هذه المجموعة، وهذا يتناقض مع ما جاءت به الفرضية الأولى من عدم وجود تأثير للبرنامج الإرشادي على متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وبالتالي رفض الفرضية الأولى .

4.4 عرض وتحليل نتائج سؤال الدراسة الثاني

نص سؤال الدراسة الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الارشادي؟

والذي انبثقت عنه الفرضية التالية:

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الارشادي.

ولفحص هذه الفرضية، تم استخدام اختبار ت للعينات المزدوجة (Paired Samples T-test) وكانت النتائج كما في الجدول (3.4).

جدول (3.4): نتائج مقياس التكيف الزوجي للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي

البعدي	الاختبار	التكرار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
النفسي	قبلي	16	42.25	4.494	1.124	8.162 -	0.000
	بعدي	16	52.81	3.728	0.932		
المادي	قبلي	16	26.00	2.852	0.713	4.873 -	0.000
	بعدي	16	29.88	1.500	0.375		
الاجتماعي	قبلي	16	28.25	3.924	0.981	4.063 -	0.001
	بعدي	16	33.81	3.468	0.867		
المعرفي	قبلي	16	31.38	3.181	0.795	5.438 -	0.000
	بعدي	16	37.69	3.790	0.947		
الكلّي	قبلي	16	127.88	9.851	2.463	8.137 -	0.000
	بعدي	16	154.19	9.921	2.480		

نلاحظ من الجدول (3.4) وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى مقياس التكيف الزوجي عند أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، حيث ارتفع مستوى مهارات التكيف الزوجي عند الزوجات في هذه المجموعة بما مقداره (26.313) درجة في القياس البعدي (154.19 - 127.88 = 26.313). كما نلاحظ أيضاً وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية في درجة كل بعد من أبعاد الدراسة الأربعة المذكورة لمستوى مقياس التكيف الزوجي (البعدي النفسي، البعد المادي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) عند أفراد المجموعة التجريبية، حيث ارتفع مستوى مهارات التكيف الزوجي عند الزوجات في هذه المجموعة في القياس البعدي لكل بعد من الأبعاد الأربعة، مما يشير إلى وجود تأثير

للبرنامج الإرشادي المطبق على المجموعة التجريبية من خلال زيادة الوعي بموضوع الدراسة ورفع مستوى مهارات التكيف الزوجي عند الزوجات في المجموعة التجريبية، وهذا يتناقض مع ما جاءت به الفرضية الثانية من عدم وجود تأثير للبرنامج الإرشادي على متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس التكيف الزوجي، وبالتالي رفض الفرضية الثانية .

5.4 عرض وتحليل نتائج سؤال الدراسة الثالث

نص سؤال الدراسة الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي؟

والذي انبثقت عنه الفرضية التالية:

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي.

ولفحص هذه الفرضية، تم استخدام اختبار ت للعينات المزدوجة (Paired Samples T-test) وكانت النتائج كما في الجدول (4.4).

جدول (4.4): نتائج مقياس التكيف الزوجي للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	التكرار	الاختبار	البعد
0.206	1.322	0.932	3.728	52.81	16	بعدي	النفسي
		0.514	2.056	51.69	16	تتبعي	
0.228	1.257	0.375	1.500	29.88	16	بعدي	المادي
		0.821	3.284	28.88	16	تتبعي	
0.304	1.064	0.867	3.468	33.81	16	بعدي	الاجتماعي
		0.737	2.949	32.81	16	تتبعي	
0.524	0.653	0.947	3.790	37.69	16	بعدي	المعرفي
		0.798	3.193	36.94	16	تتبعي	
0.199	1.345	2.480	9.921	154.19	16	بعدي	الكلي
		2.332	9.329	150.31	16	تتبعي	

نلاحظ من الجدول (4.4) عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى مقياس التكيف الزوجي عند أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، كما تشير النتائج أيضاً لعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في درجة كل بعد من أبعاد الدراسة الأربع المذكورة لمستوى مقياس التكيف الزوجي (البعد النفسي، البعد المادي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) عند أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، مما يدل على احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالمكاسب العلاجية والإرشادية الخاصة بمهارات التكيف الزوجي التي أنجزوها في القياس البعدي واستمرارها إيجابياً في القياس التتبعي، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي مما يدعونا إلى عدم رفض الفرضية الثالثة.

6.4 عرض وتحليل نتائج سؤال الدراسة الرابع:

نص سؤال الدراسة الرابع الذي ينص على : ما هو حجم الأثر الناتج من تطبيق البرنامج

الإرشادي على المجموعة التجريبية؟

للإجابة عن هذا السؤال، و لمعرفة حجم الأثر الناتج على أفراد المجموعة التجريبية نتيجة

تلقينهم البرنامج الإرشادي، استخدمت الباحثة مقياس مربع إيتا " η^2 " لتحديد حجم تأثير

المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي على المتغير التابع وهو مستوى مهارات التكيف

الزواجي، ومن

ثم حساب قيمة (d) - مؤشر كوهين - والتي تعبر عن حجم التأثير باستخدام المعادلة:

$$d = \frac{\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1-\eta^2}} \quad (\text{kiess, 1989,445})$$

وباستخدام الأساليب الإحصائية لحساب قيمتي η^2 ، (d). جاءت النتائج كما هي موضحة في

الجدول التالي:

جدول (5.4) : قيمة (η^2) و قيمة (d) المقابلة لها ومقدار حجم التأثير.

العامل المستقل	العامل التابع	قيمة إيتا (η^2)	قيمة (d)	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإرشادي	مهارات التكيف الزوجي المرتبطة بالبعد النفسي	0.636	2.6	كبير *
	مهارات التكيف الزوجي المرتبطة بالبعد المادي	0.435	1.9	كبير *
	مهارات التكيف الزوجي المرتبطة بالبعد الاجتماعي	0.376	1.6	كبير *
	مهارات التكيف الزوجي المرتبطة بالبعد المعرفي	0.465	1.9	كبير *
	مقياس التكيف الزوجي الكلي	0.654	2.7	كبير *

* قيمة (d) = 0.2 (حجم التأثير صغير)، وقيمة (d) = 0.5 (حجم التأثير متوسط)، وقيمة (d) = 0.8 (حجم التأثير كبير)

يتضح من الجدول (5.4) أن حجم تأثير العامل المستقل على العامل التابع كبير، نظراً لأن قيمة (d) أكبر من (0.8). هذا ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن قيمة (η^2) التي تدل على أن 65 % من التباين الكلي الذي حدث للمتغير التابع (التكيف الزواجي) يعود - بالضرورة - إلى المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، كما يدل على أثر استخدام البرنامج الإرشادي في تحسين وزيادة مهارات التكيف الزواجي لدى الزوجات في المجموعة التجريبية بنسبة تجاوزت 65 %.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.

3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.

4.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.

- توصيات الرسالة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لتفسير نتائج التحليل الإحصائي والتي خرجت بها الدراسة من خلال عرض أسئلة الدراسة والفرضيات، ثم مناقشة النتائج، وربطها بالدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة وتفسيرها بطريقة علمية، في ضوء الأدب النظري المطروح بالبحث والخروج بالتوصيات المناسبة.

1.5 نتائج السؤال الأول الذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكيف الزوجي تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي؟

وفقاً لنتائج التحليل يظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المستوى الكلي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكيف الزوجي تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكيف الزوجي تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي للأبعاد الأربعة النفسي والمادي والاجتماعي والمعرفي. يُستدل من النتائج على كفاءة وفاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، التي دمجت المعرفة وتطويرها لدى أفراد المجموعة التجريبية والإرشادات السلوكية تبعاً لذلك، وأثر ذلك على إحداث مهارات التكيف لدى الزوجات في العينة التجريبية مقارنة بالزوجات ضمن العينة الضابطة. بناء على ذلك يتم رفض النظرية الصفرية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكيف الزوجي تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي. لقد أسهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في إحداث فروق جوهرية في تكيف الزوجات ضمن المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، مع الحياة الزوجية، من

خلال إكسابهم المعرفة بالحياة الزوجية والحقوق والواجبات لكل زوج، وإرشادهم حول السلوك عند حدوث المشاكل وضبط النفس والتعامل مع الأزمات.

استخدم البرنامج فنيات متنوعة لتعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال مناقشة مفهوم الزواج وأهدافه وأهميته، ومفهوم التكيف الزوجي وأسباب عدم التكيف الزوجي، ومحدداته وعوامل تحقيقه وتسليط الضوء على المشكلات التي تواجههم من خلال مناقشة أهمية الحوار وفوائده إضافة إلى توضيح آليات الحوار وخطوات حل المشكلات وتعريف المشاركات إلى أهمية اتخاذ القرار وأثر ذلك على الحياة الزوجية واستمرارها، ومناقشة الواجبات البيتية التي ارتبطت بمحاور اللقاءات، والتركيز على الفهم الصحيح الذي يؤدي إلى حل المشكلات وتحقيق الانسجام والتكيف بين الزوجين واستبعاد الأفكار غير العقلانية والتي تؤثر بشكل واضح على التكيف عند الزوجين، ومناقشة أهمية ضبط الانفعالات في المواقف الحياتية، من خلال القدرة على حل المشكلات وتغيير طريقة التفكير، وآلية التعامل مع الآخرين، إضافة إلى ما ظهر من الانفتاح الذاتي والتفيس عن المشاعر، من خلال لعب الدور، السيكودراما، والارتياح والسرور والتفاعل والمشاركة وحل الواجبات.

وكان لتحفيز المجموعة الإرشادية من خلال التعزيز أثر في زيادة الدافعية والمشاركة والالتزام بالحضور في المواعيد المحددة، ووظفت التكنولوجيا في الجلسات الإرشادية وكان لها الأثر الواضح على أداء المجموعة من خلال عرض نماذج إيجابية وفاعلة وتحفيزية يحتذى بها، إضافة إلى عرض المعلومات النظرية، لذلك تعزو الباحثة ذلك لفاعلية وأثر البرنامج الإرشادي في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى الزوجات الجديديات .

2.5 نتائج السؤال الثاني الذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

يظهر التحليل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المستوى الكلي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الإرشادي، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الإرشادي وذلك للأبعاد الأربعة النفسي والمادي والاجتماعي والمعرفي. ويستدل من نتائج هذا السؤال أيضاً على إجابة السؤال الرئيسي وهو فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، فإن تحليل نتائج هذا السؤال تؤكد على رفض الفرضية الصفرية (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الإرشادي) ولقد ساهم البرنامج إحداث تغيير حقيقي على المجموعة التجريبية، وبمقارنة نتائج المجموعة بعد وقبل البرنامج، ويظهر أن هناك فروقاً حقيقية قد حصلت تتعلق بالبرنامج الإرشادي، وذلك مكنهن من خلال الإرشادات النفسية والمعرفة المكتسبة، من تحقيق تغيير على حياتهن من خلال القدرة على اكتساب المعرفة والسلوكيات اللازمة للتكيف مع الحياة الزوجية، من خلال المعرفة المتعلقة بالزواج ومتطلباته، وطرق التعامل مع المشاكل وتفهم الطرف الآخر.

تتوافق نتائج الدراسة خصوصاً نتائج السؤال الأول والثاني مع النتائج الخاصة بالدراسات السابقة، حيث توصلت دراسة سامية (2016) إلى أن هناك علاقة بين مفهوم الذات لدى الزوجين وطريقة الاتصال بينهما، حيث ظهر أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات وكذلك طريقة

الاتصال بين الزوجين، كما توصلت دراسة عودة (2015) إلى أن فعالية البرنامج في تحسين مستوى التكيف الزوجي وتحسين العلاقة بين الأبناء، في حين تبين وجود ارتباط بين التكيف الزوجي وبين بعدين فقط من أبعاد علاقة الأمهات بالأبناء، وهما: بعدا الارتباط العاطفي، والوفاق الزوجي. كما توصلت دراسة العنزي (2012) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى التكيف الزوجي على الدرجة الكلية وفي المجالات (الشخصي، العاطفي، الاجتماعي، الترفيهي). ودراسة مؤمن (2010) توصلت إلى أن تجربة البرنامج الإرشادي قد حققت نجاحاً في حل بعض المشكلات الزوجية التي يواجهها المتزوجون حديثاً في حياتهم. كما توصلت دراسة جودة (2009) عن وجود فعالية لبرنامج إرشادي مقترح لتعزيز التكيف الزوجي عن طريق فنيات الحوار، في تعزيز التكيف الزوجي حيث ساهم في تحسين مستوى التكيف الزوجي لدى أفراد العينة. كما توصلت دراسة موسى (2009) وظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من متوسطات جودة التواصل لدى الأزواج ومتوسطات تكيف زوجاتهم، وكذلك بالنسبة لمتوسطات جودة تواصل الزوجات ومتوسطات تكيف أزواجهن. وتوافقت مع دراسة جنيفر وايفرت (2002) وأظهرت النتائج فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم العلاقة الزوجية في تحقيق تحسن ملحوظ في إغناء الأمل والتواصل بين الزوجين ولصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الاستراتيجيات والمهارات التي تضمنها البرنامج الإرشادي والتي ساعدت في تعزيز مهارات التكيف الزوجي، وتوظيف المهارات والفنيات التي اكتسبوها في حل المشكلات التي واجهتهم من خلال إكسابهم المهارات اللازمة لحلها ومن خلال تعزيز الوعي المعرفي والأفكار العقلانية ومهارة اتخاذ القرار وضبط الانفعالات، ومناقشة المهارات وتعزيز الأفكار الإيجابية وتعديل الأفكار غير العقلانية وتحفيز التفكير بطريقة منطقية وعقلانية من خلال التركيز

على العلاقة بين الزوجين التي يسودها التفاهم والانسجام والاستفادة من الخبرات والمهارات المكتسبة في تحقيق التكيف والتوافق بين الزوجين وهذا يتناقض مع ما جاءت به الفرضية الثانية من عدم وجود تأثير للبرنامج الإرشادي على متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التكيف الزواجي، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي على مقياس التكيف الزواجي تعزى للبرنامج الإرشادي، وقد اتفقت في ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة العنزي (2012) وعودة (2015) و مؤمن (2010) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى الأثر الإيجابي لأفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا لبرنامج إرشادية استخدمت فنيات وأساليب النظرية المعرفية السلوكية.

3.5 نتائج السؤال الثالث الذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي؟

فقد أظهرت النتائج أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المستوى الكلي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي وذلك للأبعاد الأربعة النفسي والمادي والاجتماعي والمعرفي. بذلك لا يمكن رفض الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من مرور البرنامج الإرشادي.

من البديهي أن الفرق الجوهرية قد حصل للمجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج مباشرة، وعند مقارنة ذلك مع نتائج المجموعة قبل البرنامج سيكون الفرق جوهرياً وذو دلالة إحصائية، وليس من المتوقع أن تختفي النتائج الإيجابية أو تتلاشى خلال شهر أو فترة قريبة، بل يتوقع أن ترتفع النتائج الإيجابية، وترتفع مهارات التكيف، مع ارتفاع تفهم كل طرف للآخر، وخصوصاً بعد اكتسابه المعرفة والسلوكيات التي من شأنها أن ترفع من ذلك.

وتبدو هذه النتيجة أمراً طبيعياً في ضوء ما تضمنه البرنامج من استراتيجيات وفنيات وأساليب إرشادية ومن خلال المتابعة التي عززت من خلالها المهارات والخبرات والفنيات التي يتضمنها البرنامج المستخدم من خلال الوعي المعرفي وفهم الذات وتفنيد الأفكار ومن خلال تطوير مهارات حل المشكلات وضبط الانفعالات واتخاذ القرار والتفاهم ولغة الحوار التي تعزز الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف.

4.5 نتائج السؤال الرابع الذي ينص على :

ما هو حجم الأثر الناتج من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية؟
لقد أظهرت النتائج أن حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) على المتغير التابع (التكيف الزواجي) لدى المتزوجات الجديديات خلال خمس سنوات العائلات في وزارة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، كان تأثيراً كبيراً على المستوى الكلي، كما أنه كان تأثيراً كبيراً على مختلف الأبعاد؛ وهي مهارات التكيف الزواجي المرتبطة بالبعد النفسي ومهارات التكيف الزواجي المرتبطة بالبعد المادي ومهارات التكيف الزواجي المرتبطة بالبعد الاجتماعي ومهارات التكيف الزواجي المرتبطة بالبعد المعرفي. وهذه النتائج تؤكد على نتائج الدراسات السابقة التي تم سردها آنفاً، وتجيب على السؤال الرئيسي للدراسة بأن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي مرتفعة في التأثير على قدرة المتزوجات على الحصول على مهارات التكيف الزواجي.

6. التوصيات

1. التركيز على برامج الإرشاد الزواجي وتوظيفها في المراكز التي تعنى بالأسرة والمتزوجين حديثاً.
2. القيام بإجراء بحوث علمية تتعلق بالأسرة والمتزوجين حديثاً وذلك لقلّة البحوث الأسرية في البيئة الفلسطينية.
3. ضرورة إنشاء مراكز للإرشاد النفسي على مستوى المحافظات لتقديم الخدمات الإرشادية الوقائية منها والإرشادية للأسر الفلسطينية.
4. توجيه طلبة الدراسات العليا في الجامعات لإجراء المزيد من البحوث والدراسات شبه التجريبية التي تستند إلى النظرية المعرفية السلوكية التي تعمل على تعزيز مهارات التكيف الزواجي .
5. استهداف المتزوجات حديثاً ببرامج إرشادية تركز على الوعي المعرفي وتطوير مهارات اتخاذ القرار ولغة الحوار ومهارة ضبط الانفعالات ومهارة حل المشكلات .

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

أولاً- المصادر والمراجع باللغة العربية:

القرآن الكريم

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، الأزايد، رياض عبد اللطيف، (2015). الأساليب الحديثة في مركز دبيونو لتعليم التفكير. ط(1) عمان-الأردن: حقوق الطبع محفوظة للناشر.

جودة، سهير حسين (2009). برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ابن منظور، جمال الدين محمد (1997). لسان العرب. المجلد الخامس عشر بيروت: دار الصادر.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2008). الإرشاد الزوجي الأسري. ط(2) عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011). تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، الختاتنة، سامي محسن (2011). سيكولوجية المشكلات الأسرية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو شمالة، أنيس (2002). أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والنفسي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو موسى، سمية (2008). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو هين، فضل (2008) اثر استخدام تقنيات الإرشاد السلوكي الجمعي في علاج مشكلة الأرق الناتج عن الصدمة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، 10، (21)، 111_144 .

الأشقر، سماح (2000). الظواهر النفسية. ط 2، عالم الكتب للنشر، بيروت، لبنان.

البخاري، محمد بن إسماعيل (1953). صحيح البخاري. القاهرة: شركة ومطبعة مصطفى البابي.

بلحسيني، وردة (2011). أثر برنامج معرفي- سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة. جامعة قاصدي مرباح، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجزائر.

جامعة القدس المفتوحة (2015). علم الاجتماع الأسري. عمان - الأردن: حقوق الطبع محفوظة
لجامعة القدس المفتوحة.

الجعيد، محمد ساعد (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى طلبة جامعة تبوك في
المملكة العربية السعودية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الأردن .

الجماعي، صلاح الدين أحمد (2008). الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي
والاجتماعي. القاهرة: الناشر مكتبة مدبولي

حمادنة، شهاب محمد (2015). التكيف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في
ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية التربوية. (5)، 123_112 .

حمدان، محمد (2006). زواج سليم لبناء أسرة سليمة وصيانة وتعزيز الاستقرار الأسري . دمشق :
دار التربية الحديثة.

الخالدة، سناء ناصر (2008). أثر صراع الدور في التكيف الزواجي والضغط النفسي والرضا
الوظيفي لدى الممرضات العاملات في مجال التمريض في محافظة جرش، (رسالة ماجستير غير
منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان.

خولي، سناء حسنين، (2011). الأسرة والحياة العائلية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع
والطباعة

الداهري، صالح (2008). التوافق الزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المعلمات المتزوجات في
الأردن . مجلة الثقافة والتنمية، القاهرة، 8، (27)، 1-18.

الرفاعي، نعيم (2010) الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف. ط (10)، الناشر المؤلف
نفسه: دمشق، سوريا.

الزغلول، عماد عبد الرحيم (2012). نظريات التعلم. ط(3). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

زكي، حسام محمود (2008). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات
الديمغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، (رسالة ماجستير غير منشورة)،
جامعة المنيا.

زهران، حامد (2002). دراسات في علم النفس والنمو. عالم الكتب للتوزيع والنشر والطباعة، عمان.

سامية، جمعي (2016). أثر برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في الاتصال بين
الزوجين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجزائر: جامعة تلمسان.

سليمان، سناء(2005).التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي- نفسي- اجتماعي. القاهرة:عالم الكتب.

السيد، نيفين صابر عبد الحكيم (2009) . ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية الآداب جامعة حلوان، (26)،695-745.

الشامي، كفاح عبد الفتاح (2012).الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف الزوجي لدى الأمهات الحوامل، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان.

الشربيني، لطفي (2001).موسوعة شرح المصطلحات النفسية. بيروت، دار النهضة العربية. الشريف، بسمة (2006). أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشوهات المعرفية في خفض الاكتئاب وتحسين التكيف لدى طالبات المرحلة الأساسية والثانوية، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

عبد الرحمن، مصطفى (2010).العلاقة بين مكونات الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي. مجلة البحث العلمي في الآداب. جامعة عين شمس، 2، (11)، 231-260.

عبد الله، محمد عادل (2000). العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات. مصر: دار الرشاد. عبد المعطي، حسن (2004). الأسرة ومشكلات الأبناء . القاهرة : دار السحاب للنشر والتوزيع. العدوان، فاطمة عيد، النجار، أسماء عبد الحسين (2016). الإرشاد الأسري. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

عربيات، أحمد عبد الحليم (2007). فعالية برنامج يستند إلى العلاج المعرفي-السلوكي في خفض درجة السلوك العدواني لدى الأطفال المساء معاملتهم. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس،(31)، 377-407

العزة، سعيد (2000). الإرشاد الأسري: نظرياته وأساليبه العلاجية. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع .

العناني، حنان عبد الحميد (2005). الصحة النفسية . ط(3) عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. العنزي، حميدية بنت بطي (2012). فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج السلوكي المعرفي في تحسين التكيف الزوجي وتخفيض ضغوط العمل لدى المعلمات المتزوجات في منطقة عرعر، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، عمان.

عودة، فتحية أحمد مصطفى(2010). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة بين الأبناء، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان.

عوض، غازي عيسى (2000) التوافق النفسي الاجتماعي بين الإنسان ومجتمعه. مجلة بلسم، العدد (297)، مطبعة الأمل، قبرص.

كفافي، علاء الدين (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

الكندري، أحمد (2005). علم النفس الأسري. عمان : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .

لبد، أيمن محمد إبراهيم (2010). أساليب التكيف النفسي عند طلبة كليات المجتمع المتوسطة في منطقة رام الله، (رسالة ماجستير غير منشورة)، فلسطين - القدس.

المحارب ناصر إبراهيم (2000). المرشد في العلاج الاستعراضي السلوكي، دار الزهراء، الرياض.

محمد، عادل عبدالله (2000) . العلاج المعرفي السلوكي. مصر، القاهرة: دار الرشاد.

مرسي، صفاء إسماعيل (2008). الإختلالات الزوجية. القاهرة: دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

مصطفى، يامن سهيل (2010) . العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.

موسى، انشراح يوسف (2009). درجة التواصل بين الزوجين وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان.

موسى، رشاد علي عبد العزيز والدسوقي، مديحة منصور (2013). علم النفس العلاجي . القاهرة: عالم الكتب.

مؤمن، داليا (2004). الأسرة والعلاج الأسري. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع .

مؤمن، داليا عزت (2000). فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.

ولي، باسم محمد (2004). المدخل إلى علم النفس الاجتماعي. عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .

ثانيا : المصادر والمراجع الأجنبية :

Akhani, P., Rathi, N. & Mishra (1999). **Marital adjustment and life satisfaction among the women of early and late marriage.** *Cat.InIst.fr/?aModel e = afficheN & cpsidt=1566790*

Translate this page by P AKHANI – 1999

Akram, H & Malik, N.J.(2011). **Relationship between Personality Traits and Marital Adjustment of Teachers.** *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business.*3(4).718 – 724. Bar.

Cory, G. 2000. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,** (7.thed), Thomson- Brooks/ Cole, Australia

Pihet, S., Bodenmann, G. Cina, A., Widmer, K. and Shantinath, S. (2007). **Can Prevention of Marital Distress Improve Well Being?** A 1- Year longitudinal Study, *Clinical Psychology and Psychotherapy,* 14, 79-88

Jennifers. Ripleyand and Everett L. Worthington. (2002). **Hope- Focused and Forgiveness-Based Group Intervention to Promote Marital Enrichment,** *Journal of Counseling and Development.* 80 (4) 252_463

ملحق (أ) نسخة المقياس (الأولية) قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

حضرة المحكم الدكتور..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجدد في محافظة رام الله والبيرة) وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بجامعة القدس المفتوحة، ولأغراض الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياس (التكيف الزوجي) في البرنامج الإرشادي لتحقيق أهداف الدراسة.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة تربوية ومعرفة واسعة، فإني أرجو من حضرتكم التكرم بتحكيم فقرات الإستبانة من حيث درجة الوضوح في الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، وإبداء ما ترونه مناسباً من ملاحظات على الفقرات مما يساعد في ملاءمتها في سبيل تحقيق أهداف الدراسة .

شاكراً لكم حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

الطالبة : خديجة اسماعيل

الرقم	الفقرات	مدى وضوح الفقرات	دقة الصياغة اللغوية	مدى انتماء الفقرات للأبعاد المدرجة ضمنها	التعديل المقترح
البعد الأول : النفسي					
1	ييدي زوجي الاهتمام بي				
2	أختلف في توجهاتي مع زوجي				
3	يضايقتني زوجي في تصرفاته				
4	يمارس زوجي عادات سلوكية تزعجني				
5	يشاركني زوجي في الأعمال والمهام المنزلية				
6	أنا أتق بزوجي				
7	ينتقد زوجي تصرفاتي				
8	يحترم زوجي خصوصياتي				
9	يحرص زوجي على إسعادي				
10	أعيش حياة عاطفية سيئة				
11	توجد لدينا حالة انسجام				
12	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي مع زوجي				
13	يضررني زوجي عندما يكون غاضبا				
14	أشعر بعواطف زوجي				
15	لو لم اكن متزوجة لاخترت زوجي				
16	يوبخني زوجي على تصرفاتي				
17	يتقبل زوجي صفاتي الانثوية				
البعد الثاني : المادي					
18	اتفق مع زوجي بتدبير الأمور المالية				
19	يتفهم زوجي حاجاتي المادية				
20	يعتدري زوجي مبدرة				
21	أشارك زوجي في مصاريف المنزل				
22	يستغل زوجي راتبي الشهري				
23	اشترك مع زوجي في تنظيم مشترياتنا الأسرية				
24	أشارك زوجي في مواجهة الأزمات المادية				

البعد الثالث : الاجتماعي					
				25	اتفق مع زوجي في تحديد علاقاتنا مع المقربين
				26	استمتع مع زوجي عند الخروج معه
				27	اختلف مع زوجي في اهتماماتنا
				28	يصارحني زوجي بما يحدث معه خارج البيت
				29	يسمح زوجي لأهله بالتدخل في حياتنا الزوجية
				30	اتفق مع زوجي في اختيار أصدقائه
				31	اتفق مع زوجي في احترام العادات والتقاليد الاجتماعية
				32	أشارك زوجي في حل المشكلات التي تواجهنا
				33	اتفق مع زوجي في علاقاته الاجتماعية
البعد الرابع : المعرفي					
				34	اختلف مع زوجي في أسلوب تفكيره
				35	اتفق مع زوجي في الأفكار التي تتعلق بأمورنا الحياتية
				36	أشارك زوجي في اتخاذ القرارات التي تخص حياتنا
				37	تتصف حياتنا الزوجية بالحوار
				38	يحترم زوجي رأبي
				39	يعرف زوجي حقوقه وواجباته
				40	اتفق مع زوجي في معتقداتنا واتجاهاتنا الدينية
				41	أشارك زوجي في رسم خططنا لحياتنا
				42	احترم رأي زوجي
				43	اختلف مع زوجي في أسلوب تربية أبنائي
				44	يصغي لي زوجي ويتفهم حديثي معه

ملحق (ب) نسخة المقياس (النهائية) بعد التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

برنامج الارشاد النفسي و التربوي

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الجدد في محافظة رام الله والبيرة" وذلك لاستكمال الحصول على درجة الماجستير من جامعة القدس المفتوحة في تخصص الارشاد النفسي والتربوي وتأمل الباحثة منكم الاجابة عن كافة فقرات الاستبانة بكل جدية، علما إن بياناتكم ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة .

شاكرة لكم حسن تعاونكم

الباحثة: خديجة اسماعيل

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق مع رأيك :

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	يبدى زوجي اهتماما واضحا بي					
2	أختلف في بعض التوجهات مع زوجي					
3	يضايقني زوجي في تصرفاته					
4	أنا أثق بزوجي					
5	ينتقد زوجي تصرفاتي					
6	يحترم زوجي خصوصياتي					
7	يحرص زوجي على إسعادي					
8	أشعر بفتور عاطفي في حياتي الزوجية					
9	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي مع زوجي					
10	يستخدم زوجي العنف عندما يكون غاضبا					
11	أشعر بعواطف زوجي					
12	لو خيرت بالزواج مرة أخرى لاخترت زوجي					
13	يؤبخني زوجي على تصرفاتي					
14	اتفق مع زوجي بتدبير الأمور المالية					
15	يتفهم زوجي حاجاتي المادية					
16	يعتبرني زوجي مبذرة في كثير من الأمور					
17	أشارك زوجي في مصاريف المنزل					
18	يستغل زوجي راتبي الشهري					
19	أشترك مع زوجي في تنظيم مشترياتنا الأسرية					
20	أشارك زوجي في مواجهة الأزمات المادية					

					اتفق مع زوجي في تحديد علاقاتنا مع المقربين	21
					استمتع مع زوجي عند الخروج معه	22
					اختلف مع زوجي في اهتماماتنا	23
					بصارحني زوجي بما يحدث معه خارج البيت	24
					يسمح زوجي لأهله بالتدخل في حياتنا الزوجية	25
					اتفق مع زوجي في احترام العادات والتقاليد الاجتماعية	26
					أشارك زوجي في حل المشكلات التي تواجهنا	27
					اتفق مع زوجي في علاقاته الاجتماعية	28
					اختلف مع زوجي في أسلوب تفكيره	29
					اتفق مع زوجي في الأفكار التي تتعلق بأمورنا الحياتية	30
					أشارك زوجي في اتخاذ القرارات التي تخص حياتنا	31
					تسود حياتنا الزوجية روح الحوار وتقبل الرأي والرأي الآخر	32
					زوجي يعرف واجباته اتجاهي	33
					اتفق مع زوجي في معتقداتنا الدينية	34
					أشارك زوجي في رسم خطط لحياتنا	35
					اختلف مع زوجي في أسلوب تربية أبنائي	36
					يصغي لي زوجي ويتفهم حديثي معه	37

ملحق (ج) قائمة المحكمين

الرقم	اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة التي يعمل بها
1	محمد شاهين	استاذ	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	سامي اسماعيل المصري	ماجستير	اساليب تدريس	جامعة القدس
3	سهير سليمان صباح	استاذ مشارك	علم نفس تربوي	جامعة القدس
4	ايداد أبو بكر	استاذ مساعد	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
5	جمال أبو بشارة	استاذ مشارك	تدريب كرة قدم	الجامعة العربية الامريكية
6	مها جراد	استاذ مساعد	تربية رياضية	جامعة فلسطين التقنية خضوري
7	تيسير عبد الله	استاذ	علم نفس	جامعة القدس
8	زياد بركات	استاذ	علم نفس تربوي	جامعة القدس المفتوحة

ملحق (ث) التعديلات التي أدخلت على أداة الدراسة

الرقم	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	ييدي زوجي الاهتمام بي	ييدي زوجي اهتماما واضحا بي
2	اختلف في توجهاتي مع زوجي	اختلف في بعض التوجهات مع زوجي
3	أعيش حياة عاطفية سيئة	أشعر بفتور عاطفي في حياتي الزوجية
4	يضرمني زوجي عندما يكون غاضبا	يستخدم زوجي العنف عندما يكون غاضبا
5	لو لم أكن متزوجة لاخترت زوجي	لو خيرت بالزواج مرة أخرى لاخترت زوجي
6	يعتبرني زوجي مبذرة	يعتبرني زوجي مبذرة في كثير من الأمور
7	تتصف حياتنا الزوجية بالحوار	تسود حياتنا الزوجية روح الحوار وتقبل الرأي والرأي الآخر
8	يعرف زوجي حقوقه وواجباته	زوجي يعرف حقوقه وواجباته
9	اتفق مع زوجي في معتقداتنا واتجاهاتنا الدينية	اتفق مع زوجي في معتقداتنا الدينية

ملحق (خ) ملخص التعديلات على أداة الدراسة بعد التحكيم

العدد	أرقام الفقرات	نوع الاجراء
9	1، 2، 10، 13، 15، 20، 37، 39، 40	التعديل
7	4، 5، 11، 17، 30، 38، 42	الحذف
		الاضافة

ملحق (ع) البرنامج الإرشادي

مضمون جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

التعارف

الأهداف:

- 1- أن يتم التعارف بين أعضاء المجموعة والباحثة والأعضاء أنفسهم.
 - 2- أن يتعرف الأعضاء على أهداف البرنامج الإرشادي.
 - 3- الاتفاق على قواعد المجموعة الإرشادية.
 - 4- تحديد توقعات أعضاء المجموعة من البرنامج الإرشادي.
 - 5- تطبيق أداة القياس على المجموعة الإرشادية (الاختبار القبلي)
- الفنيات: الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز _ الواجب البيتي

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): (التعارف بين الأعضاء والباحثة)

- تبدأ الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.
- تعرف الباحثة عن نفسها لأعضاء المجموعة الإرشادية وطبيعة عملها.
- تطلب الباحثة من الأعضاء الوقوف بشكل دائري، ثم توزع بطاقات بداخلها قطعة حلوى وسؤال مكتوب في البطاقة ثم تكلف المشاركات بالتعريف عن أنفسهن ثم الإجابة عن السؤال الخاص بها، وتنثي الباحثة على المشاركات وتناول قطعة الحلوى .

إجراء (2): التعريف بمحاور أهداف البرنامج الإرشادي

- تعرض الباحثة أهداف البرنامج الإرشادي الجمعي والفائدة التي سيحققونها من خلال هذا البرنامج لتعزيز مهارة التكيف الزوجي من خلال تعلم مهارات التكيف الزوجي المطروحة
- وتشير الباحثة إلى أهمية التعارف فيما بينهم، وتؤكد على التزامها بأخلاقيات العمل الإرشادي.
- تطبيق أداة القياس على المجموعة الإرشادية (الاختبار القبلي)

إجراء (3): تحديد معايير ضوابط المجموعة الإرشادية

- مناقشة المجموعة الإرشادية بمعايير وضوابط المشاركة والالتزام بهذه الضوابط والمعايير مثل السرية، الانفتاح الذاتي، الإصغاء، عدم المقاطعة، الالتزام بالوقت، وكل ما يقال داخل المجموعة هام .

إجراء (4): مناقشة توقعات الأعضاء

- تناقش الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية حول توقعاتهم من البرنامج الإرشادي، ومدى واقعية الأهداف والعوامل المساعدة في ذلك.

إجراء (5): إنهاء الجلسة والواجب

- تنتهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق والاتفاق مع المجموعة على ضرورة الالتزام بالمواعيد والمواظبة على الحضور، وتعلن عن نهاية الجلسة.
- الواجب البيتي : تطلب الباحثة من كل أعضاء المجموعة الإرشادية، تسجيل أبرز الملاحظات والتساؤلات أثناء المشاركة في الجلسة الأولى تمهيدا للجلسة الثانية.

الجلسة الثانية

الزواج وطبيعة الحياة الزوجية

الأهداف:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية إلى معنى الزواج.
 - أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية إلى أهداف الزواج.
 - أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مراحل الحياة الأسرية.
- الفنيات: الحوار والمناقشة - العصف الذهني - الواجب البيئي - التعزيز .

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب.

- ترحب الباحثة بالأعضاء.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب البيئي المتعلق بالجلسة السابقة.
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة

إجراء (2): مفهوم الزواج وأهدافه

- تقسم الباحثة الأعضاء إلى مجموعات وتوضح أن الزواج له عدة مفاهيم وتطلب من المشاركات توضيح معنى الزواج بما تفهمه عن الزواج ومناقشة التعريفات.
- ويعرف الزواج لغة: الاختلاط والاقتران، ويعني الاقتران بين شيئين، وارتباطهما معاً ويقال زوج الشيء بالشيء وزوجه إليه، وكل شيئين اقترن أحدهما بالآخر فهما زوجان (ابن منظور، 1997)
- وعرفه الأشقر (2000) بأنه الاقتراب والارتباط، وأضاف زكي (2008) بأنه تنظيم اجتماعي يشير إلى اتحاد الذكر بالأنثى بغية تأسيس الأسرة، ويقوم على الانسجام الجنسي والتفاهم الفكري، ويعرف الزواج قانونياً: على أنه عقد يوقعه الرجل والمرأة من أجل حياة مشتركة تحت سقف واحد، يتضمن مجموعة من البنود والضوابط التي ينظم علاقتها المتشابهة من أجل إرساء دعائم بناء مبني يحفظ حقوقهما ويحدد واجباتهما (العدوان والنجار، 2016)
- كما و أشار مرسى (2008) أن الزواج يعد حديثاً بالمقارنة بتاريخ البشرية، فالعلاقات الجنسية أقدم من الزواج، حيث بدأت العلاقات الجنسية من ملايين السنين، بينما بدأ الزواج من آلاف السنين، وإن البشر في البداية لم يعرفوا أي شيء عن الزواج ولكنهم بداية تجمعهم طلباً للأمان بدأوا

يخلعون بعض المعاني النفسية والاجتماعية على النكاح وصار مفهوما حضاريا ثقافيا يسمى الزواج، ولا شك أن الأسرة هي أعمق الأنظمة التاريخية، فمن خلالها يتم إشباع الدوافع الجنسية وتنظيمها، كما ان الزواج كنظام اجتماعي يضرب بجذوره في أعماق التاريخ فهو حتمية سلوكية وضرورة بيولوجية.

إجراء (3):مراحل نمو الحياة الأسرية

- تعرض الباحثة عبارة أن الناس غالباً ما يطوّرون مشاكلهم أثناء الانتقال من مرحلة نمائية إلى أخرى. ولا بدّ لنا من التعرف على هذه المراحل، ثم تطرح سؤالاً: ماذا تعرفين عن هذه المراحل؟
- مناقشة مراحل نمو الحياة الأسرية والتي تتمثل في مرحلة المغازلة أو الخطوبة، السنوات الأولى من الزواج، ميلاد وتربية الطفل، السنوات الوسطى من الزواج، عزل الوالدين عن الأطفال، التقاعد والشيخوخة وذلك من خلال عرض بوربوينت .

إجراء (4):إنهاء الجلسة والواجب

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق، وتعلن عن نهاية الجلسة.
- تنتهي الباحثة على أعضاء المجموعة الإرشادية من خلال المشاركة الفاعلة والموجهة الواجب البيتي: تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الإرشادية تحديد أكثر مشكلة تواجهها في حياتها الزوجية ؟

الجلسة الثالثة

أسباب عدم التكيف الزوجي

الأهداف:

1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الارشادية على أسباب عدم التكيف الزوجي.

الفنيات: المناقشة والحوار - لعب الأدوار - الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب البيتي

- ترحيب الباحثة بالأعضاء.

- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب البيتي المتعلق بالجلسة السابقة.

- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة.

إجراء (2): أسباب عدم التكيف الزوجي

- تقوم الباحثة بعرض تقديمي لأسباب عدم التكيف الزوجي من خلال جهاز العرض (بوربوينت)،

ثم فتح باب النقاش المرتبط بهدف الجلسة.

- يتم مناقشة أسباب أخرى مؤثرة في عدم التكيف الزوجي من وجهة نظر المشاركات

- مناقشة المشاركات في أهم المقترحات للتخلص من العوامل المعيقة للتكيف الزوجي

- عرض تجربة من خلال إعطاء المشاركات سيناريو بين زوج وزوجة تكليفهن بأداء الأدوار أمام

المشاركات

- مناقشة الأعضاء في السيناريو الذي تم عرضه من قبل المشاركات وتوضيح أسباب الخلاف -

مساعدة أعضاء المجموعة الارشادية على خلق مقترحات للتخلص من العوامل المعيقة للتكيف

الزوجي

إجراء (3): إنهاء الجلسة والواجب

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق، وتعلن عن نهاية الجلسة.

- الواجب البيتي: تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الارشادية أبرز الأمور التي تريد مناقشتها

حول التكيف الزوجي لمناقشتها تمهيدا للجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة

التكيف الزوجي - مجالاته، محدداته وعوامل تحقيق التكيف الزوجي

الأهداف:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم التكيف الزوجي.
- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على خلق آليات تساعد على التكيف الزوجي .
- الفنيات: الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - العصف الذهني _ التعزيز .

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب البيئي

- ترحب الباحثة بالأعضاء.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المتعلق بالجلسة السابقة.
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة الإرشادية.

إجراء (2): مفهوم التكيف الزوجي محدداته وعوامل تحقيقه

- تقوم الباحثة بمناقشة مفهوم التكيف الزوجي خاصة فيما يتعلق بالمشاركة في الخبرات والاهتمامات، وتوضح الأدوار والمسؤوليات والحصول على الإشباع الجنسي المتبادل، التعاون في اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وتربية الأطفال و
- تناقش الباحثة الأعضاء في مجالات التكيف ومحدداته من خلال الاتصال الفعال بين الزوجين، ويتمثل في عبارات وألفاظ وإيماءات، ومن خلال حل المشكلات التي تتمثل في عدم ترك المشكلة معلقة، بالإضافة إلى الإشباع الجنسي من خلال إشباع كل طرف رغبة الطرف الآخر الجنسية من خلال العلاقة الحميمة وبشكل مشترك. وكذلك التعاون بين الزوجين في إدارة مصروفات البيت، ووضع ميزانية للبيت بشكل متعاون.
- كما أن لنوعية الأصدقاء الذين يتم اختيارهم والتعامل معهم من قبل الزوجين مجال آخر من مجالات التكيف الذي يدعم ديمومة العلاقة وثباتها.
- وكذلك كيف يمكن لأداء العبادات والفرائض والتوافق الديني بشكل عام، والعلاقة المطلوبة مع الله، بحيث يؤدي الزوجين العبادات معاً، وكلاهما راضٍ على أداء الآخر أهمية في التوافق والتكيف، وديمومة السعادة الزوجية.

وللزيارات الاجتماعية مع أقارب كلا الزوجين ودورها في توفير الرضا، ومن جانب آخر قيام الزوجين بدورهما في مسؤوليات تربية الأولاد والتكامل في التربية في خلق جو من الراحة والسعادة.

وتعاون الزوجين في حل المشكلات التي تواجهها تعمل على تكييفهما. وكذلك علاقة كل من الزوجين بوالد الآخر، والحرص على بناء علاقة إيجابية معهما من المجالات التي تدعم التكيف.

إجراء (3): أنواع الأزواج وأنماطهم

- توضح الباحثة أن الزواج يقوم على أنماط متعددة، وهناك سبعة أنماط على النحو التالي:

1. الأزواج المسلوبون الحيوية.
2. الأزواج المهتمون بالأموال المالية.
3. المختلفون أو المتناقضون.
4. التقليديون.
5. المتوازنون المتكافئون.
6. المتنحشون.
7. المتجانسون.

- طرح سيناريو لأنواع الأزواج وذلك من خلال كتابة صفاتهم على مجموعة من البطاقات، وتكليف بعض المشاركات بتمثيل دور إحدى الأنماط للتعرف عليه ومن ثم فتح باب النقاش حولها.

- تنتهي الباحثة على المشاركات وتقوم بتوزيع بطاقات كتب عليها عبارات شكر وتقدير .
- تعرض الباحثة صفات الأنماط من خلال جهاز العرض
- تطلب الباحثة من الأعضاء مناقشة الأنماط فيما بينهم، والحديث عن كيفية الانتقال إلى مرحلة الزواج المتجانس.

إجراء (4): إنهاء الجلسة والواجب

- تنتهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما، وتعلن عن نهاية الجلسة..
- الواجب البيتي: توزيع حالات على المجموعات ووضع مقترح لحل مشكلة زوجية لكل مجموعة ومناقشتهم في الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة

الحوار

الأهداف:

- 1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على المقصود بالحوار .
 - 2- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهمية الحوار وفوائده.
 - 3- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أسباب انعدام الحوار .
 - 4- إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية آليات جديدة في الحوار
- الفنيات: المناقشة والحوار -العصف الذهني - لعب الأدوار - التعزيز _ مقطع فيديو

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب البيئي

- ترحيب الباحثة بالأعضاء.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب البيئي المتعلق بالجلسة السابقة.
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة.

إجراء (2): مفهوم الحوار

- تطرح الباحثة سؤالاً : ما المقصود بالحوار؟
- مناقشة المشاركات في مفهوم الحوار، وتقوم الباحثة بشرح مفهوم الحوار من حيث انه الكلام المتبادل بين طرفين، وأنه حديث بين طرفين أو أكثر حول قضية معينة، الهدف منها الوصول إلى الحقيقة بعيداً عن التعصب والخصومة بطريقة مقنعة.

إجراء (3): أهمية الحوار وفوائده

- تناقش الباحثة الأعضاء في أهمية الحوار وفوائده من خلال أهميته في حل كثير من المشكلات، وإلى التفاهم على كثير من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في حياة الفرد
- تقوم الباحثة بعرض تقديمي لأهمية الحوار داخل الأسرة والذي يساعد الزوجين على مواجهة غير السليمة، إضافة إلى تحسين العلاقات بين الزوجين وغرس القيم و السلوكات الصحية ومساعدة كل من الزوجين في القيام بأدوارهم وتبادل الآراء والأفكار والاحترام المتبادل وزيادة الألفة والتواصل .

إجراء(4) : الأسباب المؤدية إلى انعدام الحوار

- مناقشة أعضاء المجموعة الارشادية في أهم الأسباب التي تؤدي إلى انعدام الحوار
- تقدم الباحثة لكل مجموعة من المجموعات حالة وتطلب منهم تحديد الأسباب التي أدت إلى انعدام

الحوار

- تؤكد الباحثة على أهمية الحوار وأنه مطلب أساسي لنجاح أي أسرة، ويجب على كل طرف احترام الطرف الآخر والتحلي بالصبر والايجابية ومناقشة الأمور بأسلوب الحوار بشكل ايجابي وبناء،كي تتحقق الاستمرارية في الحياة والارتقاء.

- تطلب الباحثة من كل مجموعة بعرض مسرحي من خلال تمثيل للأدوار لكل من الحالات التي توزعها، مناقشة الحالات والتركيز على أهمية الحوار .

- تعرض الباحثة مقطع فيديو للكاتب طارق سويدان عن أهمية الحوار لتعزيز أهمية الحوار في الحياة الزوجية

إجراء (5):إنهاء الجلسة

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة السادسة

حل المشكلات

الأهداف:

- 1- أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية خطوات حل المشكلات.
- 2- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على كيفية حل المشكلات.
- 3- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على الاسترخاء العضلي.

الفنيات: المناقشة والحوار - التعزيز - النمذجة .

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف

- ترحيب الباحثة بالأعضاء..
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة.

إجراء (2): خطوات حل المشكلات

- تطرح الباحثة سؤالاً ما هي المشكلة؟
- وما هي خطوات حل المشكلة؟
- مناقشة المجموعات في مفهوم المشكلة، وتقوم الباحثة بشرح مفهوم حل المشكلات للأعضاء من حيث أنها عملية يحاول بها الفرد أن يخرج من مأزق معين. وتبين الباحثة أهمية الفائدة التي تعود على الفرد نتيجة توظيف مهارة حل المشكلات.

إجراء (3): مراحل حل المشكلات

- تقوم الباحثة بتعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بمراحل حل المشكلات: صياغة المشكلة، بلورة المشكلة وتحديدها، توليد الأفكار التي تعبر عن حلول للمشكلة، وتحديد البدائل لحلها، اختيار طريقة للحل، وضع خطط لحل المشكلة، تقييم الأفكار التي تم التوصل إليها.
- تعرض الباحثة مشكلة على أعضاء المجموعة الإرشادية من خلال تقسيم الأعضاء إلى مجموعات.

- تطلب الباحثة تطبيق طريقة حل المشكلات على المشكلة التي تم طرحها من خلال عرض المشكلة وشرح أبعادها وجمع بعض الحقائق حولها ثم تحديد دقيق لها وإعادة صياغتها وتحديدتها من خلال وضع مجموعة تساؤلات :
- ما النتائج المترتبة على المشكلة ؟
- كيف يمكن البحث عن بدائل جديدة للحل؟
- توضح الباحثة أهمية تحديد الأهداف لحل المشكلات مما يساعد الفرد على حل المشكلات
- توضح الباحثة معنى توليد البدائل من خلال توظيف المعلومات لإيجاد أكبر عدد ممكن من الحلول، ويتم تدريب الأعضاء على توليد البدائل ثم اختيار الأفضل للبدائل لحل المشكلة ومدى ملاءمته وإيجابيات وسلبيات كل بديل

إجراء (4) التدريب على الاسترخاء العضلي .

- توضح الباحثة أهمية تمارين الاسترخاء العضلي للمشاركات وأهمية تطبيقه في حياتنا اليومية
- تقوم الباحثة بتطبيق عملي للاسترخاء على إحدى المشاركات
- تطلب الباحثة من المشاركات نمذجة ما تم تطبيقه
- تثني الباحثة على أداء المشاركات

إجراء (5):إنهاء الجلسة والواجب

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق، وتعلن عن نهاية الجلسة.
- الواجب البيتي : تقوم الباحثة بتكليف أعضاء المجموعة الإرشادية بتلخيص ما دار في الجلسة، وتطلب تحديد مشكلة من واقعهم، وتطبيق عليها ما تم تعلمه في هذه الجلسة.

الجلسة السابعة

مهارة اتخاذ القرار

الأهداف:

- 1- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على المقصود بعملية اتخاذ القرار.
 - 2- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار.
 - 3- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على خطوات اتخاذ القرار.
- الفنيات: المناقشة والحوار - الواجب البيئي - لعب الأدوار.

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب البيئي

- ترحيب الباحثة بالأعضاء.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب البيئي المتعلق بالجلسة السابقة.
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة.

إجراء (2): المقصود باتخاذ القرار والعوامل المؤثرة

- تقوم الباحثة بطرح سؤال لأعضاء المجموعة الإرشادية ماذا نقصد باتخاذ القرار؟
- ما العوامل التي تؤثر علينا عند اتخاذنا للقرارات؟
- مناقشة الإجابات.
- وتقوم الباحثة بتوضيح أهمية التركيز في تحديد المشكلة، حيث أن عملية اتخاذ القرار تبدأ من الشعور بوجود مشكلة والمعرفة الجيدة بالمشكلة وتحديدها. ويتم ذلك من خلال توضيح المشاركة وتحليلها، مما يساعد ذلك في التوصل للحل.
- كذلك تقوم الباحثة بتوضيح العوامل التي تؤثر على متخذ القرار حول مشكلة ما، الحالة النفسية للفرد، تكوين القرار، تأثير المحيط على متخذ القرار، مدى قدرة القرار على حل المشكلة.
- ويتم مناقشة أعضاء المجموعة الإرشادية في هذه العوامل من خلال مجموعات.

إجراء (3): خطوات لاتخاذ القرار

- تقوم الباحثة بتوضيح خطوات اتخاذ القرار وهي:
 1. تحديد الهدف المراد تحقيقه.
 2. البحث عن البدائل الممكنة وجمع المعلومات.
 3. تقدير البدائل.
 4. اختيار البدائل الأفضل.
- ويتم توضيح خطوة من الخطوات، مع ربط كل خطوة بأمثلة واقعية من المواقف التي يواجهها الفرد.
- توضح الباحثة أهمية عملية اتخاذ القرار، والتي تتطلب التخطيط والتنظيم عبر مراحل تتم بطريقة واضحة.
- تطلب الباحثة نماذج حية ممن لديهم مهارة اتخاذ القرار.
- تعرض الباحثة سيناريو يتمحور حول موقف وتطلب من المشاركات تطبيق خطوات اتخاذ القرار عليه وذلك من أجل تعزيز وتنمية مهارة اتخاذ القرار.

إجراء (4): إنهاء الجلسة والواجب

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما، وتعلن عن نهاية الجلسة.
- الواجب البيتي: تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة تحديد العوامل المؤثرة عليهن اثناء اتخاذ القرار في مشكلة واقعية حصلت .

الجلسة الثامنة

الوعي المعرفي

الأهداف:

- 1- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على إعادة تشكيل البنية المعرفية ووعي معرفي جديد.
- 2- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على مهارة التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية .

الفنيات: العصف الذهني -السيكودراما- الواجب البيتي

إجراءات الجلسة:

إجراء (1):الترحيب والأهداف والواجب البيتي

- ترحيب الباحثة بالأعضاء.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب البيتي المتعلق بالجلسة السابقة.
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة.

إجراء (2):إعادة تشكيل البنية المعرفية ووعي معرفي جديد

- تقوم الباحثة بتوضيح المقصود بالأفكار غير العقلانية، المشاعر، الحدث، الاعتقادات والأفكار، الانفعالات و السلوكات .
- توضح الباحثة أهم أسباب عدم تحقيق التكيف الزواجي بين الزوجين والمتمثل في التفكير غير العقلاني والمعتقدات الخاطئة التي يعتقدونها الفرد عن نفسه وعن الآخرين .
- مناقشة أعضاء المجموعة الارشادية في دور الأفكار اللاعقلانية، حيث أن الفرد لا يتزعج من الأحداث التي تحدث وإنما تفسيره لها وبأفكاره التي يفكر بها وطريقته بالتفكير هي التي تعيق تحقيق التكيف الزواجي بين الزوجين
- تطرح الباحثة أهمية الفهم الصحيح الذي يؤدي إلى حل المشكلات وتحقيق الانسجام والتكيف بين الزوجين .
- تعرض الباحثة نموذج العلاج المعرفي الانفعالي استنادا إلى (البرت الس) وذلك لتحديد ومراقبة المشاعر والانفعالات التي تحدث والعمل على تعديل الاعتقادات واستبدالها، وأن المشكلة في الاعتقاد الذي ينتج سلوكات سلبية .
- توضح الباحثة أهمية التفكير العقلاني واستبعاد التفكير اللاعقلاني من أجل تحقيق السعادة

- تطلب الباحثة من الأعضاء تنفيذ نشاط (الحديث مع النفس من خلال النظر في المرأة) وطرح العديد من الأسئلة من قبل الباحثة للمشاركة خلال النظر للمرأة .
- تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الارشادية باختيار إحدى المشكلات الأكثر تكرارا وبإجماع أعضاء المجموعة الارشادية ومن ثم تمثيلها من خلال السيكودراما، بمدة لا تتجاوز (20)دقيقة .

إجراء (3) إنهاء الجلسة والواجب

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق، وتعلن عن نهاية الجلسة.
- الواجب البيئي : تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الارشادية تطبيق نموذج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على بعض المشكلات التي تواجههم .

الجلسة التاسعة

مهارة ضبط الانفعالات

الأهداف:

- 1- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على مهارة ضبط الانفعالات.
- 2- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على استراتيجيات مهارة ضبط الانفعالات في المواقف.

الفنيات: المناقشة والحوار - لعب الأدوار - الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب البيتي

- ترحيب الباحثة بالأعضاء.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب البيتي المتعلق بالجلسة السابقة.
- تقدم الباحثة فكرة مختصرة عن أهداف الجلسة.

إجراء (2): مهارة ضبط الانفعالات

- تقوم الباحثة بمناقشة أعضاء المجموعة الإرشادية في مفهوم ضبط الانفعالات من خلال المجموعات، ويتم عرض الإجابات ومناقشتها.
- تقوم الباحثة بتوضيح أهمية ضبط الانفعالات في المواقف الحياتية، وأن عدم ضبط الانفعالات من المشكلات التي تواجه الفرد، والتي تؤثر على استمرار الحياة بشكل طبيعي.
- تناقش الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية في نماذج المشكلات من الممكن أن تواجههم، والتي تثير مشاعر سلبية تجاه موقف معين.
- تقوم الباحثة بتكليف المجموعات بتمثيل أدوار معينة للتعبير عن الانفعالات والاتجاهات والاستبصار بالذات.

إجراء (3): استراتيجيات مهارة ضبط الانفعالات

- تقوم الباحثة بمناقشة أية ملاحظات واستفسارات عن ضبط الانفعالات للتأكد من فهم معنى ضبط الانفعالات.
- تقوم الباحثة بعرض عدد من الاستراتيجيات التي تساعد على ضبط الانفعالات من خلال عرض تقديمي.
- تناقش الباحثة أعضاء المجموعة بالاستراتيجيات وأهميتها في ضبط الانفعالات مثل الاسترخاء، القدرة على حل المشكلات، تغيير طريقة التفكير، التعامل مع الآخرين.
- تقوم الباحثة بتقديم نماذج حية من خلال الأعضاء، ممن كانت لديهم تجارب سابقة في ضبط الانفعالات.
- تقوم الباحثة بتكليف المجموعات بتمثيل أدوار معينة، للتنفيس، الانفعالات، والاتجاهات، والدوافع.

إجراء (4): إنهاء الجلسة والواجب

- تنهي الباحثة الجلسة بتلخيص ما سبق، وتعلن عن نهاية الجلسة.
- تطلب الباحثة من كل أعضاء المجموعة الإرشادية، تسجيل ملاحظاتها وانطباعاتها عن مشاركتها في الجلسة التاسعة تمهيداً للجلسة الختامية
- الواجب البيتي: تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الإرشادية الحديث عن مشكلات أشارت مشاعر سلبية في مواقف معينة وكيف تم ضبط الانفعالات السلبية لديهم، ما هي الآثار الناتجة عن شعورك، ماذا حدث، كيف شعرت، اتجاه الحدث، ما هي الآثار الناتجة عن شعورك في الموقف.

الجلسة العاشرة

الختامية

الأهداف:

- 1- تقييم مدى استفادة أعضاء المجموعة الإرشادية من البرنامج الإرشادي.
- 2- مراجعة أعضاء المجموعة الإرشادية بالخبرات التي تم تدريبهم عليها خلال البرنامج الإرشادي.
- 3- تقييم مدى التحسن الذي شعر به أعضاء المجموعة الإرشادية بعد الانتهاء من الجلسات.
- 4- تقييم البرنامج الإرشادي من وجهة نظر أعضاء المجموعة الإرشادية.
- 5- تطبيق أداة القياس على المجموعة الإرشادية (الاختبار البعدي)

الفنيات: المناقشة والحوار - التعزيز.

إجراءات الجلسة:

إجراء (1): الترحيب والأهداف والواجب البيئي

- تقوم الباحثة بإعلام المجموعة الإرشادية أن هذا اللقاء هو اللقاء الأخير، وتقدم لهم الشكر والامتنان، وتعبّر لهم عن سعادتها خلال البرنامج الإرشادي..

إجراء (2): تقويم مدى الاستفادة من التدريب في تعزيز مهارات التكيف الزوجي لدى أعضاء المجموعة الإرشادية

- تقوم الباحثة بمراجعة وتقويم جوانب التغيير لدى أعضاء المجموعة الإرشادية، وتلخيص جميع الجلسات السابقة من قبل أعضاء المجموعة الإرشادية.
- تقوم الباحثة بتوضيح عملية الاستمرار في تنفيذ ما تم تعلمه وتوظيفه في حياتهم اليومية.
- تطبيق الاختبار البعدي من خلال توزيع المقياس على أعضاء المجموعة الإرشادية لفحص استجاباتهم
- في الختام يتم عمل نشاط ختامي (حفل بسيط) لإدخال الفرحة على أعضاء المجموعة الإرشادية، وتقديم الضيافة لهم.

ملحق (د) قائمة المحكمين للبرنامج الارشادي

الرقم	اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة التي يعمل بها
1	د. اياد أبو بكر	استاذ مساعد	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
2	تيسير عبد الله	استاذ	علم نفس	جامعة القدس
3	حسني عوض	استاذ	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
4	يوسف ذياب عواد	استاذ	صحة نفسية	جامعة القدس المفتوحة
5	عبد السلام حمارشة	استاذ مشارك	اعادة تاهيل عضوي فيزيائي	جامعة ابو ديس
6	راتب ابو رحمة	استاذ مساعد	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة

ملحق (هـ) كتاب تسهيل المهمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

State of Palestine
Ministry of Education & Higher Education
Educational Research & Development Center



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي
مركز البحث والتطوير التربوي

الرقم: 52194/د.ع
التاريخ: 2018/10/29
الموافق: 1440 / 2 / 20 د

السادة المدراء العامون المحترمون
السادة رؤساء الوحدات والمراكز المحترمون
تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة بحثية

نهديكم أطيب التحيات، ونرجو التكرم التعاون مع الباحثة: خديجة اسماعيل عبد الله خميس، لاستكمال حصولها على شهادة الماجستير من جامعة القدس المفتوحة وتنفيذ دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز مهارات التكيف لدى عينة من الزوجات الجدد في محافظة رام الله والبيرة". وتمكينها من تنفيذ أدوات الدراسة المعدة لهذه الغاية على عينة من الموظفين، وبما لا يؤثر ذلك على سير العملية الإدارية.

مع الإحترام والتقدير

د. إيهاب شكري

المكلف بمركز البحث والتطوير التربوي



نسخة:

معالي وزير التربية والتعليم العالي المحترم
عطوفة السيد وكيل الوزارة المحترم
عطوفة الوكيل المساعد للتخطيط والتطوير المحترم
الاستاذ عميد الدراسات العليا والبحث العلمي المحترم/ جامعة القدس المفتوحة 2963738

ملحق (و): صور أثناء تطبيق البرنامج :







