

فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزواجي لدى عينة من الزوجات في مدينة الزرقاء

سعاد منصور غيث(*)

محمد طه بني سلامة(**)

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى فحص فعالية برنامج يستند إلى العلاج العقلاني- الانفعالي في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات اللاتي يراجعن مركز البرامج النسائية التابعة للجنة تحسين مخيم الزرقاء؛ حيث بلغت عينة الدراسة (22) مشاركة من أصل (180) زوجة تراجع هذا المركز. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحثان باستخدام التصميم شبه التجريبي؛ قبلي، بعدي، تتبعي؛ وذلك بعد تقسيم أفراد عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية. تكونت كل مجموعة من (11) مشاركة، حيث طبق مقياسا التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية على مجموعتي الدراسة في اختبار قبلي، وطبق على أفراد المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي المكون من (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً وعلى مدار شهرين. وقد أشارت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياسي الدراسة (الأفكار العقلانية واللاعقلانية والتوافق الزوجي)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، كذلك استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية وفق مقياس المتابعة على مقياسي الدراسة، وذلك بعد شهر من انتهاء البرنامج.

(*) أستاذ مساعد، كلية العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، المملكة الأردنية الهاشمية.

drsghaith8@yahoo.com

(**) اختصاصي نفسي، مؤسسة نور الحسين، معهد العناية بصحة الأسرة، عمان، المملكة الأردنية

الهاشمية. mohamad_bnysalameh@yahoo.com

المصطلحات الأساسية: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، التفكير العقلاني، التوافق الزوجي.

المقدمة:

إن الحياة الزوجية السعيدة تساعد على إشباع العديد من الحاجات الفسيولوجية والنفسية للزوجين؛ كالحاجة للحب، والاستقرار، والانتماء، والمودة، والحميمية، والتقدير، والاستحسان، والأمن، التي تقوم على الأخذ والعطاء المتبادل فيما تقتضيه الحياة من ممارسة للحقوق وأداء للواجبات والمسؤوليات، وتعتمد الحياة الزوجية أيضاً على التفاهم والتعاطف والمودة والرحمة والتقدير المتبادل والمواجهة الموضوعية للمشكلات واحترام أفكار الطرف الآخر ومشاعره.

ويعد البحث في موضوع العلاقات الزوجية أمراً غاية في الأهمية؛ وذلك لارتباطه الوثيق بصحة الأفراد النفسية والانفعالية، ولما له من آثار في تحقيق الأمن العاطفي والاقتصادي (Kalakan & Ersanli, 2008)، وقد أشار أدلر (2005) إلى أن من أهم العناصر التي يبني عليها الزواج الناجح التفاهم والانسجام بين الزوجين في الآراء والمواقف، وهذا لن يأتي إلا عن طريق التواصل المستمر والفعال بينهما، على أن يكون هذا التواصل مبنياً على احترام كل طرف للآخر وتقديره؛ بحيث يؤدي في النهاية إلى اتخاذ قرارات مشتركة تخص مستقبل الزوجين والأسرة وبصورة متفق عليها.

إن معظم الأزواج يتطلعون لتحقيق السعادة في الأسرة، ويمثل التوافق الزوجي الركن الأساسي لإقامة حياة أسرية سعيدة؛ لذلك فإن العلاقة الزوجية تحتاج إلى عناية خاصة واهتمام من قبل المتخصصين في الميادين المختلفة، وعلى رأسها ميدان الإرشاد الزوجي والأسري. فالأسرة حينما تستطيع أن تضع القسط الأكبر من ضغطها الانفعالي جانباً وتتوافق على الأسس والمسلمات، تستطيع أن تتغلب على الصراعات والوصول إلى مستوى عال من التوافق الزوجي، وسيجد الزوجان الراحة والسرور في التعبير عن أنفسهما تجاه موقف الحياة الضاغطة، وفي هذه العلاقة سوف تتسامى سلوكيات الزوج والزوجة مقابل المشكلات التي سيواجهانها، وسيقال التوتر في شعور كل منهما تجاه الآخر؛ حيث ينظر كل منهما إلى الزواج على أنه علاقة أبدية، ومن خلالها تدعم أسس التوافق والنجاح في الزواج (Cordova, Gee and Worren, 2005; Hashim, Khurshaid, and Hassan, 2007).

لقد حظي موضوع التوافق الزوجي باهتمام كثير من علماء النفس وجميع من لديهم اهتمامات بموضوع الزواج والأسرة وعلاقة كل من الزوج والزوجة من ناحية، وعلاقتهم مع باقي أفراد الأسرة من ناحية أخرى. وينظر إلى التوافق الزوجي على أنه شكل من أشكال التوافق الاجتماعي الذي يهدف من خلاله الفرد إلى تكوين علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، ويعني أن الزوج والزوجة يحددان في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجتهما الجسمية والعاطفية والاجتماعية؛ مما ينتج عنه حالة من التوافق الزوجي (علاء الدين كفاقي، 2009). إن التوافق الزوجي يقوم على مرتكزات أساسية تمكن الزوجين من النمو والتطور في إطار من التفاني والإيثار والاحترام المتبادل، بالإضافة إلى القدرة على تحمل مسؤوليات الزواج، وحل مشكلاته المستجدة وعدم تراكمها، وتعلم طرق حل الصراع والتفاعل الصحي (Chen, Tanaka, Uji & Hiramura, 2007)، ونقيض التوافق هو التنافر الذي يبدأ بحصول انطباعات سلبية لدى أحد الزوجين تجاه الآخر أو من كليهما، وصدور تصرفات وممارسات من أحدهما مخالفة لرغبة الآخر وتوقعاته (أحمد أبو أسعد، 2008).

من جهة أخرى يشير العديد من الباحثين إلى وجود عوامل معرفية تؤدي دوراً بارزاً في التوافق الزوجي، من أهم هذه العوامل الأفكار والتوقعات العقلانية واللاعقلانية حول الذات وشريك الحياة والعلاقة الزوجية. لقد أكد إليس (Ellis) مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي - كأحد أشكال العلاج المعرفي السلوكي (CBT) - دور التوقعات اللاعقلانية في العلاقات الزوجية غير المتوافقة، ويرتكز المحور الأساسي لهذا المنحى على كيفية قيام الفرد بتصور واقع علاقته الزوجية، وتفترض النظرية العقلانية الانفعالية أن الطريقة التي يفكر بها الأفراد، ومحتوى أفكارهم تؤدي دوراً مهماً في توافقهم في علاقتهم الزوجية؛ حيث يسهم التفكير اللاعقلاني في سوء التوافق الزوجي، في حين يسهم التفكير العقلاني في الوصول إلى درجة عالية من التوافق الزوجي (Garinger, 2008).

إنّ هذه العلاقة الارتباطية بين نظام المعتقدات التي يحملها الأزواج من حيث كونها عقلانية أو لا عقلانية والتوافق الزوجي هي ما تنطلق منه الدراسة الحالية؛ إذ تسعى إلى تطوير برنامج إرشادي تثقيفي يهدف إلى مساعدة الزوجات على تبني أسلوب حياة عقلائي يمكنهن من التمتع بالتوافق الزوجي والعيش بطريقة صحية وتكيفية مع أزواجهن، وهو هدف جوهرى لخدمات الإرشاد الزوجي المقدمة للأزواج (Dinkmeyer, 2007)، التي بدأ المجتمع الأردني وغيره من المجتمعات في

الدول العربية بتقديمها عبر المراكز والمؤسسات ذات العلاقة بالإرشاد الأسري والزواجي. وتأتي هذه الدراسة لتمثل محاولة للمساهمة في تفعيل خدمات الإرشاد الأسري- الآخذة في التنامي داخل مجتمع الأردن، وذلك من خلال تقديم واحدة من خدمات الإرشاد الأسري وهي المجموعات الإرشادية (group counseling) لمجموعة من السيدات اللاتي يعانين سوء التوافق الزوجي، وذلك بالاستناد إلى أفكار الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وفنياته.

إرشاد الأزواج والأسر بالاستناد إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يتبع الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الأسري لمفاهيم وتطبيقات العلاج العقلاني، الانفعالي، السلوكي، ويتضمن في نظريته للأسرة أن المشكلات والاضطرابات الانفعالية مثل القلق، والاكتئاب، والاختلالات السلوكية، وهي التي يعبر عنها بالنتائج (C) (Consequences) في الحياة الأسرية - لا يعود سببها إلى الحدث المفعّل أو النشاط (A) (Activating Events)، ولكن إلى نظام المعتقدات (Belief Systems)، وإلى المعتقدات غير العقلانية (Irrational Beliefs) الموجودة لدى الأزواج (Spouses) والأبناء (Ellis & Dryden, 2007; Hagga & Davison, 1993).

تركز النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد والعلاج الأسري على الاستبصار (Insight)، الذي يساعد الزوجين والأسر على التوافق والتكيف بعضهم مع بعض بشكل أفضل، وذلك من خلال استهداف ثلاثة أنواع من الاستبصار، هي:

- النوع الأول: أسباب المشكلات الرئيسية (Particular problems) لأعضاء الأسرة قد يكون سببها الأوضاع البيئية (Environment situation)، لكن أسباب المشكلات الانفعالية (Emotional problems) تقع على العموم في معتقداتهم اللاعقلانية حول الحدث المفعّل الذي تتعرض له الأسرة.

- النوع الثاني: أسباب الانزعاج الرئيس لأعضاء الأسرة في أنهم لا يزالون يحتفظون بالأفكار والمعتقدات غير العقلانية نفسها التي اكتسبوها من ذويهم في فترة الطفولة، لذلك فإن تكيف الأفراد مع أنفسهم وبيئتهم يعد أفضل من تكيفهم مع المعتقدات غير العقلانية التي تلقوها في السابق.

- النوع الثالث: لا يمكن للنوعين السابقين من الاستبصار أن يكونا فاعلين إذا لم يجدا طريقهما إلى التطبيق؛ أي استمرار العمل وممارستها (Working and Practice)، في الحاضر والمستقبل؛ وذلك لتحسين التفكير والشعور والتصرف

بشأن الأفكار غير العقلانية، وهو ما سيساعدهم على التقليل من معاناتهم ومشكلاتهم.

يؤمن إليس بأن التعليم والتثقيف النفسي المقدم للأزواج المتميز بعضهم عن بعض في التفكير وأسلوب الحياة والاتجاهات وتقدير الذات والذكاء الانفعالي والاجتماعي - وسيلة جيدة في مساعدتهم على تحسين توافقهم وتكيفهم الزواجي من خلال تغيير أبنيتهم المعرفية ومعتقداتهم اللاعقلانية وتوقعاتهم العالية أو السلبية (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella & Wadsworth, 2006). ويتضمن هذا النوع من التعليم العقلاني الانفعالي (Rational Emotive Education) مجموعة من المفاهيم الأساسية التي يقوم عليها، وهي تتعلق بالتقبل غير المشروط للذات (Unconditional self-acceptance) بضعفها وقوتها أو محدثاتها، وهو ما اعتبره مفتاح الصحة النفسية للفرد (Granvold, 1994)، كما يضم التعليم العقلاني الانفعالي التفريق بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية (Rational and Irrational Beliefs) (Dryden and Sabelus, 2010)، كذلك يشمل التثقيف جوانب تتعلق بالانفعالات (Emotions) الصحية وغير الصحية (Dryden & Branch, 2008)، والتدريب على حل المشكلات (Problem Solving) التي تواجههم في حياتهم اليومية عن طريق تحدي الأفكار اللاعقلانية (Trip, Vernon, & McMahon, 2007)، وتوعية المشاركين بجوانب ترتبط بالعلاقات البين شخصية (Interpersonal Relationships) (Trip et al., 2007).

الدراسات السابقة:

لقد حظي موضوع التوافق الزواجي باهتمام الباحثين المهتمين بقضايا الإرشاد الزواجي، ودُرس في ضوء علاقاته بالعديد من المتغيرات الشخصية والنفسية والمعرفية والاجتماعية، وعلى الصعيدين العربي والعالمي في محاولة لفهم العوامل المساهمة في تمتع الزوجين بالتوافق الزواجي، وفهم أسباب سوء التوافق (أسماء الإبراهيم، 2007؛ مريم أبو تركي، 2008؛ نجلاء رسلان، 2006؛ محمد كاتبي، 2004؛ Markman, 2006). ومن هذه الدراسات العربية ما قامت به الحلبي (2000) التي درست العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق الزواجي لدى (400) زوج وزوجة، وقد أظهرت نتائجها تأثير العلاقات الزوجية واستقرارها بمستوى الطموح لدى الزوجين. من جهة أخرى قام محمد كاتبي (2004) بدراسة حول التوافق

الزواجي لدى عينة مؤلفة من (1152) زوجاً وزوجة، قام باختيارهم بطريقة عشوائية من محافظة دمشق، وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التسلط الزوجي والتوافق الزواجي للأزواج. من جهة أخرى توصلت نجلاء رسلان (2006) في دراستها إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني للمرأة المتزوجة وتوافقها الزواجي.

أما عبير الصبان (2007) فقد قامت بدراسة هدفت إلى تعرف الفروق بين المتوافقات وغير المتوافقات زواجياً في سمات الشخصية والإساءة إلى المرأة، وكذلك معرفة الفروق بين المتوافقات وغير المتوافقات زواجياً تبعاً لمتغير مدة الزواج وعدد الأبناء لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة، وتكونت عينة الدراسة من (164) زوجة سعودية (غير مطلقة أو أرملة) وراوحت أعمارهن بين (25-40) سنة، وتوصلت الباحثة إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين المتوافقات وغير المتوافقات زواجياً في درجاتهن على مقياس سمات الشخصية، وهذا يعني أن سمات الشخصية ليس لها تأثير على التوافق الزواجي عند الزوجة السعودية، كما وجدت فروق دالة بين المتوافقات وغير المتوافقات زواجياً في درجاتهن على مقياس الإساءة إلى المرأة، ويدل هذا على أن الإساءة إلى الزوجة السعودية لها تأثير على توافقها الزواجي، وأن التوافق الزواجي يزداد كلما قلت الإساءة إلى الزوجة.

وأجرت أسماء الإبراهيم (2007) دراسة حول علاقة التوافق الزواجي بالمهارات الزواجية وبيعض المتغيرات الديموغرافية. وقد تكونت عينة الدراسة من (510) سيدات من النساء المتزوجات والعاملات في القطاع التربوي في الأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت ببناء مقياسين: الأول لقياس مجالات التوافق الزواجي والآخر لقياس المهارات الزواجية. وبعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة إلى أن النساء المتزوجات والعاملات في القطاع التربوي غالباً ما يمارسن المهارات الزواجية، وأنهن غالباً ما يتمتعن بالتوافق الزواجي في المجال النفسي العاطفي، ثم المجال الفكري، فالمجال الاجتماعي. وأشارت نتائج الدراسة كذلك إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مجالات التوافق الزواجي والمهارات الزواجية، كما توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الارتباطية للمهارات الزواجية والتوافق الزواجي تعزى لاختلاف الفترة التي مضت على الزواج، وذلك لصالح من مضى على زواجهن مدة راوحت بين 6-10 سنوات.

وقامت مريم أبو تركي (2008) بدراسة علاقة التوافق بالرضا عن الحياة، والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين. وقد شمل مجتمع الدراسة جميع المتزوجين رجالاً ونساءً في مدينة الخليل في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (231) من الذكور و(231) من الإناث، اختيروا بطريقة العينة الطبقية العنقودية، واستخدم مقياس القائمة العربية للتوافق واستبانة التوافق الزوجي ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق والرضا عن الحياة لدى الأزواج. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات، أما النتائج على مقياس التوافق فقد أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في درجة التوافق، كما لم تظهر فروق ذات دلالة بين الأزواج والزوجات في درجة التوافق الزوجي.

وتوصلت دراسة حسام علي (2008) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج العاملين في مجال التربية الخاصة في محافظة المنيا، بلغ عددهم 200 زوج وزوجة. وأظهرت نتائج الدراسة التي نفذها كل من الشيخ وزملائه (2010) على عينة من المتزوجين، بلغ عددهم 165 زوجاً وزوجة تراوح أعمارهم بين 22-66 سنة - وجود ارتباط سلبي ذي دلالة إحصائية بين التوافق الشخصي والاجتماعي والكذب، ووجود ارتباط إيجابي غير دال إحصائياً بين الكذب والتوافق الزوجي.

من جهة أخرى، صرح المعالجون الزوجيون والأسريون على الطريقة المعرفية والمعرفية السلوكية بوجود علاقة جوهرية بين معتقدات الأفراد غير الوظيفية حول ذواتهم وأزواجهم والعلاقات الزوجية من جهة، وبين الصراع والتعاسة وسوء التوافق الزوجي من جهة أخرى (Sharp and Ganong, 2000). ومن الدراسات التي توصلت إلى مثل هذه العلاقات على الصعيد العربي ما قامت به هالة القواسمي (1995) من فحص العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي ومدى تأثير هذه العلاقة ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (505) معلمين ومعلمات في مدينة عمان، وقامت الباحثة بحساب مدى الارتباط بين الأبعاد الفرعية الثلاثة عشر لمقياس الأفكار اللاعقلانية وبين التوافق الزوجي، وقد أشارت النتائج إلى أن معظم الأبعاد كانت ذات ارتباط ضعيف مع متغير التوافق الزوجي باستثناء الفكرة الخامسة التي تنص على ما يأتي: "تعود أسباب التعاسة والمصائب إلى

الظروف الخارجية، التي ليس للفرد القدرة على السيطرة عليها"، كذلك وجد ارتباط نو دلالة مع الفكرة التاسعة التي نصها: "الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية التي لا يمكن استئصالها". وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي وضعيف بين متغيري الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي.

كما قام كل من مولر وفانزيل (Moller & Vanzel, 1991) بدراسة ارتباط الأفكار اللاعقلانية بالتوافق الزوجي، شملت (92) زوجاً وزوجة، وطبق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس التوافق الزوجي، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأزواج والزوجات على مقياس التوافق الزوجي وبعدي الاختلاف والكمال الفرعيين من مقياس الأفكار اللاعقلانية حول العلاقة الزوجية، كما أظهرت النتائج أن الأزواج ذوي التوافق المتدني كانوا متطرفين أكثر في أحكامهم من ذوي التوافق المرتفع.

وفي دراسة هافيركامب (Haferkamp, 1994) فحصت العلاقة بين المعتقدات غير الوظيفية والأفكار غير العقلانية المرتبطة بالعلاقة الزوجية وبين التوافق والرضا الزوجي. تكونت عينة الدراسة من (74) زوجاً، طبق عليها مقياس التوافق الزوجي الثنائي لسباينر (Spainer)، ومقياس إدارة الذات ومقياس النزاعات الزوجية كأدوات للدراسة. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين ارتفاع مستوى المعتقدات اللاعقلانية وغير الوظيفية لدى الأزواج وبين انخفاض مستوى التوافق والرضا الزوجي لدى الأزواج والزوجات.

وتوصلت حمامصي (Hamamci, 2005) في دراستها على عينة من (85) زوجاً وزوجة في تركيا إلى وجود ارتباط عال بين مستوى اعتناق الأفكار اللاعقلانية وانخفاض الرضا والتوافق الزوجي، وأن ارتفاع مستوى المعتقدات اللاعقلانية حول العلاقة الزوجية، والتوقعات غير الواقعية من الشريك يسهم في النتائج السلبية للعلاقة الزوجية.

كما قامت فاتن ميرزا (2007) بإجراء دراسة لتعرف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل لدى عينة من معلمي التربية الخاصة في الكويت، تكونت من (320) معلماً ومعلمة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين

الأفكار اللاعقلانية وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية والضغوط المهنية، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين عدد الأبناء وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية.

يُلاحظ من تتبع الدراسات السابقة العربية المتعلقة بالتوافق الزوجي اهتمامها بالعلاقات الارتباطية، واستخدامها لمنهج البحث الوصفي للموضوع، في حين أن الدراسات التجريبية الهادفة إلى تقديم تدخلات إرشادية نمائية ووقائية وعلاجية تبدو - مقارنة بها - قليلة، خاصةً تلك التي تستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، ودوره في تحسين التوافق الزوجي لدى الأزواج. لقد طبق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بشكل إبداعي لعلاج مشكلات إكلينيكية متنوعة؛ ف بجانب تركيزه على مشكلات الطلبة الأكاديمية في المدارس (Dryden and Sabelus, 2010)، ركز العلاج العقلاني - الانفعالي - السلوكي على الراشدين الذين يعانون مشكلات انفعالية وسلوكية متنوعة مثل الاكتئاب، وخفض الضغط المرتبط بالعمل والضغط النفسي لدى المعلمين، والقلق (Sigman, Scharted & Thorope, 2010) والإدمان على العمل المسمى Workaholic (Burnwell & Chen, 2002). كذلك ركز العلاج العقلاني - الانفعالي - السلوكي على المشكلات المعرفية المترتبة على العلاج الكيماوي لمرضى السرطان وكيفية خفض القلق لديهم (Ferguson, 2010)، والمساعدة كذلك في خفض السلوك الإجرامي والعودة إليه بعد الخضوع للعقوبات القانونية (Debidan, 2010). ولقد صرح إليس في مقابلة أجريت معه بوجود ما يزيد على ألفي دراسة حول فعالية العلاج العقلاني - الانفعالي - السلوكي الذي قام بتطويره (Epstein, 2001).

لقد بذلت جهود من أجل تفعيل استخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مع الأزواج، وبدئاً بدراسة تأثير التدخلات المشتقة من هذا المنحى على متغيرات زواجية وأسرية متنوعة؛ منها: الرضا الزوجي، والارتياح الزوجي، والتوافق الزوجي، ومن هذه الدراسات ما قامت به جويس (Joyce, 1995) من تطوير برنامج لتعليم الوالدية على الطريقة العقلانية الانفعالية (Rational-Emotive Parent Education Program)؛ ليكون أسلوباً للعمل مع الآباء بشكل جمعي؛ وذلك لزيادة مهارة الآباء في التربية والاتصال مع الأبناء، ولخفض الضغط الناجم عن تربية الأطفال والعناية بهم. ثم أجرت محاولة لفحص آثار هذا البرنامج على عدة متغيرات تابعة، وهي التفكير العقلاني واللاعقلاني لدى الآباء والانفعالات عند الأبناء، وإدراك

الآباء لمشكلات الأبناء، واستخدمت الباحثة مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتصميم القياس القبلي والبعدي، والمتابعة بعد عدة شهور من انتهاء الدراسة، كما استخدمت مقاييس تقيس التفكير اللاعقلاني والانفعالات لدى الوالدين، المتضمنة سمة القلق، والغضب والشعور بالذنب، وعدم الارتياح والسعادة.

لقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في خفض المعتقدات اللاعقلانية المتعلقة بعملية التربية الوالدية لدى الآباء المشاركين في المجموعة التجريبية، كما نجح البرنامج في أن يحدث انخفاضاً جوهرياً في مشاعر الذنب، والغضب لدى الآباء الذين لديهم مستويات متوسطة، وعالية، من الغضب والقلق. كما أظهرت النتائج أنه بالنسبة إلى أفراد المجموعة التجريبية كانت التغيرات في المعتقدات اللاعقلانية مرتبطة بالتغيرات في الانفعالات، أما المتابعة التي أجريت بعد عشرة شهور فقد أوضحت استمراراً لهذه النتائج والتغيرات على البعد اللاعقلاني والانفعالي والمحافظة عليه.

وسعت فاطمة أبو رمان (2005) إلى فحص فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمان. تكون مجتمع الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمان ممن ينتفع أطفالهن من خدمات مراكز التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (33) أمّاً من أمهات أطفال مركز المنارة للتربية الخاصة، وقد وزعت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وتكونت من (16) أمّاً تلقين برنامجاً تدريبياً يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لمدة 8 أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة 60 دقيقة. والمجموعة الضابطة تكونت من 17 أمّاً لم يتلقين البرنامج. أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك للضغوط النفسية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية، كما أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك للأفكار اللاعقلانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وقام يالسن وكراهان (Yalcin & Karahan, 2007) بإجراء دراسة حول أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي يركز على تعليم مهارات الاتصال للأزواج الذين يعانون سوء التوافق الزوجي، بلغ عددهم 28 فرداً (14 زوجاً و14 زوجة)، ثم قُسموا

إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، خضعت للبرنامج الإرشادي التعليمي، ومجموعة ضابطة، لم تخضع للبرنامج الإرشادي. أظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ظهرت على شكل تحسن في التوافق الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي التعليمي.

وفي دراسة قام بها كالكان وإرسانلي (Kalkan & Ersanli, 2008) لفحص تأثير برنامج لإثراء الزواج (Marriage Enrichment)، يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كأحد أشكال العلاج المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة المكونة من (30) فرداً، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين؛ الأولى: التجريبية، وتتألف من (15) فرداً، والثانية: الضابطة، وتتألف من (15) فرداً، وقد كانت أعمار المشاركين في المجموعتين تراوح بين (27-42) سنة. طبق مقياس التوافق الزوجي على أفراد عينة الدراسة كمقياس قبلي وبعدي. كما طبق البرنامج الإرشادي لإثراء الزواج المكون من (9) جلسات - بمعدل جلسة أسبوعياً، مدتها ساعتان - على أفراد المجموعة التجريبية، نوقش فيها المشاركون في الأخطاء المعرفية حول الزواج والعلاقات الزوجية، وتم تناول نموذج (A-B-C) وربطه بالزواج والعلاقات الزوجية، وتفنيد مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية حول العلاقة الزوجية، إضافة إلى تدريبهم على مهارات إدارة الغضب، رسائل (أنا - أنت) بين الأزواج، والتعبير عن الانفعالات والمشاعر. وبعد انتهاء البرنامج طبق مقياس التوافق الزوجي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي؛ حيث أظهر أفراد المجموعة تحسناً في درجة التوافق الزوجي.

كما نفذ الباحثان كالكان وإرسانلي (Kalkan & Ersanli, 2009) دراسة لفحص تأثير برنامج لإثراء الزواج يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية لتحسين الاتجاهات غير الوظيفية لدى الأزواج. وطبقا مقياس الاتجاهات غير الوظيفية (DAS) Dysfunctional Attitude scale على عينة الدراسة المكونة من (40) فرداً، قسموا إلى مجموعتين؛ الأولى: التجريبية وتتألف من (20) فرداً، والثانية: الضابطة وتتألف من (20) فرداً، واستخدم في الدراسة التصميم شبه التجريبي المتضمن

قياساً قَبلياً وبعدياً للأداة على مجموعتي الدراسة. طبق البرنامج الإرشادي لإثراء الزواج المستند للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي المكون من (9) جلسات، بمعدل جلسة أسبوعياً، مدتها ساعتان، ويتمركز على تعليم فلسفة التفكير العقلاني، والتمييز بين التفكير العقلاني واللاعقلاني، والمشاعر السلبية الصحية وغير الصحية، والعلاقة بين المشاعر والسلوك والتفكير. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي المستند للعلاج المعرفي السلوكي في تحسين الاتجاهات غير الوظيفية نحو الزواج.

كذلك حاول يلمظ وكالكان (Yalmaz & Kalkan, 2010) قياس فعالية برنامج تعليمي يستند إلى التعليم العقلاني الانفعالي قدّم لمجموعة من الأشخاص المقبلين على الزواج، الذين لا يزالون في مرحلة الخطبة والتعارف في تحسين معتقداتهم نحو الزواج، والعلاقة الزوجية، والرضا الزوجي. قام الباحثان باختيار تصميم شبه تجريبي ضمّ مجموعتين: واحدة تجريبية، عدد أفرادها 10 أزواج من الخاطبين تعرضت للبرنامج التعليمي والإثرائي، ومجموعة ضابطة بالعدد نفسه من الأشخاص لم تتعرض للبرنامج الإرشادي. تضمن البرنامج (7) جلسات طبقت على مدار (7) أسابيع، مدة كل جلسة ساعتان. وقد قدمت معلومات حول العلاقات الصحية والأفكار اللاعقلانية حول الزواج والعلاقة الزوجية، إضافة إلى التدريب على مهارات الاتصال، وأنماط الحب، والفروق بين الأزواج والزوجات، ودور المعتقدات في السعادة الزوجية. أظهرت النتائج على القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن العلاقة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؛ حيث عمل البرنامج على زيادة مستوى الرضا عن العلاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

واستهدفت فتحيّة عودة (2010) في دراستها التجريبية في الأردن على (54) زوجة - يعانين سوء التوافق الزوجي- تعديل التشوهات المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية لديهن وتحسين التوافق الزوجي وعلاقتهم بأبنائهن من خلال تعريضهن لبرنامج (إرشادي معرفي- سلوكي)، وذلك بعد تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية مؤلفة من 29 زوجة، وضابطة مؤلفة من 25 زوجة. وأخضعت الزوجات في المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي عبر 15 جلسة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي

والمتابعة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم.

وبعد مراجعة الأدب النفسي والدراسات السابقة تبين للباحثين قلة الدراسات العربية التي تناولت برامج الإرشاد الزوجي المستندة إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية التي تهدف لتحسين مستوى التوافق الزوجي بين الأزواج غير المتوافقين زواجياً؛ حيث إن معظم الدراسات التي اهتمت بهذه النظرية جاءت كدراسات ارتباطية، ولم تتناول الإرشاد الزوجي كبرامج إرشادية نمائية أو علاجية، كذلك لوحظ ندرة الدراسات التي تناولت دحض الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها وأثرها على العلاقة بين الزوجين. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتناولها لبرنامج إرشاد جمعي باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات غير المتوافقات زواجياً، وأتت فكرة الدراسة الحالية كمحاولة لإضافة مساهمة علمية تتعلق بهذا المجال من البحوث التجريبية.

مشكلة الدراسة :

لقد بدأت خدمات الإرشاد الأسري تُقدم للأزواج والأسر داخل المجتمع الأردني، وذلك بعد دراسة الحاجات الإرشادية للأزواج والأسر على مستوى الخدمات النمائية والوقائية والعلاجية، وذلك بمبادرة والتزام من المجلس الوطني لشؤون الأسرة، وبُدئ بتأسيس مراكز للإرشاد الأسري في مدن المملكة الأردنية الهاشمية ومحافظاتها لتقديم الخدمات الإرشادية، كما شجع الباحثون والمختصون في هذا الميدان بالاستجابة لتقديم المشورة والإرشاد لأفراد المجتمع المحلي الذين يطلبون خدمات هذه المراكز. من جهة أخرى فإن مدينة الزرقاء - وهي واحدة من المدن الكبرى ذات الكثافة السكانية العالية - تتوفر فيها مجموعة من المراكز والمؤسسات التي تسعى لتقديم خدمات الإرشاد الزوجي والأسري، ومنها مركز البرامج النسائية التابع للجنة تحسين خدمات مخيم الزرقاء، الذي يستقطب النساء من زوجات وأمّهات من تلك المنطقة والمناطق المجاورة؛ بهدف الحصول على خدمات واستشارات. والتزاماً من الباحثين بالمساهمة في خدمة أفراد المجتمع المحلي بطرق علمية منظمة تأتي الدراسة الحالية التي تمثل استجابة للشراكة بين الجامعات - كمراكز بحث وخدمات مجتمعية - والمؤسسات المدنية والخدمية،

إضافة إلى أن الدراسة الحالية ستمثل محاولة لاستقصاء فعالية برنامج إرشادي طوّر بالاستناد إلى واحدة من نظريات الإرشاد النفسي، وهي الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وتطبيقاتها ضمن التربية العقلانية الانفعالية، التي يهتم المهتمون بها على دراسة آثار تدخلاتها مع عينات متنوعة من الأفراد. ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال العام الآتي:

ما درجة فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية العقلانية - الانفعالية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات؟

أهمية الدراسة :

تستمد أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة المستهدفة، وهي الزوجات اللاتي يعتبرن عنصراً مهماً في النظام الزوجي والأسري للعائلة، كذلك من طبيعة الموضوع المستهدف وهو تعليم التفكير العقلاني ونشر ثقافة عقلانية لدى الناس عموماً وما سيترتب على هذا التفكير من تأثيرات على مستوى التوافق الزوجي.

ولأن الزوجات يعتبرن مهندسات العلاقة الأسرية في العائلة تبعاً لما توصل إليه هولمان (Holman, 2001) كأحد الباحثين في العلاقات الزوجية، وتقع على عاتقهن مسؤوليات كبيرة مثل : علاقاتهن بأزواجهن وأبنائهن وعلاقتهم مع المجتمع والواجبات المنزلية - فقد كانت هذه الدراسة موجهة إلى هذه الفئة من المجتمع، وليس الهدف الإسهام في وضع حلول لمشكلات الزوجات فحسب، بل أيضاً إثارة الجدل حول الأفكار اللاعقلانية التي تحملها الزوجات سواء عن الزوج أو الأسرة، ومحاولة تغيير هذه الأفكار ودحضها، وهو ما سينعكس على الأفكار اللاعقلانية ودرجة التوافق الزوجي لهن وعلى مستوى السعادة، ومن ثم جلب التوافق للأسرة بكاملها.

لذا تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها:

1 - تسعى لتطوير برنامج عقلاني انفعالي وأثره على تعزيز الأفكار العقلانية والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات.

2 - توفر أداة للتوافق الزوجي ذات معاملات صدق وثبات محسوبة في المجتمع الأردني؛ إذ يمكن استخدام هذه الأداة في إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع التوافق الزوجي.

3 - تعتبر من الدراسات القليلة - بحسب علم الباحثين - على المستوى المحلي، التي تستهدف تعليم الزوجات مبادئ العلاج العقلاني-الانفعالي من جهة، وتحسين طريقة التفكير باتجاه العقلانية ورفع مستوى التوافق الزوجي من جهة أخرى، وما سببته عليه من إضافة ذات طبيعة تطبيقية لواحدة من النظريات الإرشادية ذات الشهرة الواسعة على المستوى العالمي.

4 - تلبي الدعوة المتنامية من قبل الباحثين المهتمين بالنظرية العقلانية-الانفعالية - السلوكية لفحص تأثير التثقيف العقلاني على متغيرات حياتية حيوية لدى أفراد المجتمع بفئاته المتنوعة.

5 - تسلط الضوء على أهمية الحياة الزوجية المتماسكة وتلفت نظر العاملين في مجالات الإرشاد الزوجي والأسري إلى أهمية تنمية التفكير العقلاني وأثره على تحسين التوافق الزوجي.

6 - تمهد الطريق لوضع برامج إرشادية لتدريب الأزواج على التفكير العقلاني، وحل المشكلات من أجل الوصول إلى التوافق الزوجي والسعادة الزوجية.

فروض الدراسة:

حاولت الدراسة فحص صحة الفروض التالية :

- **الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، بين متوسط درجات المشاركات اللواتي تعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات المشاركات اللواتي لم يتعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية في القياس البعدي، وذلك لصالح المشاركات في المجموعة التجريبية.

- **الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، بين متوسط درجات المشاركات اللواتي تعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات المشاركات اللواتي لم يتعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة) على مقياس التوافق الزوجي في القياس البعدي، تعزى للبرنامج الإرشادي المستخدم، وذلك لصالح المشاركات في المجموعة التجريبية.

- **الفرض الثالث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ،

بين متوسط درجات المشاركات في المجموعة التجريبية على مقياسي الدراسة (مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس التوافق الزوجي)، في القياس البعدي وبين متوسط درجاتهن على المقاييس نفسها في القياس التتبعي بعد مرور شهر على انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي تعزى للبرنامج الإرشادي المستخدم.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية تبعاً لعدة شروط، هي:

- الحدود المكانية:

حدد الإطار الجغرافي للدراسة في محافظة الزرقاء، مخيم الزرقاء - مركز البرامج النسائية، وقد اختيرت المنطقة؛ لأنها تمثل تنوعاً في المستويات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية من ناحية، وكثافة السكان فيها من ناحية أخرى، ولجاهزية المركز من حيث طبيعة الخدمات التي يقدمها.

- الحدود الزمانية:

ارتبطت الحدود الزمانية بفترة تطبيق البرنامج خلال العام الدراسي 2010/2009 ومن الفترة الواقعة بين 2010/6/21 و 2010/9/21.

- تعميم النتائج: إن تعميم نتائج الدراسة الحالية يتحدد بالأدوات المستخدمة وخصائصها السيكمترية، كما يتحدد بطريقة اختيار أفراد الدراسة، وصغر حجم العينة في المجموعة التجريبية تبعاً لشروط المجموعات الإرشادية.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي المستند للنظرية العقلانية الانفعالية
(Counseling Program Based on Rational Emotive Therapy):

يشير البرنامج الإرشادي إلى سلسلة اللقاءات المخطط لها والمنظمة والهادفة لتحقيق مجموعة من الأهداف الإرشادية للأعضاء المنضمين إليه، ويعرّف إجرائياً ببرنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية، وقد قام الباحثان بتصميم جلساته، وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية (ن=11)، وهو مكون من خمس عشرة (15) جلسة إرشادية، طبقت بمعدل جلستين في الأسبوع، وخلال مدة شهرين في الفترة الواقعة من 2010/6/21 - 2010/9/21 بما في ذلك الاختبار التتبعي، وذلك داخل إحدى قاعات مركز البرامج النسائية التابع للجنة

التنمية المجتمعية لمخيم الزرقاء، وقد راوحت المدة الزمنية بين ساعة واحدة للجلسات إلى ساعة ونصف الساعة. ويشي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتوجه المتضمن مساعدة الأفراد على التغير من خلال طريقة تفكيرهم في الأحداث كأساس لتغير مشاعرهم غير الصحية وسلوكهم غير الوظيفي (Wong, 2008 p:178).

– **التوافق الزوجي (Marital adjustment):** يشير التوافق الزوجي إلى مقدرة كل من الزوجين على حل الصراعات العديدة التي تواجهها، وتقبل المشاعر المتبادلة والمشاركة في المهام والأنشطة المألوفة، وتحقيق التوقعات الزوجية في كل منهما عن طريق أساليب تواصل وتفاعل مبنية على أسس عقلانية ومعرفية، ويتضمن قدرة كل من الزوجين على تحمل مسؤوليات الحياة، وحل مشكلاتها (كمال مرسي، 1998: 212). ويعرف التوافق الزوجي إجرائياً بدرجة المشاركات على مقياس التوافق الزوجي الذي قام الباحث بتطويره لأغراض الدراسة الحالية.

– **التفكير العقلاني (Rational Thinking):** يشير إلى نمط من التفكير العلمي الذي يستند إلى التجربة، وتكون المعتقدات عقلانية إذا كانت: صحيحة وحقيقية، يمكن دعمها بالدليل أو البرهان أو إثباتها، لا تتضمن مطالب مطلقة (Demands) عبارة عن أمنيات أو رغبات أو تفضيلات، ينتج منها انفعالات معتدلة كالحزن والتردد والانشغال، تساعد الأفراد للوصول إلى أهدافهم، متحررة من معاني التهويل والمصائبية ومما هو لازم وواجب، تعكس تحملاً عالياً للإحباط وتقبلاً للذات (Debidan, 2010).

ويقاس هذا المتغير بوساطة درجة المشاركات على مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي قام بتعريبه وتطويره (سليمان الريحاني، 1985).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1 – أفراد الدراسة :

اشتملت الدراسة على مشاركات من السيدات اللواتي يراجعن مركز البرامج النسائية التابع للجنة التنمية المجتمعية في مخيم الزرقاء، ويضم هذا المركز ثلاثة برامج (برنامج التأهيل والتربية الخاصة، برنامج الطفل، برنامج المرأة)، ويهدف برنامج المرأة – بحسب رسالة المركز – إلى تنمية مهارات المرأة وقدراتها وتمكينها اقتصادياً، ورفع مستوى الوعي لديها وتقديم العديد من البرامج التدريبية ذات العلاقة بتحقيق الأهداف.

وقد اختير المركز بشكل قصدي؛ لأنه يمثل تنوعاً في المستويات الثقافية والاجتماعية، ولكتافة السكان في المنطقة، ولجاهزية المركز من حيث طبيعة الخدمات التي يقدمها والتسهيلات التي يوفرها للباحثين لعقد جلساتهم وتدريباتهم، علماً أن الباحث الثاني قد قام بمراجعة خمس جمعيات ومراكز (جمعية عثمان بن عفان الخيرية، جمعية بئر السبع، مركز التوعية والإرشاد الأسري، جمعية خولة بنت الأزور، جمعية أسرة الجندي)، تتوافر فيها خدمات إرشادية موجهة بشكل خاص للسيدات، ومن ثم اتخذ القرار باختيار مركز البرامج النسائية التابع للجنة التنمية المجتمعية.

وقد طبقت أدوات الدراسة - من قبل الباحث الثاني - على عدد من السيدات المراجعات لمركز البرامج النسائية، بلغ (180) سيدة، ممن تطوعن للاستجابة على أدوات الدراسة، واسترجعت (120) استبانة (الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي)، وبعد تصحيح استجابات السيدات على أدوات الدراسة قام الباحثان، بحصر أعداد السيدات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وأدنى الدرجات على مقياس التوافق الزوجي، وقد بلغ عددهن (50) سيدة.

ومن ثم قام الباحث الثاني بمقابلة السيدات واستطلاع درجة استعدادهن للمشاركة في الدراسة، وقد أبدت (30) سيدة استعدادها ورغبتها للاشتراك في الدراسة، وبعد الاتفاق مع المشاركات انسحبت (8) سيدات من العينة؛ وذلك بسبب ممانعة الزوج من جهة وبسبب ظروف خاصة من جهة أخرى، ليصبح العدد النهائي لأفراد عينة الدراسة (22)، وزعن عشوائياً إلى مجموعتين، الأولى: تجريبية (ن=11) وهي المجموعة التي سيطبق عليها البرنامج الإرشادي المستند إلى التثقيف العقلائي الانفعالي، والثانية: ضابطة (ن=11)، وهي المجموعة التي لن تخضع للبرنامج الإرشادي، وستقارن نتائجها في الاختبارات البعدية مع نتائج أفراد المجموعة التجريبية.

وقد أوجدت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على الفقرات الممثلة لكل من مقياسي الدراسة (الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي وأبعاده الفرعية) على نحو ما هي موضحة في جدول (1).

جدول (1)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة التجريبية والضابطة
في القياس القبلي على مقياسي الدراسة

المقياس	الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الأفكار العقلانية	الدرجة الكلية	التجريبية	87	4,195	
		الضابطة	85,82	4,167	
التوافق الزوجي	العلاقات الأسرية	التجريبية	22,09	3,673	
		الضابطة	23,55	4,547	
	الاتفاق بالرأي	التجريبية	18,36	2,292	
		الضابطة	20,64	4,478	
	التعبير العاطفي	التجريبية	21,91	4,277	
		الضابطة	22,36	5,278	
	العلاقات الاجتماعية	التجريبية	19,45	2,382	
		الضابطة	21,82	4,813	
	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	التجريبية	81,82	9,776
			الضابطة	88,36	13,779

يتضح من جدول (1) أن المتوسط الحسابي القبلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية للمجموعة التجريبية (م=87)، في حين بلغ هذا المتوسط بالنسبة إلى المجموعة الضابطة (م=85,82)، وأن المتوسط الحسابي القبلي لمقياس التوافق الزوجي على بعد (العلاقات الأسرية) للمجموعة التجريبية (م=22,09)، في حين بلغ هذا المتوسط للمجموعة الضابطة على البعد نفسه (م=23,55).

وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على بعد (الاتفاق بالرأي) (م=18,36)، في حين بلغ هذا المتوسط للمجموعة الضابطة على البعد نفسه (م=20,64)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على بعد (التعبير العاطفي) (م=21,91)، في حين بلغ هذا المتوسط للمجموعة الضابطة على البعد

نفسه (م=22,36)، وكان المتوسط الحسابي على بعد (العلاقات الاجتماعية) للمجموعة التجريبية (م=19,45)، في حين بلغ هذا المتوسط للمجموعة الضابطة على البعد نفسه (م=21,82)، وبحساب المتوسطات على جميع أبعاد مقياس التوافق الزوجي للمجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي (م=81,82)، في حين بلغ مجموع المتوسطات لأبعاد مقياس التوافق الزوجي للمجموعة الضابطة (م=88,36). كما يوضح جدول (2) قيمة اختبار (ت) "t" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياسي الدراسة في القياس القبلي؛ مما يعكس تكافؤ المجموعتين قبل تعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (الاشتراك في البرنامج الإرشادي).

جدول (2)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الدراسة في القياس القبلي

مقياس	الأبعاد	الفرق في المتوسط تجريبية - ضابطة	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأفكار العقلانية	الدرجة الكلية	1,182	0,663	20	0,515
التوافق الزوجي	العلاقات الأسرية	1,455-	0,825 -	20	0,419
	الاتفاق بالرأي	2,273-	1,498-	20	0,150
	التعبير العاطفي	0,455-	0,222 -	20	0,827
	العلاقات الاجتماعية	2,364-	1,460-	20	0,160
	الدرجة الكلية	6,545-	1,285-	20	0,213

ويتبين من جدول (2) أنَّ مستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعتين على مقياس الأفكار اللاعقلانية بلغ (0,515) أكبر من (0,05)، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية؛ مما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، وهو الأمر الذي يسمح بتقديم المتغير المستقل للمجموعة التجريبية وقياس أثره على المتغير التابع (وهو هنا الأفكار واللاعقلانية)، وعزو أية فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة - إن وُجدت - في القياس

البعدي على متغير التفكير العقلاني إلى أثر المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة.

أما بالنسبة إلى مقياس التوافق الزوجي وأبعاده الأربعة فقد كان مستوى الدلالة (0,213) أكبر من (0,05)، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التوافق الزوجي؛ مما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي.

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستخدام الأداتين التاليتين:

1 - مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية :

استخدم الباحثان مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي طوره سليمان الريحاني (1985)، ويتكون من (52) فقرة تعبر عن ثلاث عشرة فكرة أو بعداً غير عقلائي، لكل منها (4) فقرات، نصفها إيجابي (يتفق مع الفكرة) ونصفها الآخر سلبي (يختلف مع الفكرة)، وتكون الإجابة عن فقرات المقياس إما (نعم) وذلك حينما يوافق المفحوص على الفقرة ويتقبلها، وإما (لا) عندما لا يوافق المفحوص على العبارة ويرفضها، فإذا أجاب المفحوص بـ (نعم) على عبارة معينة، تتفق مع الفكرة اللاعقلانية التي تقيسها، تعطى القيمة (2) لهذه الإجابة، وهي قيمة تعبر عن تفكير لا عقلائي، أما إذا أجاب بـ (لا) فيعطى القيمة (1)، وهي قيمة تعبر عن تفكير عقلائي، والعكس إذا أجاب المفحوص بـ (نعم) على عبارة تختلف والفكرة اللاعقلانية التي تقيسها فيعطى القيمة (1)، وهي قيمة تعبر عن تفكير عقلائي، وإذا أجاب عليها بـ (لا) يعطى القيمة (2)، وهي قيمة تعبر عن تفكير غير عقلائي. ومن الأمثلة على هذه الفقرات "أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى مايمكن من الكمال"، و"يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين"، و"أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد"، و"أعتقد أن السعادة في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات"، و"أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور على الرغم من إمكانية الفشل فيها".

أما بالنسبة إلى الدرجة الكلية للاختبار، فهي تراوح بين (52) - في حدها الأدنى

- وتعتبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس، أو درجة عالية من التفكير العقلاني، و(104) في حدها الأعلى، وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني. أما العلامات الفرعية على المقياس فعددها (13) درجة، وهي تقيس أبعاد الاختبار الثلاثة عشر. هذا، وتراوح العلامة على كل بعد بين (4-8) درجات، وتمثل القيمة (4) الحد الأدنى، وهي تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني، والقيمة (8) وهي تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني (الريحاني، 1987).

صدق المقياس:

يتصف مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية بدلالات صدق منطقي، تمثلت في اتفاق 90% من المحكمين على صدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه مثلما يشير سليمان الريحاني (1985)، كما يتمتع بدلالات صدق تجريبية، تمثلت في قدرة المقياس على التمييز بين العصابين والأسوياء؛ حيث دلت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة بمستوى (0,001) بين متوسط العصابين ومتوسط الأسوياء على الدرجة الكلية للمقياس. كما دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتصف بالقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابين؛ حيث راوحت قيم (ف) لمعاملات التمييز بين (3,94) و(3,117) بمستويات دلالة إحصائية راوحت بين (0,05) و(0,001)، إضافة إلى ذلك فإن نتائج التحليل العاملي لأبعاد الاختبار قد أضافت دليلاً آخر للصدق وهو الصدق العاملي، الذي ظهر في معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين معظم أبعاد الاختبار فيما بينها وبين الدرجة الكلية للاختبار (الريحاني، 1987).

بالإضافة إلى ذلك فقد قام الباحثان - لأغراض الدراسة الحالية - بعرض المقياس على عشرة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه من الجامعات الأردنية التالية: (الجامعة الهاشمية، جامعة عمان العربية، جامعة اليرموك)؛ وذلك لاختلاف البيئة والزمان والفئة المشاركة في الدراسة الحالية، التي سيطبق المقياس عليها مقارنة بعينة الدراسة من الطلبة الجامعيين التي استخدمها (الريحاني، 1987)، للتوصل إلى معاملات الصدق، وأكد المحكمون صدق الفقرات ومناسبتها للفئة المشاركة.

ثبات المقياس :

قام سليمان الريحاني عام (1985) باحتساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، فكانت قيمة معاملات الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية (0,92)، وهي قيمة أكبر من الحد المقبول لمعامل الثبات (70%)، وهذا يعني توافر درجة كبيرة من المصداقية في الإجابات، ومن ثم فإنه يمكن تعميم النتائج على مجتمع الدراسة، كذلك تم التأكد من ثبات المقياس بعد تطبيقه على عينة أولية مؤلفة من (30) زوجة من خارج عينة الدراسة، وذلك بتاريخ 2010/5/19، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها بتاريخ 2010/6/2؛ حيث بلغ معامل الاستقرار (0.85) وهو مقبول لأغراض الدراسة.

2 - مقياس التوافق الزوجي:

قام الباحثان بتطوير مقياس التوافق الزوجي المؤلف من (32) فقرة، بالعودة إلى أدب الموضوع والدراسات السابقة، وبالرجوع إلى مجموعة من المقاييس العالمية والمحلية: (اختبار التوافق الزوجي الثنائي Dyadic Adjustment Scale لسباينر (Spainer)). بالإضافة إلى الاطلاع على مقاييس التوافق الزوجي التي طبقت في الأردن، ومقياس لينا الطاهات (2002)، مقياس إبتسام أبو العز (2007)، ومقياس أسماء الإبراهيم (2007).

يتألف المقياس من (32) فقرة موزعة على (4) أبعاد رئيسية، منها (28) فقرة إيجابية، و(4) سلبية، وتصحح الإجابات في هذه الأداة استناداً إلى سلم إجابة مكون من خمسة مستويات، هي على الشكل التالي :

- دائماً: وتعني الموافقة على وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة مرتفعة جداً، ويعطى لها (5) درجات.

- غالباً: وتعني الموافقة على وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة مرتفعة، ويعطى لها (4) درجات.

- أحياناً: وتعني التردد في وجود هذه الظاهرة أو عدم وجودها لدى الزوجة مع شريك حياتها، ويعطى لها (3) درجات.

- نادراً: وتعني وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة بسيطة، ويعطى لها علامتان.

- أبدأ: وتعني عدم وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة كبيرة، ويعطى لها درجة واحدة.

وقد كانت الفقرات جميعها إيجابية باستثناء الفقرات التالية (6، 10، 24، 32)، ولأغراض البحث احتسبت الدرجة الكلية بين (32-160)، وقد عكست الفقرات السلبية لاحتساب هذه الدرجة، ويوصف المفحوص الذي تقترب درجته الكلية على المقياس من الحد الأعلى (160)، بأنه يمتلك توافقاً زواجياً مرتفعاً، ومن تقترب درجته من الحد الأدنى (32)، فإنه يوصف بأن لديه توافقاً زواجياً متديناً.

صدق المقياس لأغراض الدراسة الحالية:

قام الباحثان باستخراج صدق المقياس عن طريق عرضه على عشرة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد وعلم النفس في الجامعات الأردنية: (الجامعة الهاشمية، جامعة عمان العربية، جامعة اليرموك)، وطلب منهم تقييم مدى ملائمة الفقرات لما وضعت لقياسه، ومدى وضوح صياغة الفقرات، وذلك بعد إطلاعهم على أهداف المقياس، ومن ثم اقتراح التعديلات الملائمة، وبناء على آراء المحكمين المختصين عدلت الفقرات التي اتفق على تعديلها باعتماد نسبة اتفاق (80%) من المحكمين.

ثبات المقياس:

احتسب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وكانت النتيجة على أبعاد مقياس التوافق الزوجي: العلاقات الأسرية (0,787)، الاتفاق بالرأي (0,824)، التعبير العاطفي (0,910)، العلاقات الاجتماعية (0,816)، وكانت نتيجة (الاتساق الداخلي) للمقياس ككل (0,954)؛ مما يشير إلى تمتع مقياس التوافق الزوجي بدرجة عالية من الثبات، وملاءمته للدراسة الحالية.

كذلك تؤكد من ثبات المقياس بعد تطبيقه على عينة أولية مؤلفة من (30) زوجة من خارج عينة الدراسة، وذلك قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي بتاريخ 19/5/2010، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين بتاريخ 2/6/2010 على العينة نفسها؛ حيث بلغ معامل الاستقرار (0,89)، وهو ما اعتبر مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

3 - برنامج الإرشاد الجمعي العقلاني - الانفعالي - السلوكي:

قام الباحثان بإعداد برنامج الإرشاد العقلاني - الانفعالي السلوكي، وقد حكم البرنامج الإرشادي لجنة، كونت من عشرة (10) محكمين من المختصين في الإرشاد

وعلم النفس من حملة شهادة الدكتوراه، ينتمون إلى 3 جامعات (الجامعة الهاشمية، جامعة اليرموك، جامعة عمان العربية للدراسات العليا)، وقد ارتأت لجنة المحكمين أن البرنامج مناسب مع التوصية بإجراء بعض التعديلات، التي أخذها الباحثان بعين الاعتبار في إخراج البرنامج بصورته النهائية، وقد طبق البرنامج بعد إجراء التعديلات المطلوبة، وذلك خلال الفترة الواقعة بين (2010/6/21 - 2010/9/21).

وقد اعتمد الباحثان في بناء البرنامج الإرشادي على مبادئ النظرية العقلانية - الانفعالية - السلوكية، وذلك من منظور ألبرت إليس Albert Ellis، كذلك على مبادئ التعليم العقلاني الانفعالي Rational Emotive Education المشتقة في الأصل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يستند إلى نموذج (ABC Model)، والذي يشرح العلاقة بين الأحداث النشطة (A) (Activating events)، والمعتقدات أو الأفكار التي يحملها الناس (B) (Beliefs)، والنتائج السلوكية أو الانفعالية (C) (Consequences). ويوضح هذا النموذج أن الناس يمتلكون أهدافاً وغايات، وقد تعترض أو تحقق من قبل الأحداث المنشطة (A) (Activating events)، ثم يتفاعل الناس مع هذه الأحداث سواء بوعي أو دون وعي (Conscious or unconscious) بناء على ذاكرتهم، أهدافهم، رغباتهم، أفكارهم ومعتقداتهم (Korzybski, 2007). ويضيف إليس أن التفاعل بين المعتقدات (B) (Beliefs) والحدث الفعال أو النشاط (A) (Activating events)، يكون إيجابياً عندما تكون المعتقدات (B) (Beliefs) عقلانية (RB) (Rational beliefs)، وتقود في النهاية إلى نتائج (C) (Consequences)، إيجابية، مثل: مساعدة الذات (Self-helping)، في حين يكون التفاعل سلبياً بين المعتقدات (B) (Beliefs) عندما تكون هذه المعتقدات غير عقلانية (IB) (Irrational beliefs) تقود في النهاية إلى نتائج (C) (Consequences) وسلوكيات سلبية، مثل: هزم الذات (Self-defeating) (Ellis & Dryden, 2007).

وقد توسع في نموذج (ABC) من قبل أتباع العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي؛ حيث أضيف عنصر (D) (Disputing) ويقصد به الدحض والتفنيد، و(E) (Effect) الأثر، وتستهدف المعتقدات غير العقلانية في (D) (Disputing)، وذلك بإثارة الجدل حولها، وتحدي هذه الأفكار غير العقلانية من خلال طرح الأسئلة من قبل المرشد على المسترشد، وهذا يساعد المسترشدين على تغيير معتقداتهم

غير العقلانية إلى معتقدات عقلانية تقلل من اضطراباتهم الانفعالية، أما (E) (Effect) الأثر، فهو بمنزلة النتيجة لاستخدام فلسفة A-B-C-D-E، وذلك بالاستبدال بالأفكار غير العقلانية أفكاراً عقلانية فعالة، كذلك أضيف عنصر (F) (Feelings)، وهو المشاعر الجديدة التي يخبرها المسترشد بعد الأثر من استخدام نموذج A-B-C-D-E (Watson and Morries and Miller, 2001).

وفيما يلي وصف مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي الزوجي المستند إلى مبادئ العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

– الجلسة الأولى (تعارف والتقديم للبرنامج) :

هدفت هذه الجلسة إلى إيجاد جو من الاندماج والتواصل من خلال التقبل والتفهم والدفع واحترام المشاركات والاهتمام بهن، ووضع بعض القواعد الضرورية للبرنامج من أجل الالتزام بها، وتوضيح الخطوط العريضة للبرنامج وكيفية سير الجلسات ومواعيدها.

– الجلسة الثانية (التفكير العقلاني 1) :

هدفت هذه الجلسة إلى فحص أنماط التفكير لدى المشاركات، وتوضيح مبادئ التفكير العقلاني المستند إلى النظرية العقلانية – الانفعالية – السلوكية، وتوضيح العلاقة بين أنماط التفكير والوضع الانفعالي للفرد، والبدء بتوضيح نموذج A-B-C.

– الجلسة الثالثة (التفكير العقلاني 2) :

هدفت هذه الجلسة إلى تحديد دور الأفكار السلبية وأثرها على النتائج، وإلى إثارة الدافعية لدى المشاركات للتنفيس الانفعالي والعاطفي، كذلك توضيح أنواع الأفكار اللاعقلانية والمصطلحات السلبية التي تستخدم، والتي تدل على هذه الأفكار.

– الجلسة الرابعة (التفكير العقلاني 3) :

هدفت هذه الجلسة إلى إتاحة المجال للتنفيس الانفعالي، وتدريب المشاركات على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية ودحض الأفكار السلبية، التي هي أساس النتائج السلبية والاضطرابات الانفعالية لدى المشاركات ولدى الأفراد بشكل عام.

– الجلسة الخامسة (التفكير العقلاني 4) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركات على الاستبدال بالمعتقدات اللاعقلانية معتقدات عقلانية، وتدريب المشاركات على استخدام نموذج A-B-C-D-E

بشكل كامل، بالإضافة إلى تعريف المشاركات أنواع الأفكار العقلانية وتعريف المشاركات الآثار الناتجة من استخدام هذه الأفكار العقلانية.

- الجلسة السادسة (التفكير العقلاني 5):

هدفت هذه الجلسة إلى تعزيز الأفكار العقلانية لدى المشاركات، وتعريف المشاركات بالآثار الناتجة من استخدام نموذج A-B-C-D-E، وذلك من خلال إضافة عنصر F، وهو المشاعر الجديدة التي تعيشها المشاركات بعد تطبيق النموذج.

- الجلسة السابعة (الانفعالات السلبية الصحية وغير الصحية 1) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركات على التمييز بين الانفعالات السلبية الصحية وغير الصحية، كذلك تدريب المشاركات على استخدام المصطلحات الدالة على الانفعالات السلبية الصحية، التي تخفف من حدة الاضطرابات الانفعالية لدى المشاركات.

- الجلسة الثامنة (الانفعالات السلبية الصحية وغير الصحية 2) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركات على طرق أخرى للتمييز بين الانفعالات السلبية الصحية وغير الصحية، وإتاحة المجال للمشاركات للتنفيس الانفعالي وتدريبهن على التمييز بين النتائج المعرفية للانفعالات السلبية الصحية وغير الصحية.

- الجلسة التاسعة (التقبل غير المشروط للذات 1) :

هدفت هذه الجلسة إلى توضيح مفهوم التقبل غير المشروط للذات، وتوضيح أول ثلاثة مبادئ رئيسة لهذا المفهوم، وهي: تجنب أخطاء التعميم والمرونة وأن التقبل غير المشروط للذات يتبنى أحداثاً بناءة وليست انهماجية.

- الجلسة العاشرة (التقبل غير المشروط للذات 2) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركات على ثلاثة مبادئ أخرى للتقبل غير المشروط للذات، وهي: أن التقبل غير المشروط للذات يتطلب القوة والطاقة، كذلك يتضمن العقلانية التي تتضمن مفهوم قيمة الإنسان، وأخيراً أن تصرفات الإنسان غير معصومة عن الخطأ، وتدريب المشاركات على تطبيق مبادئ التقبل غير المشروط للذات في الحياة الزوجية.

- الجلسة الحادية عشرة (تحديد المشكلة) :

هدفت هذه الجلسة إلى توضيح الإطار العام لمهارة حل المشكلات، وتوضيح أهمية التحديد الجيد للمشكلة ونتائج ذلك على الخطوات اللاحقة، والتوضيح للمشاركات أهمية تطبيق هذه المهارة على الحياة الشخصية واليومية.

- الجلسة الثانية عشرة (توليد البدائل) :

هدفت هذه الجلسة إلى التوضيح للمشاركات استراتيجيات توليد البدائل، وتوضيح دور السلبيات والإيجابيات لكل بديل، وأهمية ربط هذه الخطوة بالخطوة السابقة.

- الجلسة الثالثة عشرة (اتخاذ القرار) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركات على عملية اتخاذ القرار، وتوضيح خطوة وزن البدائل، وأهمية ربط هذه الخطوة بالخطوات السابقة، كذلك التوضيح للمشاركات أهمية تطبيق هذه المهارة في الحياة اليومية.

- الجلسة الرابعة عشرة (تنفيذ الاستراتيجية) :

هدفت هذه الجلسة إلى التوضيح للمشاركات عملية تنفيذ الاستراتيجية، وتدريب المشاركات على استخدام قائمة شطب التنفيذ، ومراجعة جميع خطوات مهارة حل المشكلات السابقة الذكر، وكيفية تطبيقها في مختلف مجالات الحياة.

- الجلسة الخامسة عشرة (تكامل الخبرة) :

هدفت الجلسة إلى تقييم البرنامج وتطبيق القياسات البعدية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ومن ثم تطبيق القياسات التتبعية بعد مرور شهر على التطبيق البعدي، على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

إجراءات تطبيق الدراسة :

بهدف فحص فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لتحسين التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات قام الباحث بتطبيق الإجراءات التالية:

1 - الحصول على الموافقة من الجهات الرسمية (لجنة تحسين مخيم الزرقاء)، وقد تم ذلك من خلال مقابلة رئيسة مركز البرامج النسائية التابع للجنة

تحسين مخيم الزرقاء، وأخذ موافقتها على تطبيق البرنامج الإرشادي في المركز، وتقديم خطاب موجه من كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية إلى المركز.

2 - إعداد أدوات الدراسة وتحكيمها واستخراج الصدق والثبات لها.

3 - تعرف خصائص مجتمع الدراسة تمهيداً لاختبار العينة.

4 - اختيار عينة الدراسة، وتوزيعها عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة، وتطبيق القياس القبلي لمقاييس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة.

5 - تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي من قبل الباحث الثاني على مدار 8 أسابيع، بمعدل جلستين أسبوعياً؛ حيث زمن الجلسة (90) دقيقة، وقد عقدت الجلسات في قاعة الإرشاد في مركز البرامج النسائية التابع للجنة تحسين المخيم في الفترة الواقعة بين (2010/6/21 و 2010/8/9).

6 - تطبيق القياس البعدي لمقاييس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة.

7 - تطبيق القياس التتبعي لمقاييس المجموعة التجريبية بعد مرور أربعة أسابيع على الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي.

8 - إدخال البيانات إلى جهاز الحاسوب (برنامج رزمة العلوم الاجتماعية SPSS)، وإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة المتمثلة في إيجاد التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-test) للمقارنات الحسابية للعينات المستقلة، والعينات المترابطة، كما استخدم تحليل التباين المشترك المصاحب (ANCOVA) (Analysis of Covariance).

تصميم الدراسة ومتغيراتها :

استخدم في هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي لمجموعتين: تجريبية وضابطة، وقياسات قبلية وبعدية للمتغيرين التابعين، وقياس تتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي وباستخدام المتغيرات التالية:

المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي الجمعي.

المتغيران التابعان : درجات المفحوصين في القياسات البعدية والتتبعية على مقياسي الدراسة، وهما: (الأفكار العقلانية واللاعقلانية، التوافق الزواجي).

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \leq \alpha)$ ، بين متوسط درجات المشاركات اللواتي تعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية)، ومتوسط درجات المشاركات اللواتي لم يتعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية في القياس البعدي، وذلك لصالح المشاركات في المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة الفرض حسبت المتوسطات المعدلة والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفقاً لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس الأفكار العقلانية كمتغير مشترك، وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المعدلة للدرجات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للأداء على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (القياس البعدي)

المجموعة	المتوسط المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	65,739	1,000
الضابطة	86,625	1,000

يتبين من جدول (3) أنه يوجد فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية المشاهدة بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في متغير الأفكار اللاعقلانية على القياس البعدي، على الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (65,739)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (86,625)؛ أي بفارق (20,886) لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي؛ حيث تدني العلامة يعني تحسن التفكير العقلاني؛ مما يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في تحسين التفكير العقلاني. ولمعرفة دلالة هذه الفروق أجري تحليل التباين المشترك المصاحب (ANCOVAK)، وتوضح النتائج في جدول (4).

جدول (4)

نتائج تحليل التباين المشترك المصاحب (ANCOVA) للأداء على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (القياس البعدي)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية	مربع إيتا (حجم الأثر)
المتغير المشترك	0,129	1	0,129	0,012	0,914	0,001
المجموعات	2347,736	1	2347,736	*215,912	0,000	**0,919
الخطأ	206,598	19	10,874			
الكل المصحح	2611,273	21				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05). $R^2 = 0.92$ (نسبة مساهمة البرنامج في التباين في الأداء الكلي على المقياس).

يتبين من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على مقياس الأفكار العقلانية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \alpha$) يعزى إلى نوع المجموعة؛ إذ بلغت قيمة ف (215,912)، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \alpha$)؛ ما يقود إلى قبول الفرض البديل. ولتعرف نسبة مساهمة البرنامج في التباين للأداء الكلي على المقياس، حسب قيمة حجم الأثر مربع إيتا ($\text{Eta Squared} = 0.919$)؛ مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي كان له تأثير كبير على متغير الأفكار اللاعقلانية.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$)، بين متوسط درجات المشاركات اللواتي تعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات المشاركات اللواتي لم يتعرضن للبرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة) على مقياس التوافق الزوجي في القياس البعدي، تعزى إلى البرنامج الإرشادي المستخدم، وذلك لصالح المشاركات في المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني حسب المتوسطات المعدلة والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار العقلانية وفقاً لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي على مقياس الأفكار العقلانية كمتغير مشترك، وجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المعدلة للدرجات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للأداء على مقياس التوافق الزوجي (القياس البعدي)

المجموعة	المتوسط المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	136,380	2,317
الضابطة	86,529	2,317

يتبين من جدول (5) أنه توجد فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية المشاهدة بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في متغير التوافق الزوجي على القياس البعدي، على الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (136,380)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (86,529)؛ أي بفارق (49,851) لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي؛ حيث إن ارتفاع العلامة يعني تحسن التوافق الزوجي؛ مما يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق الزوجي. ولمعرفة دلالة هذه الفروق أجري تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وتوضح النتائج في جدول (6).

جدول (6)

نتائج تحليل التباين المشترك المصاحب (ANCOVA) للأداء على مقياس التوافق الزوجي (القياس البعدي)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية	مربع إيتا (حجم الأثر)
المتغير المشترك	51,053	1	51,053	0,900	01,355	0,045
المجموعة	12626,244	1	12626,244	*222,645	0,000	**0,921
الخطأ	1077,492	19	56,710			
الكل المصحح	15281,455	21				

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) مربع إيتا. $R^2 = 0.922$ (نسبة مساهمة البرنامج في التباين في الأداء الكلي على المقياس).

يتبين من جدول (6) وجود فروق ظاهرة ذات دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على مقياس التوافق الزوجي عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) يعزى إلى نوع المجموعة؛ إذ بلغت قيمة ف (222,645)، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)؛ مما يقود إلى قبول الفرض البديل، ولتعرف نسبة مساهمة البرنامج في التباين في الأداء الكلي على المقياس، حسبت قيمة حجم الأثر مربع إيتا ($\text{Eta Squared} = 0.921$)؛ ما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان له تأثير كبير على متغير التوافق الزوجي بجميع أبعاده.

النتائج المتعلقة بالفرض الثالث: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات في المجموعة التجريبية على مقياسي الدراسة (مقياس الأفكار العقلانية اللاعقلانية، ومقياس التوافق الزوجي)، في القياس البعدي ومتوسط درجاتهن على المقياسين أنفسهما في القياس التتبعي بعد مرور شهر على انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي تعزى إلى البرنامج الإرشادي المستخدم".

للتحقق من صحة هذا الفرض، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية ($n=11$) على مقياسي الدراسة: الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي، في القياس البعدي والتتبعي، على نحو ما هو في جدول (7)، كما استخدم اختبار (ت)، لعينتين مترابطتين على مقياسي الدراسة: الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي في القياس البعدي والتتبعي، على نحو ما هو موضح في جدول (7).

تشير النتائج الواردة في جدول (7) إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات القياس البعدي والقياس التتبعي، لأفراد المجموعة التجريبية ($n=11$)، على مقياسي الدراسة: الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي، وهو ما يوضحه جدول (7)؛ حيث استخرجت نتائج واختبار قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي والتتبعي على مقياسي الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة التجريبية في
القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الدراسة : الأفكار العقلانية واللاعقلانية
والتوافق الزوجي

المقياس	الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الأفكار العقلانية	الدرجة الكلية	البعدي	65,73	3,717	
		التتبعي	64,98	3,107	
التوافق الزوجي	العلاقات الأسرية	البعدي	34,91	1,375	
		التتبعي	35,73	1,421	
	الاتفاق بالرأي	البعدي	33,91	2,119	
		التتبعي	33,64	1,629	
	التعبير العاطفي	البعدي	36,09	2,300	
		التتبعي	36,82	1,471	
	العلاقات الاجتماعية	البعدي	31,91	3,833	
		التتبعي	31,09	2,951	
	الدرجة الكلية	البعدي	البعدي	136,82	6,113
			التتبعي	137,28	5,750

جدول (8)

نتائج وقيمة اختبار (ت) لعينتين مترابطتين للفروق بين متوسط درجات
المجموعة التجريبية (ن=11) على مقياسي الدراسة في القياس البعدي والتتبعي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	الفرق في المتوسط البعدي - التتبعي	الأبعاد	مقياس
0,152	10	1,018	0,75	الدرجة الكلية	الأفكار العقلانية
0,134	10	1,632-	0,818-	العلاقات الأسرية	التوافق الزوجي
0,602	10	0,539	0,273	الاتفاق بالرأي	
0,278	10	1,148-	0,727-	التعبير العاطفي	
0,143	10	1,137	0,82	العلاقات الاجتماعية	
0,106	10	1,756-	0,452-	الدرجة الكلية	

تشير النتائج الواردة في جدول (8)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \alpha$)، بين متوسطات درجات القياس البعدي والقياس التتبعي، لأفراد المجموعة التجريبية ($n=11$)، على مقياسي الدراسة: الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي بأبعاده الأربعة. وتدل هذه النتيجة على قبول الفرض الصفري، واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي بعد شهر من تطبيق المقاييس البعدية، فيما يتعلق باحتفاظ أفراد العينة التجريبية بالمكاسب الإرشادية الخاصة بمتغيري الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي.

مناقشة النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات في الزرقاء. وذلك مقارنة بالسيدات في المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي. وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية تحسناً في التفكير العقلاني، وانخفاضاً في التفكير اللاعقلاني، وزيادة في التوافق الزوجي لدى الزوجات المشاركات في البرنامج الإرشادي واللواتي شكلن المجموعة التجريبية، بعد تعرضهن لبرنامج العلاج العقلاني-الانفعالي وذلك مقارنة بالسيدات في المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي على القياسات البعدية لمقياسي التفكير اللاعقلاني والتوافق الزوجي، إضافة إلى استمرار التحسن لدى السيدات في المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء الدراسة.

أولاً - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية العقلانية - الانفعالية؛ فقد أظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تحسين التفكير العقلاني لدى الزوجات في المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج؛ حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير العقلاني لدى الزوجات في المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي في التعليم العقلاني-الانفعالي، في حين

لم يكن هناك أي تغيير في التفكير العقلاني لدى الزوجات في المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

وتتفق هذه النتائج مع ما جاءت به الدراسات السابقة مثل دراسة (Joyce, 1990)، ودراسة بيفرز وميلر (Beevers & Miller, 2005)، ودراسة كل من فاطمة أبو رمان (2005) وفتحية عودة (2010). إن نتائج هذه الدراسة تنسجم مع الدراسات السابقة التي تؤكد أن برامج العلاج العقلاني - الانفعالي ذات أثر على المعتقدات اللاعقلانية؛ حيث إنها تخفض من اعتناق المعتقدات اللاعقلانية وتحسن من التفكير العقلاني لدى الأفراد الخاضعين للبرامج الإرشادية التي تستهدف إكسابهم مهارة التفكير العقلاني.

ويبدو أنه من المناسب التوصل إلى مثل هذه النتائج التي ترتبط بتحسين التفكير العقلاني لدى الأفراد والمجموعات التي تتعرض للتدريب على مفاهيم النظرية العقلانية - الانفعالية. لقد تضمن البرنامج التدريبي جلسات متعددة لتعليم التفكير العقلاني بشكل منظم ومنهجي وما يمكن الاستناد إليه في تفسير هذه النتيجة التي توصل إليها؛ حيث إن وعي الفرد بالعلاقة بين أفكاره ومشاعره وسلوكاته هو ما ترتكز عليه النظرية، وإن الأفراد هم الذين يسببون التعاسة أو الشعور بالراحة لأنفسهم، وعلى الصعيد الزوجي فإن الزوجات من الممكن أن يسببن ضغوطاً انفعالية عند إلزام أنفسهن بالوجوبيات، وعند عدم تقبل نواتهن دون شروط. كما أن اكتساب الزوجات لمهارة تحدي الأفكار اللاعقلانية وتقنيدها، والاستبدال بها أخرى أكثر عقلانية، يزيد من شعورهن بشكل جيد نحو نواتهن وأزواجهن والآخرين في المجتمع، ومن ثم مقدار ما يتمتعن به من صحة نفسية.

ثانياً - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

لقد أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي قد أدى إلى تحسن في التوافق الزوجي لدى الزوجات في المجموعة التجريبية مقارنة بالزوجات في المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي تدريب، وذلك على مقياس التوافق الزوجي. وتنسجم هذه الدراسة مع نتائج دراسة هالة القواسمي (1995)، كذلك اتفقت مع دراسة كل من كالكان وإيرسانلي (Kalkan & Ersanli, 2008)، ويلمز

وكالكان (Yalmaz & Kalkan, 2010). كما اتفقت مع دراسة مولر وفانزيل (Moller & Vanzyl, 1991)، التي وجد فيها ارتباط الأفكار اللاعقلانية بتدني التوافق الزوجي.

ويمكن تفسير التوصل إلى مثل هذه النتيجة التي ترتبط بتحسين التوافق الزوجي لدى الزوجات - بالتدريب على أفكار مشتقة من العلاج العقلاني - الانفعالي - السلوكي في ضوء محتويات البرنامج الإرشادي من جهة، وللمهارات والمبادئ التي تتضمنها التربية العقلانية الانفعالية من تزويد المشاركات في المجموعة التدريبية بمهارة حل المشكلات، والتمييز بين المشاعر السلبية الصحية وغير الصحية، وتطوير طريقة في إدراك وتفسير الأحداث الحياتية خاصة الزوجية بطريقة عقلانية، وهي مهارات تساعد الزوجات على التوافق مع ظروف الحياة الزوجية العاطفية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها.

إن اكتساب القدرة على التفكير المنطقي سينعكس على المشاعر وعلى طريقة الاستجابة في المواقف الحياتية، وما دامت السيدات المشاركات تعلمن العلاقة بين التفكير والمشاعر وحفزهن على تطبيق هذه العلاقة على حياتهن اليومية، فإنهن من المحتمل أن يجعلن حياتهن تحت سيطرتهن؛ حيث يزداد الإحساس بالقوة والقدرة على تسيير الشؤون العائلية والحياتية؛ مما ينعكس على التوافق الزوجي وإدراك أنه مسألة خاضعة لسيطرة الزوجة.

ثالثاً - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

أشارت نتائج اختبار (ت) إلى صحة الفرض الثالث، وذلك بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التدريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الزوجي والأفكار العقلانية واللاعقلانية؛ مما يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية؛ حيث احتفظت المشاركات بالمكاسب العلاجية بشكل دال إحصائياً بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تؤكد الدراسات من أن مهارة التفكير العقلاني مهارة حياتية قابلة للتعميم خارج الجلسات الإرشادية والمجموعات المصممة لإكساب المشاركين مثل هذه الطريقة في إدارة الحياة بعقلانية. من جهة أخرى فإن ممارستها باقتناع الفرد بها، واعتياده على استخدامها

ونزعت له لإدراك الأمور وفق مبادئها - يعني استمرارية تحقيق مشاعر وتقدير استجابات منتجة ووظيفية في ظل إدراك عقلاني ومنطقي لأحداث الحياة المتنوعة. لقد شجعت المشاركات في المجموعة التجريبية على استخدام مهارة التفكير العقلاني والتحكم في المشاعر وحل المشكلات بطريقة علمية في الأوضاع الحياتية المتنوعة، وكان هناك نوع من المتابعة عبر الجلسات لمزيد من التحفيز على تطبيق ما يتعلمنه في الجلسات التدريبية خارج إطار اللقاءات الإرشادية، كما كانت المشاركات متحمسات لإبداء كيفية تطبيقهن لما يتعلمنه في حياتهن الزوجية والأسرية، وهو الأمر الذي كان يدفع الغالبية منهن لمزيد من التطبيق، ومن ثم كشف الذات أمام المجموعة، والحصول على التعزيز والتغذية الراجعة من المرشد وبقية الأعضاء.

لقد أسهمت مثل هذه الظروف في استمرار النتائج المتعلقة بتحسين التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى السيدات اللواتي خضعن للتثقيف العقلاني الانفعالي.

التوصيات والمقترحات:

- 1 - إجراء المزيد من الدراسات التي تقيم آثار برامج التثقيف العقلاني - الانفعالي على متغيرات زوجية وأسرية مختلفة، لمدة متابعة مطولة بعد انتهاء البرنامج لفحص درجة استمرارية النتائج المتحصلة.
- 2 - إجراء المزيد من الدراسات التي تشمل برامج إرشادية خاصة بموضوعات الزواج والتوافق الزوجي، والرضا الزوجي باستخدام توجهات نظرية أخرى كالنظم الأسرية، والاتجاه المعرفي.
- 3 - عقد دورات متخصصة للمرشدين في الجمعيات والمؤسسات حول الإرشاد الأسري، وتزويدهم بأحدث الدراسات والبرامج الإرشادية المختصة بموضوعات الأسرة بشكل عام، والعلاقات الزوجية بشكل خاص.
- 4 - تنفيذ برامج تدريب وإرشاد تضم الزوجين معاً، وتنفيذ دراسات لبيان فاعلية مثل هذا النوع من الإرشاد الزوجي.

المراجع :

- إيتسام أبو العز (2007). علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية والتوافق الزوجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن، عمان.
- أحمد أبو أسعد (2008). الإرشاد الزوجي والأسري. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- أسماء الإبراهيم (2007). علاقة التوافق الزوجي بالمهارات الزوجية وبعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ألفرد أدلر (2005). معنى الحياة. ترجمة عادل بخيت بشري. القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة.
- حسام علي (2008). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.
- سليمان الريحاني (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات، العلوم التربوية، مجلد 18، عدد 11: 77-95.
- سليمان الريحاني (1987). الأفكار العقلانية واللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكان: دراسة عبر ثقافية لنظرية إليس في العلاج العقلاني الانفعالي، مجلة دراسات، العلوم التربوية، مجلد 14 (5): 73-102.
- عبد السلام الشيخ وماجدة علي وأحمد أبو زيد (2010). التوافق الزوجي وعلاقته بأشكال الكذب، المؤتمر الدولي السادس لقسم علم النفس. جامعة سوهاج، مسترجع بتاريخ 17/11/2011 من الموقع الإلكتروني <http://www.psychology-alafdal.net> < <http://www.psychology-alafdal.net> >.
- عبير الصبّان (2007). التوافق الزوجي في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة، المؤتمر السنوي الرابع لمركز الإرشاد جامعة عين شمس: الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، من 8-9 ديسمبر: 119-202.
- علاء الدين كفاقي (2009). علم النفس الأسري. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
- فاتن ميرزا (2007). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- فاطمة أبو رمان (2005). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

فتحية عودة (2010). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

كمال مرسي (1998). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس*. ط (2)، مصر: دار النشر للجامعات.

لينا الطاهات (2002). التوافق الزوجي للنساء العاملات في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

محمد كاتبي (2004). تسلط الزوج وأثره في التوافق الزوجي (دراسة ميدانية في مدينة دمشق)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

مريم أبو تركي (2008). علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

نجلاء رسلان (2006). الذكاء الوجداني للمرأة وعلاقته بتوافقها الزوجي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (16)، العدد (51): 492-455*.

هالة القواسمي (1995). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي. رسالة ماجستير غير منشورة، 1995، جامعة اليرموك، الأردن، إربد.

Beevers, C. and Miller, I. (2005). Depression - Related negative cognition mood- state and trait dependent properties. *Cognitive Therapy & Research*, 28, 3: 293-308.

Burnwell, R., and Chen, P. (2002). Applying REBT to workaholic clients. *Counseling Psychology Quarterly*, 15, 3: 219-229.

Cordova, J.V., Gee, C.B & Worren, L. Z., (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as mediator of relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24: 218 - 235.

Chen, Z., Tanaka, N., Uji, M., & Hiramura, H. (2007). The role of personality in the marital adjustment of Japanese couples. *Social Behavior and Personality*, 35, 4, 561-572.

Debidan, M. (2010). A systematic review of the literature on the use of REBT in criminal justice work to reduce re-offending. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 28: 63-79.

Dryden, W., & Sabelus, S. (2010). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive-Behavior Therapy*, 28: 57-62.

Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The fundamental of rational-emotive- behavior therapy*. England\ British library Cataloging in Publication Data.

Dinkmeyer, D. (2007). A systematic approach to marriage education, *The Journal of Individual Psychology*, 63, 3: 315-321.

- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer publishing company.
- Epstein, R.(2001). The prince of reason. *Psychology Today*, 34, 1. 66-75.
- Ferguson, R., Cassel, A., & Dawson, J. (2010). Cognitive effects of cancer chemotherapy in adult cancer survivors: Cognitive-Behavior Management, *Journal of Rational-Emotive-Behavior Therapy*, 28, 3: 25-41.
- Garinger, H. (2008). Conversation with Genius: A Tribute to Albert Ellis, *Analysis of the American Psychotherapy Association*, 11, 3: 24-27.
- Granvold, D.E.(1994). *Cognitive and behavioral treatment: Methods and applications*. Brooks Cole, California.
- Hagga, D., & Davison, G. (1993). An appraisal of rational emotive behavior therapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 2: 215-220.
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment, *Social Behavior and Personality*, 33, 4: 313-328.
- Hashim, H., Khurshaid, M., & Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and nonworking married women, *International Journal of Medical Updates*, 2, 1: 19-26.
- Holman, T.B. (2001). *Premarital Prediction of Marital Quality or breakup: Research, theory and practice*. Kluwer Academic: plenum publisher: N.Y.
- Haferkamp, C. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict, *Current Psychology*, 13, 3, 248-262.
- Joyce, R. M. (1995) Emotional relief for parents: Is rational emotive parent education effective?, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 13, 1: 23-35.
- Kalkan, M., Ersanlei, E. (2008). The effects of marriage enrichment program based on the Cognitive-Behavioral approach on the marital adjustment of couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8, 3: 977-986.
- Kalkan, M., Ersanlei, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe University Journal of Education*, 36: 129-135.
- Korzebski, A. (2007). General semantics and rational emotive therapy. *Journal of ETC: A Review of General Semantics*, 8 (5): 301-319.
- Markman, H.J., Stanley, H.M., Jenkins, N.H., Petrella, J.N., & Wadsworth, M.E. (2006). Preventive education: Distinctive and directions, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20,4, 411-433..
- Moller, A., & Vanzel, B. (1991). Relationship beliefs, Interpersonal perception, and marital adjustment, *Journal of Clinical Psychology*, 47,1: 28-33.
- Sharp, E.A., & Ganong, L.H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching?. *Family Relations*, 49: 71-76.
- Sigman, S., Scharted, J., & Thorope, G. (2010). Activity level, activity enjoyment, and weather as mediators of physical health risks in seasonal and nonseasonal depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 28, 42-56.

- Trip, S., Vernon, A., and McMahon, J.(2007). Effectiveness of rational-emotive education: A quantitative meta analytical study, *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7, 1, 81-93.
- Watson, P. J., Morris, R. J., and Miller, L. (2001). Irrational beliefs, attitudes about competition, and splitting, *Journal of Clinical Psychology*, 57,3: 343-354.
- Wong, S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety, *Psychology Studies Academic Groups*, 27: 177-191.
- Yalcin, B., & Karahan, T. (2007). Effects of couple communication program on marital adjustment, *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20, 1: 36-44.
- Yalmaz, T & Kalkan, M. (2010). The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship Satisfaction. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10, 3: 1911-1920.

قدم في: أبريل 2011

أجيز في: أبريل 2012

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Rational Emotive Behavior Theory in Promoting Rational Thinking and Marital Adjustment among a Sample of Wives from Al-Zarqa City

Soua'd M. Ghaith^{*}

Mohamed Taha Bany Salameh^{**}

The purpose of this study was to examine the effectiveness of a program based on Rational-Emotive-therapy to promote rational thinking and marital adjustment among a sample of wives in Al-Zarqa city. The sample of the study consisted of (22) wives, and the participants were randomly distributed into two groups: An experimental group (11 wives), and a control group (11 wives). In the experimental group (11 wives), the participants received a training program based on rational emotive-theory through group counseling. The program consisted of (15) sessions, at the rate of two sessions weekly.

All participants in the experimental and control groups responded according to 2 scales used in the study to measure the dependent variables: A Rational and Irrational Thoughts scale, and a Marital Adjustment Scale: pre- post test; the experimental group responded to the scale used in the study after a one-month follow up. In this study, it was hypothesized that the counseling program would be effective in the promotion of rational thinking, and marital adjustment in the experimental group. The covariance analysis (ANCOVA) revealed significant differences between experimental and control groups on the 2 scales at the post test, in favor of the experimental group at ($\alpha \leq 0.05$); furthermore, the result of the follow-up measure indicates the continued effectiveness of the program a month after the termination of the educational program.

Keywords: Rational Emotive Behavior Theory, Rational Thinking, Marital Adjustment.

^{*} Associate Professor Educational Psychology Department, Faculty of Educational Sciences Hashemite University - United Kindgom of Jordan.

^{**} Psycho-Social Counsellr at The Centre for Victims of Torture, Jordan.

