

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج بمدينة الرياض

عبد الله بن عبد العزيز المناحي

كلية العلوم والدراسات الإنسانية بحريملاء - جامعة شقراء

قدم للنشر 1438/3/27هـ - وقبل 1438/6/7هـ

المستخلص: هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتعديل الأفكار غير العقلانية وأثر ذلك في تحسين التوافق الزوجي لدى الأزواج بمدينة الرياض، والتحقق من مدى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من تطبيقه. لدى عينة من (22) زوجاً، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (27-46) سنة، قسموا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وطُبق مقياس الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي (قبلي/ وبعدي) على المجموعتين، أما البرنامج الإرشادي فطُبق على المجموعة التجريبية فقط. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي لصالح القياس البعدي، وكذلك في مقياس التوافق الزوجي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التوافق الزوجي بين القياس البعدي والتبقي.

الكلمات المفتاحية: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، الأفكار غير العقلانية، التوافق الزوجي، الخلافات الأسرية.

المقدمة:

سلبية وعنيفة. ولتحقيق التوافق الزوجي واستمراره لابد من بذل الجهود والتخطيط لتحسين السلوكيات والتفاعلات اليومية بين الشريكين.

وعلى كل زوج العمل على إشباع حاجات الشريك، وإشعاره بجرصه على سعادته واجتهاده في عمل كل ما يساعد على ذلك (كفاي، 2012).

وفي المقابل نجد أن العديد من الأزواج يسعون لاكتساب وتطوير أساليب تفكيرهم ومهاراتهم لإنجاح الزواج من خلال الإعلام وحضور البرامج التدريبية أو المحاضرات وغيرها، فيحسنون التوافق الزوجي (الصغير، 2008). كما أثبت ذلك الكثير من الدراسات كدراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Kalkan; Ersanli, 2008)؛ (البري، 2012)؛ (أبو غالي، 2013)؛ (بدوي و بنيس، 2013)؛ (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi et.al, 2015).

مشكلة الدراسة:

الفرد إما أن يكون منطقياً في تفكيره مما يكفل له الاستقرار والتوافق النفسي والاجتماعي، وإما أن يكون لا عقلانياً مما يؤدي إلى كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية (Ellis, 1991).

وعليه فإن للأفكار العقلانية دوراً حاسماً في تحقيق المستوى الإيجابي لاستقرار الزوج وتوافقه مع أسرته نفسياً وانفعالياً وسلوكياً. فقد ربطت الكثير من الدراسات بين الأفكار غير العقلانية وسوء التوافق الزوجي، كدراسة (Moller & Vanzyl, 1991)؛ (حافظ، 2002)؛ (أبو تركي، 2008)؛ (Burlson & Denton, 2014)؛ (قاسم، 2015)، أو ما يتبعه من سوء في التكيف الأسري والاجتماعي، والعنف الأسري، والشعور بالاضطرابات النفسية (Jane & Michael, 2002)؛ (Du Rocher & Cummings, 2011)؛ (Michael, 2002)؛ (Serni, 2009).

إن الحياة الزوجية تستمد سعادتها واستقرارها عن طريق التسامح والعطاء، وحسن الظن، والتعاون والاحترام المتبادل، والتفاهم، وهذا التفاهم لا يأتي إلا إذا كانت مبنية على الانسجام الفكري بين الزوجين.

معظم الأزواج يعانون من عدم القدرة على تحقيق التفاهم والانسجام في حياتهم الزوجية، مما يجعل بعضهم يستعين بمراكز الاستشارات الأسرية والنفسية قبل الشروع في الطلاق، لحل الاضطرابات والخلافات والتي يصعب التعامل معها.

وقد ذكر ألبرت إليس (Albret Ellis) أن هناك أفكاراً ومعتقدات غير منطقية، تنشأ من خلال التربية الوالدية، والمدرسة، والثقافة السائدة في المجتمع، ويزيد تأثيرها بالحديث الذاتي السلبي، وتحول دون تحقيق الصحة النفسية. فيصبح الفرد متوتراً مضطرباً يصدر عنه سلوكيات سلبية تؤثر على علاقته مع الآخرين (Ellis, 1986).

ويرى الباحث أن الأفكار غير العقلانية التي تغذي المشاكل الزوجية تتولد من التنشئة الاجتماعية، فمثلاً حين يتربى الابن على أفكار غير عقلانية في أنه صاحب الكلمة النافذة، ويتدخل في شؤون أخواته دون وجه حق، فينقل خبرته السلبية إلى بيت الزوجية.

لذا فإن تغيير أساليب التعامل السلبية يتطلب أفكاراً عقلانية تساعد الزوجين على التعايش مع ضغوط الحياة، والتي قد تؤثر على توافقهم الزوجي (قاسم، 2015).

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات كدراسة (Moller & Vanzyl, 1991)؛ (Jane & Michael, 2002)؛ (Burlson & Denton, 2014)؛ (أبو تركي، 2008).

وعليه يرى الباحث أن الأفكار غير العقلانية لدى بعض الأزواج تؤدي إلى الخلافات في الحياة الزوجية، لأن الزوج يدرك بطريقة خاطئة سلوكيات زوجته فتكون ردة فعله

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

التقرير الصادر عام 1433هـ/2012م (التقرير الإحصائي، 2012) إلى أن إجمالي صكوك الطلاق والخلع والفسخ المثبتة في محاكم السعودية قد بلغ (34,490) أربعة وثلاثين ألفاً وأربعمائة وتسعين صكاً بمعدل (96) صكاً يومياً، مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة.

ولذا يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى الأزواج؟ وإلى أي مدى يمتد تأثير البرنامج الإرشادي لديهم إلى ما بعد انتهاء التطبيق في وقت المتابعة؟

أسئلة الدراسة:

- 1- هل توجد فروق في درجات الأزواج لدى المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي؟
- 2- هل توجد فروق في درجات الأزواج لدى المجموعة التجريبية في مقياس التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي؟
- 3- هل توجد فروق في درجات الأزواج لدى المجموعة الضابطة في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي؟
- 4- هل توجد فروق في درجات الأزواج لدى المجموعة الضابطة في مقياس التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي؟
- 5- هل توجد فروق في درجات الأزواج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس التوافق الزوجي؟
- 6- هل توجد فروق في درجات الأزواج لدى المجموعة التجريبية في مقياس التوافق الزوجي بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين) من تطبيق البرنامج؟

فالأفكار التي يتبناها الزوجان عن الزواج ومتطلباته وتوقعات أدوارهما في الحياة الزوجية ترتبط بالتوافق الزوجي، فإذا بالغ أحد الشريكين بالدور الذي يقوم به الآخر أو طالب بالكمال والدقة ولم يكن مرناً، ينشأ خلافات وسوء توافق بينهما (Ellis, 1986)؛ (Du & Cummings, 2011) .Rocher

وهذا ما أكدته إليس (Ellis, 1986) في أن رد فعل الشريك تجاه السلوك الصادر عن الآخر، لا ينشأ بسبب هذا السلوك بل من معتقدات الشريك التي يؤمن بها.

ويرى الباحث أنه بسبب الأفكار غير العقلانية للزوجين يسود حياتهما الزوجية النزاعات، والتنافر والجفاف العاطفي، حتى لو استمر الزواج. وأنه لا يمكن تغييرها للأفضل إلا بتعديل تلك الأفكار غير المنطقية لهما.

فقد تمكنت البرامج الإرشادية والعلاجية من تغيير تلك المعتقدات السلبية، ومن ثم تحسين التوافق الزوجي. وهذا ما توصلت إليه كثير من الدراسات كدراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Kalkan; Ersanli, 2008)؛ (Ahmady et.al,) (2009)؛ (البري، 2012)؛ (أبو غالي، 2013)؛ (بدوي و بنيس، 2013)؛ (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al,) (2014)؛ (Najafi et.al, 2015) مما يؤكد أهمية البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية.

فالدراسة الحالية تسعى إلى كشف الأفكار غير العقلانية لدى الزوج المتعلقة بالزواج بشكل عام والزوجة بشكل خاص، ومهاجمتها وتفنيدها، وتنمية البناء المعرفي السليم حول مجالات الحياة الزوجية، مما يزيد من التوافق الزوجي.

ونظراً لحجم الدور الذي يلعبه إدراك الزوج لوظيفته الفعلية في بناء الأسرة، وطبيعة التفاعلات اليومية مع شريكته، فيكتسب الزوج المهارات والاتجاهات الإيجابية نحو مواقف الحياة الزوجية. مما قد يحقق الاستقرار الأسري ويحد من المشاكل الزوجية وارتفاع عدد حالات الطلاق، فقد أشار

أهداف الدراسة:

2- البرنامج في الدراسة الحالية يسعى إلى تدريب وتعليم الفرد الطريقة العقلانية في التفكير، ودحض الأفكار غير العقلانية، مما يؤمن الاستمرارية في فعالية البرنامج. فيساعد على استمرار تحسن التوافق لدى الأزواج.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالحدود الآتية:

1- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على تطبيق برنامج إرشادي لتعديل الأفكار غير العقلانية، ومعرفة أثرها في تحسن التوافق الزواجي لدى الأزواج الذين يعانون من الاضطرابات الأسرية، كما تتحدد بالمقاييس النفسية المستخدم فيها.

2- **الحدود المكانية:** طبقت في مدينة الرياض بمركز واعي للاستشارات الأسرية.

3- **الحدود الزمنية:** طبق البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول لعام 1437/1438 هـ.
مصطلحات الدراسة:

1- البرنامج الإرشادي: Counseling program

يعرفه الباحث بأنه عدد من الجلسات الإجرائية، تتم وفقاً لخطة زمنية محددة، تشتمل على مجموعة من التدريبات والأنشطة وفقاً لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، لكشف الأفكار غير العقلانية لدى الأزواج، وكيفية تنفيذها ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية، للمساعدة على تحسن التوافق الزواجي لهم، وتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي.

2- الأفكار غير العقلانية: Irrational Thoughts

يُعرفها إيليس (Ellis, 1991) بأنها مجموعة المعتقدات والمفاهيم السلبية وغير الواقعية، والتي تتصف بعدم موضوعيتها، والمبنية على تعميمات خاطئة وعلى المبالغة والتحويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات الفعلية للفرد.

1- إعداد برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية وتحسين التوافق الزواجي استناداً على تعديل بعض الأفكار غير العقلانية لدى الأزواج الذين يعانون من سوء التوافق الزواجي.

2- الكشف عن أثر تعديل الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية في تحسن التوافق الزواجي.

3- التحقق من مدى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في تحسن التوافق الزواجي لدى الأزواج بعد مرور شهرين من تطبيقه.

أهمية الدراسة:

تكمن أهميتها في جانبين هما:

أ/ الأهمية النظرية:

1- إثراء جانب مهم من البناء المعرفي المتمثل في الأفكار غير العقلانية كعامل وسيط بين المواقف في الحياة الزوجية، والنتائج الانفعالية المصاحبة لها، والمتمثلة في سوء التوافق الزواجي.

2- حاجة بحوث علم النفس الإيجابي في الوطن العربي إلى مزيدٍ من الاهتمام والجهود.

3- الإسهام نظرياً في مجال الوقاية، والعلاج الأسري بتوضيح أثر الأفكار غير العقلانية على التوافق الزواجي.

4- قلة الدراسات - على حسب علم الباحث - التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية في البيئة السعودية وأهميتها في تحقيق الاستقرار الأسري بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.

ب/ الأهمية التطبيقية:

1- تقديم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي يمكن استخدامه إذا ثبت فعاليته في تنمية التوافق الزواجي.

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

ثم طُور النموذج السابق ليصبح نموذج (ABCDEF) وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي على النحو الآتي:

(D): مجادلة Debate مناقشة الأفكار الخاطئة وتعديلها للتخلص من آثارها السلبية، وفيها يتعلم الفرد معارضة معتقداته غير العقلانية.

(E): التنفيذ Enactment دحض الأفكار غير العقلانية وإحلالها بأخرى أكثر تنظيماً وعقلانية.

(F): التغذية الراجعة Feedback يُساع في تفكير الفرد ويُقوّم حتى يصبح أكثر منطقية. (Ellis, 1991).

وقدّم إليس في نظريته إحدى عشرة فكرة غير عقلانية تسبب الاضطراب النفسي والسلوكي، ثم لخصها بعد ذلك في ثلاثة معتقدات (Ellis, 1994) هي:

1- معتقدات تتعلق بالذات: يفرض الفرد على نفسه مطالب مطلقة كضرورة الإتيان والنجاح في كل شيء. مما يؤدي به إلى كثير من الاضطرابات النفسية.

2- معتقدات تتعلق بالآخرين: يفرض الفرد على الآخرين أسلوباً معيناً يجب أن يعاملوه به كأن يطلب الحب والتقدير من الجميع ولا يتحمل غير ذلك.

3- معتقدات تتعلق بظروف الحياة: لا يُطبق الفرد أن تسير حياته إلا كما يريد.

أ/ **مسلمات العلاج:** يقوم على عدد من المسلمات حددها (Ellis, 1991)؛ (Ellis, 2001) فيما يأتي:

1- الإنسان عاقل متفرد في كونه عقلائي أو غير عقلائي، وهو حين يُفكر بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.

2- تنشأ معظم الاضطرابات النفسية من التفكير غير العقلائي.

3- التفكير غير العقلائي تفكير متعلم، يكتسبه الفرد من والديه أو من ثقافة المجتمع أو من بيئته.

ويعرف الباحث الأفكار غير العقلانية إجرائياً: بأنها الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الزوج في بنود مقياس التفكير اللاعقلاني المستخدم في الدراسة الحالية.

3- التوافق الزوجي: Marital Adjustment

يُعرف بأنه محصلة المشاركة في الخبرات، والاهتمامات، والقيم، واحترام أهداف الطرف الآخر وحاجاته، ومزاجه، والتعبير التلقائي عن المشاعر، وتوضيح الأدوار والمسؤوليات، والتعاون في وضع القرار، وحل المشكلات وتربية الأبناء، والإشباع الجنسي المتبادل المتزن (كفاني، 2012).

ويعرفه الباحث إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الزوج في مقياس التوافق الزوجي المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً/ العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي: Rational Emotive Behavior Therapy

يرى إليس أن معاناة الفرد من الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية، لا يكون بالضرورة سببها الأحداث المباشرة التي تقع في البيئة الخارجية. وإنما ترجع إلى أفكاره تجاهها، ومن هنا حدد العناصر الأساسية لنظريته في النموذج التشخيصي المسمى (ABC) على النحو الآتي:

1- الموقف المؤثر في الفرد، ويرمز له بـ A (ACTIVATING): الأحداث المؤدية إلى الاضطرابات النفسية تكون داخلية كالأفكار والمشاعر، أو خارجية كالمواقف التي يتعرض لها الفرد في بيئته.

2- المعتقدات المتعلقة بالموقف، ويرمز لها بـ B (BELIEF): قد تكون جامدة بصورة رغبات وأمنيات وتفضيلات وتمثل في الأفكار غير العقلانية. أو تكون مرنة لا تتحول إلى شروط مطلقة لازمة وتمثل في الأفكار العقلانية.

3- الناتج النهائي المترتب على الأفكار، ويرمز له بـ C (Consequence): سلوك الفرد تجاه الحدث (A) طبقاً لمعتقداته، وليس للحدث بحد ذاته.

من الأفكار غير العقلانية والتدريب على التعبير عن المشاعر، والتخيل، الاستشهاد بالقصص والأمثال والأشعار.

• الفنيات السلوكية: يُظهر المسترشد سلوكيات إيجابية ومنها النمذجة، لعب الدور، الواجبات المنزلية، التعزيز والعقاب، أسلوب التدريب على الاسترخاء، التغذية الراجعة. **ثانياً/ الأفكار غير العقلانية:**

يعرفها عبد القوي (2013) بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة والتي تتميز بعدم الموضوعية، كابتغاء الحلول الكاملة والمثالية في حل المشكلات، والاستنتاجات والتعميمات السلبية، والتهويل، والتشويه في إدراك ما يحمله الناس عن الشخص، مما يعيق الفرد عن التكيف السوي.

كما عرفها الشربيني (2005) بأنها مجموعة من المعتقدات التي يستخدمها الشخص ليفسر المثيرات التي يتلقاها وتؤدي إلى الشعور بالحزن.

في حين عرفها جرادات (2006) بأنها مجموعة من المعتقدات غير المنطقية التي يتبناها الفرد وتؤثر في مشاعره وسلوكه.

ويعرفها الباحث بأنها تلك الأفكار المشوهة غير الواقعية، مصدرها البناء المعرفي السلبي، يفسر من خلالها الفرد أحداث حياته المرتبطة بذاته وبالآخرين، ينتج عنها اضطرابات انفعالية وأنماط سلوكية سلبية، تؤثر على توافق الفرد النفسي والاجتماعي.

ثالثاً/ التوافق الزوجي:

يُعد التوافق الزوجي ركيزة أساسية في بناء الأسرة واستقرارها، والقيام بمهامها، ومن ثم تماسك النسيج المجتمعي، وغيابه يظلل بآثاره السلبية على أفراد الأسرة متجسدة في الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية. **أ/ مفهومه:**

عرفه العنزي (2009) بأنه مدى الرضا والتقبل والفهم والمشاركة بين الزوجين في الجوانب الشخصية والعاطفية

4- تظهر الانفعالات واضطرابات الفرد على هيئة سلوكيات لفظية أو غير لفظية سلبية.

5- لا يضطرب الفرد ولا يتصرف سلباً بسبب الأحداث بل نتيجة لمعتقداته تجاهها.

ب/ أهدافه: لخصها (الشناوي، 1995؛ عبدالله، 2008) فيما يأتي:

1- رصد المعتقدات الخاطئة وغير المنطقية للمسترشد والتي تعوقه عن النظرة العقلانية لمجريات الأحداث.

2- استبدال المعتقدات الخاطئة للمسترشد بأفكار منطقية منظمة أكثر إيجابية، عن طريق مناقشتها وتحليلها وتفنيدها ومهاجمتها.

3- تزويد المسترشد بالأفكار المنطقية والمعينة على التوافق في حياته.

4- تقبل المسترشد لذاته وللتفكير العلمي والمنطقي.

ويذكر إليس وليقا (Ellis & Lega, 2001) أنه لتحقيق تلك الأهداف يحدّث المعالج المسترشد، على ما يأتي:

1- الربط بين الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية مهما كان سببها بالمعتقدات غير العقلانية التي يتمسكون بها.

2- الانفعال الملائم لظروف الموقف.

3- ممارسة التفكير والسلوك الإيجابي لمقاومة المعتقدات غير العقلانية، ومن ثم الحد من المشكلات والاضطرابات الحياتية.

ج/ فنياته: أوجزها كل من (الشناوي، 1995؛ عبد الله، 2008) فيما يأتي:

• الفنيات المعرفية: لمساعدة الفرد على تغيير أفكاره غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية منطقية، ومنها المناقشة، الدحض، الإيحاء والتلقين، الإقناع، التدريب على التفكير العقلاني، حل المشكلات.

• الفنيات الانفعالية: تتعلق بمشاعر الفرد نحو المواقف المختلفة، ومنها التقبل غير المشروط، المرح والتسلية، السخرية

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

د/ المتغيرات المؤثرة في التوافق الزوجي:

يرى الباحث أن من أهم العوامل المساعدة على رفع أو خفض درجة التوافق الزوجي ما يأتي:

- 1- التفاوت الواضح في المستوى الديني والاجتماعي والثقافي بين الزوجين.
- 2- الفهم القاصر للمشاركة والمسؤوليات والحقوق الزوجية، وإهمالها.
- 3- الأفكار غير العقلانية التي يتبناها الطرفان كطلب الكمال والإلتقان المطلق.
- 4- التركيز على السلبيات، وتجاهل الإيجابيات.
- 5- القصور في إشباع الحاجات الفسيولوجية والعاطفية.
- 6- تدخل الأهل بشكل غير مناسب في الحياة الزوجية.
- 7- سوء التخطيط المالي لميزانية الأسرة.
- 8- انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية كمهارة الحوار والاتصال، ومهارة القدرة على مواجهة وحل المشكلات، ومبادرتها وعدم تجاهلها، ومهارة إدارة الضغوط والانفعالات.
- 9- مهارات توكيد الذات.
- 10- العنف الأسري اللفظي أو الجسدي.
- 11- الغيرة الزائدة، والشك المرضي من قبل أحد الزوجين.
- 12- التدخل في خصوصيات الشريك، وعدم احترامها.

الدراسات السابقة:

أولاً/ دراسات تناولت العلاقة بين الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي ومتغيرات ذات صلة:

قام مولر وفانزيل (Moller & Vanzyl, 1991) بدراسة لمعرفة ارتباط الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي، لدى عينة من (92) زوجاً وزوجة. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار غير العقلانية للأزواج والنزوحات والتوافق الزوجي، كما وجد أن الأزواج والنزوحات ذوي التوافق المتدني كانوا أكثر تطرفاً في إصدار الأحكام من ذوي التوافق المرتفع.

وفي المقابل تعارضت الدراسة السابقة مع دراسة القواسمي (1995) والتي هدفت إلى معرفة نوع العلاقة بين التوافق الزوجي والأفكار غير العقلانية، لدى عينة من

والثقافية والاجتماعية، بما يحقق استمرارية العلاقة الزوجية بدرجة عالية من الثبات أمام المشكلات.

في حين عرفه سينها وموكرجي (Sinha & Mukerjee, 2007) بأنه حالة من الإحساس بالسعادة والقبول والتكيف من جانب الشريكين نحو بعضهما ولعلاقتهم الزوجية، وإشباع حاجتهما النفسية والاجتماعية، وصولاً إلى الرضا الزوجي.

كما عرفه الدايري (2008) بأنه قدرة أي من الزوجين على التوائم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ويستدل عليه من أساليبهما في تحقيق أهدافهما، والقدرة على مواجهة الصعوبات في الحياة الزوجية، والتعبير عن الانفعالات والمشاعر وإشباع الحاجات.

ويعرفه الباحث بأنه مستوى تقدير واحترام الزوجين كل منهما للآخر، في ظل الفهم المناسب للمهام والحقوق والأهداف الزوجية المشتركة. ولا تتأثر قوته بتقدم العلاقة الزوجية، بما يعترضها من مشكلات، والقدرة على مواجهتها وحلها، بما يكفل نمو التوافق النفسي والاجتماعي.

ب/ مظاهر التوافق الزوجي: لخصها (حمدان، 2006؛ الدايري، 2008) فيما يأتي:

- 1- الحب والدفء في العلاقة الزوجية.
- 2- المشاركة في أداء الأدوار.
- 3- تقبل كل من الزوجين للآخر.
- 4- الدعم والمساعدة.
- 5- إشباع الحاجات.
- 6- الاتزان العاطفي والانفعالي بين الزوجين.
- 7- مهارة حل المشكلات.

ج/ مظاهر سوء التوافق الزوجي: لخصها (حمدان، 2006؛ الدايري، 2008) فيما يأتي:

- 1- إهمال المسؤوليات والواجبات.
- 2- القصور في النفقة المادية.
- 3- الجفاف العاطفي.
- 4- تكرار قضاء وقت طويل خارج المنزل.
- 5- الانشغال مع الأصدقاء على حساب الأسرة.
- 6- تسلط أحد الزوجين على الآخر.
- 7- العنف الأسري.
- 8- كثرة الخلافات بين الزوجين.

وسعت دراسة بيرلسون و دنتون (Burlerson & Denton, 2014 إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الثقة المتبادلة بين الزوجين (كمسار للأفكار العقلانية) وأساليب مواجهة المشكلات، لدى عينة من (60) من المتزوجين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الثقة المتبادلة بين الزوجين ترتبط بالتوافق الزوجي والشعور بالسعادة والرضا عن الشريك. أما دراسة قاسم (2015) فتناولت الأفكار الإيجابية لخبرات الزوجين في علاقتها بالتوافق الزوجي، لدى عينة من (14) زوجاً و(25) زوجة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين درجة الأفكار الإيجابية والتوافق الزوجي، وكذلك بين درجة الأفكار الإيجابية المستمدة من الجماعات المرجعية ومهارة الزوجين في حل المشكلات الزوجية.

ثانياً/ دراسات تناولت فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية التوافق الزوجي، ومتغيرات أخرى ذات علاقة:

قام إبراهيم (1985) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في توافق الحياة الزوجية لدى الزوجين، والكشف عن الفروق بينهما في فعاليته، لدى عينة من (24) زوجاً وزوجة. وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحقيق التوافق الزوجي.

كما أجرى كالكان وإرسانلي (Kalkan; Ersanli, 2008) دراسة لفحص أثر برنامج معرفي سلوكي على تنمية درجات التوافق الزوجي، لدى عينة من (30) من الأزواج. وأسفرت الدراسة إلى وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في نمو التوافق الزوجي، مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة.

وخلصت دراسة أحمددي وآخرين (Ahmady; Karami; , 2009 , Gholampour & Rahimi , Noohi; . إلى معرفة تأثير برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية التوافق الزوجي، لدى عينة من (60) جندياً تعرضوا لاضطراب ما بعد الصدمة، ويعانون من اضطراب في التوافق الزوجي. عن

(522) معلماً ومعلمة. وقد أظهرت النتائج أن العلاقة بين الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي ضعيفة وغير دالة. في حين اتفقت معها دراسة جان وميشيل (Jane & Michael, 2002) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين كل من الأفكار غير العقلانية والقلق والغضب والتوافق الزوجي، لدى عينة من (61) زوجاً وزوجة. إذ توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين متغيرات الدراسة والتوافق الزوجي. وكشفت دراسة حافظ (2002) عن أهم الأفكار غير العقلانية السائدة لدى الأزواج والزوجات، وعلاقتها بالتوافق الزوجي، لدى عينة من (260) زوجاً وزوجة. وأظهرت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة بين الأفكار غير العقلانية لدى الزوجين والتوافق الزوجي.

وأسفرت دراسة أبي تركي (2008) عن علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات، لدى عينة من (231) زوجاً، و(220) زوجة. إذ بينت النتائج عن وجود علاقة دالة بين التفاؤل والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات.

وأجرى سيرني (Semi, 2009) دراسة لمعرفة أثر العنف الأسري في مستوى التكيف الأسري، والأفكار غير العقلانية واليأس، لدى عينة من (250) امرأة معنفة. وقد بينت النتائج أن الأسر التي يكثر فيها النزاعات تفتقر إلى التوافق والشعور بالأمن النفسي، مما يشجع على رفع درجة الأفكار غير العقلانية للإحباط والانتحار.

وتناولت دراسة دوروتشير وكمينقز (Cummings, 2011 Du Rocher &) تأثير الصراعات والعنف الزوجي على الشعور بالأمن النفسي والعاطفي، والتكيف الاجتماعي، والأفكار غير العقلانية، لدى عينة من (262) أسرة. وأشارت النتائج إلى أن الخلافات والعنف الزوجي يؤثران في التكيف الاجتماعي، والإحساس بالأمن النفسي الانفعالي، ويرفع من مستوى الأفكار غير العقلانية لدى هذه الأسر.

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

وهدفت دراسة ناجافي وآخرين (Najafi; Soleimani, 2015) إلى التحقق من فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية التوافق الزوجي، وتحسين نوعية الحياة لدى الأزواج، لدى عينة من (60) زوجاً وزوجة ممن يعانون من العقم والخلافات الزوجية. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين التوافق الزوجي، وخفض النزاعات الزوجية لدى المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد تناول عرض للدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية وفقاً لتسلسلها الزمني يتضح ما يأتي:

1- اتسقت نتائج جميع الدراسات الوصفية في القسم الأول، على اختلاف عيناتها وأدواتها، في وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي، ماعدا دراسة (القواسمي، 1995) والتي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي.

3- تميزت العينات في دراسات القسم الأول بأنها تشمل الأزواج والزوجات، ماعدا دراسة (Serni, 2009) فتناولت الزوجات المعنفات، أما دراسة (Du & Cummings, 2011) فكانت عينتها من الأسر المعنفة.

4- أكدت نتائج دراستي (Serni, 2009)؛ (Cummings, 2011) على ارتباط الأفكار غير العقلانية بالعنف الزوجي والأسري، وسوء التكيف الأسري والاجتماعي، ونقص الشعور بالأمن النفسي. أما دراستنا (Burlson & Denton, 2014)؛ (قاسم، 2015) فربطت بين الأفكار العقلانية وبين مهارة مواجهة وحل المشكلات الزوجية.

5- أيدت نتائج دراسات القسم الأول الأثر السلبي للأفكار غير العقلانية على التوافق النفسي والاجتماعي كالشعور بالقلق والغضب والإحباط والرضا عن الحياة كدراسة (Jane

فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج في زيادة التوافق الزوجي.

وتناولت دراسة البري (2012) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في التوافق الزوجي، والتعرف على أثر المعتقدات غير العقلانية، لدى عينة من (25) زوجة غير متوافقات زوجياً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في مقياسي التوافق الزوجي والأفكار العقلانية.

وهدفت دراسة أبي غالي (2013) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في زيادة التوافق الزوجي، لدى عينة من (24) طالبة متزوجة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية، ومن ثم فاعلية البرنامج المستخدم.

في حين هدفت دراسة بدوي و بنيس (2013) إلى معرفة فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين أساليب مواجهة المشكلات وخفض القلق لدى عينة من (20) زوجة معنفة. وأسفرت النتائج عن تأثير البرنامج في تحسين أساليب مواجهة المشكلات وخفض القلق لدى المجموعة التجريبية.

وبينت دراسة عبد القوي (2013) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة، لدى عينة من (30) طالبة جامعية. وأسفرت النتائج عن أثر البرنامج في خفض الأفكار غير العقلانية والضغوط النفسية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المجموعة التجريبية، كما امتدت فاعليته في القياس التبعي.

وسعت دراسة كافيثا وآخرين (Kavitha; Rangan & Nirmalan, 2014) إلى فحص فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي على جودة الحياة والتوافق الزوجي، لدى عينة من (32) زوجاً وزوجة ممن يعانون من اضطرابات القلق. وكشفت الدراسة عن فاعلية البرنامج في رفع مستوى جودة الحياة والتوافق الزوجي لدى المجموعة التجريبية.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري وما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج، ومن خلال التصميم المستخدم في هذه الدراسة تم صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الآتي:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في مقياس الذكاء التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي.

3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي.

4- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في مقياس التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي.

5- توجد فروق دالة إحصائية في مقياس التوافق الزوجي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

6- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في مقياس التوافق الزوجي بين القياس البعدي والتبعي (بعد مرور شهرين) من تطبيق البرنامج.

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً/ منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي Experimental Method Quasi - للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى المتزوجين، كما تظهره درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياسي الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي

(Serni, 2002 & Michael, 2008)؛ (أبو تركي، 2008)؛ (Du Rocher & Cummings, 2011).

6- تباين حجم العينات في دراسات القسم الأول فكان بعضها قليلاً كما في دراسة (Moller & Vanzyl, 1991)؛ (Jane & Michael, 2002)؛ (Burlson & Denton,)؛ (قاسم، 2015)، وبعضها متوسطاً كدراسة (أبو تركي، 2008)؛ (حافظ، 2002)؛ (Serni, 2009)؛ (Du Rocher & Cummings, 2011)، وأخيراً كان الحجم كبيراً كما في دراسة (القواسمي، 1995).

أما حجم العينات في القسم الثاني من الدراسات فكان قليلاً، وهذا يرجع إلى أهداف الدراسة والأدوات المستخدمة فيها، فيما عدا دراسة (Ahmady et.al, 2009)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ فكان حجم العينة كبيراً.

7- تنوعت عينات دراسات القسم الثاني ما بين عينة من المتزوجين (ذكور، وإناث) كدراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Kalkan; Ersanli, 2008)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi 2015)، أو عينة من المتزوجات كدراسة (البري، 2012)؛ (أبو غالي، 2013)؛ (بدوي و بنيس، 2013)؛ (عبدالقوي، 2013)، أما دراسة (Ahmady et.al, 2009)، فكانت عينتها من الأزواج.

8- جاءت نتائج جميع الدراسات شبه التجريبية في القسم الثاني على اختلاف عيناتها وأدواتها، في فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في دحض وتعديل الأفكار غير العقلانية ورفع مستوى التوافق الزوجي.

9- أثبتت دراسة (بدوي و بنيس، 2013) دور المعتقدات العقلانية في حل المشكلات وتخفيف القلق، في حين أضافت دراسة (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi et.al, 2015) إضافات جديدة، فأثبتت دورها في تحسين نوعية الحياة، وجودتها، والرضا عنها.

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

اختبرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وتم اختيار (22) زوجاً من الذين يعانون من مشاكل أسرية مع أزواجهم عن طريق اتصالهم بمركز واعي للاستشارات الأسرية، ووقعوا ضمن المستوى المنخفض في مقياسي الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (27-46) سنة بمتوسط عمري (33,1) وانحراف معياري (1,24)، وقسموا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

(ج) تجانس العينة:

تمت المجانسة بين المجموعتين في متغيرات الدراسة (الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي) وبعض المتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي). ويوضح الجدول رقم (1) نتائج ذلك.

المستخدمين في الدراسة الحالية، كما اعتمدت الدراسة على التصميم ذي المجموعتين وهما: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي وتتبعي.

ثانياً/ العينة:

(أ) العينة الاستطلاعية (عينة التقنيين):

طُبق مقياسان: الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي على (122) زوجاً، لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لإجراء التعديلات المناسبة، وحساب معاملي الثبات والصدق للمقياسين.

(ب) العينة الأساسية:

جدول 1

يوضح تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة وبعض المتغيرات الديموجرافية.

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة
الأفكار غير العقلانية	تجريبية	11	10,81	108,00	0,0791	غير دالة إحصائياً
التوافق الزوجي	ضابطة	11	10,48	104,0	0,0763	غير دالة إحصائياً
العمر الزمني	تجريبية	11	10,37	103,7	0,869	غير دالة إحصائياً
المستوى التعليمي	ضابطة	11	9,59	95,90	0,609	غير دالة إحصائياً
المستوى الاقتصادي	تجريبية	11	17,19	275,00	0,116	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	11	17,78	320,00		
	تجريبية	11	12,62	150,60		
	ضابطة	11	11,89	139,71		
	تجريبية	11	12,88	152,1		
	ضابطة	11	12,41	148,2		

أ/ وصف المقياس:

ويتضح من الجدول السابق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي، والعمر الزمني، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي)، فمستوى الدلالة في هذه المتغيرات غير دال إحصائياً.

ثالثاً/ أدوات الدراسة:

1- مقياس الأفكار غير العقلانية: (تعريب: عبد الكريم جرادات، 2006)

يتكون من (30) عبارة لكل منها خمسة مقاييس تقدير، هي: (تنطبق دائماً = 4 درجات، تنطبق غالباً = 3 درجات، تنطبق أحياناً = 2 درجات، تنطبق نادراً = 1 درجة، لا تنطبق مطلقاً = صفر). وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المحفوض في المقياس (120) درجة، وأدنى درجة (صفر). والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع الأفكار غير العقلانية والعكس صحيح، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد هي:

ويتضح من الجدول السابق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي، والعمر الزمني، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي)، فمستوى الدلالة في هذه المتغيرات غير دال إحصائياً.

ثالثاً/ أدوات الدراسة:

1- مقياس الأفكار غير العقلانية: (تعريب: عبد الكريم

جرادات، 2006)

الجدول الآتي:

جدول 2

يوضح معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

المقياس	الأبعاد	العبارات	معاملات الارتباط
تقييم الذات السلبي	7		0,931**
العزو الداخلي للفشل	8		0,525*
الاعتمادية	4		0,981**
النزق	10		0,821**

3- صدق المقارنة الطرفية: تم حساب قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على المقياس وبلغت قيمة (ت) تساوي (30,48) وهي دالة إحصائياً عند (0.01).

ج/ ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

ثبات المقياس في الدراسة الحالية: تم حسابه بطريقتين وجميع القيم دالة إحصائياً عند (0.01):

1- التجزئة النصفية: بلغ معامل الصدق (0.86) للعينة الكلية، باستخدام معادلة سبيرمان براون.

2- معادلة ثبات ألفا كرونباخ: وذلك بحساب الدرجة الكلية وكل بُعد من أبعاد المقياس، إذ بلغ معامل الثبات (0,83) مما يشير إلى ثبات المقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 3

يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية وكل بُعد للمقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
تقييم الذات السلبي	0.78
الاعتمادية	0.61
العزو الداخلي للفشل	0.56
النزق	0,64
الدرجة الكلية للمقياس	0.83

2- مقياس التوافق الزوجي: (تعريب: عبد الله

الشمراي، 2016)

أ/ وصف المقياس:

يتكون من (31) عبارة لكل منها خمسة مقاييس

1- تقييم الذات السلبي: ويتكون من (7) عبارات، والدرجة المرتفعة تدل على النظرة السلبية للذات، والاعتقاد بالفشل الدائم، وأنه لا قيمة له.

2- العزو الداخلي للفشل: ويتكون من (9) عبارات، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد يعزو فشله لنفسه أو اللوم القاسي للذات.

3- الاعتمادية: ويتكون من (4) عبارات، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد يهتم كثيراً بآراء الآخرين، والاعتقاد بأن كل الناس يجب أن يحبوه، والاعتماد عليهم.

4- النزق: ويتكون من (10) عبارات، فالدرجة المرتفعة تعني الحساسية العالية للمثيرات الخارجية، والانفعال للمشكلات البسيطة، وسرعة جرح المشاعر، والتذكر من الواجبات التي يجب أن يقوموا بها.

وقام جرادات (2006) بتعريب المقياس وتقنيته على البيئة الأردنية، وتم حساب صدقه عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين، وتم حساب معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ بين أبعاد المقياس والمقياس كاملاً إذ بلغت (0,84)، في حين كانت معاملات الثبات للأبعاد: تقييم الذات السلبي (0,65)، الاعتمادية (0,65)، العزو الداخلي للفشل (0,72)، والنزق (0,68)، وهي قيم دالة إحصائياً.

ب/ صدق المقياس في الدراسة الحالية:

1- صدق المحكمين: عُرض المقياس على (7) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، للتأكد من مناسبتها للأهداف التي وضعت من أجلها الدراسة، وعليه تم إعادة صياغة بعض العبارات لتناسب البيئة السعودية.

2- صدق البناء: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في العينة الاستطلاعية على كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.821) و(0.981) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) و(0,01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، كما هو موضح في

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

للبيئة السعودية.

2- صدق البناء: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في العينة الاستطلاعية على كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.408) و(0.526) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول 3

المقياس	الأبعاد	العبارات	معاملات الارتباط
مقياس التوافق الزوجي	الاتفاق الزوجي	13	**0,408
	الرضا الزوجي	10	**0,506
	التماسك الزوجي	5	**0,431
	التعبير الزوجي	3	**0,526

ج/ ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

ثبات المقياس في الدراسة الحالية: تم حسابه بطريقتين وجميع القيم دالة إحصائياً عند (0.01):

1- التجزئة النصفية: بلغ معامل الصدق (0.52) للعينة الكلية، باستخدام معادلة سبيرمان براون.

2- معادلة ثبات ألفا كرونباخ: وذلك بحساب الدرجة الكلية وكل بُعد من أبعاد المقياس، إذ بلغ معامل الثبات (0,58) مما يشير إلى ثبات المقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 5

يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية وكل بُعد للمقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
الاتفاق الزوجي	**0,57
الرضا الزوجي	**0,71
التماسك الزوجي	**0,48
التعبير الزوجي	**0,43
الدرجة الكلية للمقياس	**0,58

3/ البرنامج الإرشادي لتعديل الأفكار غير العقلانية (من إعداد الباحث):

أ/ وصف البرنامج: استند البرنامج على فنيات الإرشاد

تقدير، هي: (تنطبق دائماً = 4 درجات، تنطبق غالباً = 3 درجات، تنطبق أحياناً = درجتان، تنطبق نادراً = درجة، لا تنطبق أبداً = صفر). وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص في المقياس (124) درجة، وأدنى درجة (صفر). والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع التوافق الزوجي، والعكس صحيح، وجميع عبارات المقياس كانت موجبة ما عدا (14)، 19، 20، 31، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد هي:

1- الاتفاق الزوجي: وهو مدى تقبل الزوجين لعلاقتهم، وقبولهما للأدوار، والمسؤوليات، وتمثله العبارات (من 1 إلى 13).

2- الرضاء الزوجي: وهو ما يحمله الزوجان تجاه بعضهما من مشاعر واتجاهات إيجابية، ومدى اشباعهما لحاجتهما وتمثله العبارات (من 14 إلى 23).

3- التماسك الزوجي: وهو قوة الارتباط والتعاون بين الزوجين، والقدرة على مواجهة المشاكل، وتمثله العبارات (من 24 إلى 28).

4- التعبير العاطفي: وهو القدرة على إظهار مشاعر الود والمحبة تجاه الآخر، وتمثله العبارات (من 29 إلى 31).

وقام الشمراي (2016) بتعريب المقياس وتقنيته على البيئة الأردنية، وتم حساب صدقه عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين، وتم حساب معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس كاملاً ما بين (0,931 - 0,938). كما تم حساب معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ بين أبعاد المقياس والمقياس كاملاً إذ بلغت (0,936)، في حين كانت معاملات الثبات للأبعاد: الاتفاق الزوجي (0,886)، الرضاء الزوجي (0,850)، التماسك الزوجي (0,882)، والتعبير العاطفي (0,660)، وهي قيم دالة إحصائياً.

ب/ صدق المقياس في الدراسة الحالية:

1- صدق المحكمين: عُرض المقياس على (7) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، للتأكد من مناسبتها للأهداف التي وضعت من أجلها الدراسة، ومناسبتها

لتحسين التوافق الزوجي، أو تخفيف الاضطرابات النفسية،
ومن أهمها ما يأتي:

1/ فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في توافق الحياة الزوجية
(إبراهيم، 1985).

2/ فاعلية البرنامج في تحقيق توافق الحياة الزوجية (البري،
2012).

3/ فاعلية البرنامج لتحسين التوافق الزوجي (أبو غالي،
2013).

4/ فاعلية البرنامج لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير
العقلانية وتحسين الرضا عن الحياة (عبد القوي، 2013).

5/ فاعلية برنامج لخفض القلق وتحسين أساليب مواجهة
المشكلات لدى الزوجات (بدوي و بنيس، 2013).

د/ تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعد بناء جلسات البرنامج في صورته المقترحة، تم
عرضها على سبعة من المتخصصين في مجال علم النفس
والصحة النفسية، لإبداء المقترحات من حيث الأسس
النظرية والأهداف الإجرائية التي تسعى إلى تحقيقها، وقد
حصلت على نسبة اتفاق ما بين (80% إلى 100%) إذ حدد
الباحث نسبة 80% فأكثر للإبقاء على الجلسة ضمن
جلسات البرنامج.

هـ/ الفئة المستهدفة من البرنامج: طُبق على عينة (11) زوجاً
مرتفعي الأفكار غير العقلانية ويعانون من مشاكل في التوافق
الزوجي، كما تظهرها درجاتهم في مقياسي الأفكار غير
العقلانية والتوافق الزوجي في هذه الدراسة.

و/ عدد الجلسات: 16 جلسة (جلستان أسبوعياً).

ز/ زمن الجلسة: يتراوح ما بين (45 - 50) دقيقة.

ح/ الاستراتيجيات والطرق المستخدمة في البرنامج من أهمها:

- 1- إشباع المطالب.
- 2- استراتيجية المناقشة والحوار.
- 3- وقف الفكرة وتأجيلها.
- 4- الحوار الذاتي.
- 5- فنية التحويل.
- 6- تصحيح بعض الأفكار الخاطئة.
- 7- التشجيع والتعزيز.
- 8- الواجبات المنزلية.
- 9- النموذج.

الانفعالي العقلاني السلوكي، لتحسين التوافق الزوجي لدى
الأزواج الذين يعانون من مشاكل أسرية، من خلال التعرف
على الأفكار غير العقلانية ومهاجمتها، واستبدالها بأفكار
عقلانية.

ب/ الهدف المهم للبرنامج: تعديل الأفكار غير العقلانية
لدى مجموعة من المتزوجين الذين يعانون من التوافق الزوجي
عن طريق تعديل الأفكار غير العقلانية لتحسين التوافق
داخل الأسرة.

ج/ الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتمثل أن يتعرف أفراد
المجموعة التجريبية على ما يأتي:

- 1- طبيعة العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية ودورها في
ظهور الخلافات الأسرية.
- 2- التمييز بين الأفكار العقلانية
وغير العقلانية.
- 3- كيفية مواجهة الأفكار غير العقلانية.
- 4- تنمية الحوار الذاتي الإيجابي.
- 5- المواجهة الإيجابية
للمواقف الضاغطة.
- 6- مهارة تغيير أسلوب الحياة والتكيف
معها بطريقة سليمة.

د/ أهمية البرنامج:

أشارت معظم نتائج الدراسات التي تناولت فاعلية
العلاج العقلاني الانفعالي في التوافق الزوجي فاعليته في
تحسين التوافق الزوجي كدراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Kalkan;
Ersanli, 2008)؛ (Ahmady et.al, 2009)؛ (البري،
2012)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi et.al, 2015)
وهذا يؤكد الدور الفعال للعلاج العقلاني الانفعالي في مجابهة
الأفكار غير العقلانية ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية
تؤدي إلى تحسين التوافق الزوجي. ومن هذا المنطلق طبق
البرنامج الإرشادي على المتزوجين الذين يعانون من خلافات
وعدم توافق مع زوجاتهم، بهدف مساعدتهم على تحقيق
مستوى مرتفع في التوافق الزوجي.

ج/ إعداد البرنامج الإرشادي:

بالاطلاع على الأسس النظرية والدراسات السابقة
والتي طبقت برامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

الأسرية، ومواجهة الأفكار غير العقلانية بفتيات مثل السخرية، وكيف يمكن مهاجمتها.

الجلستان التاسعة والعاشر: التعريف بمفهوم الحوار الذاتي، وتشجيعهم على تعديل حوارهم الداخلي السليبي إلى حوار إيجابي، وتعميق الاقتناع بالأفكار العقلانية لدى الأزواج والتدريب على التحليل المنطقي للأفكار، وتنمية القدرة على التفكير بطريقة عقلانية، لدحض الأفكار السلبية وممارسة السلوك الإيجابي.

الجلسة الحادية عشرة: التدريب على التركيز على إيجابيات الزوجة والأبناء، والتدريب على استخدام عناصر الحوار والاتصال الفعال (الانتباه/ الاستماع/ الاستجابة المناسبة للموقف).

الجلستان الثانية عشرة والثالثة عشرة: التدريب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة، ومهارة مواجهة وحل المشكلات، ورصد مزيد من الأفكار السلبية المسببة للضغوط النفسية، والتدريب على مقومات الحوار الناجح مع الزوجة والأبناء، وتكليفهم بالتدرب عليها كواجب منزلي عن ذلك.

الجلستان الرابعة عشرة والخامسة عشرة: التعرف على أساليب مواجهة الأزمات والنزاعات، والتدريب على كيفية إدارتها، مع تشجيعهم على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات.

الجلسة السادسة عشرة (الختامية): مراجعة وتلخيص لأهم ما دار في الجلسات السابقة، وتطبيق القياس البعدي، والاتفاق على موعد لإجراء القياس التبعي.

ق/ تقويم البرنامج الإرشادي: لمعرفة مدى تحقيق أهداف البرنامج، وفعاليتها يمكن أن يكون عن طريق الآتي:

1- التعرف على استجابات أفراد المجموعة التجريبية في استمارات تقييم الجلسات.

2- التقويم البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج يُقاس

ط/ مضامين جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: التعرف على أفراد المجموعة التجريبية، وبناء علاقة تسودها الألفة، توضيح أهداف البرنامج والاتفاق على الإجراءات الرئيسة للجلسات، ومناقشة توقعاتهم، ثم تطبيق مقياسي الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي عليهم.

الجلسة الثانية: التعرف على طبيعة العلاقة بين الحدث والانفعال والتفكير (A.B.C)، التمييز بين الأفكار العقلانية وغير العقلانية.

الجلسة الثالثة: التعرف على طبيعة الأفكار غير العقلانية وأثرها السليبي في الاضطرابات النفسية والسلوكية بشكل عام، والتوافق الزوجي بشكل خاص، وتكليفهم بواجب منزلي بتحديد أهم الأفكار غير العقلانية المؤدية إلى سوء التوافق الزوجي.

الجلستان الرابعة والخامسة: التدريب على كيفية رصد وتقييم الأفكار، والتعبير عن المشاعر، وتحديد السلوكيات السلبية، وكيفية تحليل ودحض المعتقدات غير المنطقية، واستبدالها بمعتقدات منطقية تحقق الاطمئنان النفسي، والربط بين الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية بالمعتقدات غير المنطقية، وتكليفهم بواجب منزلي عن كيفية الكشف عن بعض الأفكار غير العقلانية ومواجهتها.

الجلستان السادسة والسابعة: توضيح ماهية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والتدريب على استبدال الأفكار غير العقلانية المرتبطة بالحياة الزوجية بأفكار منطقية وتزويدهم بها، وتشجيعهم على الحديث والتنفيس الانفعالي عن مشكلاتهم وأفكارهم ومشاعرهم، وتدريبهم على تغيير الانفعال السليبي والتحكم فيه، بما يلائم الموقف المثير للانفعال، ورصد نتائجه، وتكليفهم بواجب منزلي لموقف انفعالي أسري ومواجهتها بالاسترخاء.

الجلسة الثامنة: مناقشة وتحليل الأفكار غير العقلانية المصاحبة لسوء التوافق الزوجي، وآثارها السلبية في الحياة

نتائج الدراسة وتفسيرها:

1- نتائج اختبار الفرض الأول: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي)).
تم استخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري المتمثل في اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test للعينات المترابطة (غير المستقلة) لدلالة الفروق في متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين كما هو موضح في الجدول رقم (6) الآتي:

الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

3- التقويم التبعي: بعد مرور شهرين من التقويم البعدي، تم تطبيق مقياس التوافق الزوجي على المجموعة التجريبية.

رابعاً/ الأساليب الإحصائية:

1- المتوسطات والانحرافات المعيارية: لوصف الخصائص العمرية لعينة الدراسة.

2- اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test: لفحص الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

3- اختبار مان - وتي Mann-Whitney-U Test: لفحص دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي.

جدول 6

يوضح الفروق في متوسطات رتب المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الأفكار غير العقلانية.

أبعاد مقياس الأفكار غير العقلانية	القياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
تقييم الذات السلي	قبلي / بعدي ن = 11	5.50	0.00	-2.812	**0.005	لصالح القياس البعدي
العزو الداخلي للفشل	قبلي / بعدي ن = 11	5.79	2.25	-2.159	*0.031	لصالح القياس البعدي
الاعتمادية	قبلي / بعدي ن = 11	5.50	0.00	-2.844	**0.004	لصالح القياس البعدي
النزق	قبلي / بعدي ن = 11	4.50	4.50	-2.121	*0.034	لصالح القياس البعدي
الدرجة الكلية	قبلي / بعدي ن = 11	5.50	0.00	-2.03	**0.005	لصالح القياس البعدي

التجريبية في مقياس الذكاء التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي)). تم استخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري المتمثل في اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test للعينات المترابطة (غير المستقلة) لدلالة الفروق في متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين كما هو موضح في الجدول رقم (7) الآتي:

ويتضح من الجدول السابق أن جميع تلك القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) و(0,01) مما يشير إلى الاختلاف في متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية.

2- نتائج اختبار الفرض الثاني: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

جدول 7

يوضح الفروق في متوسطات رتب المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الزوجي.

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب الموجبة	متوسط الرتب السالبة	القياس	مكونات التوافق الزوجي
لصالح القياس البعدي	*0.015	2.234-	5.31	2.50	قبلي / بعدي ن = 11	الاتفاق الزوجي
لصالح القياس البعدي	**0.008	2.668-	5.00	0.00	قبلي / بعدي ن = 11	الرضا الزوجي
لصالح القياس البعدي	**0.005	2.809-	5.50	0.00	قبلي / بعدي ن = 11	التماسك الزوجي
لصالح القياس البعدي	*0.017	2.388-	4.00	0.00	قبلي / بعدي ن = 11	التعبير الزوجي
لصالح القياس البعدي	**0.005	2.807-	5.50	0.00	قبلي / بعدي ن = 11	الدرجة الكلية

القياسين القبلي والبعدي)).
تم استخدام الأسلوب اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test
للعينات المترابطة (غير المستقلة) لدلالة الفروق في متوسطات
رتب أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين كما هو موضح في
الجدول الآتي

ويتضح من الجدول السابق أن القيمة دالة إحصائياً عند
مستوى دلالة (0,05) و(0,01) مما يشير إلى الاختلاف في
متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في التوافق الزوجي.
3- نتائج اختبار الفرض الثالث: ينص هذا الفرض على
أنه: ((لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب
المجموعة الضابطة في مقياس الأفكار غير العقلانية بين

جدول 9

يوضح الفروق في متوسطات رتب المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الذكاء الوجداني.

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب الموجبة	متوسط الرتب السالبة	القياس	أبعاد مقياس الأفكار غير العقلانية
لا يوجد فروق دالة إحصائياً	0.877	0.155-	6.50	4.83	قبلي / بعدي ن = 11	تقييم الذات السلبي
لا يوجد فروق دالة إحصائياً	0.834	0.209-	7.38	4.25	قبلي / بعدي ن = 11	العزو الداخلي للفشل
لا يوجد فروق دالة إحصائياً	0.713	0.367-	5.10	4.88	قبلي / بعدي ن = 11	الاعتمادية
لا يوجد فروق دالة إحصائياً	0.278	1.085-	4.25	6.33	قبلي / بعدي ن = 11	الزرق
لا يوجد فروق دالة إحصائياً	0.634	0.476-	3.70	6.63	قبلي / بعدي ن = 11	الدرجة الكلية

فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في
مقياس التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي)). تم
استخدام اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة لدلالة الفروق
في متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين كما

ويتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس
الأفكار غير العقلانية.
4- نتائج اختبار الفرض الرابع: ينص على أنه: ((لا توجد

هو موضح في الجدول الآتي:

جدول 10

يوضح الفروق في متوسطات رتب المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس التوافق الزوجي.

مكونات التوافق الزوجي	القياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الاتفاق الزوجي	قبلي / بعدي ن = 11	5.50	5.50	-1.897	0.058	لا يوجد فروق دالة إحصائياً
الرضاء الزوجي	قبلي / بعدي ن = 11	5.50	5.50	-0.583	0.560	لا يوجد فروق دالة إحصائياً
التماسك الزوجي	قبلي / بعدي ن = 11	3.67	5.00	-0.997	0.319	لا يوجد فروق دالة إحصائياً
التعبير الزوجي	قبلي / بعدي ن = 11	3.50	6.17	-0.073	0.942	لا يوجد فروق دالة إحصائياً
الدرجة الكلية	قبلي / بعدي ن = 11	5.50	4.36	-1.774	0.076	لا يوجد فروق دالة إحصائياً

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مقياس التوافق الزوجي.

تم استخدام اختبار مان - وتني Mann-Whitney-U Test، للعينات المستقلة، والجدول رقم (11) يوضح النتائج المتعلقة بذلك.

5- نتائج اختبار الفرض الخامس: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس التوافق الزوجي

جدول 11

يوضح الفروق في متوسطات رتب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوافق الزوجي.

مكونات التوافق الزوجي	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الاتفاق الزوجي	الضابطة ن = 11 التجريبية ن = 11	7.75	77.50	22.500	*0.036	لصالح المجموعة التجريبية
الرضاء الزوجي	الضابطة ن = 11 التجريبية ن = 11	5.50	55.00	0.000	**0.000	لصالح المجموعة التجريبية
التماسك الزوجي	الضابطة ن = 11 التجريبية ن = 11	6.30	63.00	8.000	**0.001	لصالح المجموعة التجريبية
التعبير الزوجي	الضابطة ن = 11 التجريبية ن = 11	7.20	72.00	17.00	*0.012	لصالح المجموعة التجريبية
الدرجة الكلية	الضابطة ن = 11 التجريبية ن = 11	5.50	55.00	0.000	**0.000	لصالح المجموعة التجريبية

6- نتائج اختبار الفرض السادس: ينص هذا الفرض على أنه: ((لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في مقياس التوافق الزوجي بين القياس البعدي والتبقي (بعد مرور شهرين) من تطبيق البرنامج)).

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) و(0,01) بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لكل أبعاد مقياس التوافق الزوجي لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي.

تم اختبار ولكوكسن Test Wilcoxon للعينات المتزايدة لدلالة الفروق في متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس التوافق

جدول 12

يوضح متوسطات رتب المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس التوافق الزوجي.

مكونات التوافق الزوجي	القياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الاتفاق الزوجي	بعدي / تتبعي ن = 11	4.50	2.63	-0.828	0.408	لا يوجد فروق دالة إحصائية
الرضاء الزوجي	بعدي / تتبعي ن = 11	5.50	3.75	-1.466	0.143	لا يوجد فروق دالة إحصائية
التماسك الزوجي	بعدي / تتبعي ن = 11	2.00	2.67	-1.134	0.257	لا يوجد فروق دالة إحصائية
التعبير الزوجي	بعدي / تتبعي ن = 11	1.00	2.50	-1.069	0.285	لا يوجد فروق دالة إحصائية
الدرجة الكلية	بعدي / تتبعي ن = 11	9.50	5.06	-1.849	0.064	لا يوجد فروق دالة إحصائية

وتعاملهم مع الآخرين لها تأثير سلبي في توافقهم النفسي والأسري، وهي التي تعرضت للجلسات الإجرائية للبرنامج. لذا يمكن إرجاع الزيادة في مستوى الأفكار العقلانية، وتدني الأفكار غير العقلانية للمتدربين، إلى تأثير استراتيجيات وفيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كالحوار والنمذجة والمناقشة الجماعية وتمثيل الدور، وأسلوب حل المشكلات، والتهيئة لمواجهة الموافقة الضاغطة، وممارسة الاسترخاء، والتخيل. ولا ننسى الدور الكبير الذي يلعبه التعريف بتأثير الانفعالات والمشاعر في حياتنا، ودوره في التفكير والسلوك، وكذلك التدريب على تحويل الأفكار غير العقلانية إلى أفكار عقلانية، برصد الأفكار السلبية وتحليلها، واستبدالها بأفكار إيجابية، عن طريق إعادة البناء المعرفي وتقويمه، وكيفية التفكير بطريقة أكثر عقلانية، كل ذلك له أكبر الأثر في تنفيذ ومجاهة الأفكار غير العقلانية، ومن ثم تنمية التوافق الزوجي. فالبرنامج اعتمد على الفنيات المتكاملة للعلاج (REBT) والتي تشتمل على كل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، والتي ساهمت من خلال إدارة الباحث للجلسات مع أفراد المجموعة التجريبية، في الكشف عن المعتقدات غير

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، وهذا يدل على فعالية البرنامج واستمرارته.

مناقشة وتفسير النتائج:

سنناقش فيما يأتي النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وذلك في ضوء اتساقها أو تعارضها مع فروض الدراسة ونتائج الدراسات السابقة، بالإضافة إلى ربطها بالأطر النظرية لمفاهيم الدراسة.

أولاً/ مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي) هذه النتيجة تؤكد على فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض الأفكار والمعتقدات غير العقلانية، بعد أن كانت مرتفعة قبل تطبيق البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية. خاصة في الجلسات الأولية للبرنامج فقد اتضح أن طريقة تفكيرهم

(Du Rocher)؛ (قاسم، 2015) ارتباط الأفكار غير العقلانية مع سوء التوافق الزوجي، أو العنف الأسري.

وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في الدراسة الحالية، كما جاءت بذلك كثير من الدراسات منها دراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Kalkan; Ersanli, 2008)؛ (Ahmady et.al, 2009)؛ (البري، 2012)؛ (أبو غالي، 2013)؛ (بدوي و بنيس، 2013)؛ (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi et.al, 2015).

إذ يرد النمو في التوافق الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تدريبهم على اكتشاف، ورصد الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والأحداث الذاتية الداخلية السلبية حول الزوجة، والجوانب المختلفة للحياة الزوجية، وتعليمهم دحضها واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وواقعية، بعيدة كل البعد عن المبالغة والتهويل والكمالية المطلقة، للأفكار التي يبنها الزوجان عن الزواج ومتطلباته وتوقعات أدوارهما في الحياة الزوجية ترتبط بالتوافق الزوجي، فإذا بالغ أحد الشريكين بالدور الذي يقوم به الآخر أو طالب بالكمال والدقة ولم يكن مرناً، ينشأ خلافات وسوء توافق بينهما (Ellis, 1986)؛ (Du Rocher & Cummings, 2011).

فتغيير أساليب التعامل السلبية يتطلب أفكاراً عقلانية تساعد الزوجين على التعايش مع ضغوط الحياة، والتي قد تؤثر على توافقهم الزوجي (قاسم، 2015)، وهذا كان له أثر على مشاعرهم وانفعالاتهم فأصبحوا قادرين على إدارة انفعالاتهم، ومن ثم عدل سلوكياتهم، وتوجيهها في التعامل مع زوجاتهم نحو الأفضل، ومن ثم زيادة التوافق الزوجي، بإظهارهم لمشاعر الود والاحترام والتقدير، والثناء للشريك الآخر، متقبلين النقد برحابة صدر، ينظرون بعين الرضا للإيجابيات، ويتغافلون عن السلبيات.

فاهتمام الباحث خلال جلسات البرنامج على عرض الأفكار غير العقلانية التي تساعد على ظهور الخلافات

العقلانية وأنماط التفكير الخاطئة المسيطرة على انفعالاتهم وسلوكياتهم، وكذلك في دحضها، وتعليمهم أساليب تفكيرية أكثر موضوعية ونسبة غير مطلقة لحل ومواجهة مشكلاتهم الزوجية. في ظل الإرشادي الجمعي لتعزيز السلوكيات المثمرة والإيجابية والتكليف الاجتماعي ومفهوم الذات، والتفاوض وتحقيق أهداف البرنامج.

فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يساعد على تنفيذ الأفكار غير العقلانية والمساعدة على تكوين أفكار منطقية، وترميم الجوانب المعرفية للمتدربين في المواقف الجماعية، إذ تتوفر فيها فرصة التفاعل مع الآخرين، والتعلم منهم، والتدريب على تأكيد الذات من خلال الجلسات (الشناوي، 1995).

ويؤيد نتائج هذا الفرض العديد من الدراسات منها دراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Kalkan; Ersanli, 2008)؛ (Ahmady et.al, 2009)؛ (البري، 2012)؛ (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al, 2014).

وكل ذلك لا يتحقق إلا بانتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في الدراسة وحرصهم على الاستفادة من فنياته.

ثانياً/ مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه (توجد فروق في متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي) جاءت هذه النتيجة مؤيدة لأهمية التفكير العقلاني وتأثيره الإيجابي في تحسين وزيادة التوافق الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والذين يعانون من كثرة الخلافات والتنافر مع زوجاتهم قبل تطبيق البرنامج الإرشادي. وهذا ما دلت عليه الدراسات السابقة كدراسة (Moller & Vanzyl, 1991)؛ (Jane & Michael, 2002)؛ (حافظ، 2002)؛ (أبو تركي، 2008)؛ (Serni, 2009)؛ (Cummings, 2011)

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

الزوجية، وتوقع تحقيق التوافق الزوجي. يليه فتح النقاش الجماعي مع الأزواج في المجموعة التجريبية للكشف عن الأفكار غير العقلانية التي يؤمنون بها، وليبينوا دواعي التمسك بها، وبعدها يُبين الباحث آثارها السلبية في حياتهم الزوجية، والبديل العقلائي الإيجابي لها، بالاستعانة بآراء أعضاء الجماعة الإرشادية، وفتيات البرنامج السلوكية والمعرفية والانفعالية الشاملة والمتنوعة المعتمدة على العلاج (REBT) الذي يساعد المتدرب في تحديد الرابط بين المعتقدات غير العقلانية وانفعالاته السلبية، ومن ثم سلوكه السلي، و ثم مهاجمة تلك المعتقدات وتفنيدها وإدراك قيمة المعتقدات العقلانية البديلة ومن ثم الأخذ بها في المواقف الحياتية والأحداث التفاعلية الزوجية وصولاً إلى الرضا والسعادة الزوجية.

العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي هو علاج تعليمي إقناعي، يعلم الأفراد أن نمط تفكيرهم تجاه المواقف والأحداث الحياتية، هي السبب في الاضطرابات النفسية التي يعانون منها. وإذا تم تعديل أساليب تفكيرهم بحيث تصبح أكثر عقلانية، فسيحققون التوازن والاطمئنان النفسي والانفعالي (الشناوي، 1995)؛ (عبد الله، 2008).

فقد أكد الداهري (2008) أن من عوامل النجاح في الحياة الأسرية المرنة والعقلانية في التفكير والبعد عن الجمود الفكري، فالزوجان قادران على التعبير عن رأيهما بكل ثقة بعيداً عن السخرية أو النقد القاسي، الأمر الذي يساعد ذلك في حل ما يواجه الأسرة من مشاكل.

ثالثاً/ مناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع:
واللذان ينصان على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب المجموعة الضابطة في مقياسي الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي بين القياسين القبلي والبعدي).

يُفسر الباحث هذه النتيجة بأن أفراد المجموعة الضابطة للدراسة الحالية يعانون من ارتفاع ملحوظ في

مستوى المعتقدات غير العقلانية، وسوء في التوافق الزوجي، كما بدأ ذلك من المقياسين المستخدمين في الدراسة الحالية، وفي ظل عدم تعرضهم لأي تدخلات إرشادية أو علاجية لمواجهة ذلك القصور، في مظاهر سوء التوافق في الحياة الزوجية وما يعترض ذلك من ضغوط نفسية على الزوج والشعور بالعجز أمام مواجهة وحل المواقف الحياتية الصعبة، فقد استمر أفراد هذه المجموعة على وضعهم السابق، فالأفكار الإيجابية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوافق الزوجي، ومهارة مواجهة المشكلات، وحلها والشعور بالرضا والسعادة كما جاءت بذلك معظم الدراسات كدراسة (Jane & Michael, 2002)؛ (أبو تركي، 2008)؛ (بدوي و بنيس، 2013)؛ (Burlison & Denton, 2014)؛ (قاسم، 2015) وهذا يثبت فعالية البرنامج المُعد بفنياته المختلفة في تنمية التوافق الزوجي عن طريق تعديل الأفكار غير العقلانية.

وتنتائج هذا الفرضين جاءت مؤيدة لبعض الدراسات كدراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Ahmady et.al, 2009)؛ (البري، 2012)؛ (أبو غالي، 2013)؛ (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi et.al, 2015)، التي اهتمت بتنمية التوافق الزوجي عن طريق استخدام العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي.

كما أن عدم تلقي أفراد المجموعة الضابطة لأي دعم ومساندة اجتماعية أدى إلى بقاء المستوى غير المقبول من المعتقدات السلبية التي أثرت سلباً على انفعالاتهم وسلوكياتهم، مما مهد إلى انخفاض التوافق الزوجي لديهم، وهذا ما ربطت به دراسة (قاسم، 2015) التي وجدت علاقة بين الأفكار الإيجابية المستمدة من المرجعيات الجماعية وتحسن التوافق الزوجي.

فانعدام التدريب على مجابهة تلك الأفكار غير العقلانية المتعلقة بالحياة الزوجية، وتفنيدها ودحضها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، وأيضاً على التعرف على عوائق التوافق الزوجي، والتدريب على بعض المواقف المسببة

كل ذلك يؤيد فعالية البرنامج المُعدّ في الدراسة الحالية في المساهمة في تعديل البناء المعرفي للأزواج وتهيئتهم للمشاركة في مواقف التفكير العقلاني، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، وربطه بالشعور بالارتياح والكفاءة وقيمة الذات. ومن ثمّ تعميم الأنماط المثلى للتفكير والتعامل على المواقف الحياتية المختلفة في البيئة الخارجية بطريقة منظمة.

رابعاً/ مناقشة نتائج الفرض السادس:

والذي ينص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التوافق الزوجي بين القياس البعدي والتتبعي ((بعد مرور شهرين)) من تطبيق البرنامج)). ولمعرفة حجم تأثير البرنامج ومدى انتقال أثر التدريب والحفاظ عليه على المدى البعيد تم إجراء القياس التتبعي للأزواج في المجموعة التجريبية بعد شهرين من القياس البعدي، فأظهرت النتائج أن درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي مقارنة إلى حد ما مع درجاتهم في القياس البعدي، والذي عن طريقها ثبت استمرار تطور التأثيرات الإيجابية في ذواتهم وتصرفاتهم وتصورتهم للآخرين والبيئة المحيطة.

مما يشير إلى ثبات التحسن في التوافق الزوجي لدى الأزواج في المجموعة التجريبية، ويدل على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين الأفكار العقلانية وزيادة مستوى التوافق الزوجي.

ويرى الباحث أن ذلك أمراً متوقعاً في ضوء ما يتضمنه البرنامج الإرشادي من فنيات واستراتيجيات، والتدرج في التدريب على مضامينها والأنشطة المختلفة في جميع جلسات البرنامج، بالإضافة إلى انتقاء الفنيات المناسبة وملائمتها لأهداف كل جلسة، كل ذلك له دور في التغيير الإيجابي الجذري لمعتقدات الأزواج المشاركين في المجموعة التجريبية، وأدت إلى استمرارية التعلم والتغيير في الأفكار والمشاعر والسلوكيات.

لسوء التوافق في الحياة الزوجية. جعل أفراد المجموعة الضابطة يستمرون في معاناتهم من سلبية الأفكار غير العقلانية واضطرابات سوء التوافق الزوجي. لذا لم تظهر فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجاتهم.

ثالثاً/ مناقشة نتائج الفرض الخامس:

والذي ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس التوافق الزوجي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية). وهذه النتيجة منطقية بناء على أن الأزواج في المجموعة التجريبية قد شاركوا في التدريب على الفنيات الداعمة المعرفية والانفعالية والسلوكية المتنوعة للبرنامج الإرشادي، الذي يهدف أساساً إلى تحسين التوافق الزوجي عن طريق تعديل الأفكار غير العقلانية إلى أفكار عقلانية وممارستها في أثناء مواقف حياتهم الزوجية.

فمن المتوقع تفوقهم على الأزواج في المجموعة الضابطة في ذلك، لأنهم لم يتلقوا أية برامج علاجية، أو تدريبية، أو دعم اجتماعي.

وجاءت هذه النتيجة متسقة مع العديد من الدراسات التي فحصت أثر المعالجة شبه التجريبية للأفكار غير العقلانية على التوافق الزوجي استناداً على استراتيجيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كدراسة (إبراهيم، 1985)؛ (Ahmady et.al, 2009)؛ (البري، 2012)؛ (أبو غالي، 2013)؛ (عبدالقوي، 2013)؛ (Kavitha et.al, 2014)؛ (Najafi et.al, 2015) والتي توصلت إلى وجود فروق في مستوى المعتقدات غير المنطقية ودرجة التوافق الزوجي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي.

مما يؤكد الأثر الإيجابي للبرامج الإرشادية على تنمية الأفكار العقلانية ومن ثم تحقيق مستوى مقبول في مظاهر وأبعاد التوافق الزوجي.

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...
ويؤيد ذلك (Ellis, 1991)؛ (عبدالقوي، 2013) في استمرار أثر فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بتوظيفها في الأحداث الحياتية المختلفة.

المراجع:

إبراهيم، علي إبراهيم (1985): فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في توافق الحياة الزوجية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، مصر.

أبو تركي، مريم إبراهيم (2008): علاقة التفاوض بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والنوجات في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

أبو غالي، عطف محمود (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (38)، ج (1)، ص ص 137-166.

البري، مرة عبد القادر (2012): فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي في توافق الحياة الزوجية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.

الدهاري، صالح حسين (2008): أساسيات الإرشاد الزوجي والأسري، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الشريبي، زكريا أحمد (2005): الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مج (15)، ع (4)، ص ص 531-567.

الشمراي، عبد الله سالم (2016): شدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المعلمين والمعلمات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
الشناوي، محمد محروس (1995): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار غريب.

الصغيري، صالح محمد (2008): التوافق الزوجي في المجتمع السعودي، الرياض، وزارة الشؤون الاجتماعية: المركز الوطني للدراسات والتطوير الاجتماعي.

العنزي، فرحان سالم (2009): دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع السعودي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.

القواسمي، هالة عبد الحليم (1995): العلاقة بين التوافق الزوجي والأفكار غير العقلانية لدى مجموعات من معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في مدينة أربد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية والفنون، جامعة اليرموك، الأردن.

فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لا يقوم على مجرد إزالة الأعراض بل يسعى إلى إعادة البناء المعرفي لدى الأزواج بشكل دائم ومستمر وتبني فلسفة جديدة للحياة قائمة على التفكير الإيجابي، من خلال استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار أكثر منطقية، مما يساعد على تحقيق التوافق الزوجي، والاجتماعي، والشعور بالصحة النفسية.

التوصيات:

1- الاهتمام بالتربية العقلانية بضمها للمناهج الدراسية، لدورها في الحد من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

2- إقامة البرامج الإرشادية التي تستند على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في مراكز الإرشاد الأسرية، والاجتماعية، لأثرها البالغ في علاج الكثير من المشكلات التربوية، والأسرية، والاجتماعية.

3- عقد دورات للأخصائيين والمرشدين النفسيين لتدريبهم على استخدام فنيات العلاج العقلاني الانفعالي.

4- توجيه الحالات التي تصل للمحاكم الشرعية في قضايا الطلاق أو العنف الأسري وغيرها إلى حضور الزوج والزوجة لدورة تدريبية خاصة في الإرشاد الأسري.

البحوث المقترحة:

1- إجراء دراسات مسحية على طلاب المرحلة الثانوية والجامعية لكشف أهم الأفكار غير العقلانية، ومن ثم تصميم البرامج الإرشادية التي تساعد في علاجها.

2- فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في الحد من العنف الأسري.

3- التنبؤ بدرجة استقرار الحياة الزوجية عن طريق مستوى الأفكار العقلانية لدى المقبلين على الزواج.

- Veterans, *Europe's Journal of Psychology*, V. (5), N. (2), PP 31-40.
- Al Barry, Marrah (2012). *The effectiveness of a program in the heuristic rational emotive in the marital harmony*, Unpublished PhD thesis, College of Literature, Ain shams University, Egypt.
- Al Enazy, Farhan (2009). *The role of thinking methods and the criteria of partner selection and some demographic variables in achieve the level of marital harmony among a sample of Saudi society*, Unpublished PhD thesis, Umm Al Qura University.
- Al Qwasmy, Halah (1995). *The relationship between the marital harmony and irrational ideas among a group of teachers in the governmental schools in Irbid City*, Unpublished PhD thesis, Faculty of Education and Arts, Yarmouk University, Jordan.
- Al Shamrany, Abdu-Allah (2016). *Intensity of social networking sites use and its relationship with the marital harmony among teachers*, Unpublished PhD thesis, Faculty of Education, Yarmouk University, Jordan.
- Al sherbeny, Zakaria (2005). The rational ideas and some sources of acquisition in a sample of university students, *Psychological studies Journal*, V. (15), N. (4), PP 531-567.
- Badawy, Walaa Wabanees, Nagwa (2013). The effectiveness of heuristic rational emotive behavior program in decreasing anxiety and improving of facing problems methods in battered wives in Asir region, *Psychological heuristic Journal*, Egypt, V. (35), PP148-186.
- Burleson, B. ; Denton, W. (2014): The Association Between Spousal Initiator Tendency and Partner Marital Satisfaction: Some Moderating Effects of Supportive Communication Values, *The American Journal of Family Therapy*, V. (42), PP 141-152.
- Du Rocher, S.; Cummings, E (2011): The impact of marital conflict and marital violence on mental and emotional security and social adjustment and rational thoughts, *Journal of Abnormal Child Psychology*, V.(35), N.(4),PP 627-639.
- Ellis, A. (1986): Rational emotive therapy applied to relationships therapy, *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, N. (4), PP 14-21.
- Ellis, A. (1991): *Abrief introduction to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Carol Publishing group, New York.
- Ellis, A. (1994): *Reason and emotion in psychotherapy revised*, Secaucus, New Jersey, Citadel.
- بدوي، ولاء وبنيس، نجوى (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض القلق وتحسين أساليب مواجهة المشكلات لدى الزوجات المعنفات بمنطقة عسير، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ع (35)، ص ص 148-186.
- جرادات، عبد الكريم محمد (2006): العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات غير العقلانية لدى الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، مج (2)، ع (3)، ص ص 143-153.
- حافظ، رضا فاروق (2002): بعض الأفكار غير العقلانية السائدة لدى الزوجان وعلاقتها بمستوى التوافق الزوجي بينهما، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المينا، مصر.
- حمدان محمد زياد (2006): *زواج سليم لبناء أسرة سليمة مع صيانة وتعزيز الاستقرار الأسري*، دمشق: دار التربية الحديثة.
- عبد الله، هشام إبراهيم (2008): *العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات*، ط (1)، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبدالقوي، رانيا الصاوي (2013): فاعلية برنامج إرشادي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، ع (11)، ص ص 1-30.
- قاسم، أماني محمد (2015): *الأفكار الإيجابية لخبرات الزوجين وعلاقتها بالتوافق الزوجي*، مجلة الخدعة الاجتماعية، مصر، ع (53)، ص ص 175-219.
- كفافي، علا الدين (2012): *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي*، ط (1)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ثانياً / المراجع الأجنبية:
- Abd Alkawy, Rania (2013). The effectiveness of heuristic emotive program in decreasing of the psychological stress and irrational ideas and improving of life satisfaction level in students of Tabouk University, *Psychological and Educational studies Journal*, V. (11), PP 1-30.
- Abu-Ghally, Attaf (2013). The effectiveness of heuristic rational emotive program in improvement of the marital harmony among a sample of married students in University of Al-Aqsa, *Arab studies in Education and Psychology Journal*, V. (38), N (1), PP 137-166.
- Abu-Turki, Mariam (2008). The relationship of optimism with life satisfaction and marital harmony between husbands and wives in Palestine, Unpublished PhD thesis, Amman Arab University, Amman.
- Ahmady, K., Karami, G., Noohi, S., Mokhtari, A., Gholampour, H., Rahimi, A (2009): The Efficacy of Cognitive Behavioral Couple's Therapy (CBCT) on Marital Adjustment of PTSD-diagnosed Combat

عبدالله بن عبدالعزيز المناحي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى...

- Kavitha, C.; Rangan, U. & Nirmalan, P. (2014): Quality of Life and Marital Adjustment after Cognitive Behavioural Therapy and Behavioural Marital Therapy in Couples with Anxiety Disorders, *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, Aug 2014, V.(8), N.(8), PP 1-4.
- Moller A., Van Zyl P., (1991): Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment, *Journal of Clinical Psychology*, N. (47), PP 28-33.
- Najafi, M., Soleimani, A. & Ahmadi, K. (2015): The Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Enhancing Marital Adjustment and Quality of Life among Infertile Couples with Marital Conflicts, *International Journal of Fertility & Sterility*, V.(9), N.(2), PP 238-246.
- Qassem, Amany (2015). The positive ideas for husbands and wives experiences and its relationship with the marital harmony, *Social Service Journal*, Egypt, V. (53), PP 175-219.
- Serni, T. (2009): The impact of the family environment and domestic violence in the adaptation and despair and irrational thoughts when British women, *Journal of Family Violence*, V.(70), N. (3), PP 3-15.
- Sinha, S. & Mukerjee, N. (2007): Analysis Marital adjustment and space orientation, *The journal of social Psychology*, V.(5), PP 633-639.
- Ellis, A. (2001): *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*, Prometheus Books.
- Ellis, A., & Lega, L. (2001). Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) in the new millennium: A cross-cultural approach, *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavioral Therapies*, 19(4), 203-224.
- Garadat, Abd Ikareem (2006). The relationship between self-assessment and irrational trends in university students, *Jordanian Journal of Educational Sciences*, V. (2), N. (3), PP 143-153.
- Hafez, Reda (2002). *Some irrational ideas that prevailing among husbands and wives and its relationship with the level of marital harmony between them*, Unpublished PhD thesis, College of Literature, Minya University, Egypt.
- Ibrahim, Ali (1985). The effectiveness of rational emotive therapy in the marital harmony, Unpublished PhD thesis, Faculty of Education, Minya University, Egypt.
- Jane, A.; Michael, B. (2002): Marital Adjustment and Irrational Beliefs, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, V.(20), N.(1), PP 3-13
- Kalkan, M.; Ersanli, E. (2008): The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples, *Journal Educational Sciences: Theory and Practice*, V.(8), N.(3), PP 977-986.

The effectiveness of a psychological counseling program in modifying the irrational ideas to increase marital adjustment among a sample of couples in Riyadh city.

Abdullah Abdul Aziz M. Almunahi

College of Science and Humanities Studies- hrmla - University shaqra

Submitted 16-10-2016 and Accepted on 25-12-2016

Abstract:The current study aims to design a psychological counseling program based on rational emotive behavioral therapy to modify irrational ideas and its impact in improving marital adjustment among couples in Riyadh. This study also examined the extent and effectiveness of the counseling program after two months of its application. There were 22 couples participated in this study, their age ranged between (27-46) years they divided equally into two groups (experimental and control group). The Standard irrational ideas and marital adjustment scales were applied to the two groups (Pre and post), however, the Indicative Program only applied to experimental group. The study revealed that there was significant differences in the mean scores of the experimental group (pre and post) in the Standard irrational thoughts and marital adjustment for the post measurement, as well as in marital adjustment between the experimental group and the control group in the post measurement for the experimental group. The study also revealed a lack of statistically significant differences in the mean scores of the experimental group in marital adjustment between the pre and post measurements.

Key words: Rational Emotive Behavioral therapy, Irrational Thoughts, Marital Adjustment, Family disputes