

## أثر برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين

أ. جمعي سامية

جامعة تلمسان (الجزائر)

### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى قياس فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي و شبه التجريبي ، استخدمت الباحثة اختبار مفهوم الذات لنتسي و استبيان يقيس المعاملة بين الزوجين من تصميم الباحثة إضافة إلى البرنامج الإرشادي و الذي كانت ركيزته نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي و التي تساهم في دحض الأفكار اللاعقلانية و من تم المساهمة في بناء مفهوم ذات إيجابي ، تم تطبيق هذا البرنامج على عينة من الأزواج مكونة من 15 زوج و 15 زوجة ، و قد أسفرت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة بين مفهوم الذات لدى الزوجين و طريقة الاتصال بينهما ، حيث ظهر أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات و كذا طريقة الاتصال بين الزوجين .

### Abstract

This study aims to determine the impact based on the development of self-concept in the activation of communication between couples counseling program , the researcher used the descriptive method is also based on the experimental method.

the researcher used self-concept test Tenci and a questionnaire to measure the transaction between spouses designed by the researcher, in addition to the counseling program , based on the guidance of rational and emotional theory

This program was applied to a sample of 30 couples, the results of the study showed that there is a , relationship between self-concept among the couple and communicate between them and the appearance of Indeed the counseling program on the development of self-concept and how communication between couples.

**keywords;** self concept counseling program; communication between spouses

### مشكلة الدراسة

يعتبر الاتصال أساس التفاعل الاجتماعي الذي يؤدي إلى نشوء علاقات متنوعة في مختلف المواقف , فالتواصل أساس حياتنا اليومية فنحن نتبادل كميات ضخمة من البيانات و المعلومات ، فمن السؤال عن الأحوال إلى تبادل المشاعر و نقل الأفكار و استعراض الأخبار و تتاقل وجهات النظر و نقل المعلومات إلى غير ذلك من أشكال الاتصال اللفظي و غير لفظي الذي يظهر من خلال ما يعرف بلغة الجسد .

فالوقوف على مشاكل التواصل يعتبر شرطا أساسيا لفهم السيرورات المجتمعية , حيث أن التجربة اليومية تؤكد بأن المشاكل التي تظهر وسط جماعة ما تنتج في أغلبها عن عجز أعضاء تلك الجماعة عن الاتصال مع بعضهم , و بالمقابل فإن معامل التفاعل و الإنتاج داخل جماعة ما يقترن دائما بالكيفية التي يتواصلون بها.

و الأسرة كنموذج للعلاقات ليست مجموع أفراد فقط ، بل هي في الأساس تفاعل ديناميكي بين مختلف أفرادها ، ويتم هذا التفاعل عن طريق الاتصال الذي يبدأ انطلاقاً من الزوجين ، ثم يتعلمه الأطفال عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية ، و باعتبار أن العلاقات بين الوالدين هي نموذج العلاقات المستقبلية للأبناء .

فحسب الدراسات السابقة تعتبر قضية التواصل بين الزوجين صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنين الأسرة و يمتن أواصر أفرادها بشكل كبير مما يعكس إيجابياً على الطمأنينة النفسية و السكينة الروحية و يفعل ، دورها في بناء الانسان المتزن انفعاليا (عياض سلوى محمد ، 1997) .

ولا شك أن الصحة النفسية للأسرة تتحدد بمدى نجاح الزواج و استقراره ، و لعل ذلك ما يفسر اهتمام الباحثين بقضايا و مشكلات الأسرة و التي يمكن حصرها في اتجاهات أساسية للبحث تتناول إما " التوافق الزواجي " أو الصراع الزواجي و التوتر و العنف الأسري " ، و ما تتضمنه تلك الاهتمامات البحثية من متغيرات أخرى متعددة ، و يعد مفهوم الذات أحد المتغيرات التي اهتم بها الباحثون .

لذلك يعد الفهم الجيد للزواج و كيف يمتد عبر الزمن من الحاجات الأساسية ، لأن استقرار العلاقة الزوجية يعني تماسك الأسرة ، خاصة و أن الدراسات الحديثة توصلت إلى أن نسب الطلاق في العقود الأخيرة قد قاربت 55% في أمريكا و 45% عند الأستراليين و 42% عند الإنجليز و 37% عند الألمان في حين باقي الأزواج يستمرون في علاقات غير مرضية (4; 1997 ; Halford .WKim ; Adrian Kelley) .

و هذه النسب المرتفعة من الطلاق لا تقتصر على الدول الغربية فقط بل تمتد للدول العربية ، حيث يلاحظ تزايد ملحوظ لنسب الطلاق ففي مصر وصلت نسبة الطلاق في القاهرة لوحدها إلى 60000 حالة سنوياً أما في المجتمع السعودي فقد بلغت نسبة الطلاق 683 حالة سنوية (شلمي تروت محمد ، دت، 7) .

أما في الجزائر فعرفت أروقة المحاكم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً في عدد قضايا الطلاق، فأخر الإحصائيات تشير إلى وقوع كارثة حقيقية، ففيما كانت الإحصائيات سنة 2004 تشير إلى تسجيل 29 ألف حالة أشارت الإحصائيات التي تم إعدادها سنة 2013 إلى تسجيل 54 ألف و 985 حالة طلاق، أي بمعدل يومي يصل إلى 150 حالة طلاق يومياً.

إن الارتفاع المذهل لمعدلات الطلاق و الذي نتج عن تفكك في الروابط الأسرية أدى بالباحثين إلى محاولة فهم و تقييم المسار التطوري للزواج ، خاصة و أن البحوث الحالية أظهرت الآثار السلبية للصراع الزواجي ، وتأثير ذلك على الأزواج و الأطفال و من بين هذه دراسات إميري 1988 Emery و دراسة جوتمان وكاتز 1989 Gottman et Katz. (كورفا جاكوبسون، 2000، 62)

و يلاحظ أن الباحثين في علم النفس حاولوا البحث عن العوامل المساهمة في الاستقرار الزواجي ، حيث انطلقت البحوث منذ الثلاثينات من القرن الماضي ، و ركزت البحوث في البداية على دراسة العوامل الديموغرافية مثل طول مدة الزواج و الدخل و المهنة و التربية ، و توصلت إلى أن هذه العوامل تعتبر كمؤشرات ذات دلالة للتنبؤ بنجاح الزواج ، في حين ركزت بحوث أخرى على عامل الشخصية مثل دراسة كيلي و كوني 1987 Kelly Et Conely الطولية التي استغرقت خمسين سنة ، و وجدت بعض الخصائص الفردية مثل التوافق و التشابه في التوقعات حول الزواج كعوامل للتنبؤ بالرضا الزواجي ، أما البحوث الحديثة فركزت على ما يقوم به الأزواج بعد زواجهم .

ولقد أكدت دراسات أخرى أن الزواج الناجح يؤدي إلى الصحة و السعادة النفسية و منها دراسة مايرز Myers

.1992

في حين اضطراب العلاقة الزوجية يؤدي إلى القلق و الاكتئاب و هذا نتيجة لفشل الزوجين في مواجهة حاجات و توقعات بعضهما ، أو لصعوبة في تقبل كلاهما للفروق الموجودة بينهما كالاختلاف في العادات و الصراعات المتعلقة بميزانية الأسرة و أسلوب تربية الأبناء ، إلى جانب الفشل في العلاقات و عدم القدرة على التعبير عن أفكارهم بوضوح كل ذلك يشبع الإضطراب النفسي و الاحساس بفراغ الحياة.

و من بين محددات اضطراب العلاقة الزوجية اضطراب الاتصال أو عدم فعاليته في حل الصراعات الأسرية ، فمثلا عندما تناقش مواضيع الصراع يلجأ الأزواج ذوي المشكلات إلى انتقاد بعضهم البعض ، و يفشلون في الاستماع بفعالية لبعضهم، و يميلون إلى الانسحاب ، ولا يستخدمون أسلوب حل المشكلات الإيجابي(بلميهوب كلثوم 1999) .

و يرجع الباحثون الاضطراب الزوجي إلى مجموعة من العوامل من بينها العوامل النفسية و الاقتصادية و الجنسية و الفكرية-المعرفية و الثقافية إضافة إلى بعض العوامل المكملة كعمل المرأة و العامل الديني.

و يعد مفهوم الذات أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على طريقة تعاملنا مع الآخرين ، و تعتبر العلاقة الزوجية إحدى العلاقات التي يشارك فيها الفرد شخصا آخر قد يختلف عنه كلية

و لقد توصلت الدراسات السابقة إلى أن الأبنية و العمليات المعرفية و الخبرات تؤثر على الطريقة التي نتعامل بها اجتماعيا، فالتواصل بين الزوجين كنموذج للعلاقات يكون نتيجة خبرات سابقة تعلمها كل من الزوج و الزوجة أثناء مراحل تنشئته الاجتماعية ، وفي أثناء هذه المراحل كون كل منهما مفهومه عن ذاته و عن الآخرين.

فمفهوم الذات الذي ينمو من خلال مراحل التنشئة الاجتماعية يؤثر بدوره على كل الأفعال و السلوكيات الصادرة عن الفرد في مختلف مراحل حياته ، بالتالي فإنه يعتبر بمثابة المرشد لسلوك الأفراد ، ففهم الفرد لذاته يعد مقوما هاما من مقومات السواء النفسي ، من خلاله يتمكن الفرد من فهم أفكاره و أفعاله و مشاعره ، كذلك يتفهم أفكار و أفعال و مشاعر الآخرين و يصبح أكثر إدراكا لأسباب السلوك و محركاته ، و أكثر قدرة على حل مشكله .

فالشخص الناضج تكون اهتماماته الذاتية متسقة مع الاهتمامات الاجتماعية و من تم فإن مفهوم الذات يلعب دورا في توافق الفرد و صحته النفسية ، كما يعتبر محورا أساسيا للتوجيه و الإرشاد النفسي ، ففي مجال الإرشاد الزوجي مثلا وجدت LUCKEY (1964) علاقة جوهرية بين مفهوم الذات الموجب و بين التوافق الزوجي وأوصت بأن يكون الإرشاد الزوجي ممرضا نحو الشخص و ليس ممرضا حول المشكلة(عبد الفتاح دويدار، 1992، 50) و ذلك لأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي و يزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا، كما أن النجاح في العلاقات الاجتماعية يؤدي بدوره إلى زيادة التفاعل الاجتماعي .

و انطلاقا من كل ما ذكر جاء اهتمام الباحثة بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات لدى الزوجين وطبيعة الاتصال داخل الأسرة

و يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الوصول إلى إجابة عن التساؤل الآتي :

هل انتهاج أسلوب إرشادي قائم على تنمية مفهوم لدى الزوجين ، يؤدي إلى تحسين الاتصال بينهما؟

و بناء على ذلك تفترض الباحثة: إن الأسلوب الإرشادي المصمم من قبل الباحثة و القائم على تنمية

مفهوم الذات و يؤدي إلى تحسين الاتصال بين الزوجين .

**1. الهدف من الدراسة**

تهدف الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى ما يلي :

أ - التعرف على سيرورة العلاقات التواصلية بين الزوجين.

ج - التعرف على أثر البرامج الإرشادية ( البرنامج القائم على تنمية مفهوم الذات نموذجاً) في مساعدة الزوجين على تحسين الاتصال بينهما .

**2. الدراسات السابقة**

هناك العديد من الدراسات التي حاولت إلقاء الضوء على تأثير البرامج للإرشادية على تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة

أجرى هورن وآخرون (Horn, et. al., 1990) دراسة على عينة من (42) أسرة هدفت إلى تدريب الوالدين على مهارات التواصل مع الأبناء. وقد قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، تدريب المجموعة الأولى على المهارات السلوكية، وعلى أساليب نظرية التعلم الاجتماعي، بينما درب أفراد المجموعة الثانية على ضبط الذات وعلى المهارات السلوكية المعرفية في حل المشكلات، ولم يتعرض أفراد المجموعة الثالثة لأي تدريب. وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى المشكلات السلوكية عند الأبناء، وتحسن مستوى الضبط الذاتي، وانخفاض مستوى العدوانية لديهم كما أشارت إلى تحسن مستوى أدائهم الأكاديمي، وإلى تحسن مستوى مفهوم الذات لديهم، وتحسن مستوى التكيف والتوافق النفسي لصالح أبناء المجموعتين الأولى والثانية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وفي دراسة قام بها سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991) على عينة مكونة من (98) من الآباء الذين لديهم أبناء يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية، تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تعرضت لبرنامج تدريبي يهدف إلى مساعدة الآباء على تعلم مهارات الاتصال مع أبنائهم. المجموعة الأولى الآباء - الأبناء تم تدريبهم على مهارة إعطاء المعلومة، لعب الدور، النمذجة، قراءة القصص، تصميم الألعاب. أما أفراد المجموعة الثانية فقد تم عرض أسطرة فيديو عليهم عن كيفية استخدام الوقت، التعزيز الإيجابي، ولم يكن هناك تحديد لعدد اللقاءات والمدة الزمنية للقاء. ومن خلال المتابعة أشارت تقارير الآباء إلى تحسن في مستوى سلوكيات الأبناء وانخفاض مستوى التوتر والاكنتاب، وتحسن مستوى تحصيل الأبناء. (نايفة الشويكي، 2008، 116)

وفي دراسة ماكميلان وآخرين (Macmillan, et.al., 1991) التي هدفت إلى تدريب الآباء على مهارات الاتصال وتكونت عينة الدراسة من (3) أسر، تم اختيارهم من جمعية رعاية الطفل، وقد اتصف الآباء بالإساءة الجسدية لأطفالهم، وتم وضعهم ضمن مجموعة واحدة، تم قياسها ثلاث مرات، خلال مراحل التدريب الثلاث، كما تم تدريب المجموعة على استخدام المهارات الآتية:

1- ضبط سلوك الأبناء وتنظيمه

2- تنظيم السلوك غير المباشر للأبناء

3- الالتزام بالتنظيم والقواعد

وقد تم تكثيف التدريب على مهارات شاملة لضبط المواقف التي يتعرض لها الأبناء مثل التدريب على أسلوب التربية الهادئة، واستراتيجيات كشف الذات، وقد استمر برنامج التدريب لمدة تسع جلسات، مدة كل جلسة ساعتان، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً لكل مرحلة تدريب. وأشارت النتائج إلى اندماج الآباء والأبناء في النشاطات المشتركة، وانخفاض مستوى السلوكيات العنيفة، وتقبل الآباء لتبادل الأدوار (لعب الدور)، وأشارت نتائج الاستبانة في الاختبار البعدي، إلى تحسن مستوى التكيف للآباء، وانخفاض مستوى الضغوطات النفسية.

وأجرى نيلسون وليفنت (Nelson & Levant, 1991) دراسة على عينة مكونة من (34) أسرة تتراوح أعمار أبنائهم من (6-18) عاماً، هدفت إلى تدريب الآباء على مهارات الاتصال ضمن برنامج تعليمي تدريبي، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تلقت تدريباً على مهارات الاتصال، وكيفية تطبيقها في التفاعل مع الأبناء في المواقف الأسرية، وتضمنت مهارات الاتصال: مهارات المشاهدة، والإصغاء، والاستجابة، وعكس المشاعر، والوعي الذاتي، والقواعد الأسرية، والاجتماعات الأسرية، وتم استخدام لعب الدور، والمناقشات، والواجبات المنزلية في التدريب على تلك المهارات، واستمر تطبيق البرنامج مدة أربعة شهور بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً مدتها (4) ساعات في عطلة نهاية الأسبوع، وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى الحساسية والضغطات في التعامل مع الأبناء بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً، كذلك أشارت التقارير الذاتية التي قدمها الوالدان إلى تحسن مستوى التكيف والرضا الأسري عن طريقة التفاعل بين أفراد الأسرة. كذلك أشارت التقارير التي قدمها الأبناء عن تحسن طبيعة العلاقة بينهم وبين الآباء إلى مستوى عالٍ من التكيف، وانخفاض مستوى الحساسية، والتوتر في التفاعل داخل الأسرة. وازدياد مستوى التماسك الأسري.

وقام بورس وروبرتس (Powers & Roberts, 1995) بدراسة على عينة من الآباء تكونت من (18) أباً لتدريبهم على مهارات التواصل للتعامل مع أبنائهم، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين الأولى تعرضت لبرنامج تدريبي على أساليب المحاكاة أو التفكير (Simulation) مع ثلاث تطبيقات تجريبية هدفت إلى زيادة مستوى مهارات الطاعة في المواقف الأسرية والعامّة، ولم تتعرض المجموعة الثانية للتدريب، واستمر تطبيق البرنامج لمدة أربعة أسابيع، وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى التكيف الأسري بين الآباء والأبناء وانخفاض مستوى سلوكيات العناد والمقاومة.

وقد قام جروس وآخرون (Gross, et.al., 1995) بتدريب مجموعة من الآباء على مهارات الاتصال، وتكونت العينة من (23) فرداً من الآباء وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تعرضت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريب على مهارات الاتصال تضمن:

- 1- تزويد الآباء بمعلومات وأساليب التعامل الأسري
- 2- تدريب الآباء على كيفية مساعدة أبنائهم
- 3- تدريب الآباء على كيفية استخدام الثواب والعقاب
- 4- كيفية التعامل مع السلوكيات المشكّلة لأبنائهم

وتضمن البرنامج إعطاء واجبات للآباء لتطبيقها على الأبناء، لتعزيز مستوى الفاعلية الذاتية (Self-efficacy)، وعرض مجموعة من أسئلة الفيديو التدريبية، ودمج الآباء مع مجموعات دعم، واستمر البرنامج لمدة (10) أسابيع بمعدل جلسة لكل أسبوع، وأشارت التقارير التي قدمها الآباء المشاركون إلى تحسن مستوى الفاعلية الذاتية، وانخفاض مستوى الضغطات والاكنتاب، وتحسن مستوى التكيف الأسري.

وفي دراسة قام بها وويلسون (Whipple & Wilson, 1996) هدفت إلى تدريب الآباء على مهارات الاتصال للتعامل مع الأبناء، وتكونت عينة الدراسة من (34) من الآباء وتم اختيار أحد الوالدين من كل أسرة، وتم تطبيق اختبار قبلي وبعدي، ثم متابعة استمرت لمدة ثلاثة شهور، وقد تم تدريبهم على مهارات:

- 1- مجموعات الدعم
- 2- خفض مستوى الضغطات والتوتر
- 3- تحديد الانفعالات والتعبير عنها

4- الضبط الإيجابي

5- مهارات السلوك

وقد استغرق البرنامج التدريبي مدة خمسة عشر أسبوعاً، بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، لمدة ساعتين، وقد أشارت التقارير التي قدمها الآباء بعد تطبيق البرنامج التدريبي إلى انخفاض الضغوط النفسية، والاكتئاب لدى الآباء، وتحسن مستوى التكيف النفسي، والقدرة على ضبط الذات.

و قد أجرى أونيس (Iwaniec, 1997) دراسة هدفت إلى بناء برنامج للتدريب على مهارات الاتصال للآباء الذين يتميزون بالمعاملة المتسلطة مع أبنائهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (20) أسرة قسمت إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تلقت تدريباً على الأساليب الإرشادية، وتحسين مهارات الاتصال بين الآباء والأبناء والتكيف الأسري، وضبط المشكلات السلوكية بين الوالدين والأبناء. أما المجموعة الثانية فقد تلقت تدريباً على مهارات خفض الضغوط والتوتر، وضبط الذات وحل المشكلات، والدعم المتبادل، وأشارت النتائج إلى وجود تحسن في المهارات التي تعرض لها أفراد المجموعتين الأولى والثانية، انعكست على مستويات التفاعل والتكيف الأسري وانخفاض مستوى الضغوط والعوانية تجاه الأبناء (جبريل موسى، 1994، 445).

و قد قام صالح حزين السيد 2002 بدراسة حول فعالية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد المشكلات التي تواجه المتزوجين حديثاً والتي تصل بهم إلى حد الطلاق و محاولة بناء برنامج إرشادي يهدف إلى حل بعض المشكلات الزوجية التي سيتم تحديدها من خلال الدراسة الميدانية. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باعتبار أن البرنامج الإرشادي هو المتغير المستقل و كل من الرضا و التوافق الزوجي هو المتغير التابع و لقد استخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة المتمثلة في القياس القبلي و البعدي و التبعي كما استخدم تصميم المجموعات المتكافئة باستخدام مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة. اشتملت عينة الدراسة على 40 فرد (20 زوج و زوجاتهم) من المتزوجين حديثاً و لديهم مشكلات تتعلق بالعلاقة الزوجية و هم مقسمون إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى تجريبية تكونت من 20 فرد ( 10 أزواج و زوجاتهم ) تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم المجموعة الثانية ضابطة و تكونت من نفس العدد لم يطبق البرنامج الإرشادي عليهم.

استخدم الباحث مقياس الرضا الزوجي و استبيان التوافق الزوجي و برنامج الإرشاد الزوجي من إعداد الباحث. و يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين التواصل بين الزوجين إضافة إلى زيادة الأنشطة و الاهتمامات المشتركة و التدريب على تحديد الأفكار الأوتوماتكية وتعديلها ، ويتم تطبيق البرنامج في ثماني جلسات تدوم من ساعة ونصف إلى ساعتين و يعتمد البرنامج الإرشادي على النظرية السلوكية المعرفية و توصل الباحث إلى النتائج التالية :

اختلفت العلاقة الزوجية بين حديثي الزواج المتوافقين و المشكلين و المطلقين من ثلاث زوايا و هي :

أ / الأسلوب العام التي وصفت به كل مجموعة الزواج

ب/ الرابطة العاطفية السائدة في العلاقة الزوجية

ج/ المصادر النوعية للضيق الزوجي

كما اختلفت المشكلات الزوجية و التي أسفرت عنها الدراسة الحالية عما أشارت إليه الدراسات الغربية. و الخلاصة أن تجربة البرنامج الإرشادي قد حققت نجاحاً في حل بعض المشكلات الزوجية التي يواجهها المتزوجون حديثاً في حياتهم.

## تعقيب على الدراسات

يلاحظ من خلال هذه الدراسات أهمية البرامج الإرشادية في تحسين أنماط الاتصال الأسرية ، حيث نجد بأن جل الدراسات تناولت أثر تدريب الآباء على مهارات الاتصال و تأثيرها على التفاعلات داخل الأسرة ، ما عدا دراسة حزين أحمد السيد 2002 التي تناولت تأثير برنامج إرشادي على المتزوجين حديثا . كما أن مدة الجلسات الإرشادية اختلفت ، فكان أديها أربع جلسات عند (Powers & Roberts, 1995) و أعلاها قدر بخمسة عشر جلسة إرشادية عند (Whipple & Wilson, 1996). كما اختلفت التقنيات التي استعملها كل باحث في برنامج الإرشادي و لكن أغلب البرامج بنيت على أسس النظرية المعرفية السلوكية.

إلا أنه يلاحظ بأن نتائج الدراسات كانت متشابهة حيث توصل الباحثون إلى أهمية إرشاد و تدريب الوالدين على مهارات الاتصال من أجل تدعيم و تفعيل العلاقات الأسرية ، سواء بين الزوجين أو بين الآباء و الأبناء .

## 3. المفاهيم الاجرائية

أ - مفهوم الذات : يقصد به في هذه الدراسة إدراك الفرد لنفسه ووصفه لها- إيجابيا أو سلبيا - من خلال مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي شكلها من خلال خبرته في بيئته بحيث يعبر من خلالها عن خصائصه الجسمية ومظهره العام وعن مدى قدراته ونظراته لعلاقاته بالآخرين و عن انفعالاته الداخلية اتجاه نفسه. و هو ما يقيسه اختبار مفهوم الذات لتتسي.

ب - الاتصال بين الزوجين : يقصد به الاتصال في مجال العلاقة الزوجية ، ككيفية تفاعل الزوجين و تواصلهما اليومي في معالجة الأمور الأسرية و هو ما تقيسه استمارة الاتصال الزوجي المصمم من قبل الباحثة .

ج - البرنامج الإرشادي : هو برنامج مصمم للإرشاد الزوجي ، و يقوم على أسس نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي و يهدف إلى تنمية مفهوم الذات و المصمم من قبل الباحثة .

## 4. الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

## أولا/ منهج الدراسة

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كلفياً أو كميًا ، و ذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة ، كما اعتمدت الباحثة على المنهج الشبه التجريبي للتأكد من فعالية البرنامج الإرشادي .

## ثانيا/ عينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأزواج و الزوجات في ولاية عين تموشنت ، قامت الباحثة بإجراء تطبيق أولي على عينة استطلاعية قوامها 100 زوج و زوجة ، و نظرا لأن البحث يهتم بدراسة طبيعة الاتصال بين الزوجين فقد تم تحديد 35 زوج و زوجة ممن أظهرت نتائج دراستهم الاستطلاعية أنهم يعانون من اضطراب في التواصل و ممن كانت لديهم الرغبة في المشاركة في البرنامج الإرشادي. و بذلك تعتبر العينة التي قامت الباحثة بتناولها عينة قصدية من الأزواج الذين طبق عليهم أدوات الدراسة و هي مقياس التوافق الزوجي ، حيث ظهر أن لديهم مستوى توافق متدني ، كما طبقت عليهم استمارة لدراسة نمط الاتصال بين الزوجين ؛ حيث أظهرت وجود خلل في الاتصال .

إلا أنه عند تطبيق البرنامج الإرشادي تم تحديد خمسة أزواج ، وذلك لعدم رغبتهم في متابعة الجلسات الإرشادية نظرا لظروفهم الخاصة حسب قولهم ، وبذلك أصبح عدد أفراد العينة 30 حالة.

تشمل عينة الدراسة ثلاثين فردا و تمثل كلا الزوجين ، بمعنى العدد الإجمالي لأفراد الدراسة يقدر ب 15 زوج و 15 زوجة.

تتراوح سنوات زواج أفراد العينة من 4-15 سنة، وكان عدد الأطفال من (1-4 أطفال) ولا يعانون من مشكلات إدمان الكحول أو المخدرات، ولا يتناولون عقاقير لمرض نفسي حاد أو ذهاني، وأبدو استعدادا للمشاركة في الدراسة بعد معرفتهم بالبرنامج الإرشادي، وتتراوح أعمارهم من 25-40 سنة، وأنهم كانوا من مستوى اقتصادي وتعليمي متقارب، حيث كان مستواهم التعليمي بين الثانوي والجامعي سواء بالنسبة للأزواج أو الزوجات. قامت الباحثة بإجراء دراستها الميدانية في شهر أكتوبر 2009 ، و قد استغرقت الدراسة حوالي تسعة أشهر ، و ذلك بما يتوافق مع ظروف حالات الدراسة.

### ثالثا / الأدوات المعتمدة في الدراسة

" يتوقف صدق البحوث وقيمتها العلمية على الاختيار السليم للطرق والأدوات التي تملك الشروط العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى أهدافها المسطرة ولعل الانطلاقة الأولى في تحديد الأدوات هو الرجوع إلى قراءة متأنية لأهداف البحث وفرضياته ."

و بعدما تمّ الرجوع لأهداف البحث و فرضياته توضح أن الغاية من هذا البحث هي الكشف عن العلاقة الموجودة بين مفهوم الذات لدى الزوجين و طبيعة الاتصال داخل الأسرة ، وبعدها اطلعت الباحثة على أدبيات الدراسة، و على بعض المقاييس قررت انتقاء اختبار مفهوم الذات لتتسي ، إضافة إلى تصميم استمارة تقيس طبيعة التواصل بين الزوجين و البرنامج الإرشادي و فيما يلي عرض لأدوات الدراسة :

1. **مقياس مفهوم الذات لتتسي Tennessee self concept** قامت الباحثة باستخدام مقياس تتنسي لمفهوم الذات بصيغته المعربة والمعدلة للبيئة العربية ، وهو يتكون من مئة فقرة وصفية يستعملها المفحوص بحيث يقدم تصويره الخاص عن ذاته، ودرجة انطباق الفقرة عليه كالاتي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً) ويمكن تطبيقه بشكل فردي أو بشكل جماعي على الأفراد ممن تجاوزت أعمارهم (12) سنة وهو أيضاً قابل للتطبيق على أفراد يمثلون مختلف مستويات التكيف النفسي ابتداءً بالأفراد العاديين ذوي التكيف الجيد وانتهاءً بالمرضى الذهانيين والمقياس موجود على شكل نموذجين: إرشادي والإكلينيكي وكلاهما يستخدم نفس الفقرات وتتركز الفروق بينهما في طريقة استخراج العلامة حسب **Fitts, 1965**.

وقد استخدم المقياس من قبل الكثير من الباحثين في العالم والوطن العربي وفي العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم الذات منذ بدأ الحديث عنه عام (1965) ، فقد طبقه **كيم Kim** في البيئة الكورية بصورة مترجمة وفي دراسة قام بها **شيرار Sherrer, 1971** طبق مقياس تتنسي لمفهوم الذات في مجموعتين ، كما قامت **إليزابيث Elizabeth** (1971) بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات وكشف الذات باستخدام مقياس تتنسي لمفهوم الذات.

أما في الدراسات العربية فقد استخدمه كل من **دويدار 1992** و **الدسوقي 1996** ، و **الوهبي 1999**. وبعد أن تم وضع الفقرات كانت هناك عملية اختيار لسبعة من الأساتذة في علم النفس كمحكمين لتصنيف الفقرات من حيث كونها تقيس الجوانب المختلفة التي يشملها مفهوم الذات، كما حكموا أيضاً على الفقرات من حيث كونها إيجابية أو سلبية في محتواها، وقد طور المقياس بشكله النهائي في سنة 1965. أما بالنسبة لدلالات صدق الاختبار وثباته في صورته الأصلية فقد استخرجت دلالات الصدق بطريقتين.



- 1- صدق المحتوى: واسخدمت هنا الفقرات التي نالت موافقة جماعية من قبل لجنة التحكيم من حيث قياسها للجوانب التي وصفت من أجل قياسها.
- 2- التمييز بين المجموعات: وقد تم اختيار مجموعتين الأولى من المرضى النفسيين وعددهم (369) شخصاً والمجموعة الثانية من الأفراد العاديين وعددهم (626) شخصاً يكونون المجموعة المعيارية وكان معامل الارتباط ذا دلالة عالية في التمييز بين المجموعتين على جميع درجات المقياس عدا درجات قليلة هي علامة نقد الذات وعلامة التوزيع وعلامة التباين.

#### الثبات:

فقد تم الحصول على ثبات الاختبار للصورة الأصلية بطريقة إعادة الاختبار وقد استعمل كنجدون Congdon صورة مختصرة من المقياس وحصل على معامل ثبات (0.88) في العلامة الكلية.

ومن الدلائل الأخرى على ثبات هذا الاختبار وجود تشابه ملحوظ بين أنماط المحتويات لإعادة قياس نفس الأفراد خلال فقرات زمنية طويلة وكان ذلك بعد مرور سنة فأكثر (Fitts, 1965).

وقد قامت الإبراهيم (2002) بإجراء دراسة بعنوان "مفهوم الذات لدى عينة خاصة من النساء الأردنيات العازبات قامت من خلالها بإعادة تعريب المقياس الأصلي بترجمة فقراته إلى اللغة العربية ثم أعطيت الفقرات باللغة العربية لشخص غير الباحثة للقيام بترجمتها إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى للمقارنة بين المقياس الأصلي غير المترجم وفقرات الترجمة إلى اللغة الإنجليزية الجديدة فكانت نسبة التقارب بين الأصل والترجمة بدرجة كبيرة.

وتكونت الصيغ المعربة لمقياس تنسي من (100) فقرة كما هي في أصلها الأمريكي وقد جمعت بيانات عن الأبعاد التالية في مفهوم الذات وهي :

- 1- الذات الجسمية: (Physical- Self) وهي تعطي رأي الفرد عن جسمه (المظاهر البدنية ومهاراته وحالته الصحية) وتقيسه الفقرات من (1-8)
- 2- الرضا عن الذات: (the self satisfaction) وهذا البعد يعكس مدى تقبل الفرد لذاته، وتقيسه الفقرات من (9-16).
- 3- الذات الواقعية أو الوصفية (Identity): وهي تعني وصف الفرد لنفسه كما يراها هو، وتقيسها الفقرات من (17-31)
- 4- الذات المعنوية الخلقية (Moral- Ethical self) وهي تشمل علاقة الفرد مع الله وكذلك كون الفرد طيباً أو خبيثاً، وتقيسها الفقرات من (32-43)
- 5- الذات الاجتماعية (Social self) وهي توضح إدراك الفرد لذاته من خلال علاقته مع الناس في مجتمعه ومدى جدارته في تفاعلاته معهم بشكل عام، وتقيسها الفقرات من (72-86)
- 6- الذات الأسرية (Family Self) يعكس هذا البعد علاقة الفرد مع أسرته كعضو فيها وطريقة إدراكه لذاته نتيجة لتعامله مع أفراد الأسرة وتقيسها الفقرات من (87-99).
- 7- الذات الشخصية (Personal self) وهي تبين شعور الفرد بقيمته كشخص وتقييمه لشخصيته كجزء من جسمه وشعوره بالكفاية، وتقيسها الفقرات من (44-57).
- 8- الذات السلوكية (Behaviorl self) ويدل على مدى تقبل الفرد لسلوكه أي تقبله للطريقة التي يتصرف بها، وتقيسه الفقرات من (58-71) بالإضافة إلى الفقرة (100)

## استبيان التعامل بين الزوجين:

يقيس هذا الاستبيان طبيعة الاتصال بين الزوجين ، و لقد تم بناء هذا الاستبيان وفقا لملاحظة المواقف اليومية التي تجمع الزوجين في الحياة اليومية ، كما تم الاستعانة باختبارات التوافق الزوجي حيث أن هذا الأخير يعد استجابة سلوكية ثنائية تشتمل على التوفيق في الاختيار للزواج والاستعداد للمسؤوليات الزوجية ، والتشابه في القيم والاحترام المتبادل ، والتعبير عن المشاعر والإشباع الجنسي ، والاتفاق في الأمور المالية وفي أساليب التربية للأبناء ، والاتفاق مع أسرة الآخر .

وأيضاً ترى الخولي بأن المفهوم العام للتوافق الزوجي يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة ، والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف ، الذي يعتبر من الأهداف المهمة للقاء بين الزوجين

بناء على ذلك ترى الباحثة أن التوافق الزوجي هو درجة الشعور بالتواصل الفكري والعاطفي مع الطرف الآخر في العلاقة الزوجية ، بما يحقق لهما أساليب توافقية تساعد على التوائم مع مطالب الزواج وتخطي ما يعترض حياتهما من عقبات وتحقيق قدر معقول من السعادة والرضا. وبهذا يعد الاطلاع على اختبارات التوافق خطوة مهمة في بناء الاستبيان

يتضمن الاستبيان 58 فقرة لقياس التعامل بين الزوجين موزعة على ثمان أبعاد و هي :

أولا / الاستقرار الزوجي

ثانيا / المعاملة الانسانية

ثالثا / الانسجام العاطفي بين الزوجين

رابعا / الرضا و التجاوب الجنسي

خامسا / أسس العلاقة الزوجية

سادسا / تحمل المسؤولية

سابعا / التعامل مع الأبناء

ثامنا / المشكلات الزوجية

قامت الباحثة بترتيب العبارات حسب كل بعد ووضعها بالشكل المناسب ، ثم تم توزيعها على عينة استطلاعية تبلغ 50 زوج و زوجة ، وذلك للتأكد من فهم العبارات ومقرؤيتها في مقابلات أجرتها الباحثة فرديا وجماعيا مع الأزواج وأخذت استجابات الأزواج مكتوبة ، وتم التعديل النهائي للعبارات بعد هذه الخطوة تم حساب صدق الاستمارة عن طريق صدق المحكمين ، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي و قد حضيت الاستمارة بدرجة صدق عالية .

أما فيما يخص الثبات فقد تم حسابة عن طريق الإعادة و تراوحت معاملات الثبات بين 0.62 و 0.95 و هذا يدل على صلاحية استعمالها كأداة في الدراسة الحالية.

## III البرنامج الإرشادي المقترح من قبل الباحثة

يعتمد البرنامج الإرشادي على النظرية المعرفية السلوكية ، حيث استخدمت الباحثة تقنيات إرشادية معرفية و أخرى سلوكية، و يهدف البرنامج الإرشادي إلى ما يلي :

- 1 - تحسين مهارات التواصل بين الزوج 1- تحسين مهارات التفاوض وحل المشكلات بين الزوجين
- 2- زيادة الأنشطة والاهتمامات المشتركة بين الزوجين

3 - تحسين العلاقة الجنسية بين الزوجين .

4 - التدريب على تحديد الأفكار غير منطقية و اللاعقلانية و تعديلها

كما ينطلق البرنامج الإرشادي من الافتراضات التالية:

1 - يكون الأفراد في أسعد حالاتهم عندما تكون لديهم أهداف محددة و هامة يسعون إلى تحقيقها بروح إيجابية

2 - العقلانية هي الوسيلة التي تساعد الناس على تحقيق أهدافهم لأنه عملية ومنطقية .

3 - إن اللاعقلانية تحول بين الناس و بين تحقيق أهدافهم و يرى "إليس" أن الفرد يميل إلى التصرف بطريقة لاعقلانية ، ومع ذلك فهو قادر على إعادة النظر في أفكاره و سلوكه بطريقة نقدية إيجابية .

4 - إن الاضطراب النفسي ينبع من مصدرين :

أ / المطالب التي نفرضاها على أنفسنا و تقود إلى انتقاد و لوم الذات و البديل الصحي هو قبول الذات مع الاعتراف بضعفها و قصورها و نقاط القوة الإيجابية فيها و السعي العملي لتجاوز النقص .

ب / المطالب التي نريدها و نتوقعها من الآخرين و البديل الصحي هو تنمية القدرة على تحمل الإحباط و الانزعاج من أجل التغلب على المعوقات التي تعوق تحقيق أهدافنا بتحقيق التفاعل النفسي بين الأفكار و الانفعالات .

و بالتالي فإن الأهداف الأساسية لهذا الإرشاد هو تخفيض مشاعر القلق و العدائية و تزويد الفرد بوسيلة لملاحظة الذات و تقييمها بطريقة تضمن له أقل قدر من مشاعر القلق و العداء في حياته ، إضافة إلى تكوين اهتمام ذاتي مستتير لدى الفرد من خلال تعليمه التوجيه الذاتي و الاستقلالية و تحمل المسؤولية . و ذلك بالاعتماد على مجموعة من التقنيات منها ما هو معرفي و انفعالي و سلوكي .

حيث تهدف التقنيات المعرفية إلى التحليل المنطقي للأفكار غير منطقية و تعليم المسترشد طرق التفكير الصحيح عن طريق ربط المقدمات بالنتائج إضافة إلى توضيح الأفكار و الإيحاءات غير معقولة .

أما التقنيات الانفعالية فتتطلب من مبدأ التقبل غير المشروط للعميل على النحو الذي يقرره "روجرز" و يتم استخدام أسلوب تمثيل الأدوار و أسلوب النمذجة و ذلك لمساعدة المسترشد على أن يشعر و يتصرف بطريقة مختلفة إزاء الأشياء التي تعكر صفوه ، كما يتم استخدام أساليب المواجهة و مهاجمة الشعور السلبي بالخزي و الدونية حتى تساعد المسترشد على التعرف على مشاعره السلبية .

- في حين تتمثل التقنيات السلوكية في الواجبات المنزلية التي يكلف بها المسترشد مثل عملية التنشيط الحسي من خلال مواجهة المواقف التي يخاف منها الفرد كما يمكن إعطاء بعض الواجبات كمطالعة كتب معينة أو نصوص منتقاة من قبل المرشد ، كما يمكن استخدام أساليب الإرشاد الإجرائي كالتعزيز .

يتم تطبيق البرنامج في صورة عشر جلسات ، و كانت ترغب الباحثة في تطبيق الجلسات بطريقة جماعية لجميع الأزواج (زوجات و أزواج) إلا أنه من خصوصيات المجتمع الجزائري أنه مجتمع لم يفتح بعد على المجال الإرشادي مما جعل الأزواج يفضلون الانفصال عن زوجاتهم ، لذلك قدمت الجلسات الإرشادية للأزواج بمفردهم و للزوجات بمفردهن ما عدا الجلسة الثامنة و التاسعة و العاشرة التي كانت شبه جماعية حيث حضر عشر أزواج و زوجاتهم معا .

بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، تتراوح مدتها ساعة و نصف .

## 5 . الأساليب الإحصائية المعتمدة

سيتم الاعتماد على اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين و ذلك لمعرفة نتائج البرنامج الإرشادي قبل و بعد التطبيق .

## 6. عرض و مناقشة النتائج

بعد جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة عن طريق الأدوات المعدة لذلك ، تم القيام بتنظيم وتصنيف هذه البيانات وتفرغها في جداول خاصة ، ليتم بعد ذلك تطبيق الأسلوب الإحصائي المناسب ، و لقد أسفر تحليل البيانات على مجموعة من النتائج سيتم عرضها في النقطة الأولى ، في حين ستخصص النقطة الثانية لتفسير هذه النتائج في ظل الدراسات السابقة .

أولا - عرض النتائج : من أجل اختبار الفرضية التي تقول :

" إن انتهاج برنامج إرشادي يقوم على تنمية مفاهيم ذات إيجابية عند الزوجين يؤدي إلى تحسين نمط الاتصال بينهما "

تم حساب الفروق بين كل من مفهوم الذات و التواصل بين الزوجين قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي و ذلك بالاعتماد على اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين .

## 1 / مفهوم الذات قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

الدالة	مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة"ت" الجدولية	درجة الحرية	قيمة"ت" المحسوبة	مفهوم الذات
غير دال	0.05	2.04	29	1.96	الذات الجسمية
دال	0.05	2.04	29	3.44	الرضا عن الذات
غير دال	0.05	2.04	29	1.88	الذات الخلقية
دال	0.05	2.04	29	4.22	الذات الاجتماعية
دال	0.05	2.04	29	3.89	الذات الاسرية
دال	0.05	2.04	29	5.12	الذات الشخصية
دال	0.05	2.04	29	3.64	الذات السلوكية
دال	0.05	2.04	29	4.22	الذات ككل

يلاحظ من الجدول أن هناك فروق بين جميع أبعاد مفهوم الذات و كذلك الدرجة الكلية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي و ذلك عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ما عدا بعد مفهوم الذات الجسمية و الخلقية حيث كانت "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية .

## 2/ المعاملة و التواصل الزوجي قبل و بعد تطبيق البرنامج

## أ / لدى العينة الكلية الأزواج و الزوجات

الدالة	مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة"ت" الجدولية	د/ح	قيمة"ت" المحسوبة	التعامل و التواصل الزوجي
دال	0.05	2.04	29	6.22	الاستقرار الزوجي
دال	0.05	2.04	29	4.75	المعاملة الانسانية
دال	0.05	2.04	29	3.64	النضج الانفعالي
دال	0.05	2.04	29	3.05	الرضا و التجاوب الجنسي
دال	0.05	2.04	29	3.55	أسس العلاقة الزوجية
دال	0.05	2.04	29	5.66	تحمل المسؤولية
دال	0.05	2.04	29	4.22	التعامل مع الآباء و الأبناء
دال	0.05	2.04	29	3.65	المشكلات الزوجية
دال	0.05	2.04	29	5.45	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن قيم "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 في جميع الأبعاد و كذلك الدرجة الكلية، و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيقين القبلي و البعدي ، وهذا يدل على وجود أثر على أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

#### ب / التعامل و التواصل عند الأزواج قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي

الدلالة	مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة"ت" الجدولية	د/ح	قيمة"ت" المحسوبة	التعامل و التواصل الزوجي
دال	0.05	2.13	14	3.52	الاستقرار الزوجي
دال	0.05	2.13	14	5.42	المعاملة الانسانية
دال	0.05	2.13	14	4.23	النضج الانفعالي
دال	0.05	2.13	14	3.32	التجاوب الجنسي
دال	0.05	2.13	14	3.09	أسس العلاقة الزوجية
دال	0.05	2.13	14	4.58	تحمل المسؤولية
دال	0.05	2.13	14	4.28	التعامل مع الآباء و الأبناء
دال	0.05	2.13	14	5.12	المشكلات الزوجية
دال	0.05	2.13	14	4.98	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً عند الأزواج قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي و ذلك في جميع الأبعاد ، كذلك في الدرجة الكلية، وهذا يعني أن للبرنامج الارشادي أثر في المعاملة و التواصل الزوجي.

#### ج / المعاملة و التواصل عند الزوجات قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي

الدلالة	مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة"ت" الجدولية	د/ح	قيمة"ت" المحسوبة	التعامل و التواصل الزوجي
دال	0.05	2.13	14	4.16	الاستقرار الزوجي
دال	0.05	2.13	14	4.12	المعاملة الانسانية
دال	0.05	2.13	14	3.52	النضج الانفعالي
دال	0.05	2.13	14	2.33	الرضا و التجاوب الجنسي
دال	0.05	2.13	14	4.12	أسس العلاقة الزوجية
دال	0.05	2.13	14	3.98	تحمل المسؤولية
دال	0.05	2.13	14	4.01	التعامل مع الآباء و الأبناء
دال	0.05	2.13	14	3.08	المشكلات الزوجية
دال	0.05	2.13	14	5.12	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً عند الزوجات قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي و ذلك في جميع الأبعاد ، كذلك في الدرجة الكلية، وهذا يعني أن للبرنامج الارشادي أثر في تحسين المعاملة و التواصل الزوجي.

#### ثانيا / تفسير النتائج

نصت الفرضية على أن انتهاء برنامج ارشادي يقوم على تنمية مفاهيم ذات إيجابية عند الزوجين يؤدي إلى تحسين نمط الاتصال بينهما "

تم حساب الفروق بين مفهوم الذات قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، كما تم حساب الفروق بين المعاملة و التواصل بين الزوجين قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي و ذلك بالاعتماد على اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين . و قد وجد بأنه توجد فروق في مفهوم الذات في جميع أبعاده ما عدا البعد الجسمي و الخلفي عند كل من الأزواج و الزوجات و هذا يدل على أن البرنامج الإرشادي قد لعب دورا في تنمية مفاهيم ذات إيجابية ، وقد انعكس ذلك على نمط التواصل بين الزوجين ، بحيث وجدت فروق في المعاملة و التواصل الزوجي قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي و هذا يدل على أن الزوجين قد طورا أساليب تواصلهما بحيث لوحظ بأن هناك فروق في جميع أبعاد الاستمارة الخاصة بالتواصل بين الزوجين. و يمكن تفسير هذا من خلال ما يلي :

### 1/ مفهوم الذات قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

اعتمدت الباحثة في برنامجها الإرشادي على الأساليب المعرفية و السلوكية في أن واحد وكان مصدر البرنامج الإرشادي العلاج العقلاني العاطفي لألبرت إيليس الذي يقوم على الأسس التالية:  
 أ / العقلانية هي الوسيلة التي تساعد الناس على تحقيق أهدافهم لأنه عملية منطقية .  
 ب/ إن اللاعقلانية تحول بين الناس و بين تحقيق أهدافهم و يرى إيليس أن الفرد يميل إلى التصرف بطريقة لاعقلانية ، ومع ذلك فهو قادر على إعادة النظر في أفكاره و سلوكه بطريقة نقدية إيجابية .  
 ج/ إن الاضطراب النفسي ينبع من مصدرين :

— المطالب التي نرفضها على أنفسنا و نقود إلى انتقاد و لوم الذات و البديل الصحي هو قبول الذات مع الاعتراف بضعفها و قصورها و نقاط القوة الإيجابية فيها و السعي العملي لتجاوز النقص.

— المطالب التي نريدها و نتوقعها من الآخرين و البديل الصحي هو تنمية القدرة على تحمل الإحباط و الانزعاج من أجل التغلب على المعوقات التي تعوق تحقيق أهدافنا بتحقيق التفاعل النفسي بين الأفكار و الانفعالات.

و بالتالي فإن الأهداف الأساسية لهذا الإرشاد هو تخفيض مشاعر القلق و العدائية و تزويد الفرد بوسيلة لملاحظة الذات و تقييمها بطريقة تضمن له أقل قدر من مشاعر القلق و العداء في حياته ، إضافة إلى تكوين اهتمام ذاتي مستتير لدى الفرد من خلال تعليمه التوجيه الذاتي و الاستقلالية و تحمل المسؤولية .

من خلال الأسس التي ينطلق منها العلاج العقلاني العاطفي و بناء على الجلسات العشر التي قامت بها الباحثة مع الأزواج ، استطاع كل من الأزواج و الزوجات أن ينموا مفاهيم ذات إيجابية عن أنفسهم ، و استوعبوا بأن أغلب المشاكل التي تحدث في الحياة الأسرية غير ناتجة عن الطرف الآخر و إنما ترجع إلى ذاتنا و لنظرتنا للمشكلة في حد ذاتها .

أظهر تحليل البيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس مفهوم الذات في جميع أبعاده ما عدا الذات الجسمية ، و الخلفية مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي القائم على أسس العلاج العقلاني العاطفي.

وقد يعزى ذلك إلى أن الاستراتيجية المتبعة في تطبيق البرنامج قد بُنيت على المشاركة الفعالة و النقاش الحر، و استخدام أنشطة تربوية للوصول إلى الهدف و التغذية الراجعة من قبل الباحثة و تنفيذ الواجبات البيتية، لذا عملت على تنمية مفهوم الذات لدى الأزواج و الزوجات على السواء، و تنمية الثقة لديهم من خلال التعاون بين أفراد المجموعة ، و كانت الوسيلة الفاعلة للحصول على معلومات جديدة كونها ركزت على مهارات حياتية تهتم الفرد في حياته اليومية.

و هناك عامل آخر يعزى إليه تنمية مفهوم الذات لدى الأزواج وهو طريقة إعداد الجلسات التدريبية للبرنامج الإرشادي و تقديمه بصورة منظمة و متسلسلة و مشوقة.

كما يعزى السبب ايضا إلى أن البرنامج الإرشادي سعى إلى تمكين الأزواج بالمهارات اللازمة في حياتهم مما أنعكس إيجاباً على مفهوم الذات لديهم .

أما فيما يخص عدم وجود فروق في مفهوم الذات الجسمي فربما يرجع حسب اعتقاد الباحثة إلى أن البرنامج الإرشادي يهتم أكثر بالجانب الانفعالي و الاجتماعي ، كونه يخص العلاقة الاتصالية التفاعلية داخل الأسرة ، في حين يرجع عدم وجود فروق في مفهوم الذات الخلفي إلى طبيعة عينة الدراسة التي تتمتع بدرجة تدين مقبولة حيث أنها ملتزمة بتعاليم الدين الاسلامي و الذي يحث على الأخلاق الفاضلة و المعاملة الانسانية , بالتالي لم يكن للبرنامج الإرشادي دور في تنمية مفهوم الذات الخلفي لأنه موجود أصلا.

## 12/ المعاملة و التواصل الزوجي قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

لوحظ من خلال نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الاستبيان الخاص بالمعاملة و التواصل بين الزوجين و يرجع ذلك إلى أثر البرنامج الإرشادي الذي لعب دورا في تنمية مفهوم الذات عند الأزواج و الزوجات مما انعكس إيجابا على طرق التعامل و التواصل بين الزوجين.

من خلال الجلسات الارشادية استنتجت الباحثة أن أصل الخلافات بين الزوجين ، هو عدم إدراك حجم المشكلة و مدى مساهمة كل طرف فيها إضافة إلى السعي الدائم للوم الطرف الآخر و تبرئة الذات ، مما يؤدي إلى مواجهة صعوبات في إيجاد الحلول للمشاكل و ربما تفاقمها في بعض الحالات.

كما ترى الباحثة أن أساس ظهور المشكلات بين الزوجين هو فقدان التفهم المتبادل لحاجات الطرف الآخر ، فالرجل يبحث عن زوجة تكون له سكنا وسرا يفضي لها بمكنون نفسه ويتوقع أن تفهمه كما هو وليس كما ينبغي أن يكون عليه أي رجل

كذلك تحلم الزوجة بمن يفهمها بشخصها و خصوصيتها ، ويقدم لها الاعتبار والاحترام والإشباع لكل رغباتها الحميمة التي لا تظهر إلا معه ضمن العلاقة الزوجية المشروعة .

فإذا فشل الزوج في أن يفهم حاجات زوجته ، وصمم على أن يعاملها حسب الصور النمطية السائدة عن المرأة فسنجده يقدم لها أشياء يتصور أنها ستسعد بها ، بينما كانت تنتظر منه أن يقدم لها أشياء أخرى ، وبالعكس من جانب المرأة للرجل لعب البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة دورا في توضيح أسباب الخلافات الزوجية ، حيث أدرك كل من الأزواج و الزوجات بأن لكل واحد منها دور في حدوث هذا الخلاف إضافة إلى أن هناك العديد من الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من حدة الخلاف ، و يرجع ذلك إلى محتوى و مضمون الجلسات الارشادية التي اعتمدت على عدة فنيات كتعليمهم سبل الحوار الفعال و إحلال الأفكار العقلانية بدل المعتقدات اللاعقلانية ، و المناقشة الجماعية التي لعبت دورا في زيادة الوعي و الإدراك لدى كل مشارك — زوج أو زوجة— بوضعه و بطريقة تفكيره و بمشاعره و سلوكه أي زيادة وعيه بذاته ، مما ساهم في مساعدة الأزواج و الزوجات على تغيير أفكارهم التي تؤدي إلى العشوائية في السلوك و التعامل مع الطرف الآخر و التفكير بطرق علمية و مخططة .

كما أتاحت الأحاديث الذاتية لكل فرد في المجموعة من أن يختبر أهم الأفكار اللاعقلانية التي يحملها عن الزواج و الأسرة و العلاقة بالطرف الآخر مما ساعدهم في تقويم ذاتهم ، خاصة و أن الدراسات توصلت إلى أن الحديث الذاتي يؤثر في قدرة الأشخاص في أداء المهام التي يقومون بها ، حيث أن ما يفكر به الشخص أثناء أداء فعل معين يمكن أن يعيق الأداء و يشوشه ، كما يمكن أن يعمل على تسهيله و تفعيله ، فالتدريب بالأحاديث الذاتية يعلم المسترشد التفكير المخطط عن طريق وضع خطة مدروسة و يتيح له الفرصة لأن يسمع أفكاره الخاصة به و يعمل على التحكم بها أثناء قيامه بأداء معين.

و بالتالي فإنّ البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مفهوم الذات عند الأزواج ارتبط إيجابياً بتحسين نمط الاتصال داخل الأسرة و هذه النتيجة تتفق مع الدراسات التي أثبتت أثر البرامج الإرشادية على تحسين و تفعيل التفاعلات و العلاقات الأسرية كدراسة جروس 1995 و Horn, et. al., 1990 ماكميلان وآخرين ، و دراسة Macmillan, et.al., 1991 و دراسة سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991) ، و دراسة Powers و Roberts 1995 و دراسة ( Nelson & Levant, 1991 ) .

### استنتاج و توصيات

يمثل التوافق الزوجي هدفاً رئيساً ومهماً لتحقيق الحياة الأسرية المستقرة والتي يسعى الأفراد والمختصون في الإرشاد النفسي والأسريّ و الزوجيّ لتحقيقها وقد أفاد عدد من الدراسات أن الزواج الناجح لا بد وأن يتوفر فيه عدد من المعايير المهمة مثل أساليب المعاملة الزوجية ، و التي نستطيع النظر إليها على أنها نمط من التفاعل الثنائي الذي يشدد على الاتصال المتكرر بين طرفي العلاقة الثنائية.

فالأفراد الذين يرتبطون بعلاقات حميمة كالزوجين تنمو بينهم أنماط متجانسة من العلاقة التي تلحّ على أسلوب التعامل المباشر وعلى المظاهر اللفظية وغير اللفظية في الاتصال.

والاتصال الزوجي ، يتأثر بسمات الشخصية للزوجين و المتبلورة في مفهوم الذات، فكلما كانت شخصيتا الزوجين متقاربتين جسمياً وعقلياً و انفعالياً واجتماعياً ساعدهما ذلك على التكيف مع الحياة الزوجية .فمفهوم الذات كما توصلت إليه الدراسة يؤثر على طبيعة الاتصال داخل الاسرة ، لذلك نادى البرامج الارشادية الزوجية على ضرورة تفعيل و توكيد الذات و هذا من خلال مساعدة الزوجين على فهم ذواتهما و تنمية مفاهيم ذات ايجابية و هذا ما تم ملاحظته من خلال البرنامج الارشادي المطبق و الذي ساهم بتبصير الأزواج و تحسين نمط الاتصال الزوجي.

و في الاخير تقترح الباحثة ما يلي:

- توصي الدراسة بأهمية تركيز البرامج التوعوية والإرشادية الموجهة للأسرة على التفاهم المتبادل بين الزوجين كأساس لحياة زوجية سعيدة
- توصي الدراسة بتدريب الزوج والزوجة على اكتشاف كل منهما لحاجات الآخر من خلال مهارات التفاهم والتفهم لما يشعر به القرين وما يحتاجه.
- توصي الدراسة بإنشاء مراكز وطنية للتوعية و الارشاد الأسري ، لأن أغلب حالات الخلافات الزوجين ناتجة عن الجهل بمتطلبات الحياة الزوجية من جهة و غياب مؤسسات إرشادية من جهة أخرى ، مما يؤدي بالزوجين إلى اللجوء للمحاكم لإيجاد الحل.



## المراجع

- 1- بلميهوب كلثوم : عوامل استقرار العلاقة الزوجية ، رسالة دكتوراة ، جامعة الجزائر . 1999
- 2- جبريل، موسى، (1994)، تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات؛ سلسلة العلوم الإنسانية، العدد 3، المجلد 22 (أ)، ص 445
- 3 - صالح حزين السيد : فعالية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة ، غير منشورة ، جامعة القاهرة 2002
- 4 - عياض سلوى محمد : أساليب الزوجين في اتخاذ القرارات الأسرية ، بحوث المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين الشمس ، المجلد 2 ، ديسمبر 1997 ، القاهرة
- 5- شلبي ثروت محمد محمد : الطلاق و التغيير الإجتماعي في المجتمع السعودي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، دت ،
- 6 - كوردوفا جاكوبسون : الكدر الزوجي ، ترجمة هدى جعفر ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة 2000 .
- 7- عبد الفتاح دويدار : سيكولوجية العلاقة ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992 .
- 8- نايفة الشوكي : فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء وأبنائهم ، مجلة البصائر ، المجلد 12، العدد 1، جانفي 2008 .
- 9- Halford. W.K ; Adrian Kelley : concept of a healthy marriage ;in clinical handbook of marriage and couples interventions; Ed Kim Harford ; 1997
- 10- Myers .D : Social psychology ; 6th ed.mc raw-hill college.USA ; 1999
- 11 - Horn, W., Lalongo, N.& Greenberg. (1990), Additive Effects of Behavioral Parent Training and Self-Control Therapy with Attention Deficit Hyperactivity Disorder Children, Journal of Clinical Child Psychology, 19, 98-110.
- 12 - Nelson, W, & Levant, R. (1991), An Evaluation of A Skills Training Program for Parents in Stepfamilies, Family Relation, 40, 291-296.
- 13 - Gross, D., Fogg, L. & Tucker, S. (1995), The Efficacy of Parent Training for Promoting Positive Parent Toddler Relationship. Research in Nursing & Health, 18, 489-499.
- 14 - Whipple, E. E., & Wilson, S. R. (1996), Evaluation of Parent Education and Support Program for Families at Risk of Physical Child Abuse, Families in Society, 77, 227-239.
- 15-Fitts, Manual. (1965). Tennessee self concept scale. Published by Counselor Recording & Tests.