

# فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية

داليا نبيل حافظ(\*)

## ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية لدى عينة من المتزوجين والمتزوجات. وتكونت العينة من الأزواج الذين يعانون من صراعات زوجية قوامها (١٦) من الأزواج والزوجات، وتم تقسيمها إلى مجموعتين: مجموعة الأزواج (ن=٨)، ومجموعة الزوجات (ن=٨)، وتتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٤٥) عامًا بمتوسط عمري مقداره (٣٧,٥٦) عامًا، وانحراف معياري (٥,٥٣) عامًا. وقد تم تطبيق مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية (إعداد الباحثة)، وطبقت الباحثة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح (إعداد الباحثة)، وبالتالي اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في أساليب إدارة الصراعات الزوجية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وظهرت الفروق في القياس البعدي في اتجاه الأساليب الإيجابية (الاحتواء - ضبط الذات - المشاركة) وذلك مقارنة بالأساليب السلبية، بينما ظهرت الفروق في القياس القبلي في سيطرة الأساليب السلبية (المنافسة - التسلسل - عدم تقبل الاختلاف) مقارنة بالأساليب الإيجابية، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة بين التطبيقين البعدي والتتبعي في أساليب إدارة الصراعات الزوجية الإيجابية؛ ما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تدريب الأزواج والزوجات على أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

الكلمات المفتاحية: أساليب إدارة الصراعات الزوجية- الإرشاد المعرفي السلوكي.

(\*) أستاذ علم النفس المساعد، رئيس قسم علم النفس - جامعة حلوان  
- للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى د. داليا نبيل حافظ

## The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Counseling Program in Training Marital Conflict Management Styles

Dalia N.Hafez<sup>(\*)</sup>

### Abstract

The aim of this research is to verify the effectiveness of cognitive behavioral Counseling Program to practice how to manage the styles of marital conflict between married males and females. The sample consists of married people who suffer from marital conflicts (N=16), with age ranged from (25 -45, M=37.56, SD= 5.53) years, the sample divided into two groups: male (n=8), and female (n=8). The researcher applied marital conflict management styles Scale prepared by (the researcher). The researcher administered cognitive behavioral Counseling program prepared by him. So this study used the semi-experimental method. The results of this research revealed statistically significant differences between the mean scores of pre and post program administration in experimental group in marital conflict management styles, meaning that the post scores were high in the positive styles (Containment - Self control – Participation). The differences in the post-experiment was toward positive styles (containment - self-control - participation) if it was compared with the negative styles, while the differences in the pre-test was toward negative styles (competition - authoritarian – not acceptance of the difference) if it was compared to the positive methods, as the results showed no significant differences between the post- experiment scores and follow up scores in positive marital conflict management techniques, indicating the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program in training couples in marital conflict management skills

Key Words: Styles of marital conflict management - Cognitive Behavioral Counseling.

<sup>(\*)</sup> Assistant Professor of Psychology, Head of the Department of Psychology - Helwan University

## مقدمة:

اتفقت العديد من الأبحاث والدراسات في مجال الصحة النفسية على أن الزواج يعد من أهم محددات الصحة النفسية لدى الزوجين والأبناء. فالزواج المؤسسة الاجتماعية التي تسمح لاثنين بالغين ينتميان إلى جنسين مختلفين (الذكر / الأنثى) أن يعيشا معا" ويكونا أسرة، وأن يتناسلا وينجبا أبناء يعترف بهم المجتمع ويعتبرهم أفراداه وعناصره.

ونظرا" لأن الصراع أمر محتوم يظهر بين البشر جميعا في أي علاقة ذات طابع طويل المدى لا سيما المقربين منهم مثل الأزواج، وذلك لطبيعة العلاقة التفاعلية الدائمة بينهم، إذ تتأثر هذه العلاقة بالأهداف التي يضعها كل شريك، وقد يصل الشركاء إلى مستوى عال من إدارة صراعاتهم إذا استطاعوا أن يميزوا بين حاجاتهم الملحة، ومتطلبات الكمالية (Zarei& Adli., 2013).

في العلاقة الزوجية بمجرد أن ينتهي شهر العسل ويبدأ الزوجان اتخاذ قرارات غير رومانسية تتعلق بأول ميزانية للمنزل وأي نوع من الوجبات ينبغي إعدادها، ومن الذي سيقوم بإعداد المنزل... إلخ وكلها نقاط صراع ينبغي مواجهتها بشكل مُرضٍ (سلامة، ١٩٨٦: ١٧٠).

ويشير بيك (Beck,1989:9) من خلال دراساته على عددٍ كبير من الأزواج والزوجات المترددين على مراكز العلاج والإرشاد الزواجي إلى أن الصراعات الزوجية لها عدة مظاهر من ضمنها: اختلاف تفسير وتأويل كل شريك للأحداث والمواقف، وتغير التصورات والتوقعات الإيجابية نحو شريك الحياة وتحولها تحت وطأة المشكلات والصراعات لتصورات وتوقعات سلبية متضمنة توقع صدور التهديد والأذى والعداء من الشريك، إضافة لوجود أحكام واستنتاجات متحيزة لدى الزوجين بعضهما اتجاه بعض.

ويذكر كل من مارشاند وهوك (Marchand& Hock., 2000) أنه في حال حدوث صراع بين الأزواج والزوجات، فإنهم قد يتبعون في إدارة صراعاتهم

إما التعبير عن مشاعرهم، وتحقيق حاجاتهم بالطريقة التي يجدونها مناسبة، وإما أن يتجنبوا مواجهة الطرف الآخر وتسمى هذه الحالة كمون الصراع، ويحتفظوا به لأنفسهم، وفي كلتا الحالتين فإن الطريقة التي يتبعونها في إدارة صراعاتهم تسمى استراتيجية سلوك.

وتشير العديد من نتائج الدراسات لوجود علاقة بين ضعف إدارة الصراعات الزوجية، وارتفاع نسب الطلاق، إضافة إلى عدم كفاية مهارات الاتصال، ما يقود لانخفاض الرضا الزوجي. (Schneewind, Klaus, & Gerhar, 2002; Samani, 2008).

كما أوضح العديد من الباحثين أن أساليب إدارة الصراعات الزوجية تتحدد وفقا "لندخل العديد من المتغيرات التي تعمل بشكل أو بآخر في تشكيل العلاقة بين الزوجين، وتحدد مستوى توافقهما الزوجي كطريقة التفكير والمعتقدات، وتوقعات كل منهما من الآخر، فيرى المعالجون المعرفيون أن الصراعات الزوجية وما يرتبط بها من استجابات انفعالية سلبية كالقلق، وافتقاد الشعور بالأمن، والتوتر، والإحباط ترتبط بشكل كبير باضطراب المحتوى المعرفي للزوجين، أو إحداهما من (إدراكات - تفسيرات - عزو سببي) إذ تؤثر سلبياً في أساليب إدارتهم لصراعاتهم الزوجية".

وقد أظهرت العديد من الدراسات والملاحظات العيادية أن كثير من الأزواج والزوجات لا يعانون من الصراعات الزوجية في حد ذاتها بل نتيجة لتبنيهم وإتباعهم أساليب خاطئة في إدارة صراعاتهم الزوجية كالمناقسة السلبية والتسلط والتجنب والتحيز السلبي التي غالبا "ما تنجم عن الاعتقادات والتحيزات المعرفية المشوهة والتصورات والتوقعات السلبية، والأحكام المتعسفة تجاه شريك الحياة ما يزيد الأمر سوءا" ويؤدي إلى خلق مزيد من الصراعات والاضطرابات الزوجية وتدعيمها واستمرارها وينذر بانهايار العلاقة الزوجية.

ونظراً لأن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى تعليم الفرد إعادة النظر في أفكاره والتدريب على تأمل معتقداته وتفحصها وتعديلها للأفضل

ومساعدته على التخلص من البقع المظلمة فيها والإدراكات المتحيزة والافتراضات والاستنتاجات المتعسفة، والتعرف على دورها في اضطرابه الانفعالي والسلوكي، وكذلك اضطراب علاقته بالآخرين. فقد أوضحت العديد من الدراسات في مجال العلاقات الزوجية والأسرية فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل التشويهات المعرفية والتعديل المعرفي للأفكار الخاطئة لدى الزوجين ما يؤدي لتحسين مستوى التكيف والتوافق بينهما.

وتأسيساً على ما سبق تهدف الدراسة الراهنة إلى تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي يقوم على مبادئ وأسس النظرية المعرفية السلوكية والتعرف على مدى جدواه وفعاليتها في تدريب الأزواج والزوجات على الاستخدام الصحيح والفعال لأساليب إدارة الصراعات الزوجية ما يجعلهم أكثر إيجابية، وأكثر توافقاً في علاقتهم الزوجية ويزيد من تكيفهم الزوجي والأسري.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي:

- ما مدى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في التدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية؟ ويتفرع من هذا التساؤل سؤالين محددين كما يلي:
- هل توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية؟
- هل توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية؟

### أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تدريب عينة من الأزواج والزوجات على الاستخدام الفعال لأساليب إدارة الصراعات الزوجية.

## أهمية البحث:

تبرز أهمية الدراسة الحالية بسبب المشكلات التالية:

### الأهمية النظرية:

١- حجم الطلاق في مصر حيث أعلن مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار التابع لمجلس الوزراء أنه وفقاً للإحصاءات والبيانات الرسمية، التي تم حصرها عام ٢٠١٦ أن حالة طلاق واحدة تحدث كل ٤ دقائق، وأن مجمل حالات الطلاق على مستوى اليوم الواحد تتجاوز ٢٥٠ حالة، لا تتجاوز فيها حالات الزواج أكثر من عدة ساعات بعد عقد القران، وتستمر أخرى إلى نحو ثلاث سنوات لا أكثر، فيما وصلت حالات الخلع عبر المحاكم أو الطلاق خلال عام ٢٠١٥ إلى أكثر من ربع مليون حالة انفصال مسجلة زيادة تقدر بـ ٨٩ حالة عن العام الذي سبق ٢٠١٤ (من خلال: علي، ٢٠١٧).

إلقاء الضوء على مفهوم أساليب إدارة الصراعات الزوجية والتأصيل النظري له وتأثيراتها على التواصل بين الزوجين.

يغطي البحث الحالي جانباً "لم ينل حظاً كبيراً" من الاهتمام البحثي حيث ركزت معظم الدراسات السابقة على دراسة التوافق الزوجي، والرضا الزوجي، والخلافات الزوجية، والصراعات الزوجية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وفحص الفروق بين الجنسين في الصراعات الزوجية دون التعرض لإعداد برامج تدريبية للأزواج والزوجات على الاستخدام الفعال لأساليب إدارة الصراعات الزوجية وهو ما هدفت إليه الدراسة الحالية.

### الأهمية التطبيقية:

١- تساعد الدراسة الراهنة على تقديم عدد من التوصيات، والمقترحات اللازمة لإعداد برامج إرشادية وتدريبية لزيادة الوعي لدى الزوجين بأساليب إدارة الصراعات الزوجية وتدريبهم على استخدامها بشكل فعال.

تصميم برامج وقائية للمقبلين على الزواج من الجنسين للتعرف على طرق التواصل الناجح بين الزوجين، وتجنب استخدام الأساليب السلبية في التفاعل الزوجي، ودور ذلك في الحد من الصراعات الزوجية في مراحل لاحقة من تطور العلاقة الزوجية.

### مصطلحات الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية تعريف عدد من المصطلحات هي (أساليب إدارة الصراعات الزوجية - الإرشاد المعرفي السلوكي)، وذلك كما يلي:

#### ١- أساليب إدارة الصراعات الزوجية<sup>(١)</sup>:

يعرف أولكانس وبتنام وردزان ( Olekans, Putnam,& Redzuan; 2008) أساليب إدارة الصراعات على أنها "القصود أو الطريقة الاعتيادية للفرد للتعامل مع الصراعات، كما أنها تعبر عن أسلوبه المميز في تفسيره ومواجهته لهذه الصراعات، التي تتحدد بناءً على اهتماماته إما بنفسه أو بالآخر".

ويعرف (جلال، ٢٠١٥) أساليب إدارة الصراعات الزوجية بأنها "الطرق الفريدة التي يتبعها الأفراد في التعامل مع الصراعات وإدارتها وحلها، وفقا للجوانب المعرفية ويغطيها الأسلوب التكاملي، أو الجوانب الوجدانية ويغطيها أسلوب الاسترضاء، أو الجوانب السلوكية، أو النزوعية ويغطيها أسلوب التجنب والهيمنة".

وتعرف الباحثة أساليب إدارة الصراعات الزوجية إجرائيا بأنها "الطرق أو المهارات التي يتبعها الزوج أو الزوجة في التعامل مع الصراعات التي يواجهها مع شريك الحياة، وإدارتها لمحاولة حلها وفقا لتوجهاته المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، وتبعاً لميوله وحاجاته وأولوياته سواء الذاتية أو المرتبطة بشريك الحياة". ويتفق هذا التعريف مع الأداة التي ستعدها الباحثة (مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية) كما توضحها الدرجة المرتفعة على المقياس.

(1) Styles of marital conflict management.

وكان لزاما عند عرضنا لمفهوم إدارة الصراعات الزوجية أن نلقي الضوء على مفهوم الصراعات الزوجية وذلك كما يلي:

### الصراع الزوجي:<sup>(١)</sup>

يعرف كل من زاري وأدلي (Zarei& Adli, 2013) الصراع الزوجي باعتباره "سلوكا" يظهر بين الأزواج والزوجات، نظراً "لطبيعة العلاقة التفاعلية الدائمة بينهم، إذ تتأثر هذه العلاقة بالأهداف التي يضعها كل شريك، وقد يصل الشركاء إلى مستوى عال من إدارة صراعاتهم إذا استطاعوا أن يميزوا بين حاجاتهم الملحة، ومتطلبات الكمالية".

كما عرف هوكر، وويلموت (Hocker& Wilmot, 1995) الصراعات الزوجية بأنها "الأسلوب الذي يعبر به الزوجان عن ارتباط الخلافات الواضحة أو الغامضة بتلبية الاحتياجات والمصالح الفردية، والمعاناة من تدخل الآخر بخبراته في تحقيق إنجاز هذه الأهداف ما يؤدي للصراع الزوجي".

وفي السياق ذاته عرف كل من كاييليان، وجوك (Cailian& Geok, 2008) الصراع الزوجي بأنه "ارتفاع مستوى الخلاف ووجود تفاعلات ضاغطة وعدوانية بين الزوجين يصل إلى عدم الاحترام بينهما وعدوان لفظي وبدني، فالصراع يتصف بالغضب والعدوانية، ويؤدي إلى لوم الذات، وإلى زيادة المخاوف من أن الصراع قد يزداد ويتصاعد فالصراع يشمل الإساءة اللفظية والبدنية".

### ٢- الإرشاد المعرفي السلوكي:<sup>(٢)</sup>

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه "أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المريض من خلال التأثير في عمليات التفكير. (عراقي، ١٩٩١: ٤).

(1) Marital Conflict.

(2) Cognitive Behavioral Counseling.



كما يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه "شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يركز على تصحيح التصورات الخاطئة ومحاولة تأويل الواقع بطريقة غير سليمة، ومن ثم يتم إزاحة الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطئ" (Ram, 2000: 30).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إجرائيا بأنه: "برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة، ومرتبطة بجدول زمني معين بهدف تدريب الأزواج والزوجات على أساليب إدارة الصراعات الزوجية من خلال التدريب على مهارات التفكير الإيجابي، واستخدام بعض الأساليب والفنيات منها لعب الأدوار، والنمذجة، والمحاضرات، والمناقشات الجماعية، والحوار الذاتي، والاسترخاء".

### حدود البحث:

تقع حدود البحث الحالي في الآتي:

(أ) **الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة على عينة من الجنسين من المتزوجين من الموظفين بالهيئات الحكومية بمحافظة القاهرة بمنطقتي حلوان والمعادي.

(ب) **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الأدوات المستخدمة في البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٤/٤/٢٠١٩ إلى ١٥/٨/٢٠١٩.

(ج) **حدود العينة:** تتحدد الدراسة بالعينة المكونة من (١٦) من المتزوجين من الجنسين، ومقسمين لمجموعتين كالتالي: (٨) أزواج، (٨) زوجات، تراوحت أعمارهم من (٢٥-٤٥) عاما.

(د) **حدود الأدوات:** تتحدد الدراسة الحالية بالأدوات المستخدمة، وهي: من مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح للتدريب على إدارة الصراعات الزوجية (إعداد الباحثة).

## الأطر النظرية لمفاهيم الدراسة:

تتضمن الأطر النظرية لمفاهيم الدراسة مفهومين أساسيين هما:

(أساليب إدارة الصراعات الزوجية-الإرشاد المعرفي السلوكي)

أولاً: أساليب إدارة الصراعات الزوجية:<sup>(1)</sup>

يذكر رحيم (Rahim, 2001) أن إدارة الصراع لا يعني بالضرورة تجنب أو إنهاء، أو خفض الصراع بل التعامل مع مصادره بكل موضوعية للحد من الآثار الانفعالية والسلوكية المترتبة عليه، ومن ناحية أخرى ينظر لإدارة الصراع باعتبارها وسيلة لتعلم التفكير الإبداعي في حل المشكلات؛ بحيث يتم تحويل موقف الصراع من مصدر الهدم إلى البناء والتطور وفقاً للأهداف التي يسعى إليها أطراف الصراع

وقد أكد العديد من الباحثين في مجال إدارة الصراع الزوجي على ضرورة الانتباه لتحقيق فهم أفضل لمختلف الجهات المتصارعة، كي يتوفر لديها تبصر ووعي أفضل بذاتها وبجوانب الصراع الحرجة التي تعيشها، بحيث ينتهي بها الأمر للتوصل لحلول تحقق الرضا لمختلف الأطراف (المؤمنى، ٢٠٠٣)

وفي هذا الصدد اقترح كل من ماريون وبترس وانجليكا (Marion, peters,& Angelica, 2004:40)

مرحلتين أساسيتين لإدارة الصراع وهما:

- أ- مرحلة التفاوض وتتضمن تعرف أطراف الصراع على طبيعة اختلافاتهم.
- ب- مرحلة التكامل وتتضمن إدراك أطراف الصراع أوجه الاختلاف والاتفاق فيما بينهم والتوصل لحل الصراع ويطلق عليها مرحلة الإبداع.

ويذكر كل من ديلدار وسيتوات وياسين ( Dildar, Sitwat,& Yasin; 2013) أن هناك أساليب مختلفة يتبعها الأزواج لحل صراعاتهم مع الشريك

(1) Styles of marital conflict management

منها: التجنب، والتسامح، والتسوية، والتعاون، والإجبار، وترتبط هذه الأساليب ارتباطا وثيقا بانخفاض الرضا الزوجي أو ارتفاعه. وقد ميز تيجيرمان (Tiegerman, 2005) خمسة أساليب لإدارة الصراعات وهي:

١- أسلوب القوة والسيطرة: من خلال استخدام وسائل القوة والتسلط لإجبار الأطراف المتصارعة على قبول حلول معينة، حتى ولو كان على حساب الطرف الآخر، ويعرف هذا النمط بمدخل الأثرة أو الأنانية.

٢- أسلوب التعاون: ويسعى لحل الصراع من خلال تحقيق أقصى اهتمام بمصالح الآخرين، ويتطلب ذلك تعاون طرفي الصراع، وإبداء الرغبة في المصالحة والتعاون لإيجاد حل ملائم، ويحتاج هذا النمط إلى جهد عال ووقت طويل.

٣- أسلوب التسوية: ويقوم كل طرف بالتنازل عن بعض مطالبه، والسعي وراء تحقيق هدف مشترك ويسعى هذا النمط لكسب الوقت حتى تهدأ انفعالات الأطراف والحد من الصراع بينهم.

٤- أسلوب التجنب: ويتمثل في قيام أحد أطراف الصراع بإنكار أسباب الصراع وتجنب القرارات والمواجهات، والابتعاد عن تحمل المسؤوليات، والانسحاب من المواقف المهددة للمصلحة وهو أسلوب يتسم بعدم الحسم وعدم التعاون.

أسلوب الاستيعاب: ويهدف هذا الأسلوب للتركيز المنخفض على الهدف في مقابل التركيز الشديد على العلاقة مع شريك الحياة، وترك أحد أطراف الصراع اهتماماته الخاصة به مقابل تحقيق رغبات الطرف الآخر، وعلى الرغم من أن الأسلوب قد يبدو محاولة للتخلي أو الاستسلام فإنه قد يكون إيجابيا ومفيدا لحل الصراع، والحفاظ على علاقات إيجابية بين طرفي الصراع كأن يكون موضوع الصراع هامشيا بالنسبة للشخص المستخدم لهذا الأسلوب، ويمثل

هذا موقفاً "إيجابياً" له.

وبشكل عام فهناك قائمة من المتغيرات التي تدخل ضمن سياق العلاج والإرشاد الزوجي التي تعتبر مؤشراً للتغير الإيجابي وزيادة التقبل العاطفي بين الزوجين وخفض الصراعات بينهما ومنها (التواصل الإيجابي، ومهارات حل المشكلات (Doss, Thum, Sevier, Christensen, & Atkins, 2005).

وتتأثر إدارة الصراعات بين الزوجين بعدد من العوامل من ضمنها الخبرات الطفلية لكل منهما إذ إن الطريقة التي يدرك بها كل من الزوجين الآخر ترتبط بطبيعة العلاقات المبكرة في حياته، وسمات الشخصية إذ إن تفهم سمات شخصية شريك الحياة من العوامل التي تؤثر في تدعيم التوافق الزوجي أو خلق جو من التوتر والصراع الزوجي، كذلك المستوى الاجتماعي والثقافي للزوجين إذ إن التفاوت الثقافي والاجتماعي بين الزوجين قد يؤدي لخلل في التكيف الزوجي وخلق الصراعات الزوجية، كما أن صراع الأدوار من العوامل المؤثرة في أساليب إدارة الصراع بينهما، فالمنافسة القوية بين الزوجين خاصة الصراعات المرتبطة باتخاذ القرارات الأسرية والعلاقات الاجتماعية لكل من الزوجين، وتربية الأبناء، وسمات الشخصية، إذ تؤدي الصراعات الزوجية فيما يخص هذه الموضوعات لاضطراب واختلال العلاقة بين الزوجين وعدم القدرة على مواجهتها وحلها (من خلال: عبد الستار، ٢٠١٧).

وهناك افتراض يشير إلى أن طبيعة التوقعات، والأنماط المعرفية تعد عاملاً "مؤثراً" في أساليب إدارة الصراعات الزوجية فالتوقعات الإيجابية المتبادلة بين الزوجين نتيجة لحسن ظن كل منهما بالآخر تجعلهما يدركان جميع سلوكياتهما إدراكاً "حسناً"، ويسعد كل طرف بما يحصل عليه من الطرف الآخر، ويلتمس له عذراً فيما لا يرضيه، ويتسامح معه مما يقلل من حدة صراعاتهما ويخفضها لأقل مستوى فالتوقعات الإيجابية مفتاح السعادة الزوجية والتوافق والعكس صحيح (مرسى، ٢٠٠٨: ١٥٥).

وقد أوضحت الدراسات في مجال إدارة الصراع الزوجي وجود فروق

بين الجنسين في أساليب إدارة الصراع الزوجي إذ أشارت إلى أن الذكور أكثر سعيًا لتوكيد الذات وتحقيق الكثير من المكاسب (Collins & Read, 1990) في حين أن تعدد الأدوار الاجتماعية بالنسبة للإناث، وضغوط العمل، وكثرة المسؤوليات الملقاة عليها يؤدي دورًا أساسيًا في اختيارها لأساليب إدارة الصراع بما يتلاءم مع الأدوار التي تشغلها ما يجعلها أقل منافسة في إدارة الصراع، ويشعرها بالحاجة إلى المساندة بالإضافة إلى أن الإناث أكثر تعبيرًا عن مشاعر الكرب وأكثر تطرفًا في إدراك الضغوط سواء بالسلب أو الإيجاب (باشا، ٢٠١٥).

وقد تعددت التوجهات النظرية المفسرة لإدارة الصراعات الزوجية ومن تلك التوجهات النظرية نظرية التوازن المعرفي، ويرى رواد هذا التوجه أن الفرد يختار شريك حياته وفقًا لتشابهه معه في الأفكار والاعتقادات والقيم والآراء والسلوك (سلامة، ١٩٩٧: ١٣٣).

ويشير رواد هذا التوجه ومن بينهم بيك Beck إلى وجود تحيزات سلبية لدى الفرد تنتج عما يتبناه من اعتقادات وتفسيرات خاطئة وتشويهات معرفية وأفكار غير المنطقية، التي تتضمن انتقاص للذات ومستمدة من خبراته السابقة، ما دعا رواد هذا التوجه لتفسير إدارة الصراعات الزوجية بأنها نتاج للتحيزات السلبية (الرابطة الأمريكية لعلم النفس، ٢٠٠٢) (من خلال: خالد، ٢٠١٨).

وقد أكد داتيليو (Dattilio, 1999) أن دور التحيزات السلبية بين الزوجين وما ينتج عنها من تشوهات معرفية وأفكار سلبية تؤثر سلبًا على عملية التواصل بينهما، وعلى إدراكهما للمواقف كما أنّ هذه الأفكار السلبية تتصاعد وتولد المزيد من الأفكار السلبية، إذ إنّ التفاعل والتواصل بين الزوجين لا يعتمد على المضمون الواقعي أو الحقيقي بل يعتمد على تلك التحيزات السلبية بينهما، وما ينجم عنها من تشوهات معرفية وإدراكات مضللة ما يعوق قدرتهما على إدارة الصراع الزوجي على النحو الفعال، وينتهي بهما الأمر إلى اللجوء لأساليب خاطئة في إدارة الصراع الزوجي كالمنافسة السلبية والتجنب والتسلط.

كما تفسر نظرية التبادل الاجتماعي إدارة الصراع الزوجي بمحاولة كل طرف من طرفي الصراع في علاقته بالطرف الآخر تعظيم ما يُفيده من العلاقة، ويقلل من التكلفة المبذولة فيها بمعنى أن التجاذب يحدث بين الأشخاص حينما تكون الفائدة أو المحصلة من العلاقة (مادية - أو معنوية) أكبر من تكلفة العلاقة أي ما يبذله أطراف العلاقة في الحفاظ عليها واستمرارها. وهو الذي سيحدد ما إذا كنا سنقترب من شخص ما أم نتجنبه، وما إذا كنا نميل إليه أو ننفر منه، وهو أمر يتوقف على مجموع ما يفيد من علاقتنا به مقابل ما تكلفه لنا هذه العلاقة (من خلال: سلامة، 1997: 131).

وطبقاً لنظرية التعلق الوجداني فإن الصراعات الزوجية تنشأ نتيجة اضطراب في رابطة التعلق الوجداني حيث يماثل الارتباط بين الأزواج والزوجات ذلك الذي بين الطفل والقائم برعايته، وتفسر هذه النظرية أن الإنسان نشأ على البحث عن مختلف أشكال التعلق الوجداني المقدمة من الآخرين، وارتباط الزوج بشريك حياته يتطلب تعلقاً بهذا المعنى إلى حد كبير، حيث يعتمد كل من الزوجين على الآخر وعلى المساندة التي يقدمها له أيًا كان نوعها، ومن ثم يستمر هذا التعلق، ويبحث كل منهما لدى الآخر عما يريد فعندما يثق الزوج على سبيل المثال أنه سيجد لدى زوجته الأمن والدعم والمساندة، عندئذ يزيد مقدار توافقهما الزوجي وتقل صراعاتهما الزوجية (مرسي، 2004).

كما يفسر رواد نظرية إدارة الخطأ أساليب إدارة الصراعات الزوجية ومنهم كروجر وفليندر (Krueger & fander, 2004) بأن الأفراد في كثير من الأحيان يتبنون تصورات خاطئة ويتخذون قرارات غير مجدية نتيجة لوجود تنبؤات وتحيزات لديهم عن الطرف الآخر أو شريك الحياة، وفي مواقف الصراع قد يتبنى الفرد بعض التنبؤات والتحيزات الخاطئة التي يمكن أن تقوده لاختياره واحد واثنين من التصورات الخاطئة أو كما أطلقوا عليها الأخطاء التي تتحدد وفقاً لها الأسلوب الذي سيتبعه الزوج أو الزوجة في إدارة الصراع الزوجي، وهو:

أ- الخطأ السلبي: وهو التهاون في إدراك غضب الشريك، إذ إنَّ التقليل من مدى غضب الشريك يعد خطأ سلبياً لأنَّه يشكل وجود احتمالات للأذى بالنسبة للطرف المتلقي.

ب- الخطأ الإيجابي وهو المبالغة في تقدير غضب الشريك، فالمبالغة والتهويل من حجم غضب الشريك ربما يؤدي لتجنب الفرد له حتى يزول الخطر أو الأذى في تلك اللحظة.

ويرى رواد هذا التوجه أن اختيار الشخص للخطأ السلبي أكثر تكلفة من الخطأ الإيجابي في إدارة الصراع (Haselton & Buss, 2000).

ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي: (١)

يهدف المنهج المعرفي السلوكي إلى التخفيف من معاناة الفرد من الاضطرابات الانفعالية من خلال تصحيح التفسيرات المضللة والتفكير المشوه والاستنتاجات الخاطئة، ومع أن العلاج يمكن أن يبدأ على مستوى سلوكي، فإن عناصر الاتجاهات والأفكار التي تمثل الخلفية يجب تغييرها نهائياً، وبذلك يكون الهدف تعديلاً معرفياً، بالإضافة إلى أن الانخراط في الأنشطة يؤدي إلى نتائج ملموسة، وهي طريقة سلوكية قد تساعد في مواجهة الاتجاهات الخاطئة (باترسون، ١٩٩٠: ١٢٢).

وتستند مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي القائم على تعديل الجوانب السلوكية والمعرفية في الفرد، على أساس أن تغيير أنماط التفكير والعمليات المتضمنة في حل المشكلات، تغير سلوك الفرد باتجاه يحقق له التوازن الذاتي مع نفسه ومع ما يحيط به، من هنا فإن تعديل السلوك المعرفي يكون فعالاً من خلال تغيير نمط التفكير السلبي ما يؤدي إلى تغيير في السلوك اللاتكيفي (أحمد ونزيه، ٢٠١٥).

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة العميل وتنقيحها

(1) Cognitive Behavioral Counseling.

بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي، ويعتمد المرشد في صياغة مشكلة العميل على عوامل محددة مثل تحديد الأفكار الحالية للعميل (أنا لا يحبني أحد أبدأ)، (أنا فاشل) وغيرها من الأفكار الهازمة للذات والمتسببة في المعاناة الانفعالية للعميل، بالإضافة إلى التعرف وفحص السلوكيات المضطربة المرتبطة بها مثل الخوف من التحدث أمام الآخرين، وانعدام الثقة في النفس، وإيذاء الذات. ثم التعرف على العوامل المرسبة التي أثرت على أفكار العميل عند ظهور المشكلة الانفعالية مثل (موقف مؤلم، تغيير شيء مألوف)، والتعرف على الأسلوب المعرفي التي يفسر ويترجم العميل به هذه الأحداث والمواقف كاللوم المستمر للذات أو الشعور بالرفض الدائم من الآخرين، وبلي ذلك قيام المرشد بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى مع التعديل لها كلما حصل على بيانات ومعلومات جديدة. ويتطلب ذلك وجود علاقة جيدة وخلق جو من الألفة والثقة بين العميل والمرشد، ويعتمد ذلك على مهارة وخبرة المرشد النفسي، وقدرته على التفهم والتعاطف والتقبل غير المشروط للعميل.

وتتم عملية الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي وفقاً لعدد محدد من الجلسات تتراوح ما بين ٤-١٢ جلسة وفقاً لجدول محدد يقوم المرشد بتنفيذه، ويسعى المرشد من خلاله لتحقيق أهداف معينة من أهمها تدريب العميل على فنيات معرفية مثل (المحاضرات والمناقشات، التنفيذ، التحكم الذاتي) لتعلم كيفية التعرف وفحص الأفكار والاعتقادات غير الفعالة والانهازمية، وكيفية تعديلها بحيث تصبح أكثر إيجابية وتدعيماً للذات، بالإضافة إلى التدريب على الفنيات السلوكية مثل (الاسترخاء، وأسلوب حل المشكلات، وأسلوب لعب الدور، والتدعيم)، التي تزود العميل بالمهارات اللازمة لثقته بنفسه والشعور بالكفاءة والفاعلية والتحكم في الانفعال.

### فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في إدارة الصراعات الزوجية:

امتد اهتمام الباحثين بدور التفكير والمعارف في إحداث الاضطراب الانفعالي والسلوكي وفقاً لما يقوم عليه جوهر المنظور المعرفي من وجود



علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك، ويؤكد المنظور المعرفي السلوكي العلاقة الوثيقة بين انفعالات الفرد تجاه ذاته ونحو الآخرين وبين نسق تفكيره فكلما كان نسق أفكار الفرد عن الأحداث والأشخاص التي يواجهها، ويتفاعل معها يتسم بأنه عقلانيٌّ وواقعيًا وإيجابيًا، فمن المتوقع أنه سيسلك بشكل فعال ومنتج وإيجابي، ويشعر بالطمأنينة والأمن النفسي، وكلما اتسم نسق أفكار الفرد عما يواجهه من أحداث وأشخاص بأنه غير منطقي ومضطرب فمن المتوقع أنه سيسلك بشكل غير فعال وسلبي، ويشعر بالخوف والتعاسة والقلق والتوتر. فالفرد أثناء عمليتي التفكير والإدراك، فإنه يشوه ويعمم ما يدركه تبعًا لما تقوده إليه إدراكاته وأفكاره الخاطئة، ما يسبب له الاضطرابات النفسية واضطرابات العلاقة مع الآخرين ويولد العديد من الصراعات وخاصة الصراعات الزوجية.

ويعطي الباحثون في مجال الزواج والأسرة أهمية كبيرة في زيادة الصراعات والاضطرابات الزوجية لمعتقدات الزوجين أو أحدهما نحو العلاقة الزوجية وطبيعة أفكاره عن ذاته وشريك الحياة، وقد ركز أخصائيو العلاج المعرفي السلوكي على أهمية إعادة البناء المعرفي، وتنمية القدرة على التفكير المنطقي لدى الزوجين، واستخدام الإستراتيجيات المعرفية السلوكية فيما يخص موضوعات الصراع التي تشوب الزواج: Kalkan& Eresanli, 2008: (978).

وقد أبرزت دراسة كل من (أحمد، ونزيه، ٢٠١٥) فعالية الإرشاد المعرفي في تعديل التشوهات المعرفية وتحسين مستوى التكيف الزواجي لدى الزوجات.

كما أوضحت العديد من الدراسات الدور الإيجابي والفعال للمنهج المعرفي السلوكي في التخفيف والحد من الخلافات والصراعات الزوجية من خلال الدمج بين المدخل المعرفي بفنياته المتعددة التي تهدف إلى تعديل وتغيير عمليات وطرق التفكير غير الصحيحة والمرتبطة بموضوعات الصراعات الزوجية ومساعدته على تحرير أفكاره وآرائه ومعتقداته من أي قهر ممن حوله، ما يمنحه الثقة بالنفس والهدوء النفسي والاتجاه نحو توقع الخير والتعاون، وكذلك المدخل السلوكي بفنياته وأنشطته، كالتدريب على توكيد الذات

والاسترخاء، وتعلم أسلوب حل المشكلة التي تعتبر المقومات الأساسية لإدارة الصراع الزوجي.

وقد أوضحت دراسة (المرشد، ٢٠٠٩) فعالية العلاج الزوجي السلوكي في خفض مشكلات الخلافات الزوجية، كما أكدت دراسة كل من (البحيري، وعلى، وأحمد، ٢٠١٠) فعالية الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج الزوجي المتكامل في خفض حدة الصراعات الزوجية، وتحقيق الرضا الزوجي.

### الدراسات السابقة:

تتبلور الدراسات السابقة لهذه الدراسة في محورين أساسيين كالتالي:

- أ- دراسات تناولت أساليب إدارة الصراعات الزوجية.
- ب- دراسات تناولت فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في التخفيف من الصراعات الزوجية.

### أولاً: دراسات تناولت أساليب إدارة الصراعات الزوجية:

دراسة هونيكت وودس وفونتوت ( Honeyctt, Woods,& Fontnot, 1993) وهدفت إلى فحص طبيعة أساليب إدارة الصراعات الزوجية لدى عينة من المتزوجين، وتكونت العينة من (٥٦) متزوجاً ومتزوجة موزعين في مجموعتين؛ الأولى أزواج تقليديون (ممن يعيشون مع الأهل والأقارب)، والثانية أزواج معاصرون (مستقلون)، أظهرت النتائج أن الأزواج التقليديين يميلون لإتباع أساليب إدارة الصراعات من خلال مبدأ الإيجار لحسم الخلاف، أما الأزواج المعاصرون (المستقلون) فلم يظهر بينهم صراعات زوجية حادة نظراً لامتلاكهم مبادئ السلوك التوكيدي، وأكثر استخداماً لأساليب إدارة الصراع بشكل أكثر نجاحاً وفاعلية.

كذلك هدفت دراسة ديور (Dwyer, 2005) لفحص العلاقة بين أساليب إدارة الصراعات الزوجية وعلاقته بالذكاء الوجداني، وتكونت العينة من (٩٧) من المتزوجين من الجنسين، وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٧٢) عاماً، وطبق

الباحث كل من مقياس الرضا الزوجي، ومقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية، ومقياس العاطفة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين أساليب إدارة الصراعات الزوجية والذكاء الوجداني، وأن الذكاء الوجداني يسهم بدور في اختيار الأسلوب المناسب لإدارة الصراع الزوجي، وأنه كلما ارتفعت درجة الذكاء الوجداني للمتزوج؛ كان قادراً على استخدام أساليب أكثر ملائمة وإيجابية لإدارة الصراعات الزوجية.

وفي السياق نفسه هدفت دراسة دنكان (Duncan, 2008) إلى إلقاء الضوء على فحص العلاقة بين استخدام أسلوب التسامح والعفو في إدارة الصراعات الزوجية وبين التوافق الزوجي، واستخدمت الدراسة عينة مكونة من (١٢٢) من الأزواج والزوجات، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٦٥) عاماً، من خلال تطبيق مقياس الصفا والتسامح لدى الزوجين، ومقياس التوافق الزوجي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين استخدام أسلوب الصفا والتسامح والقبول الاجتماعي مع شريك الحياة كأسلوب لإدارة الصراع الزوجي وبين التوافق الزوجي. (من خلال: علي، ٢٠١٧).

كما هدفت دراسة رانجيلوف (Rangelov, 2012) إلى الكشف عن أساليب إدارة الصراعات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي على عينة مكونة من (١٦٧) من المتزوجين من الجنسين بواقع (٧٥) ذكراً، (٩٢) أنثى، وتراوحت أعمارهم بين (١٧-٥٦) عاماً، وطبق الباحث كل من مقياس الرضا الزوجي، ومقياس إدارة الصراعات الزوجية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أساليب إدارة الصراعات الزوجية، والارتباط الموجب بين أسلوب التعاون في إدارة الصراع الزوجي بالرضا الزوجي، والارتباط السلبي بين أسلوب التجنب والمنافسة والرضا الزوجي، بينما كان هناك قدرة تنبؤية لكل من أسلوب التسوية والاستيعاب بالرضا الزوجي.

بينما هدفت دراسة خالد (٢٠١٨) إلى دراسة أساليب إدارة الصراعات الزوجية وعلاقتها بالسعادة وتكونت العينة من (٢٧٢) من المتزوجين من

الجنسين، وتراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٦٠) عاما بواقع (١١٧) ذكرا، و(١٥٥) أنثى، واشتملت الدراسة على مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية، ومقياس السعادة، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في أسلوب المنافسة لإدارة الصراعات لصالح الذكور، كما لا يوجد فروق دالة بين الجنسين في استخدام كل من أساليب إدارة الصراعات (التعاون- التسوية - التجنب- الاستيعاب)، ووجود ارتباط موجب بين درجات المتزوجين في استخدامهم لأساليب إدارة الصراعات الزوجية (التعاون - التسوية - التجنب- الاستيعاب) والسعادة، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجات أساليب المنافسة والسعادة.

في حين أجرت كاثرين (Kathryn, 2018) دراسة هدفت لفحص العلاقة بين أساليب إدارة الصراعات الزوجية والرضا الزوجي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٨) من المتزوجين من الجنسين بواقع (١٣٠ ذكور - ١٣٨ إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢-٧٤) عامًا، وطبقت الباحثة مقياس أساليب إدارة الصراع)، ومقياس الإجهاد المدرك، ومقياس الرضا الزوجي وتوصلت الدراسة إلى أن أسلوب إدارة الصراع البناء والإيجابي يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالرضا الزوجي، بينما أسلوب إدارة الصراع العدائي والمدمر يرتبط ارتباطًا سلبيًا بالرضا الزوجي.

**ثانياً: دراسات تناولت فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في التخفيف من الصراعات الزوجية:**

دراسة كل من يلسن وكارنهان (yalcin& karnhan, 2007) للتعرف على فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين مهارات التواصل وزيادة التوافق الزوجي لدى غير المتوافقين زواجياً، وتكونت العينة من (٦٧) زوجاً وزوجة منخفضين على مقياس التوافق الزوجي وقسموا لمجموعتين الأولى (المجموعة التجريبية) التي تعرضت للبرنامج المطبق، ومجموعة أخرى ضابطة لم تتعرض لأثر البرنامج، وأظهرت النتائج تحسن وارتفاع درجات مهارات التواصل،

والتوافق الزوجي لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي للبرنامج المطبق على المقاييس المستخدمة في الدراسة مما يدل على فعالية البرنامج.

كذلك ركزت دراسة كلكن وأرسانلي (Kalkan, Ersanli, 2008) على التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الصراعات الزوجية وتحسين التوافق الزوجي بين الزوجين، وتكونت العينة من (٣٠) من الأزواج والزوجات مقسمين إلى مجموعتين تجريبية (١٥) فرداً، وأخرى ضابطة (١٥) فرداً وتتراوح أعمارهم بين (٢٧: ٣٤) عاماً، ويبلغ متوسط عمر الزواج (١٠) سنوات، واستخدم الباحثان مقياس التوافق الزوجي، وبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين التوافق الزوجي، وأوضحت النتائج فعالية البرنامج المستخدم في خفض الصراعات الزوجية، وزيادة التوافق الزوجي بين المتزوجين.

وفي السياق نفسه أجرى (كمال الدين، ٢٠١٤) دراسة تهدف إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الاضطرابات الزوجية لدى عينة من الشباب والتصدي لظاهرة تفشي الطلاق وتكونت العينة من (٢٠) فرداً (١٠ أزواج - ١٠ زوجات)، تتراوح أعمارهم بين (٢٣-٣٣) عاماً من ذوي الاضطرابات الزوجية، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية (٥) أزواج، و(٥) زوجات، ومجموعة ضابطة (٥) أزواج، و(٥) زوجات، وتم استخدام مقياس الاضطرابات الزوجية، والبرنامج الإرشادي التكاملي من إعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في الدراسة في الكشف عن حجم الصراعات الزوجية وطبيعتها، وفعاليتها في التخفيف من حدة الاضطرابات والصراعات الزوجية وتحقيق قدر من الرضا الزوجي.

كما أجرى كل من (أحمد، ونزيه، ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات

وتحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء، وتكونت العينة من (٥٤) زوجة، ممن لديهن أبناء تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٧) عامًا، تم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين: تجريبية (٢٩) زوجة، وضابطة (٢٥) زوجة، واستخدمت الدراسة مقياس التكيف الزوجي، ومقياس العلاقة بين الأمهات والأبناء، بأبعاده الثلاثة: السلطة الوالدية، والارتباط العاطفي، والوفاق الزوجي، وقد جاء المقياس على صورتين أحدهما موجهة للأمهات، والثانية للأبناء، وأجريت ثلاث قياسات قبلية وثلاثة قياسات متابعة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة فيما يتعلق بتحسين مستوى التكيف الزوجي وعلاقة الأمهات بالأبناء بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ما يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء.

كذلك استهدفت دراسة (علي، ٢٠١٧) التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في إعادة التوافق إلى الحياة الزوجية لدى المترددين على محاكم الأسرة، وتكونت العينة من (٣٠) زوجًا وزوجة من المترددين على محكمة الأسرة، وبلغت أعمارهم بين (٢٥-٤٥) عامًا، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق الزوجي من إعدادها، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وبرنامج العلاج العقلائي الانفعالي، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين متوسطات درجات التطبيقين (قبلي - بعدي) في كل من مقياس التوافق الزوجي، والأفكار اللاعقلانية والفروق في صالح التطبيق البعدي، كما أظهرت النتائج استمرار أثر البرنامج الإرشادي في القياس التتبعي بعد مرور فترة المتابعة.

### تعليق عام على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، يتضح ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت برامج إرشادية للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية؛ إذ اتجهت معظمها إلى التعرف على فعالية البرامج في

تحسين التوافق الزوجي، وخفض حدة الخلافات الزوجية وتحسين مهارات التواصل الزوجي، كما ركز عدد من الدراسات الأجنبية على أساليب إدارة الصراعات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي دون التعرض لإعداد برامج تدريبية على أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

١- ظهور اتفاق في نتائج عدد من الدراسات السابقة فيما يتعلق بأساليب إدارة الصراعات الزوجية الأكثر ارتباطا "بالتوافق الزوجي كدراسة (Dwyer, 2005; Duncan, 2008; Rangelov, 2012)، وهي (التعاون - الاستيعاب - المرونة والذكاء الاجتماعي - الصفا والتسامح).

٢- أما بالنسبة للعينات التي تناولتها الدراسات السابقة، فقد تكونت في أغلب الدراسات من المتزوجين من الجنسين غير المتوافقين زواجياً، في حين اقتصر العينة على الزوجات فقط في دراسة (أحمد، ونزيه، ٢٠١٥)، التي هدفت للتعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي لتعديل التشويهاة المعرفية لدى الزوجات وتحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء.

٣- أكدت نتائج عدد من الدراسات وجود حاجة للإرشاد المعرفي السلوكي للوصول إلى تدخلات بناءة وفعالة لدى الأزواج والزوجات للتدريب على الاستخدام السليم لأساليب إدارة الصراعات الزوجية ومن هذه الدراسات العربية دراسة كل من (أحمد، ونزيه، ٢٠١٥ - علي، ٢٠١٧).

### الفروض:

تتبلور فروض الدراسة الحالية في الفرض الرئيس الآتي:

فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في التدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

ويتفرع من هذا الفرض فرضين أساسيين كما يلي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية والفروق في جانب القياس البعدي بالنسبة للأساليب الإيجابية، وفي الجانب القبلي بالنسبة للأساليب السلبية.

٢- لا توجد فروق دالة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

### المنهج والإجراءات:

#### أولاً: المنهج

تتبع الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي الذي ينطوي على معالجة تجريبية تطبق على عينة تم اختيارها وفقاً لظروف الواقع في مجتمع البحث؛ إذ يتم التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم بصفته متغيراً مستقلاً في التدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية بوصفها متغيراً تابعاً.

#### ثانياً: التصميم البحثي:

يندرج التصميم البحثي للدراسة الراهنة ضمن التصميمات البحثية ذات المجموعة التجريبية الواحدة متمثلاً في القياس القبلي والبعدي، وكذلك القياس التتبعي بعد انتهاء البرنامج. واستخدمت الباحثة هذا التصميم البحثي نظراً لطبيعة العينة المستخدمة في الدراسة، وصغر عددها إذ لم يتسن للباحثة الحصول على عدد أكبر لأفراد العينة التجريبية، إذ تم استبعاد عدد (٨) من المتزوجين بواقع (٤) الأزواج و(٤) زوجات لأسباب منها عدم استكمالهم إجراءات التطبيق، وعدم الالتزام بالحضور في مواعيد جلسات البرنامج الإرشادي، إضافة إلى رغبة بعضهم الاشتراك في البرنامج بمفرده دون حضور الطرف الآخر.

والجدول التالي يوضح التصميم البحثي للدراسة وذلك كما يلي:



## جدول (١)

### التصميم البحثي للدراسة

القياس المجموعة التجريبية	قياس قبلي للمتغير التابع	التعرض للبرنامج الإرشادي	قياس بعدي للمتغير التابع	قياس تنبئي (بعد شهر ونصف)
✓	✓	✓	✓	✓

ثانياً: عينة الدراسة:

(أ) العينة الاستطلاعية:

التي استخدمت للتحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية لحساب معامل الصدق والثبات لأدوات البحث وعددها (٦) من المتزوجين من الجنسين بواقع (٣) ذكور، و (٣) إناث وتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٤٥) سنة وبلغ المتوسط العمري (٣٥,٥٤) سنة، وانحراف معياري مقداره (٤,٣٥).

(ب) العينة التجريبية:

اشتمت العينة من الأزواج والزوجات المترددين على مراكز وعيادات العلاج والإرشاد الزوجي (١)، وقد تكونت من (١٦) من الأزواج والزوجات بواقع (٨) ذكور، و (٨) إناث، وتراوح أعمارهم بين (٢٥-٤٥) عاماً بمتوسط عمري مقداره (٣٧,٥٦) عاماً، وانحراف معياري (٥,٥٣) عاماً وتم اختيار أفراد العينة من الأزواج والزوجات ممن يعيشون معاً في منزل واحد وقت إجراء الدراسة.

١- المركز المصري للإرشاد الزوجي والأسري (مصر الجديدة - محافظة القاهرة).

- مركز "مرآة" للاستشارات الزوجية والأسرية (مدينة نصر - محافظة القاهرة).

وقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة من الأزواج والزوجات ممن حصلوا على أعلى الدرجات على كل من المقاييس الفرعية السلبية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية (إعداد الباحثة)، وهي: المنافسة، والتسلط، وعدم تقبل الاختلاف، وأقل الدرجات في كل من المقاييس الفرعية الإيجابية وهي: الاحتواء، والمشاركة، وضبط الذات كميّار لتحديد درجة الاختلال في أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

وقد روعي تجانس جميع أفراد العينة فيمن حيث الإقامة معا" في منزل الزوجية، ولم يسبق لهم الطلاق، كما روعي تراوح مدة الزواج ما بين (سنتين فيما فوق)، وأن تكون الزوجات من العاملات، وكذلك تراوح عدد الأبناء (من طفل لثلاثة)، كما روعي التجانس في المستوى التعليمي (الجامعي - فوق الجامعي)، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي (المتوسط). وروعت الديانة فكانت موحدة لدى جميع أفراد العينة، وهي الديانة الإسلامية، كما روعي ألا يكون عدد أفراد العينة كبيراً حتى لا توجد فروقٌ كبيرة بينهم وتحقيق التجانس بين أفرادها في العمر، والمستوى التعليمي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (وفقاً لمستوى التعلم، والمهنة). ويعرض جدول (١) المتغيرات الديموجرافية لأفراد العينة التجريبية.

## جدول (٢)

### متوسطات أعمار وتعليم ومدة الزواج أفراد العينة

المؤشرات	العينة		إناث ن=٨	
	م	ع	م	ع
العمر	٣٧,٨٨	٤,٤٥	٣٥,٨٨	٤,٣١
التعليم	١١,٣٧	٣,٣٦	١٠,٤٢	٣,٤٢
مدة الزواج	٥,٤٥	٤٣,٢	٥,٥٦	١,٩

## ثالثاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- ١- مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية (إعداد/ الباحثة).
- ٢- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة).
- ١- مقياس أساليب الصراعات الزوجية: (١) (إعداد/ الباحثة).

من خلال إطلاع الباحثة على عدد من مقاييس إدارة الصراعات الزوجية منها:

مقياس إدارة الصراعات الزوجية Conflict Mode Instrument إعداد / ثوماس وكليمان: 1978، Thomas & Kilmann - مقياس أساليب الصراعات الزوجية Conflict Mode Instrument إعداد/ كورديك: 1983، Kordik - مقياس أبعاد الصراعات الزوجية إعداد/ كيرج: 1996، Kirg.

وقد رأت الباحثة ضرورة تصميم مقياس لأساليب إدارة الصراعات الزوجية لعدم ملائمة المقاييس الأجنبية لاختلاف طبيعة العلاقات والصراعات الزوجية في المجتمع الشرقي عن الأجنبي. كما أن بعضها كان يهدف إلى الكشف عن طبيعة الصراعات الزوجية وليس قياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية ومن ثم لا يغطي الجوانب المستهدف بحثها في الدراسة الحالية.

### وصف المقياس:

يعد هذا المقياس أداة للتقرير الذاتي تهدف إلى القياس الكمي للأسلوب الذي يتبعه الزوج والزوجة أو كلاهما في إدارة الصراع بينه وبين شريك حياته، ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة موزعة على ستة (٦) أبعاد أو مقاييس فرعية كالتالي:

## ١- الاحتواء<sup>(١)</sup>:

ويشير هذا الأسلوب إلى ترك أحد الزوجين لاهتماماته والتنازل طواعية عن رغباته في مقابل الاهتمام وتحقيق رغبات الطرف الآخر من أجل الاحتفاظ والإبقاء على علاقة إيجابية بشريكه ويتسم الشخص المتبني لهذا الأسلوب في إدارة الصراع بالتعاون والإيثار، ويشير ارتفاع الدرجة على هذا المقياس إلى استخدام الأسلوب الإيجابي في إدارة الصراع الزوجي ويتضمن (١٠) عبارات. أمثلة لعبارات هذا المقياس:

- ١- أتفهم جيداً، مشاعر شريك حياتي وأهدافه.
- ٢- أسعى لإيجاد حلول للمشكلات ترضيني وترضى شريك حياتي.

## ٢- المنافسة<sup>(٢)</sup>:

ويشير هذا الأسلوب لإدارة الصراعات الزوجية للجانب السلبي من المنافسة والمتضمن محاولة الزوجين أو أحدهما تحقيق أهدافه ورغباته بالإجبار والقوة والتعامل مع شريكه من منطلق مفهوم الفوز والخسارة، واستخدام روح التحدي والإصرار في تحقيق الأهداف على حساب مشاعر ورغبات الطرف الآخر، ويتسم صاحب هذا الأسلوب بعدم التعاون والحزم. ويشير ارتفاع الدرجة على هذا المقياس إلى استخدام الأسلوب السلبي في إدارة الصراع الزوجي، ويتضمن (١٠) عبارات. أمثلة لعبارات هذا المقياس:

- ١- أسعى لإثبات تفوقي ومكانتي في علاقتي بشريك حياتي.
- ٢- أصر على الفوز بتحقيق كل رغباتي ومصالحي.

(1) Accommodating.

(2) Competing.

### ٣- ضبط الذات<sup>(١)</sup>:

ويشير هذا الأسلوب لإدارة الصراعات الزوجية إلى لجوء الزوجين أو أحدهما إلى التروي والتحكم في الذات في تناول موضوعات الصراع والخلاف والتقييم المعرفي للأحداث والمواقف وتحليل جوانب المشكلات والخلافات من خلال إخضاعها للنقاش والحوار، وتجنب ردود الأفعال الانفعالية كالتوتر والضيق والقلق من أجل الحفاظ على العلاقة الزوجية، ويتسم صاحب هذا الأسلوب بالثقة بالنفس، والتحكم الداخلي، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس لاستخدام الأسلوب الإيجابي في إدارة الصراع الزوجي ويتضمن (١٠) عبارات.

أمثلة لعبارات هذا المقياس:

- ١- أكنم نوبات ثورتي حتى لا يحدث خلاف مع شريك حياتي.
- ٢- لا أتحدث في المشكلة مع شريك حياتي فور حدوثها لأعطي نفسي فرصة للتفكير فيها.

### ٤- التسلط<sup>(٢)</sup>:

ويشير هذا الأسلوب لإدارة الصراعات الزوجية إلى محاولة الزوجين أو أحدهما فرض سيطرته على الطرف الآخر باستخدام التسلط وفرض الرأي حتى ولو ثبت خطأه وإتباع سياسة الإجبار على قبول ما يراه من حلول معينة للصراعات، والخلافات دون النظر لمصلحة الطرف الآخر، أو حتى محاولة إقناعه، ويتسم صاحب هذا الأسلوب بالحزم والأنانية والعناد وعدم التعاون، ويشير ارتفاع الدرجة على هذا المقياس لاستخدام الأسلوب السلبي في إدارة الصراع الزوجي ويتضمن (١٠) عبارات.

أمثلة لعبارات هذا المقياس:

- ١- لا أنتازل عن الحلول التي أراها مناسبة لحل أي مشكلة.
- ٢- أصر على تحقيق رغباتي لأشعر بقيمتي لدى شريك حياتي.

(1) self-control.

(2) Absolutism

## ٥- المشاركة<sup>(١)</sup>:

ويشير هذا الأسلوب لإدارة الصراعات الزوجية إلى سعي الزوجين أو أحدهما إلى تفهم احتياجات ورغبات واهتمامات الطرف الآخر، ومشاركته فيها ومساعدته على الإيفاء بها وتحقيقها، بالإضافة إلى الجدية في السعي لإشراك الطرف الآخر في الأهداف، والاهتمامات، والأفكار من أجل الوصول إلى اتفاق مشترك لوضع حلول للصراعات ترضي الطرفين قدر المستطاع ويتسم صاحب هذا الأسلوب بالإيجابية والتعاون والفعالية، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى استخدام الأسلوب الإيجابي في إدارة الصراع الزوجي ويتضمن (١٠) عبارات.

أمثلة لعبارات هذا المقياس:

- ١- أسعى لحل أي مشكلة بمشاركة شريك حياتي.
- ٢- أحاول مشاركة (زوجي/ زوجتي) اهتماماته ومشاعره.
- ٦- عدم تقبل الاختلاف<sup>(٢)</sup>:

ويشير هذا الأسلوب لإدارة الصراعات الزوجية إلى الجمود وعدم المرونة لدى الزوجين أو أحدهما

في تناولهما لموضوع الصراع، والرفض التام لتقبل اختلاف شريكه عنه سواء في الآراء، أو الأنواق، أو المشاعر تجاه الآخرين والاهتمام بالأشياء، واعتبار هذا الاختلاف بمثابة رفض له، أو تمرد عليه ومقابلة ذلك بالاستياء والسخط والغضب، ويتسم صاحب هذا الأسلوب بالجمود، وعدم المرونة والتصلب الفكري والحزم، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس لاستخدام الأسلوب السلبي في إدارة الصراع الزوجي ويتضمن (١٠) عبارات.

أمثلة لعبارات هذا المقياس:

(1) participation

(2) Variation Unacceptability

١- أرفض أن يختلف عني شريك في أي شيء.

٢- أضغط على شريك حياتي ليتفق معي في الأفكار والمشاعر.

**تقدير الدرجة:** يقوم المفحوص في هذا المقياس بقراءة كل عبارة، ثم يجيب عنها بوضع علامة (✓) وفقا "لأربعة مستويات هي: كثيرا" = ٤، أحيانا" = ٣، نادرا" = ٢، أبدا" = ١، ويُشير مستوى الدرجة (١) إلى عدم استخدام المفحوص لهذا الأسلوب، وتندرج المستويات إلى الدرجة (٤) وتشير للاستخدام الزائد لهذا الأسلوب والتمسك به في إدارة الصراع الزوجي مع شريك حياته، بمعنى أن الدرجة المرتفعة على البنود الخاصة بأسلوب المنافسة تشير إلى زيادة استخدام المفحوص لهذا الأسلوب في إدارة الصراعات الزوجية مع شريك حياته، كما أن الدرجة المرتفعة على البنود الخاصة بأسلوب الاحتواء تشير إلى زيادة استخدام المفحوص لهذا الأسلوب في إدارة الصراعات الزوجية مع شريك حياته... إلخ، وبذلك تتراوح الدرجة على كل مقياس فرعي ما بين (١٠-٤٠) درجة.

ويتم تصحيح كل مقياس فرعي على حدة حيث إن الحد الأدنى من الدرجات داخل المقياس الفرعي (١٠) والحد الأعلى (٤٠)، ويتم اعتبار أعلى درجة على أحد المقاييس الفرعية هي الدرجة الكلية وتعد مؤشرا على استخدام المفحوص أحد أساليب إدارة الصراعات الزوجية بينه وبين شريك حياته.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

**الصدق:** تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتين كما يلي:

١- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (٦) من المتخصصين في مجال علم النفس لاختبار صدق المضمون للمقياس من حيث ملائمة الصياغة لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية، وتراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على ملائمة المقياس من (٨٥% - ١٠٠%) وتم عمل تعديلات لبعض العبارات وحذف عدد من العبارات الأخرى، حيث

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٦٥) عبارة وبعد عرضه على المحكمين أصبح عدد عباراته (٦٠) عبارة.

٢- صدق التعلق بمحك خارجي (الصدق التلازمي): تم إيجاد الصدق بمحك خارجي لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية من خلال إيجاد معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات المقياس، ودرجات مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية إعداد (توماس وكليمان، ١٩٧٨، وتعريب، خالد، ٢٠١٨)، الذي تكون من (٥٢) عبارة، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٦٩). وهو معامل صدق مرتفع ما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

**الثبات:** تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا "كرونباخ"، وتوضح معاملات الثبات لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية من خلال الجدول التالي:

**جدول (٣) معاملات ثبات الاتساق الداخلي، وألفا كرونباخ لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية**

المقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية	الاتساق الداخلي بين البنود ومكوناتها الفرعية	الاتساق الداخلي بين المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
١-الاحتواء.	بين ٠,٥٢، ٠,٦١.	٠,٦٥، **.	٠,٧٧.
٢-المنافسة.	بين ٠,٥٥، ٠,٦٨.	٠,٧٣، **.	٠,٥٦.
٣-ضبط الذات.	بين ٠,٦١، ٠,٧٧.	٠,٦٤، **.	٠,٧٢.
٤-التسلط.	بين ٠,٥٧، ٠,٧١.	٠,٥٦، **.	٠,٦٦.
٥-المشاركة.	بين ٠,٥٣، ٠,٧٨.	٠,٧١، **.	٠,٥٩.
٦-عدم تقبل الاختلاف.	بين ٠,٥٩، ٠,٧٣.	٠,٦٦، **.	٠,٧٣.

\*\* مستوى الدلالة عند ٠,٠١.

ويتضح من خلال جدول (٢) أن جميع معاملات الاتساق الداخلي للبنود جاءت مقبولة، كما جاءت الارتباطات البينية للمقاييس الفرعية للمقياس



مرتفعة، كذلك كانت معاملات ثبات "ألفا" مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما يشير إلى اتساق المقياس.

**ثانياً: البرنامج المعرفي السلوكي: (إعداد الباحثة)**

تحدد الملامح الأساسية للبرنامج في الآتي:

### **وصف البرنامج:**

يمثل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية تدخلاً إرشادياً للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية البناءة والفعالة ومصمم للمتزوجين من الجنسين؛ إذ نولي أهمية خاصة للعيوب المعرفية والتنشويه المعرفي وسوء العزوة، وكذلك سوء الإدراك ومهارات حل المشكلات. وتقوم فلسفة البرنامج على الأساس النظري والتطبيقي للمنحى المعرفي السلوكي بوجه عام بما تتضمنه من أسس وفنيات معرفية وسلوكية.

**أهداف البرنامج:** يسعى البرنامج الحالي إلى تحقيق نوعين من الأهداف كالتالي:

### **أولاً: أهداف علاجية:**

يهدف البرنامج الحالي إلى التدريب على استخدام أساليب الصراعات الزوجية الإيجابية من الجنسين، وذلك من خلال تعديل المعارف والإدراكات والاعتقادات الخاطئة والانفعالات السلبية المصاحبة لها، مع البحث عن أسبابها البيئية الحالية، وتعديل أنماط السلوك اللاتوافقية الظاهرة المكتسبة، وفحص العوامل المعرفية التي تقف ورائها باستخدام بعض أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي الجمعي المتضمنة في البرنامج.

### **ثانياً: أهداف وقائية:**

يهدف البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة إلى العمل على تحسين الأزواج والزوجات ضد ردود الأفعال الانفعالية والسلوكية السلبية

والهدامة المصاحبة للصراعات الزوجية من خلال تزويدهم بالمعلومات والمعارف الخاصة بطرائق التواصل الزوجي الناجح، وكذلك تدريبهم على استخدام أساليب إدارة الصراعات الزوجية بشكل قائم على إكسابهم المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية اللازمة لإدارة هذه الصراعات لتجنب مخاطرها على توافقهم الزوجي في المراحل اللاحقة من تطور العلاقة الزوجية.

### ثالثاً: أهداف نمائية:

من خلال إتاحة الفرصة أمام أفراد المجموعة التجريبية لتنمية قدراتهم ومهاراتهم المعرفية والسلوكية وتوظيفها على نحو يمكنهم من الاستخدام الإيجابي لأساليب إدارة الصراعات الزوجية.

### محتوى جلسات البرنامج:

تم إعداد محتوى البرنامج الإرشادي من خلال ترتيب جلساته بشكل يتلاءم مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية؛ إذ بلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة إرشادية جماعية بواقع جلستين أسبوعياً، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (سنة أسابيع). بدأت من منتصف مايو ٢٠١٩، وانتهت الجلسات في بداية شهر يوليو ٢٠١٩، واستغرقت الفترة الزمنية لكل جلسة ساعة ونصف تقريباً (٩٠ دقيقة)، مع إعطاء فترة راحة لمدة عشر دقائق بعد منتصف الجلسة.

### الدراسة الاستطلاعية للبرنامج:

للتأكد من ملائمة محتوى البرنامج لأفراد عينة البحث الحالي وتحديد المشكلات والصعوبات التي قد تنشأ أثناء تطبيق البرنامج قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لوحدات البرنامج الحالي، على عينة مكونة من ستة (ن = ٦) من المتزوجين من الجنسين بواقع (٣) أزواج، و (٣) زوجات من المترددين على مراكز الإرشاد النفسي الزوجي - السابق ذكرها - ممن حصلوا على أعلى الدرجات في المقاييس الفرعية المنافسة، التسلط، عدم تقبل الاختلاف، وأقل الدرجات في كل من مقياس الاحتواء، والمشاركة، ضبط الذات، كمييار لتحديد

درجة الاختلال في أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

كما تم عرض البرنامج على (٦) من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي لأبداء الرأي حول البرنامج من حيث مدى صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة الحالية، ومدى ارتباط أهداف الجلسات بالمحتوى الإرشادي والتدريبي، وكذلك مدى ملائمة الأنشطة والفنيات المستخدمة في الجلسات الإرشادية لخصائص عينة البحث، بالإضافة إلى مدى ملائمة الزمن المحدد لكل جلسة، ومدى مناسبة التقييم لأهداف البرنامج، وقد بلغ معامل الاتفاق بينهم (٨٨%)، ما يشير إلى مدى ملائمة موضوعات جلسات البرنامج وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الحالي. وجدول (٤) يوضح جلسات البرنامج الإرشادي.

#### جدول (٤) جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
١-	جلسة تعارف.	التعريف بالبرنامج وأهدافه والتعارف بين المتدربين فيما بينهم وبين الباحثة.	الترحيب بالأعضاء وإشاعة جو من الثقة والألفة وتعريفهم بالبرنامج وأهدافه وقواعده وتحفيزهم وحثهم على الالتزام بها.
٢-	مفهوم الصراعات الزوجية.	التعريف بمفهوم الصراع الزوجي، وتوضيح سمات الأزواج والزوجات ذوي الصراعات الزوجية، ودورها في انخفاض التوافق الزوجي لديهم.	المحاضرات - المناقشة الجماعية- عرض لبعض المواقف المرتبطة بالصراعات الزوجية ومناقشتها - التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية.
٣-	المراقبة الذاتية للأفكار المتحيزة والانفعالات المولدة للصراع الزوجي	شرح مفهوم المراقبة الذاتية للأفكار والمشاعر، والتعرف على دورها في الحد من هذه الأفكار والمشاعر السلبية والمولدة للصراعات وتقييمها	المحاضرات- المناقشة الجماعية- عرض كل من دور الحوار والتلقين الذاتي المولد للصراع، ودور المراقبة الذاتية في الحد من الصراع- التغذية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة
		ومواجهتها، والتدريب عليها.	الراجعة- الواجبات المنزلية.
٤-	أساليب إدارة الصراعات الزوجية.	التعريف بأساليب إدارة الصراعات الزوجية السلبية والإيجابية ودور كل منها في زيادة أو انخفاض الصراعات الزوجية.	المحاضرات- المناقشات الجماعية- عرض نماذج من أساليب إدارة الصراع الزوجي ومدى فعاليتها- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية.
٥-	أسلوب الاحتواء ودوره في إدارة الصراعات الزوجية.	التعريف بأسلوب الاحتواء بين الزوجين وأهميته، وتوضيح سمات الشخص المستخدم لهذا الأسلوب في إدارة الصراع الزوجي، وكيفية ترميمها.	المناقشات الجماعية، الاسترخاء - عرض لنماذج من استخدام الاحتواء في العلاقة الزوجية وأهميته - التساؤل والاستفسار- التغذية الراجعة - الواجبات المنزلية.
٦-	أسلوب ضبط الذات ودوره في إدارة الصراع.	تتمية الوعي لدى الأزواج والزوجات بأهمية ضبط الذات والتحكم الذاتي والتدريب عليها.	المحاضرة - المناقشات الجماعية - عرض لنماذج لأسلوب ضبط الذات في التفاعل الزوجي - فنية لعب الأدوار - التغذية الراجعة - الواجبات المنزلية.
٧-	أسلوب المشاركة ودوره في إدارة الصراع الزوجي	تبصير الزوجين بأهمية أسلوب المشاركة في إدارة الصراع الزوجي، وأنواعه والتدريب على مهاراته، وكيفية ترميمها.	المحاضرة - المناقشة الجماعية- عرض لنماذج من استخدام أسلوب المشاركة بين الزوجين- فنية النمذجة والتدعيم- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية.
٨-	دور كل من أسلوب المنافسة، والتسلط، وعدم تقبل الاختلاف في الصراع الزوجي	توعية الزوجين بالدور السلبي لاستخدام كل من أسلوب المنافسة السلبية، والتسلط، وعدم تقبل الاختلاف في سوء إدارة الصراع الزوجي.	المحاضرة- المناقشة الجماعية- عرض لنماذج من استخدام الأساليب السلبية لإدارة الصراع بين الزوجين وأثارها- استخدام فنية لعب الأدوار - النمذجة- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الغيات المستخدمة
٩-	التعديل المعرفي للأفكار والإدراكات المتحيزة.	التدريب على دحض وتفنيد الأفكار المتحيزة والإدراكات السلبية وتوضيح دورها في أساليب إدارة الصراعات الزوجية.	المحاضرة- المناقشات الجماعية- التدريب على مهارات الاسترخاء- الدحض وتفنيد الأفكار وتعديلها- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية.
١٠-	مهارات الاتصال الناجح بين الزوجين .	التدريب على مهارات التقبل، والاستماع والتواصل اللفظي، والتبادل العاطفي، وإظهار المشاعر، والمرونة والتسامح بين الزوجين.	المحاضرة - المناقشات الجماعية - عرض نماذج من التواصل الزوجي الناجح- لعب الأدوار- النمذجة - التغذية الراجعة - الواجبات المنزلية.
١١-	تلخيص وتقييم البرنامج المعرفي السلوكي.	عرض ملخص للأفكار والغيات والأنشطة التي تضمنتها جلسات البرنامج والتأكد من فهم أفراد المجموعة التجريبية لكل ما جاء بها من فنيات إرشادية معرفية وسلوكية- والاتفاق على موعد التطبيق البعدي والتتبعي.	شكر الأعضاء على الالتزام بالحضور وحسن التعاون وحثهم على الالتزام بما تم تعلمه والتدريب عليه من خلال جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، والاتفاق معهم على موعد القياس التتبعي.
١٢-	متابعة البرنامج الإرشادي	متابعة التطبيق التتبعي بعد شهر ونصف من تنفيذ البرنامج الإرشادي.	شكر وتقدير لأعضاء على حسن تعاونهم والتزامهم.

وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية طبقت الباحثة أدوات الدراسة عليهم (القياس البعدي)، وتلا ذلك إجراء المقارنات بين درجات القياسيين القبلي والبعدي لبيان أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ومدى فاعليته في التدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية لدى أفراد العينة التجريبية. وأعقب ذلك إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج، وكذلك إجراء المقارنة بين القياس البعدي والتتبعي لبيان مقدار استمرارية أثر وفاعلية البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، وقد

استخدمت الباحثة لإجراء المقارنات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (١) للتعرف على دلالة الفروق بين الرتب لأداء أفراد المجموعة التجريبية.

#### الإجراءات:

تم تطبيق الأدوات المستخدمة في البحث بصورة جماعية على أفراد العينة التجريبية بعد قراءة التعليمات لهم جيدا " شفهيًا"، لتلافي أن يكون بعض المفحوصين من أفراد العينة قد ألتبس عليه فهم بعض العبارات، مع توضيح طريقة اختيار بدائل الإجابة. كما تم تأكيد الإجابة في كل عبارة على حدة، والتأكيد عليهم بعدم ترك أي عبارة دون إجابة، وتوضيح الهدف من البحث وأهميته لأفراد العينة وقد أكدت الباحثة لأفراد العينة أن الاشتراك في هذا البحث بغرض البحث العلمي فقط، ولن يطلع أي شخص أو جهة غير الباحثة على ما سيتضمنه من بيانات. كما حرصت الباحثة على التأكد من ملء استمارة البيانات الشخصية. وتلا القياس القبلي لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية إجراء القياس البعدي بتطبيق المقياس ذاته على أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي، وأعقب ذلك إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف من انتهاء القياس البعدي للبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

وقد تم تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث وفقا للترتيب التالي:

- ١- استمارة جمع البيانات..
- ٢- مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية.
- ٣- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وتم تطبيقه جماعيا وبدأ التطبيق بكل مراحله (القبلي - البعدي - التتبعي) في ٢٠١٩/٥/١٥ وانتهى ٢٠١٩ /٨ /١٥.

ثم تم جمع الاستمارات وتصحيحها وفقا لطريقة التصحيح الخاصة بكل

منها، وأخيراً" تم جدولة النتائج وذلك للقيام بمعالجتها إحصائياً".  
هذا، وبعد تطبيق المقاييس سألقة الذكر، تم التحقق من اعتدالية توزيع درجات العينة على المقياس المستخدم في الدراسة وبوضح جدول (٥) وصفاً " إحصائياً" لبيانات العينة على المقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

### جدول (٥) وصف إحصائي لدرجات العينة على المقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية

المقاييس الفرعية	المؤشرات الإحصائية		
	م	ع	الالتواء
١-الاحتواء.	٢٣,٤٤	٥,٨٤	٠,٧٤٥
٢-المنافسة.	٣٤,٠٦	٦,٢٥	٠,٠٨٩
٣-ضبط الذات.	٣٣,٣٥	٥,٧٦	٠,٧٤١
٤-التسلط.	٣١,٣٣	٤,٥٧	٠,٦٧٥
٥-المشاركة.	٢٩,٣٦	٥,٣٢	٠,٧٥٢
٦-عدم تقبل الاختلاف.	٣١,١٩	٦,٢٧	٠,٦٧٠

يتضح من البيانات الواردة في الجدول السابق أنه لا يوجد معاملات التواء دالة إحصائياً" لأي من المقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية، الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع الدرجات، ما يجعل من المناسب الاعتماد على الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

### الأساليب الإحصائية:

بعد تطبيق أدوات الدراسة وجدولة النتائج، تم استخدام عدة أساليب إحصائية تتناسب مع فروض البحث الحالي التي تفيد في الإجابة عن تساؤلات

البحث كالتالي:

- ١- حساب المتوسط والانحراف المعياري.
- ٢- معاملات ارتباط " بيرسون " .
- ٣- معامل الالتواء.
- ٤- اختبار ويلكسون W اللابارمتری للمجموعات المرتبطة للتعرف على الفروق في الرتب.

وبالانتهاء من الحديث عن أدوات وإجراءات الدراسة، ستقوم الباحثة بعرض ومناقشة نتائج كل فرض على حدة على النحو التالي:

**نتائج الدراسة:**

ومن خلال هذا الجزء سيتم عرض نتائج الدراسة وستعرض نتائج كل فرض من فروض الدراسة على حدة ومناقشتها وتفسيرها وذلك كما يلي:

**نتائج الفرض الأول:**

وينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج للمقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية. وذلك باستخدام اختبار ويلكسون اللابارمتری (W) Test Wilcoxon لحساب دلالة الفروق في الرتب لأفراد المجموعة التجريبية كما يلي:



## جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المقياس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية في كل من القياس القبلي والبعدى

المقاييس الفرعية	القياس	ن	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة
			سالية	موجبة	سالية	موجبة		
١-الاحتواء.	قبلي - بعدي	١٦	٥,٤١	٩,٥٢	٦,٣٣	١٠٦	٢,٢٢	٠,٠٥
٢-المنافسة.	قبلي - بعدي	١٦	٤,٦٣	٧,٤٤	٣	٧١	٢,٧٦	٠,٠٥
٣-ضبط الذات.	قبلي - بعدي	١٦	١,٢٣	٥,٣٢	٤,٢٧	٩٧	٣,٦٥	٠,٠١
٤-التسلط.	قبلي - بعدي	١٦	٥,٥٨	٤,٣٣	٧,٧٥	١١٢,٥	٢,٣٣	٠,٠٥
٥-المشاركة.	قبلي - بعدي	١٦	١,٤٢	٥,٢٢	٤,٢٩	٩٨	٣,٥٤	٠,٠١
٦-عدم تقبل الاختلاف	قبلي - بعدي	١٦	٧,٥	٨,٤٥	٣	٨٩	٢,٠٨	٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (٦) ما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لتطبيق البرنامج على المقياس الفرعي الاحتواء والفروق في جانب القياس البعدى
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للبرنامج على المقياس الفرعي المنافسة. والفروق في جانب القياس القبلي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لتطبيق البرنامج على المقياس الفرعي ضبط الذات والفروق في جانب القياس البعدى.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للبرنامج

- على المقياس الفرعي التسلط. والفروق في جانب القياس القبلي.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج على المقياس الفرعي المشاركة والفروق في جانب القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على المقياس الفرعي عدم تقبل الاختلاف.
- والفروق في جانب القياس القبلي.

### نتائج الفرض الثاني:

وينص على أنه لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لتطبيق البرنامج الإرشادي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لتطبيق البرنامج للمقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية وذلك باستخدام اختبار ويلكوسون اللابارمترى ( W ) Test Wilcoxon لحساب دلالة الفروق في الرتب لأفراد المجموعة التجريبية وتتضح تلك النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في المقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية في كل من القياسين البعدي والتتبعي

المقاييس الفرعية	القياس	ن	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة
			سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
١-الاحتواء.	بعدي - تتبعي	١٦	٣	٣	٧	٠	٠,٥٦ -	غير دالة
٢- المنافسة.	بعدي - تتبعي	١٦	٣,٥	٣,٥	٧,٥	٢,٥	١,٠ -	غير دالة
٣-ضبط الذات.	بعدي - تتبعي	١٦	٤	٤	٦	١	٠,٧٣ -	غير دالة
٤-التسلط والسيطرة.	بعدي - تتبعي	١٦	١,٥	٣,٢	٧	١	٠,٨٣ -	غير دالة
٥-المشاركة.	بعدي - تتبعي	١٦	٤	٤	٦	٠	٠,٣٤ -	غير دالة
٦-عدم تقبل الاختلاف..	بعدي - تتبعي	١٦	٢	٢	٦,٥	١	٠,٦٦ -	غير دالة

ويتضح من جدول (٧) ما يلي:

تحقق الفرض الثاني حيث أوضحت النتيجة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المطبق على المقاييس الفرعية لمقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية.

### مناقشة النتائج:

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج عدة، اتفقت في بعض النقاط مع فروض ونتائج الدراسات السابقة وسنطرح في الجزء التالي ما أثارته نتائج الدراسة من مقترحات بحثية وتوصيات.

بفحص نتائج الفرض الأول، نجد أن الفرض قد تحقق حيث أسفرت النتائج عن تحقق الفرض السابق إذ أشارت نتيجته لوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من المقاييس الفرعية المتمثلة في الاحتواء، والضبط الذات،

والمشاركة في اتجاه الأفضل لصالح القياس البعدي، بينما أظهرت أيضا نتائج هذا الفرض وجود فرق دالة بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس القبلي في كل من المقاييس الفرعية المتمثلة في المنافسة، والتسلط، وعدم تقبل الاختلاف.

وتشير تلك النتائج إجمالاً إلى تحقق صحة الفرض؛ ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في تدريب الأزواج والزوجات على أساليب إدارة الصراعات الزوجية الفعالة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ تضمن البرنامج المطبق أسس ومبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي حيث يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على التفاعل النشط بين المرشد والمسترشد فيما يطلق عليه بتبادل الخبرات، من خلال ما يقدمه المرشد للمسترشد من مبادئ أساسية يتضمنها الإرشاد المعرفي السلوكي تضمن التدريب والتوجيه بشكل موضوعي وبعيدا عن إصدار أي أحكام ما يكسب العميل الثقة في المرشد بشكل يدعم التغيير الإيجابي وتعميمه على المواقف والأشخاص والأحداث، فما يتلقاه الأزواج والزوجات داخل الجلسات الإرشادية يستطيعون تطبيقه في المواقف المختلفة والمشاركة مما يؤدي لظهور تغيرات إيجابية في طرق تفكيرهم وسلوكياتهم والمتضمنة استخدامهم لأساليب إدارة الصراعات الزوجية بشكل إيجابي وفعال ويحد من صراعاتهم الزوجية ويحقق توافقهم الزوجي. كما أن كل ما يقدمه البرنامج من فنيات وأنشطة معرفية وسلوكية تهدف إلى إعادة البنية المعرفية لأفراد العينة والتعديل المعرفي لأفكارهم الخاطئة وإدراكاتهم المتحيزة، والتعديل الإيجابي للتصورات والتوقعات السلبية نحو شريك الحياة، ما أدى لتحسين قدراتهم ومهاراتهم في استخدام أساليب إدارة الصراعات الزوجية حيث أصبحوا أكثر استبصاراً وأكثر وعياً بما يستخدمونه من أساليب فعالة وإيجابية في إدارة صراعاتهم ما يحسن من توافقهم الزوجي.

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع نتائج دراسة يلسن وكارنهان (Yalcin &

(Karnhan, 2007) على نجاح البرنامج المعرفي السلوكي في تحسن وارتفاع درجات مهارات التواصل، والتوافق الزوجي لدى العينة التجريبية بالمقارنة بالعينة الضابطة. وأكدت نتائجها الدور الفعال للبرامج الإرشادية والعلاجية القائمة على المنحى المعرفي السلوكي في الحد من الصراعات الزوجية وتحسين طرق التواصل والتعامل معها وكفاءة إدارتها.

وفي السياق ذاته أكد ما سبق نتائج الدراسة التي أجراها (كمال الدين، ٢٠١٤) في تخفيف حدة الاضطرابات الزوجية لدى عينة من الشباب والتصدي لظاهرة نفسي الطلاق، واتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من (أحمد، نزيه، ٢٠١٥)، و(علي، ٢٠١٧) من حيث نجاح البرامج المعرفية المطبقة في تعديل التشوهات المعرفية لدى الأزواج والزوجات وتحسين التكيف الزوجي من خلال استخدام أساليب إعادة البناء المعرفي، والتدريب على تصحيح الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية، وهو ما أشارت إليه كذلك نتائج دراسة كل من كالكن وإرسانلي (Kalkan & Ersanli, 2008) في كفاءة البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من المشكلات والصراعات الزوجية من خلال ما تضمنه من مهارات اجتماعية وفنيات معرفية وأساليب إدارة الصراعات الزوجية.

أما فيما يخص ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه لا توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس أساليب إدارة الصراعات الزوجية. فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى استمرارية تأثير وفاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم وجدواه بعد انتهائه إذ إن مستوى التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية لم يتراجع ما يؤكد اكتسابهم مهارات إدارة الصراعات الزوجية بكفاءة وفاعلية كنتيجة لما تضمنه البرنامج من فنيات معرفية وسلوكية مختلفة، وما أظهره أفراد المجموعة التجريبية من اهتمام وتعاون وتفاعل خلال جلسات البرنامج حيث أصبحوا أكثر قدرة وكفاءة في السيطرة على المواقف المسببة للقلق والتوتر والمولدة للصراعات الزوجية والتحكم فيها، وتغليب طرق التفكير

العقلاني والمنطقي والتحكم وال ضبط الذاتي واستخدام طرق حل المشكلات، وممارسة فنيات الاسترخاء، والتواصل اللفظي التي تم التدريب عليها خلال جلسات البرنامج بالإضافة إلى اكتسابهم القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صريح وبحرية كاملة، من خلال كتابة التقارير الذاتية، وهي كلها مهارات وكفاءات تتطلبها ويقوم عليها الاستخدام الفعال لأساليب إدارة الصراعات الزوجية، بالإضافة إلى ما تضمنه البرنامج المستخدم في الدراسة من تعلم بعض المهارات السلوكية كتوكيد الذات، واتخاذ القرار، ومهارات التواصل الناجح إذ أدى ذلك إلى زيادة القدرة على الاستخدام الناجح والإيجابي لأساليب إدارة الصراع الزوجي، وانخفاض استخدام الأساليب السلبية كالمناقسة، والتسلط، وعدم تقبل الاختلاف وإدراك دورها الرئيس في زيادة الصراعات الزوجية وتعقيدها واستمرارها.

ويمكن تفسير تلك النتائج في ضوء النموذج المعرفي كما صاغة بيك Beck إذ إن البرنامج الإرشادي عمل على التعديل المعرفي للأفكار غير المنطقية والإدراكات المتحيزة حول مواقف وموضوعات الصراع الزوجي التي تثير وتولد المزيد من الصراعات وتدعمها، ما أكسبهم القدرة على استخدام أساليب إدارة الصراعات الزوجية بشكل أكثر فعالية وكفاءة.

كما يمكن النظر إلى نتائج الفرض وفقاً لنموذج التعلم الاجتماعي فمن خلال جلسات البرنامج يكتسب الأعضاء كيفية استخدام فنيات النمذجة ولعب الأدوار والمحاكاة والتعلم من سلوكيات الآخرين والتدعيم وفقاً لتبادل الخبرات بينهم. ويتفق ذلك مع ما أوضحتها نتائج بعض الدراسات من فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في تحسين مستوى التوافق الزوجي وإدارة الصراع الزوجي كدراسة (كمال الدين، ٢٠١٤ - أحمد ونزيه، ٢٠١٥ - علي، ٢٠١٧) ومن الدراسات الأجنبية (Pihet(Bodenmann, Cina, Widmer,& Shantinath, 2007; yalcin& Karnhan, 2007; Kalkan& Ersanli, 2008)

وتأسيساً على ما سبق عرضه يتضح تحقق الفرض الرئيس للدراسة

الحالية الذي ينص على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية وذلك وفقاً لما توصلت إليه نتائج الدراسة التي اتفقت معه ودعمته نتائج العديد من الدراسات السابقة.

### تعقيب عام:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة من أثر فعال للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تدريب الأزواج والزوجات على أساليب إدارة الصراعات الزوجية الإيجابية باعتبارها المحدد الأساسي لتحسن التوافق الزوجي، حيث تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن الصراعات الزوجية لا تعد سبباً في حد ذاتها لسوء التوافق الزوجي فالصراع أمر محتوم بين الأزواج والزوجات، ولكن أساليب إدارة هذه الصراعات هي المحدد الرئيس لنجاح أو فشل الحياة الزوجية. وترى الباحثة أن قدرة وكفاءة الزوجين في الاستخدام الإيجابي لأساليب إدارة الصراعات الزوجية لا يتحقق إلا من خلال معيارين أساسيين الأول (معرفي) يتعلق بإتباع الأزواج والزوجات طرق التفكير المنطقي السليم القائم على الأدلة المنطقية والمعلومات الصحيحة والاستنتاجات غير المتعسفة، وتجنب التفسيرات المتحيزة في تناولهم وتأويلاتهم لموضوعات الصراع وبعضهما اتجاه بعض، والمعيار الثاني (سلوكي) يتعلق بممارسة الزوجين لأساليب التواصل الزوجي الناجح المتضمن للاحتواء، وإظهار المشاعر الإيجابية، وتبادلها، والتقبل غير المشروط، والمشاركة، وضبط الذات والانفعالات وتفهم حاجات ورغبات الطرف الآخر، والسعي بجدية لحل المشكلات والخلافات الزوجية من خلال وضع بدائل إيجابية لحلها مرضية للطرفين - قدر المستطاع - حيث يشكل هذا كله المحددات والدعائم الأساسية لإدارة الصراعات الزوجية بكفاءة بما يحقق التوافق والتكيف بين الزوجين.

## التوصيات:

- في إطار ما أثارته نتائج الدراسة الحالية نوصي بعدة توصيات كما يلي:
- ١- زيادة الوعي لدى الأزواج والزوجات بدور التفكير السلبي، والإدراكات المتحيزة، والآراء المتعصبة في توليد التوتر والصراعات الزوجية، وخفض مستوى التوافق الزوجي من خلال توفير برامج إرشادية وتدريبية ووقائية سواء للمتزوجين أو المقبلين على الزواج.
  - ٢- ضرورة اهتمام وزارتي الشؤون الاجتماعية، والإعلام بنشر الوعي والثقافة بأهمية مراكز الإرشاد النفسي الزوجي، والوحدات النفسية الخاصة بالاستشارات الزوجية والأسرية، ودورها في تقديم الخدمات المتخصصة للأزواج والزوجات.
  - ٣- تصميم برامج إرشادية ووقائية وفقا " لعملية التدخل المبكر للمقبلين على الزواج من الجنسين، وكذلك لطلاب المدارس الثانوية بما يتوافق مع مراحلهم العمرية لتثقيفهم وزيادة وعيهم بأساليب التواصل الناجح بين الزوجين، وأنماط التفاعل الفعالة والإيجابية بينهما ومدى تأثيرها على التوافق الزوجي والاستقرار الأسري.
  - ٤- إعداد برامج إرشادية وندوات توعويه للأزواج والزوجات بتبصيرهم بالدور السلبي الذي تؤديه أنماط التفاعل الزوجي الخاطئة والمضطربة في تفكير وشعور الأبناء مما ينعكس سلبيا" بدوره على توافقهم الزوجي في المستقبل.



## المقترحات البحثية:

تقترح الدراسة الحالية إجراء بعض الدراسات كما يلي:

- ١- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين من مدمني الإنترنت.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتدريب على تحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى أبناء المتزوجين غير المتوافقين زواجياً.
- ٣- أساليب إدارة الصراع وعلاقتها بسمات الشخصية لدى المتزوجين وغير المتزوجين.
- ٤- سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنبئ بالصراعات الزوجية.

## المراجع العربية والأجنبية

### أولا "المراجع العربية":

أحمد، فتحية، نزيه، محمد. (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشويهاات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء، دراسات العلوم التربوية، ٤٢ (١)، ٣٠١-٣٢٠.

البحيري، عبد الرقيب، علي، رجب، أحمد، عبير. (٢٠١٠). فعالية دمج العلاج الزوجي المتكامل والعلاج المعرفي للمواقف الصعبة لدى أسر المراهقات في تعديل أدائهن التعليمي وخفض أعراضهن الباثولوجية، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي ٤١ (١)، ١٣٤-١٦٤.

المرشد، مزاد. (٢٠٠٩). التدخل المهني لطريقة خدمة الفرد باستخدام العلاج الزوجي المتكامل في مواجهة الخلافات الزوجية لذوي الظروف الخاصة، رسالة دكتوراه (غير منشور)، جامعة الأميرة نورة، الرياض. باترسون، س هـ. (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي، الجزء الأول، الكويت: دار القلم.

باشا، شيماء. (٢٠١٥). أنماط التعلق الوجداني وعلاقتها بجودة العلاقات الزوجية، القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ٣٣ (٣)، ٢٦١-٣٠٢.

جلال، خالد. (٢٠١٥): التأثيرات السلبية المباشرة وغير المباشرة في العلاقة بين أساليب إدارة الصراعات وفاعلية العمل عبر الوسيط للرضا الوظيفي والصحة العامة لدى العاملين بالمنظمات الهادفة وغير الهادفة للربح، مجلة دراسات نفسية، ٢٥ (٣)، ٣٣٩-٤٩٥.

خالد، آية. (٢٠١٨): أساليب إدارة الصراعات الزوجية وعلاقتها بالسعادة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان.

سلامة، ممدوحة. (١٩٨٦). الإرشاد النفسي منظور إنمائي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

سلامة، ممدوحة. (١٩٩٧). نظريات الشخصية. محاضرات (غير منشورة) كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

عبد الستار، رشا. (٢٠١٧). مهارات حل المشكلات الاجتماعية كمتغير معدل للعلاقة بين الخلافات الزوجية والاكتئاب، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٥ (١)، ١٣٧-١٧٨.

عراقي، صلاح الدين. (١٩٩١). العلاج المعرفي السلوكي ومدى فاعليته في علاج مرضى التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بنها.

علي، نهلة. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي في إعادة التوافق إلى الحياة الزوجية لدى المترددين إلى محاكم الأسرة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان.

كمال الدين، أحمد. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الاضطرابات الزوجية لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.

مرسي، صفاء. (٢٠٠٤). بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية المرتبطة بالاختلالات الزوجية، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب جامعة القاهرة.

مرسى، صفاء. (٢٠٠٨). الاختلالات الزوجية. والأسباب والعواقب والوقاية والعلاج. القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر.

## ثانياً "المراجع الإنجليزية:

- Callian,A.,& Geok, L.(2008). Study of marital conflict on measures of social support and mental health, **Sunway Academic Journal**,(5), 97-110.
- Dattillio., F.(1999). Cognitive techniques with couples and families. **The family journal**, 1(1), 51-65.
- Dildar,S.,Sitwat,A.,& Yasin,S.(2013). Intimate enemies ; Marital conflictsand conflict resolution styles in dissatisfied married couples, **Middle- East Journal of Scientific Research**, 15(10), 1433-1439.
- Doss,B., Thum,Y., Sevier,M., Christensen,A.,& Atkins,D.(2005). Improvingrelationships. Mechanisms of change in change in couple therapy. **Journal of Consulting and Clinicalpsychology**, 78(4), 624-333.
- Dwer.,B.(2005). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 5, 1665-1671.
- Haselton,J.,& Buss, A. (2000). Personality and quality of marriage, **Journal of marriage and family**,(56)4,443-465.
- Hocker, J.,&Wilmot,W.(1995). **Interpersonal conflict**(4th ed.)Madison: Brown& Benchmark publishers.
- Honeycutt,M., Woods, L.,& Fontnot, K.(1993). The endorsement of communication conflict rules as afunction of engagement, marriage, and marital ideology. **Journal of Social and Personal Relationships**, 10, 285-304.
- Kalkan, M.,& Ersanli, E.(2008). The effects of the marriage enrichment program based on the cognitive behavioral approach on the marital adjustment of couples. **Educational Sciences: Theory& Practice**. 8(3), 977-986.
- Kathryn.,C.(2018). **The relation between conflict resolution styles and marital satisfaction as moderated by the fundamental attribution error**, Hofsta University, proquest dissertations publishin.
- Krueger,R.,&Fander,C.(2004). Attachment in marriage: Effects of security and Accuracy of working models. **Journal of personality and Social Psychology**, 60(6), 861-869.

- Olekalns, A., Putnam, A., & Redzuan, M. (2008). Relationships between background factors and female marital satisfaction. **Journal of social sciences**, 6(3), 447-452.
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well being? A 1-Year longitudinal study. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 14, 79-88.
- Rangelov, B. (2012). A study of the relationship between conflict management styles and marital satisfaction among Bulgarian. **American Spouses**, 66-78.
- Ram, R. (2000): The Relationship of Role quality and perceived control to psychological distress in multiple role women working mothers University of Massachusetts. **Journal of Emotional & Behavioral Disorders**, 3(1), 27-39.
- Rahim, M. (2001). **Managing Conflict in Organizations**, (3rd ed.), Westport ; Greenwood publishing Group, INC.
- Samani, S. (2008). The important factors of in marital conflict between married students in Shiraz University of Iran. **Journal of Family Research**, 3(3), 657-668.
- Schneewind, K., Klaus, A., & Gerhard, A. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first five years of marriage. **Family Relations**, 51(1), 63-72.
- Marchand, J., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict-resolution strategies among married couples: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. **Family Relations**, 49(2), 201-206.
- Marion, S., Peters, R., & Angelica, P. (2004). Substance use and early marriage. **Journal of Marriage and Family**, 66(1), 244-254.
- Thomas, K., & Kilmann, R. (1987). Comparison of four instruments Measuring conflict behavior. **psychological Reports**, 42, 1139-1145.
- Tiegerman, J. (2005). The relationship among conflict management style, Dimensions of Conflict and Marital Satisfaction, **Hempstead**, 38-60.

- Yalcin, B.,&Karahan,T.(2007). Effects of communication program marital adjustment. **Journal of American Board of Family Medicine**, 20(1), 36-40
- Zarei,E.,&Adli, M. (2013).Effectiveness of Ellis marriage therapy tranining (Rational – Emotional- Behavioral Approach ) on decreasing marital conflicts of spouses in Bander Abbas. **Journal of Educational and Management**, 3(4),496-499.