



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في
تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في
فلسطين

**The Effect of a Counseling Program which Depends up on Emotive
Rational Counseling Theory in Developing Problem- Solving Skills
among the Palestinian Youth who are Ready to Get Married**

إعداد:

مها خالد عبد الله صباح

بإشراف

الأستاذ الدكتور حسني عوض

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد
النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

4 كانون الأول 2017

قرار لجنة المناقشة

أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين

The Effect of a Counseling Program which Depends up on Emotive Rational Counseling Theory in Developing Problem- Solving Skills among the Palestinian Youth who are Ready to Get Married

إعداد




مها خالد عبدالله صباح

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2017/12/4م

أعضاء لجنة المناقشة

	الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض	جامعة القدس المفتوحة	مشرفاً ورئيساً
	الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين	جامعة القدس المفتوحة	عضواً
	الأستاذ الدكتور عبد محمد عساف	جامعة النجاح الوطنية	عضواً

التفويض

أنا الموقع أدناه مها خالد عبد الله صباح ؛ أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة .

الإسم: مها خالد عبد الله صباح

التوقيع:

التاريخ: / / 2017م

إهداء

إلى روح والدي الطاهرة تغمدها الله برحمته الواسعه وأسكنها فسيح جناته.....

إلى والدتي الغالية أطل الله عمرها

إلى رفيق دربي زوجي الذي طالما دعمني قلباً وقالباً وكان لي سنداً وعوناً.....

إلى بناتي وأبنائي أحبابي وأغلى ما أملك الذين ضحو بالكثير من أجلي.....

إلى كل أخوتي وزملائي وكل من شجعني على إتمام هذا البحث.....

إلى العلماء الذن جعلو من انفسهم شموع تحترق لإضاءة الطريق أمام الآخرين.....

إلى كل من شجع العلم وجعله نبراسا في حياته

اليهم جميعا أهدي هذا البحث المتواضع

الباحثة

مها خالد صباح

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين الأمي الأمين معلم الأمة ومرشدها سيدنا محمد صل الله عليه وسلم.

لقد كان طريق البحث شاقاً وفيه من العناء ما لا يستهان به، لولا عون الله سبحانه وتعالى وفضله الغامرين، حيث هياً لي من وجدت لديهم العون، والمشورة، والترحيب، والتوجيه السديد. في كل خطوة ومرحلة مررت بها. مما ذلل العقبات وأزال الصعاب منذ أن كان هذا البحث فكرة إلى أن أصبح حقيقة وبرز إلى حيز الوجود بمظهره الحالي.

ولما أوشكت هذه الرسالة على الإنتهاء فإنها لم تكن لتخرج إلى حيز النور، إلا بفضل الله سبحانه وتعالى، ثم بفضل القلوب الطيبة، والأأيادي المباركة من أهل العلم، وخاصة الذين أسهمو بعلمهم الوافر وعونهم الصادق، ووقتهم الثمين.

الشكر الجزيل لجامعة القدس المفتوحة ممثلة برئيسها وعمادة الدراسات العليا، وكافة أعضاء الهيئة التدريسية لما قدموه من تسهيل في إتمام إجراءات هذه الرسالة.

كما أتقدم بوافر الشكر وعظيم الإمتنان من الأستاذ الدكتور **حسني عوض** الذي أشرف على هذه الرسالة، وأفاض علي بعلمه وحرص أشد الحرص على إثراء هذه الرسالة وإخراجها بأفضل صورة ممكنة، فله مني أسمى آيات العرفان بالفضل ووافر الإحترام والتقدير.

وأنتقدم بوافر الإحترام والتقدير إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور **حسني عوض**، والأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين، والأستاذ الدكتور عبد عساف، على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة، وإثرائها بملاحظاتكم القيمة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

الباحثة

مها خالد صباح

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	التفويض
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
د	قائمة الملاحق
ذ	الملخص باللغة العربية
ر	الملخص باللغة الانجليزية
10-1	الفصل الاول: خلفية الدراسة ومشكلتها
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
6	فرضيات الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	حدود الدراسة
50-11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	الأدب النظري
41	الدراسات السابقة ذات الصلة
60-51	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
52	منهجية الدراسة
53	المجتمع والعينة
55	أدوات الدراسة
57	صدق الادوات وثباتها
60	المعالجات الاحصائية

65-61	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
62	النتائج المتعلقة بالفرض الأول
63	النتائج المتعلقة بالفرض الثاني
65	النتائج المتعلقة بالفرض الثالث
72-66	الفصل الخامس: تفسير النتائج و مناقشتها
67	تفسير نتائج الفرض الأول ومناقشتها
69	تفسير نتائج الفرض الثاني ومناقشتها
70	تفسير نتائج الفرض الثالث و مناقشتها
72	التوصيات
79-73	المراجع باللغة العربية
81-80	المراجع باللغة الإنجليزية
83-82	المراجع الالكترونية
122-84	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
53	التصميم التجريبي للدراسة	1
57	قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس ككل	2
59	موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي	3
59	مواعيد الجلسات الإرشادية	4
63	نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج .	5
64	نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق بالمقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي	6
64	حجم التأثير للمتغير المستقل في التجربة	7
64	معامل ارتباط التوافق "ت" وحجم تأثير البرنامج باستخدام مربع معامل إيتا (n2)	8
65	نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق بالمقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي	9

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
85	نسخة المقياس (النهائية) بعد التحكيم	أ
90	نسخة المقياس (الأولية) قبل التحكيم	ب
94	قائمة المحكمين لأدراة الدراسة	ت
95	التعديلات التي أدخلت على أداة الدراسة	ث
96	ملخص التعديلات على أداة الدراسة بعد التحكيم	ج
97	البرنامج الإرشادي	ح
120	قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي	خ
121	صور اثناء تطبيق البرنامج	د

أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين

إعداد: مها خالد عبد الله صباح

إشراف: الاستاذ الدكتور حسني عوض

2017

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع الشباب المقبلين على الزواج من الفئة العمرية (20-29) سنة في محافظة طولكرم ، والبالغ عددهم حسب سجلات المحكمة الشرعية في محافظة طولكرم للعام 2016م (1700) حالة، أما عينة الدراسة فتكونت من (28) شاباً وفتاة من المقبلين على الزواج، (12) من الإناث، و(16) من الذكور، من الذين حصلوا على أقل الدرجات على مقياس مهارات حل المشكلات، وقد وُزِع المشاركون في الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (14) فرداً في كل مجموعة، وقد استخدم في الدراسة مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية، ومن ثم قامت الباحثة بتطويره بما يتلاءم والبيئة الفلسطينية وأهداف الدراسة، وأعدت برنامجاً إرشادياً عقلانياً إنفعالياً، وقد طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بواقع (12) جلسة وبمعدل جلستين بمدة (90) دقيقة لكل جلسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس مهارات حل المشكلات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، كما وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات قبل تطبيق البرنامج وبعده، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات في القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي، مهارات حل المشكلات، المقبلون على الزواج

The Effect of a Counseling Program which Depends up on Emotive Rational Counseling Theory in Developing Problem- Solving Skills among the Palestinian Youth who are Ready to Get Married

Preparation: Maha Khaled Abdallah sabbah

Supervision: Prof. Dr. Husni Awad

2017

Abstract

This study examined the impact of a counseling program based up on the Emotive Rational Guidance Theory to develop problem-solving skills for the Palestinian youth who are planning to get married. The population of this study included all men who were ready to get married in Tulkarm district from age (20 to 29) According to the religious court in Tulkarm; the number of those men in (2016) was (1700) persons. The sample study included (28) persons, (12) females and (16) males from those who obtained the least means according to the standers of problem-solving skills. The sample study were randomly divided into two equal groups: experimental and control ones. The researcher followed the marriage problem-solving-skill standards then she improved them to meet both the Palestinian environment and the goals of this study, afterwards she established an emotive rational counseling program. This program was applied on the sample study within (12) sessions and every session lasted for (90) minutes. After applying the program, the results of the study showed statistical significant differences on the scale of problem-solving skills and the results were in favour of the experimental group. Also, the results showed statistical differences among the study from the experimental group according to problem-solving skills standards before and after applying the program. It also showed statistical differences amongst the average grades of the pilot of the experimental group according to problem-solving skills scale before and after applying the program. In addition, the study showed statistical differences amongst the average grades of the pilot of the experimental group according to the problem-solving skill of both dimensional and observational scales.

Key words: program-counseling rationalemotive, problem-solving skills, ready to get married.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

خلق الله عز وجل مخلوقاته كافة على وجه الأرض على شكل أزواج سواءً أكان إنساناً أم حيواناً أم نباتاً؛ ليتحقق بذلك التكاثر وإعمار الأرض، فالزواج أحد النظم الاجتماعية الأساسية في بناء المجتمعات، من خلاله تتكون الأسر التي تشكل اللبنة الأساسية التي يقوم عليها المجتمع.

فالبناء النفسي والجسدي يظهر مدى تلبية رغبات كل منهما في الآخر، وائتلافهما وامتزاجهما في النهاية، يؤدي لإنشاء حياة جديدة تتمثل في جيل جديد (محمد، 1998). وقد بدأ الكثير من الناس إدراك أن الذين يستطيعون تحقيق أكبر قدر من السعادة لهم، هم الذين يعيشون معهم، وهم أنفسهم أقدر الناس على إلحاق أشد الأذى والشقاء بهم، وليس هناك أقرب من الزوجة إلى زوجها وأقرب من الزوج إلى زوجته (بكار، 2014).

ومن المعلوم أن العلاقة الزوجية تتأثر بشخصية كل من الزوج والزوجة سواءً أكان في تدعيم التوافق بين الزوجين أم في خلق سوء التوافق بينهما الذي يهدم العلاقة الزوجية، كما تتأثر بدرجة اختلافهما الانفعالي أمام المواقف والأحداث التي تمر عليها (العدوان والنجار، 2016). وتمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله يعمل بشكل دؤوب للبحث عن حلول بديلة لمشكلاته حتى يحمي نفسه وأسرته من الانهيار، ويسعى لتحقيق دوافعه ويشبع رغباته في تقليل الصراعات (التل وقطيشات، 2009).

وأغلب المشكلات التي يعاني منها الأفراد على اختلاف أشكالهم، تحدث نتيجة لاضطراب العلاقات بين البشر، وإلى طبيعة العلاقات السائدة داخل الأسرة (النوايسة، 2013). ومن هذه المشكلات العنف، والعصبية، والغيرة المفرطة من قبل الأزواج، والخيانة الزوجية، والفراغ العاطفي لدى الأزواج، والصمت في الحياة الزوجية، وعدم تفهم كل منهما لاحتياجات الآخر، وغيرها من المشكلات (السدحان، 2008).

ومن هنا تبرز أهمية الإرشاد قبل الزواج (مرحلة الخطبة) حتى يأخذ الإرشاد في هذه المرحلة وظيفة وقائية، تتمثل في تبصير كل من الزوجين (الخاطبين) بالحقوق والواجبات المطلوبة تجاه الآخر، والتأني في حسن اختيار الزوج أو الزوجة، ومساعدة الزوجين (المخطوبين) على حل المشكلات التي تحصل بينهما دون اللجوء إلى أشخاص قد يزيدون من حدة هذه المشاكل، ودون اللجوء إلى المحاكم (بحري وقطيشات، 2015).

وعلى صعيد المجتمع الفلسطيني، فقد أشارت نتائج المسح الذي أجراه المركز الفلسطيني للإحصاء عام (2015) إلى ارتفاع في عدد حالات الطلاق في فلسطين، حيث بلغت مجموعها (8179) حالة طلاق بينما بلغت عدد عقود الزواج المسجلة في فلسطين عام (2015)، (43732) عقد زواج، وقد بلغت حالات الطلاق من الفئة العمرية (29-20) (4441) حالة، أي بما يزيد على (50%) من مجمل حالات الطلاق في فلسطين. وقد بلغت قيمة معدل الطلاق الخام- والذي يعني عدد حالات الطلاق من بين (1000) مواطن في فلسطين (1.7)، مما يؤشر إلى ارتفاع ملحوظ في عدد حالات الطلاق في فلسطين، إذ كانت قيمة معدل الطلاق الخام عام 1997م (1.2) أما في محافظة طولكرم التي طبقت عليها الدراسة الحالية فقد بلغت عدد حالات الطلاق (469) حالة، منها (352) حالة قبل الدخول. كما أظهرت نتائج المسح بأن أعلى نسبة طلاق قبل الدخول من بين المحافظات الفلسطينية في الضفة والقطاع كانت في محافظة طولكرم، إذ بلغت قيمة معدل الطلاق الخام فيها (2.5)، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2015).

وفي مقابلة أولية أجرتها الباحثة مع رئيسة قسم الإرشاد الأسري في محكمة طولكرم الشرعية، ومع بعض حالات الطلاق التي تصادف وجودها في المحكمة الشرعية أثناء زيارة الباحثة، تبين

أن معظم أسباب الطلاق تعود إلى المعاملة السيئة بين الزوجين، وغياب لغة التفاهم والحوار بينهما، وسيطرة الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية أثناء حدوث المشكلات بينهما، الأمر الذي يؤكد أهمية إجراء هذه الدراسة لإيجاد الحلول التي تستند إلى المنهجية العلمية والهادفة إلى زيادة التفاهم بين الزوجين، من خلال استراتيجيات الإرشاد العقلاني الانفعالي ومساعدتهم على تعزيز لغة الحوار بينهما، والتفكير بطريقة منطقية وعقلانية، مما يسهم في تطوير مهارات حل المشكلات لديهم، خاصة وأنها تستهدف فئة الشباب المقبلين على الزواج من المرحلة العمرية من (29-20)، التي أظهرت نتائج المسح الإحصائي بأن أعلى نسبة طلاق تقع ضمن هذه الفئة، وعليه فإن من شأن الدراسة أن تسهم في خفض نسبة الطلاق بعد الزواج أو فترة الخطوبة.

ويعد التفكير المنطقي العقلاني من أهم المهارات التكيفية التي تخفف من درجة حدوث المشكلات، حيث يستطيع الشخص من خلال التفكير المنطقي أن يضبط الانفعالات القوية، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات للوصول إلى أفضل البدائل للتعامل مع موضوع المشكلة (داوود، 2001).

فالحوار بين الأزواج بمثابة المفتاح الذي يوصلهما إلى التفاهم والانسجام، وهو القناة التي من خلالها يستطيع الإنسان استكشاف شخصية الآخر وأفكاره ومفاهيمه، ويخلق نوعاً من التوافق والاستقرار الأسري. ولكي يتحقق ذلك لابد من تفكير عقلاني منطقي، والسيطرة على الأفكار والانفعالات غير العقلانية التي تسيطر على الفرد، وعليه فقد جاءت هذه الدراسة لتبحث في أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين.

2.1 مشكلة الدراسة

تنبثق مشكلة الدراسة الحالية انطلاقاً من ما يعانيه الشباب المقبلين على الزواج من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية وأسرية، تؤثر في مستوى التوافق الشخصي والنفسي للإنسان مع نفسه ومع محيطه الاجتماعي، إضافة إلى الأحداث المفاجئة والصادمة، التي يصعب معها سيطرة الإنسان عليها، وكل ما يمكن الفرد فعله هو السيطرة على انفعالاته، وتعلم الطرق الفعالة والمجدية للخفض أو التحكم حدة هذه الانفعالات، التي قد تساعد في تقليل أو تفادي تأثيرها السلبي.

ويتبنى الكثير من الشباب والشابات المقبلين على الزواج أفكاراً غير منطقية، وغير عقلانية، أثناء تعرضهم للمشكلات، مما يؤدي إلى تدني في مستوى مهاراتهم في حل المشكلات، وتزايد أو تكرار للمشكلات بصورة مستمرة، ومن ثم اتخاذ قرارات غير منطقية، واعتماد أساليب موجهة غير منطقية، بينما تُعد لغة الحوار من أهم مقومات التواصل والتفاعل، والتقارب الروحي والعاطفي بين الزوجين نظراً لاختلاف الحاجات النفسية لدى الإنسان، وهي مهارة يمكن أن يتعلمها الأفراد لمواجهة المشكلات بطرق أكثر منطقية وعقلانية وبالتالي إذا عدلت تلك الأفكار غير العقلانية التي يتبناها المقبلون على الزواج بأفكار أكثر عقلانية وأكثر منطقية، من الممكن أن يخلق الطرفان لغة تواصل مناسبة تطور لديهم مهارات لحل المشكلات الزوجية التي تعترض حياتهم. من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة الهادفة إلى بناء برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج وذلك؛ لإكساب الشباب المقبلين على الزواج بعض الفنيات والاستراتيجيات التي تستند إليها النظرية العقلانية الانفعالية لتطوير مهاراتهم في حل المشكلات للتقليل من الإشكاليات التي يمكن أن يواجهها الأزواج في بداية حياتهم الأسرية، حيث يتوقع أن تسهم الدراسة في خفض نسبة حالات الطلاق، وخاصة في محافظة طولكرم التي

سُجِلت فيها حالات طلاق مرتفعة في السنوات الأخيرة . وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج؟ وينبثق عن التساؤل الرئيس الأسئلة الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات في القياسين البعدي والتتبعي؟

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة صيغت الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

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

4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف إلى أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج من الفئة العمرية (20-29) سنة.

2- التعرف إلى الفروق في درجات مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

3- التعرف إلى الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.

5.1 أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي :

1.5.1 الأهمية النظرية

تعتبر هذه الدراسة -بحسب علم الباحثة- من أولى الدراسات التي اهتمت بالشباب المقبلين على الزواج وإعطاء الأهمية في الدراسة لاستراتيجيات النظرية العقلانية الانفعالية في حل المشكلات لديهم. كما تتبع أهميتها في تسليط الضوء على أهمية الحوار داخل الأسر ودوره في

دحض الأفكار غير العقلانية وتطوير مهارة التفسير الصحيح للمشكلة، واستخدامها كاستراتيجية أساسية في حل المشكلات، واعتمادها أسلوباً تربوياً داخل الأسرة. وبالتالي التقليل من المشكلات الأسرية وخفض نسبة الطلاق في المجتمع الفلسطيني.

2.5.1 الأهمية التطبيقية

تكن أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في إمكانية استفادة الإرشاد الأسري والمرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين، من برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم بني في هذه الدراسة في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين، الأمر الذي من الممكن أن يسهم في خفض نسبة الطلاق قبل الدخول، كما يمكن استخدام الأساليب، والفنيات والفعاليات والتمرينات الإرشادية المقدمة في هذا البرنامج الإرشادي الجمعي في إرشاد وعلاج مشكلات لدى فئات أخرى، تقع خارج أهداف الدراسة الحالية، مثل: العاطلين عن العمل من فئة الشباب، وحالات الطلاق العاطفي بين الأزواج. كما قد يفيد البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة دوائر الإرشاد والإصلاح الأسري في المحاكم الشرعية.

6.1 مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي: Counseling Progame

ويعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرداً وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقوي بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. ويحدد البرنامج الإرشاد النفسي: ماذا، ولماذا، وكيف، ومن، وأين، ومتى؟ وهو

خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها (الحمادي، والهجين، 2009) .

ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً في هذه الدراسة : مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية المستمدة من نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي بهدف تطوير مهارات حل المشكلات لدى الشباب المقبلين على الزواج من الفئة العمرية ما بين (20-29) سنة، وينفذ هذا البرنامج من خلال(12) جلسة إرشادية، تطبق بواقع جلستين أسبوعياً، ومدة الجلسة الواحدة (90) دقيقة.

الإرشاد العقلاني الإنفعالي : Rational-Emotive Behavior Therapy

يهتم بالصلة المتداخلة بين التفكير والانفعال حيث إن الحوار الداخلي ومعتقدات الشخص ينتج عنهما السلوك الانفعالي، والإرشاد يكون من خلال تغيير المعتقدات والحديث الذاتي التي تمخضت عن الانفعالات غير الملائمة والسلوك المضطرب. وعلية يكون تغيير الأفكار لتصبح عقلانية يؤدي إلى تحسين السلوك الانفعالي. والمرشد دوره نشط ويحث على تغيير الأفكار غير العقلانية لتصبح عقلانية خلال فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية (الشعراوي، 2003).

حل المشكلات: هي السلوكيات والعمليات الفكرية الموجهة لأداء مهمة، ذات متطلبات عقلية معرفية، ويعرف الباحثان كروليك ورودنيك، مفهوم حل المشكلات بأنه عملية تفكيرية يستخدم الفرد ما لديه من معارف مكتسبة سابقا ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له، وتكون الاستجابة مباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض أو اللبس أو الغموض الذي يتضمنه

الموقف. وقد يكون التناقض على شكل افتقار للترابط المنطقي بين أجزائه، أو وجود فجوة أو خلل في مكوناته (جروان، 2016).

وتعرف مهارات حل المشكلات إجرائياً: الدرجة التي سيحصل عليها أي فرد من المشاركين بالعينة على مقياس مهارات حل المشكلات المستخدم في الدراسة.

الزواج: الزواج في اصطلاح العلماء له تعريفات كثيرة ومنها عقد وضعه الشارع يفيد بحل استمتاع كل من الزوجين بالآخر (أغا وسلامه، 2015).

7.1 حدود الدراسة

الحد المكاني: طبق البرنامج الإرشادي في جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة بفرع مدينة طولكرم كونها مؤسسة تعنى بالإرشاد الأسري وتعمل فيها الباحثة.

الحد الزمني: طبقت الدراسة في العام الجامعي (2017/2018).

الحد البشري: طبقت الدراسة على عينه من الشباب والشابات المقبلين على الزواج في محافظة طولكرم من الفئة العمرية ما بين (20-29) سنة.

المحددات المفاهيمية: أقتصرت الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة فيها.

الأدوات: استخدم في هذه الدراسة مقياس حل المشكلات، وبرنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي، بالاعتماد على استراتيجيات نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي وباستخدام تقنيات عقلانية وفعالية، ومهارة حل المشكلات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

يقدم هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة، فيقدم في الجزء الأول من الإطار النظري متغيرات البحث الرئيسية المتمثلة بنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي مفهومها، ونشأتها، والأسس التي تقوم عليها، وفنيتها وقواعدها الأساسية، بعد عرض أهمية الزواج، وأهدافه، وأشكاله، وأسس الاختيار، وأسباب المشكلات في مرحلة الخطوبة، وأثارها النفسية والاجتماعية على الخاطبين. ومن المبحث الثاني وهو مهارات حل المشكلات، مفهومها وخصائصها، أصناف المشكلات، ومراحل حل المشكلة، وخطوات مهارة حل المشكلات، أنماط الأفراد في التعامل مع المشكلات.

أما الجزء الثاني من هذا الفصل، يتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي إذ وزعت إلى دراسات عربية وأخرى أجنبية.

1.2 الزواج

الزواج في اللغة: تعني كلمة الزواج في لغة العرب الاقتران والازدواج (عثمان، 2008).

تعددت التعريفات التي تحدثت عن معنى الزواج، وبالمجمل فقد ركزت على ثلاثة مجالات رئيسية كما أشار أبو أسعد (2011) وهي كالاتي:

من الناحية الاجتماعية : نظام اجتماعي جوهري، مقيد بشرائع دينية مختلفة تبعا للشعوب والأمم، هذا بالإضافة إلى أنه رابطة تربط النفوس لكائنين عاقلين مستعنيين بالصبر والإلتفاق ليستطيعا إنشاء عائلة صالحة في المجتمع الإنساني .

من الناحية القانونية : عقد يوقعه الرجل والمرأة من أجل حياة مشتركة تحت سقف واحد يتضمن مجموعة من البنود والضوابط التي تنظم علاقاتهما المتشابكة من أجل إرساء دعائم بناء متين يحفظ حقوقهما ويحدد واجباتهما .

من الناحية النفسية : علاقة ديناميكية بين شخصين، نتوقع فيها الأوقات الهادئة والأوقات العصبية، فالسعادة فيها تقوم على جهد يبذل من الطرفين ويهدف إلى التفاهم العميق، كما تقوم على إدراك وتقدير متبادل من كل طرف لمحاسن الطرف الآخر ومساوئه .

1.1.2 أهمية الزواج

من أهم حكم مشروعية الزواج التنازل والتوالد والتكاثر للقيام بالوظيفة التي أرادها الله للإنسان وهي عمارة الأرض، وللزواج دور في البعد عن الفاحشة والحماية وحفظ النفوس من الرذيلة والفاحشة، فيكون للإنسان سكناً نفسياً ومودة، يقول تعالى: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة) [الروم:21] حيث ينعم الإنسان بالزواج وتطمئن نفسه وتخلد روحه للسعادة والاستقرار، فبالزواج تلبى حاجات الإنسان الغريزية لأن الإسلام بمنهجه الواقعي لا يصادم الغرائز بل يعمل على حمايتها وصيانتها من كل ما يؤذيها (أغا وسلامة، 2015).

كما أشارت سنجق (2016) إلى أهمية الزواج في الإسلام وهي كالآتي:

1- السكن للزوج فيطمئن من الكدر والشقاء، و الراحة للزوجة من عناء الكسب، وأن تسود

المودة والرحمة والعطف والتعاون بين الزوجين، وتحقق اللذة والاستمتاع بطريقة مشروعاً

من قبل الله ورسوله .

2- الزواج سبب لجلب الرزق ودفع الفقر والحاجة كما نصّت على ذلك الآية الكريمة:

"وَأَنْكَحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالطَّالِعِينَ مِنْ مِبَادِكُمْ وَإِمَانِكُمْ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يَغْنَمُهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ" [النور:32].

3- امتداد الحياة وتحقيق الرّبط بين الأسر من قراباتٍ وأصهار؛ مما يترك أثراً كبيراً في التناصر

والترابط وتبادل المنافع بين الناس.

4- حصول الراحة النفسية والاستقرار العائلي، والبُعد بالإنسان عن ممارسة الحياة البهيمية إلى

علاقة إنسانية راقية.

5- رعاية الزوج للزوجة والإهتمام بها والإنفاق عليها.

2.1.2 أهداف الزواج

إن بعض المتزوجين لا يتصورون الحكم العظيمة وراء الزواج، فمنهم من يرى أنه متعة وشهوة جسدية فحسب، ومنهم من يرى أنه سبيل للإنجاب والتفاخر بكثرة الأولاد، ومنهم من يرى أنه فرصة للسيطرة والقيادة وبسط النفوذ، وأنه فرصة لعفة النفس، ووسيلة للصدقة وتعبئة وقت الفراغ، ومنهم من يرى أنه عادة توارثها الأبناء عن الآباء، ومنهم من يرى أنه تعاون ومسؤولية وتضحية في سبيل بقاء الإنسانية ونمائها.

وقد أشار أبو أسعد والخاتنة، (2011) إلى الأهداف التي يحققها الزواج، وتتمثل بالآتي:

1. **تكوين صداقة وزمالة دائمة:** حيث إن الزوجين يقضيان وقتاً معاً، وبالتالي فهما يحتاجان

لأن يكونا صديقين يسروا لبعضهما البعض عن اهتماماتهما ومشكلاتهما.

2. **إشباع الجوانب الجنسية:** لعل من أهداف الزواج الأساسية التي قدرها الله، ويثاب عليها

الإنسان، تلبية الجوانب الجنسية وهي حاجات بيولوجية، تدفع الإنسان للبحث عن شريك.

قال تعالى: (نساءكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) [البقرة:223] ، فالزواج هو الطريق الوحيد المناسب لإشباع هذه الحاجة، والحصول على المتعة الحسية والنفسية، وللزوج أن يستمتع بزوجته، وللزوجة أن تستمتع بزوجها.

3. **إشباع الجوانب العاطفية:** والزواج كذلك يعمل على تلبية الجانب العاطفي للشريك، حيث يتبادلان كلاهما العواطف معاً، مما يجعلهما يشعران بالراحة والهدوء والسكينة عند تعاملهما وتفاعلها معاً.

4. **تكوين أسرة مستقرة:** من أهداف الزواج الأساسية أن يبحث كلا الزوجين عن الاستقرار والأمان النفسي، ويعد إنجاب الأطفال غريزة لدى الطرفين يتمناها كلا الزوجين، وعلى الأخص الزوجة، التي تشعر بالراحة والاطمئنان عند تحقيق هذه الغريزة.

5. **الحصول على الدعم النفسي:** يتعرض كلا الزوجين في حياتهما لضغوط، ومشكلات مختلفة، وقد لا يجدا مصدرا مناسباً لدعمهما سوى اللجوء للشريك، الذي يقدم الدعم لشريكه وخاصة في الأوقات الحرجة .

6. **تلبية الحاجة للأمومة والأبوة:** كما أن الزواج يعمل على تلبية حاجة الأمومة والأبوة، فالحاجة الى الأمومة عند المرأة والأبوة عند الرجل من الحاجات الفطرية، قال تعالى: "المال والبنون زينة الحياة الدنيا" [الكهف:45]، وأشارت الدراسات إلى أن رغبة الزوجين في الإنجاب رغبة طبيعية عند الذكر والأنثى، وتدل على نضوج شخصيتهما، ونشأتها في بيت صالح مستقر، وتدل أيضاً على رغبتهما في الاستمرار في الزواج، وتكوين الأسرة.

ومن يرفض الأبوة هو شخص أناني معقد النفس، عصابي غير ناضج، وغير سعيد في حياته الاجتماعية والزواجية، يجري وراء شهواته، ولا يقدر على العطاء، ولا على تحمل المسؤولية، ولا يدرك معنى الوالدية و أهميتها.

7. **إعطاء الحياة معاني جديدة:** ترفع من قيمة الحياة عند الرجل والمرأة، وتدفعهما إلى الاجتهاد في العمل، وتزيد من طموحها في الكسب والتفوق، وتوحد أهدافهما في الأسرة، وتجعل أدوارهما متكاملة. فيعمل الزوج من أجل زوجته و أولاده، وتعمل الزوجة من أجل زوجها وأولادها، ويصبح نجاح أي منهما نجاحا للآخر، وفشله فشلاً له.

8. **استمرار النسل:** وتربية الأجيال القادرة على حمل رسالة الحياة، وبناء المجتمع وتتميته، وتعمير الأرض. وصلاح الأجيال لا يكون إلا بصلاح الأسر التي تنشأ عن الزواج. فالأسرة أساسها روابط الدم، ومن أهدافها الإنجاب وحفظ النوع وتربية الأطفال، وهي أي الأسرة لا تقوم إلا بالزواج.

9. **حفظ الأخلاق:** حماية المجتمع من الفساد، وتحصين الشباب ضد الانحراف فالزواج إحصان عن الفاحشة، وصون للأخلاق، وحفظ للأنسب. لأن الزواج يجعل الزوج حصناً لزوجته، والزوجة حصناً لزوجها ضد الفساد والفحش وسوء الأخلاق. ويعتبر الزواج التقليدي طريقاً إلى العفة والفضيلة، والوقاية من الانحراف و الأمراض (أبوسعد والخاتنتة، 2011).

3.1.2 أشكال الزواج

للزواج عشرة أنظمة كما أشار (باجبير، 2013) ظهرت بعضها حديثاً نتيجة للتغير الاجتماعي والتكنولوجي المتسارع أدى إلى التغير في شكل الزواج وتتمثل بالآتي:

- 1- **المسيار** تتنازل فيه المرأة عن حقها في المسكن والنفقة والمبيت والعدل بين الزوجات إن كان متزوجا بأخريات، ويكون مكتمل الأركان والشروط.
- 2- **العرفي**: وهو الزواج المشهور بين شباب الجامعات، ويطلق عليه خطأ "عرفي" وهو غير مكتمل الأركان ويفتقد الإشهار وفيه استكتام للشهود ويعد زنا.
- 3- **السري**: ينقصه التوثيق ويشترط الإشهار.
- 4- **المقيد بعدم الإنجاب**: من شروطه في العقد عدم إنجاب المرأة وإلا يتم الطلاق.. حكمه الشرعي "حرام" لاحتوائه على معنى زواج المتعة كما وأنه يمنع المرأة من حقها بالأمومة وهي الغريزة التي تتميز بها المرأة.
- 5- **الزواج بنية الطلاق**: مكتمل الأركان ومقومات الزواج، لكن يضمن الزوج فيه نية الطلاق بعد انتهاء عمله في بلد ما أو دراسته، ولا تعلم الزوجة شيئاً عن ذلك. ويشتمل على نية التأقيت ونية غش وتدليس.
- 6- **الزواج السياحي أو المصيف** انتشر في بعض البلاد العربية، ويتم بين السائح والمقيم، وهو زواج مؤقت ومتعة.
- 7- **زواج الإنترنت** وهو شكل من أشكال الزواج الحديثة لا يستوفي الأركان والشروط الأصلية مضافاً إليه التأكيد عن طريق الأهل بأن المرسل من خلال الإنترنت هو العاقد صاحب الإيجاب والقبول.
- 8- **زواج الدم**: وهو عبارة عن قيام الذكر والأنثى بوخز إبهام كل منهما لإظهار الدم ثم وضع الإبهامين على بعضهما حتى يمتزج كل منهما بالآخر.
- 9- **الزواج المدني**: انتشر في بعض البلاد أيضاً، وفيه تتم تحية الدين، بحيث يتزوج الكتابي من المسلمة.

10- الأنا والظرب حيث يتم الزواج في سهرة الأنا فيحتوي على معنى المتعة والتأقوت.
للس هناك أفضل من الزواج الشرعي المكتمل الأركان وهو ما يعرف بزواج البعولة
(باجبير، 2013).

4.1.2 أسس اختيار الزوج

إن الاختيار لا يتضمن فقط شخصية الفرد الأخر ولكنه يتضمن أشياء أخرى مرتبطة به،
كالظروف التي سيعيش في ظلها الزوجان، ونمط الأقارب ومتطلبات مهنتهما (الخولي، 2011).
أما الأسس الرئيسية لاختيار شريك الحياة تعتمد على أربعة كما اشار (مرسي، 2008) محكات
رئيسية تتمثل بالاتي:

- 1- الجاذبية الجسمية: وهي تمثل مؤشراً جيداً لتكوين الحب والعاطفة في الفترة الأولى من
التعارف، لكن مع زيادة فترة التعارف يصبح للجوانب الشخصية والمعرفية أهمية كبرى.
- 2- للقرب المكاني الأهمية البارزة كمعيار في الاختيار الزواجي، عادة ما يميل الأفراد إلى
الاختيار ممن يعيشون أو يعملون بالقرب منهم. وهناك أفراد يبحثون عن
- 3- التجانس، حيث يختار الفرد من يشبهه في الخصائص الاجتماعية و الشخصية
والاقتصادية وفي الدين والعمر والتعليم.
- 4- أما صلة القرابة فهي تشكل أهم المؤثرات في قرار الاختيار الزواجي، فعلى الرغم من أن
اختيار الزوج أو الزوجة مسؤولية كل من الرجل والمرأة بصورة أساسية فإن قرارهما لاينشأ
من فراغ بل له جذور ثقافية واجتماعية ودينية، ويتأثر بعوامل كثيرة أخرى أهمها الوالدان،
حيث يؤثران بقرارات أبنائهم بطريق مباشرة وغير مباشرة، كما يؤثر الأصدقاء من الأقارب
أو غيرهم على قرارات الشباب في الاختيار، فيستشيرون اصدقاءهم المقربين، كذلك يؤثر

عامل الدين لأن الزواج من الأمور الدينية وليس مسألة شخصية أو اجتماعية فحسب، كذلك العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع تؤثر في قرارات الفرد، كما أن وسائل الاعلام بأنواعها، المسموعة والمقروءة والمرئية تحدد معايير الزوج أو الزوجة التي يتبناها ويعتمدون عليها في الاختيار (مرسي، 2008).

5.1.2 أساليب اختيار شريك الحياة

اختيار الشريك هو مرحلة تسبق الزواج، وتتضمن بعض الإجراءات التي ترتبط بثقافة المجتمع وتتأثر بالرؤية الشخصية، والمعايير الاجتماعية، وينطبق ذلك على كل من الذكور والإناث، حين يعلنون موقفهم بالموافقة أو عدمها على شريك الحياة، تختلف أساليب الاختيار الزوجي بحسب ثقافة المجتمع، فأحيانا تقوم الأسر بدور الوكيل وتختار الزوج أو الزوجة لأبنائها نيابة عنهم. كالمجتمعات البدوية والريفية، وبعضها الآخر يأخذ فيها الفرد القرار دون الرجوع لأسرته كالمجتمعات المدنية (السيد، 2015)

6.1.2 الإرشاد الزوجي

هو مجموعة من الخدمات التي تقدم للراغبين في الزواج بهدف اختيار الشريك المناسب ومن ثم تحقيق الاستقرار وحل المشكلات التي تعترض الحياة الزوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده (النعيم، 2008). ويهدف الإرشاد الزوجي إلى الحفاظ على تماسك واستقرار الحياة الزوجية، لتحقيق التوافق بين الزوجين بصوره المختلفة عاطفيا واقتصاديا وانفعاليا وجسديا، للتغلب على مشكلاتهم التي تعترض حياتهم وتؤدي بها إلى التفكك والانهايار (مشاقبة، 2008).

7.1.2 الخطبة

هي التماس التزويج ، أو هي طلب الرجل التزويج بالمرأة. أو هي إظهار الرجل رغبته في التزويج بالمرأة. سواء له التماس التزويج بها نفسها أو بمن ينوب عنه أم من وليها، فإذا وافقت هي أو وليها كان ذلك بمثابة اتفاق مبدئى على الزواج وهذا الاتفاق لا يرتقي الى مثابة الإلزام (شتوان، 2007، ص10).

8.1.2 أسباب الخلافات بين الخاطبين

تتعدت الأسباب التي تشكل تهديداً مباشراً على استقرار الخاطبين وعلى استمرارية الحياة بينهما حتى يتعذر معها الوصول إلى مرحلة الزواج كما أشار سلامة (2017) لدى صحيفة دنيا الوطن فمن أهمها:

- 1- التسرع في إجراء عقود الزواج بالدرجة الأولى.
- 2- العوامل الاقتصادية، كون الشاب المقبل على الزواج يتحمل أعباء اقتصادية عالية في الوقت الحاضر نتيجة لازدياد تكاليف الزواج، وازدياد متطلباته.
- 3- والاستخدام السلبي لوسائل الاتصال الاجتماعي، وتعدد العلاقات الاجتماعية لدى كل من الشاب والفتاة.
- 4- وتدخلات الأهل في قرارات الخاطبين وفي التخطيط لحياتهم المستقبلية.
- 5- الاختيار الخاطئ للزوج، واختيار الصدفه أو كنتيجة للحب من أول نظرة، أو اختيار الأهل زوجا لابنتهم، دون الإهتمام برأيها.
- 6- أوقد يكون السبب هو المغالاة في المهور وتكاليف الزواج من هدايا وحفلات ومتطلبات أخرى ، ومشكلات السكن.

7- عدم التكافؤ بين شخصيتي الخاطبين، أو التفاوت الكبير في العمر وفي المستوى الإجماعي والاقتصادي والثقافي.

8- وقد يكون الاختلاف في الدين أو الجنسية، وقد يكون الهدف من الزواج تحقيق منافع مادية فحسب.

9- الزواج غير الناضج كزواج القاصرين والقاصرات ممن لم تتضح شخصياتهم بعد عقليا، واجتماعيا وانفعاليا، والزواج المتسرع، والزواج الجبري، وزواج البذل، والزواج القائم على الغش، ووسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من الأسباب (سلامة، 2017).

9.1.2 الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يتعرض لها الخاطبان

يبدأ الفرد في سن النضج التفكير بالزواج وهي سنة كونية بين جميع المخلوقات، وموجودة في البلدان وعلى اختلاف الثقافات. وهي تختلف من منطقة إلى أخرى، حسب العادات والتقاليد التي تحكم المنطقة، أما عادات الزواج في المجتمع العربي، فهي عادات مختلفة ومتعددة ومرهقة على الأصعدة كافة، وخاصة في المجتمع الفلسطيني فتتنوع العادات والتقاليد المتعلقة بالزواج ما بين مناطق الضفة الغربية ومناطق داخل الخط الأخضر ومنطقة قطاع غزة.

فتكاليف الزواج مرهقة اقتصادياً، وتشكل هاجساً مقلقاً للشباب المقبلين على الزواج، لأن الشاب هو المسؤول عن التكاليف المتعلقة بالزواج كافة من أول لحظات الإقدام على الزواج، التي تتمثل حسب العادات الفلسطينية في الضفة الغربية، بإعداد بيت الزوجية، والمهر للعروس المختلف تقديره من منطقة لأخرى. ومن ثم (الجاهة) و (كتب الكتاب) وحفلة الخطوبة للعروس، و(ملاك) للعريس، والكسوة والمصاغ الذهبي، جميعها قبل حفل الزفاف، أما نفقات الزفاف فهي هاجس يطارد كل شاب قبل الزواج كونها تشكل عبئاً مادياً على الأسرة جميعها (دويكات، 2016).

والد العريس في الوقت الحالي يحمل العبء الأكبر من النفقات لمساعدة ابنه، ليقينه بأن الشاب وحده لا يستطيع أن يتحمل نفقات الزواج، مما يشكل ضغطاً نفسياً واقتصادياً على الأسرة بشكل عام. وتستمر الأعباء، فيطلب منه حسب العادات والتقاليد وليمة غداء أو عشاء للرجال مع سهرة حناء للعريس، وسهرة حناء للعروس ومن ثم حفل الزفاف وتبعاته من حجز قاعة بمبالغ تصل (4000) دينار أحياناً وبدلة كل من العروس والعريس والتصوير والضيافة وحجز باصات إذا كانت العروس من منطقة أخرى أو إقامة حفلة أخرى تسمى حفلة وداع للعروس في منطقتها قبل الانتقال لحفل الزفاف الرسمي، من ثم بعد الزواج حفلة (المباركة)، ويجبر الشاب على إتمام كل المطالب إلى جانب بعض الإضافات الخاصة في كل عرس ليس لضرورته وإنما للتقليد أو لرغبة الشاب والفتاه بزفاف مميز مختلف دون أدنى اكرتاث بتبعات ذلك أحياناً (دويكات، 2016).

فيخرج الشاب من زفافه وهو يتحمل عبء الدين وملتزم بمبالغ مالية يقوم بتسديدها لعدة سنوات قادمة. لأن دخل الفرد المتوسط لا يستطيع أن يحقق هذه المطالب كافة، مما يشكل عليه ضغطاً نفسياً على الشاب من المطالبين بالدين، بالإضافة إلى نفقات الحياة اليومية وغيرها.

وهذه تنعكس بشكل سلبي على استقرار الأسرة بشكل عام، فتبدأ المشكلات بين الزوجين وتزداد وتيرة العنف بينهما حتى تصل إلى الانفصال أو الطلاق، الذي بات في تزايد ملحوظ حتى أصبح ظاهرة مرهقة مجتمعيًا، أو يختار الفرد تأخير الزواج، بسبب البطالة التي يعاني منها نسبة كبيرة من الشباب الفلسطيني تعد من أهم الأسباب التي تقف عائقاً في وجه الشباب الفلسطيني المقبل على الزواج، فحتى لو وفرت تكاليف المهر وتنمتة المستلزمات الخاصة بمراسم الأفراس تبقى هناك مشاكل كثيرة أهمها المسكن وتوفير تكاليف حياة كريمة في بيت الزوجية، فالمطلوب الآن

هو معالجة البذرة الأولى من خلال إيجاد بيئة حاضنة لطاقت الشباب تساهم في وجود دخل شهري من خلال فرص عمل كريمة تعينهم على الزواج (شمعة، 2014).

11.1.2 سبل حل الخلافات بين الخاطبين قبل الزواج

تعد الخطوبة من أهم المراحل التي تمر بها أي علاقة بعد الانتقال من فترة التعارف إلى مرحلة أهم وأكبر وأكثر اتساعاً في مجال التعامل والاحتكاك والمشكلات الخاصة بها، حيث ينتقل خلالها الشريكان إلى حياة حقيقية تختلف عن السابق، فيصطدم الخاطبان بالمشكلات التي يمكن تجاوزها من خلال الحوار الهادف والفعال واحترام كل منهما لرأي الطرف الآخر، وعي الخاطبين لاحتياجات المرحلة وتفهم كل من الشاب والفتاة للإمكانيات المادية المتوفرة لدى الشريك وتخفيف الأعباء الاقتصادية بتجاوز العادات الاجتماعية غير الضرورية والمكلفة. الإرشاد الزواجي مشاركة الخاطبين في برامج إرشاد زواجي لتطوير مهاراتهم في حل المشكلات من خلال اتباع استراتيجية حل المشكلات وذلك بالتعرف على أصول المشكلة والأسباب الحقيقية (جمعية النجدة الاجتماعية، 2017).

2.2 الإرشاد العقلاني الإنفعالي

يُعدّ البرت أليس أول من حاول إدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي. ولد البرت ايلس عام 1913 في مدينة نيويورك، حصل على درجة الدكتوراه في الفلسفة من جامعة كولمبيا عام (1947) عمل في التحليل النفسي كأخصائي كلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة. قضى الجزء الأكبر من حياته المهنية في الممارسة الخاصة. و كمدير لمعهد الحياة العقلية، ويعتبر أحد كبار المسؤولين في علم النفس الإكلينيكي. طور البرت ايلس أسلوبه في الارشاد العقلاني الانفعالي خلال سلسلة مقالات نشرها عام (1955) وبإصداره كتاب العقل والانفعال في العلاج النفسي (ملحم، 2001).

1.2.2 المفاهيم الأساسية في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي

يقوم الإرشاد العقلاني الانفعالي على بعض التصورات والافتراضات والمفاهيم الأساسية ذات العلاقة بطبيعة الإنسان، والتعاسة والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها، وقد أشار أبو أسعد (2008) وتتمثل بالآتي:

- أن الإنسان عقلاني وغير عقلاني في آن واحد، والإنسان عندما يفكر و يتصرف بطريقة عقلانية فإنه يكون فعالاً وسعيداً ونشطاً، وعندما يتصرف بطريقة غير عقلانية يكون غير سعيد.
- التفكير غير العقلاني منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة و ثقافة المجتمع المحيط .
- الفكر والانفعال مترابطان ومتداخلان، ويؤثر كل منهما بالآخر، والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد يؤثر ويتأثر كل منهما بالآخر.

- الإنسان يعبر عن فكره رمزياً ولغوياً، وكل من الفكر والإنفعال يتضمنان، الكلام مع الذات على شكل جمل متداخلة، وإذا كان الفكر مضطرباً صاحبه انفعال مضطرب، وكأن الفرد يحدث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي، ويترجمه على شكل سلوك مضطرب.

- ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية أو القاهر للذات، من خلال إعادة تنظيم عمليتي الإدراك والتفكير بحيث يصبح معها الفرد منطقياً أو عقلاً.

- الاضطراب النفسي الانفعالي هو ناتج عن التفكير غير العقلاني وغير المنطقي، وفي الواقع أن الانفعال إنما هو التفكير المتحيز ذو طبيعة ذاتية وعالية وغير منطقية (أبو أسعد، 2008).

2.2.2 الأسس التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي

الأسس التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي كما أشار إليها حسين (2004) والتي تتمثل بالآتي:

الأسس العامة: يقوم الإرشاد العقلاني الانفعالي على احترام حق الفرد ومراعاة السلوك الإنساني، في الإرشاد النفسي وتقبل المسترشد واستمراره في العملية الإرشادية.

الأسس الفسيولوجية: تفترض أن الإنسان يولد لديه رغبة قوية إلى تحقيق كل ما يرغب على أكمل وجه، وأنه إذا لم يحصل على ما يريد، فإنه يسخط على ذاته وعلى العالم.

الأسس الاجتماعية والانفعالية: وهي تعني ضرورة أن يكون الإنسان عنده قدر من الاتزان الانفعالي فلا تكون انفعالاته حادة ولا تكون بسيطة أو متبلد الفرد شعورياً، وأن يملك الفرد القدرة الكافية لبناء علاقات اجتماعية إيجابية وناجحة مع الآخرين وأن يكون محبوباً ومرغوباً به ولكن ليس بالضرورة أن يكون جميع الناس يحبونه.

الأسس النفسية: وتتمثل بنموذج "البرت إليس" والذي يشير الى الاضرابات الانفعالية الناتجة عن الأفكار غير العقلانية (حسين، 2004).

3.2.2 الأفكار غير العقلانية

تحدث البرت أليس عن أحد عشرة فكرة غير عقلانية أشار اليها Boeree (2006) تتمثل

في الآتي:

- 1- أنه إذا كان هناك شيء خطير أو مخيف حولنا علينا أن نكون مكتئبين، وقلقين، ونشعر بالحزن- بدلا من فكرة أنه من الأفضل أن نواجه هذه الأشياء بصراحة، وعلينا أن نردد بأن الحدث ليس خطيراً وعندما يصعب علينا ذلك علينا أن نتقبل بأنه لا مفر منه.
- 2- أنه علينا دائما أن نكون أذكاء ومندمجين مع الآخرين وعلينا تحقيق جميع الأهداف في المواقف كافة- بدلا من فكرة أن نتقبل أنفسنا وقدراتنا فعلينا أن نقوم بأعمالنا بشكل جيد، فنحن مخلوقون غير كاملين وهناك محددات إنسانية دائما فلا يستطيع الإنسان أن يكون عصاميا .
- 3- فكرة أن الأشياء تكون مريعة عندما تحدث عكس توقعاتنا وحاجاتنا، بدلا من فكرة أن الأشياء نفسها سيئة جدا كان من الأفضل أن نقوم بتغييرها أو السيطرة عليها لتصبح مرضية أكثر، وإذا لم يكن ذلك ممكنا، فمن الأفضل أن نقبل وجودها بشكل مؤقت .
- 4- فكرة أن المعاناة الإنسانية سببها أوضاع خارجية ثابتة تفرض علينا من قبل أشخاص وأحداث خارجية بدلا من فكرة أن الإضطراب النفسي عادة يأتي بشكل كبير انه نحن نؤخذ بظروف سيئة.

5- فكرة إن بعض الأعمال قدرة أو شريرة، وأن الناس الذين يقومون بها يجب أن يكونوا ملعونون بشدة، بدلا من التفكير بأن هذه الأعمال هي دفاع عن الذات أو غير لائقة اجتماعيا، وأن الأشخاص هؤلاء يقومون بهذه الأفعال بغباء أو بعصبية أو بجهل، وسيكون من الأفضل لو قمنا بمساعدتهم للتغيير. فسلوكياتهم السلبية لا تجعل منهم أفراد فاسدين.

6- فكرة ان سعادة الإنسان تتحقق بالكسل والخمول- بدلا من فكرة أن نكون سعداء بالأخذ على عاتقنا الأعمال الخلاقة المهمة، أو عندما نكرس أنفسنا لخدمة الناس أو المشاريع الأخرى .

7- فكرة أننا بحاجة لشيء أقوى أو أعظم من أنفسنا لنعتمد عليه- بدلا من فكرة أنه من الأفضل تحمل المخاطر والقيام بالتفكير والتصرف بدلا من الاعتماد على الآخرين.

8- فكرة أن الفرد فعالاً ومنجزاً لدرجة تتصف بالكمال احيانا، ليكون له قيمة وهذه الفكرة من المستحيل تحقيقها بشكل كامل واذا اصر الفرد على تحقيقها ينتج عن ذلك اضطراب بات نفسية جسمية، وشعور بالنقص كما يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العقلاني والمنطقي فإنه يفعل ذلك انطلاقا من مصلحته، وليس من منطلق أن يصبح أفضل من الآخرين.

9- فكرة انه إذا كان هناك شيء أثر على حياتنا بشكل كبير في يوم من الأيام فهو بالتأكيد سوف يؤثر عليها ثانية- بدلا من فكرة أننا نتعلم من تجاربنا الماضية، ولا نعتقد بأننا مهاجمين من الآخرين أو هناك من هو يشعر بالغضب اتجاهنا.

10- فكرة أنه يجب أن يكون لدينا سيطرة تامة على الأشياء- بدلا من فكرة أن العالم مليء بالفرص والاحتمالات وأننا لانزال نستطيع الاستمتاع بالحياة رغم ذلك .

11- من السهل علينا تجنب مشاكل الحياة على الرغم من مسؤولياتنا بمواجهتها وإلا فالنتيجة

تكون مفاجئة، ولكن الشخص العقلاني يبحث في جميع الحلول المختلفة والمتنوعة

للمشكلة، مدركاً أنه لا توجد حلول كاملة (Boeree، 2006).

وعلى ذلك يمكن تصنيف هذه الأفكار غير العقلانية التي قدمها أليس في نظريته الإرشادية

إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى: تضم الأفكار التي تتعلق بالفرد، وتضم المجموعة

الثانية: ما يتعلق بالآخرين، وتضم المجموعة الثالثة: ما يتعلق بالعالم والظروف الحياتية

وسميت بالاحتميات الثلاث

وقد أشار حسين (2008) إلى هذه الاحتميات بالآتي:

1- المطالب المتعلقة بالذات: وهذه المطالب تظهر في عبارات مثل إنني شخص غير كفاء،

وليس لي أي أهمية وعلي أن أعمل بطريقة جيدة، وأنال استحسان من حولي.

2- المطالب المتعلقة بالآخرين: وتظهر من خلال عبارات مثل يجب أن يكون الآخرون ظرفاء

معني، وتحت كل ظرف وطوال الوقت وعليهم أن يعاملوني برفق وعدل في كل الأحوال.

3- المطالب المتعلقة بالعالم وظروف الحياة: وتنعكس من خلال عبارة أن ظروف الحياة أقل

من مستوى الحياة التي يجب أن أعيشها وإنني لا أستطيع تحمل هذا المستوى من الحياة.

4.2.2 نظرية (A.B.C) الإرشاد العقلاني الانفعالي

يبين إليس في أن الاحداث التي تطرأ على الإنسان تتضمن عوامل خارجية تمثل أسباباً،

والبشر ليسوا مسيرين كلياً، وإنما يمكنهم أن يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية

والتفكير الصعب، ويتصرفوا بأساليب من شأنها أن تغير وتضبط المستقبل، وهذا يدل على قدرة

الفرد على تحديد الجانب الحسن لسلوكه الذاتي ولخبراته الانفعالية. حيث يرى إليس أنه حين يتبع

نتيجة مشحونة انفعاليا (C) حدثاً منشطاً له دلالة (A) فإن ذلك الحدث يبدو وكأنه السبب المباشر في تلك النتيجة، ولكن في الحقيقة اعتقاد الفرد (B) هو الذي يسبب النتائج الانفعالية (C) لدى الفرد (أبو أسعد، 2015).

وتعتمد النظرية نموذجين يكمل كل منهما الآخر، وهما:

الجانب الأول: (A.B.C): (Activating-Beliefs-Consequences)

وهو بمثابة التشخيص الذي يوضح العوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي (دردير، 2010).

الجانب الثاني: (D.E.F): (Debate- Enactment-Feedback)

يمثل الشق العلاجي من المدخل العقلاني الانفعالي إرشاد وعلاج، حيث يشير إلى مفاهيم المناقشة (D)، والتنفيذ أو العمل (E)، والتغذية الراجعة (F) بعد أن تضمن الشق التشخيصي مفاهيم التنشيط (A) والمعتقد (B) والنتيجة (C) (الكفافي، 1999).

وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج:

1- أحداث نشطة Activating events (A) وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد، والتي

تسبب له الاضطراب الانفعالي، المعتقدات (B) Beliefs وهي الاعتقادات والأفكار عن الحدث

(A)، وقد تظهر في صورة أفكار، أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطيء للحدث المثير

للاضطراب الانفعالي. النتائج Consequences (C) وهي النتيجة أو العواقب، التي يظن

المسترشد أنها ناتجة عن الحدث (A) ولكنها في الحقيقة ناتجة عن (B)، وقد تكون هذه النتيجة

الانفعالية، وأن (C) ناتجة عن (B)، وليس عن (A) كما يظن المسترشد. المناقشة أو الدحض

(D) Disputing وهي خطوة المناقشة، يقوم المرشد بتفنيد ومناقشة أفكار المسترشد، ومساعدته على إدراك العلاقة بين المعتقدات B وC، وتغلبه على المعتقدات غير العقلانية، واستبدالها بأخرى عقلانية. التنفيذ (E) Enactment وهي خطوة التنفيذ، مرحلة إكساب المسترشد لفلسفة جديدة، ليفكر بطريقة عقلانية وبناءة، لا تؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي. التغذية الراجعة (E) Feed Back وهي التغذية الراجعة للحدث النشط المثير للاضطراب الانفعالي، وهنا يساعد المرشد المسترشد أن يكون موضوعياً في أفكاره ونتائج التي يتوصل إليها.

5.2.2 تطبيق الإرشاد العقلاني الانفعالي:

تمثل تطبيق الإرشاد العقلاني الانفعالي في أربع خطوات أساسية كما أشار إليها المالكي (2003).

الخطوة الأولى هي أن يثبت المرشد للمسترشد أن أفكاره غير منطقية، ثم يساعده على أن يفهم لماذا هي غير منطقية، **والخطوة الثانية** أن يوضح المرشد للمسترشد العلاقة بين أفكاره غير المنطقية وما يشعر به من مشكلات وتعاسة واضطراب، مع التأكيد للمسترشد استمرار الاضطراب مع استمرار الأفكار غير العقلانية، أي أن أفكاره غير المنطقية وغير العقلانية هي المسؤولة عما يشعر به المسترشد وليس الأحداث المبكرة. **أما الخطوة الثالثة** فهي أن يساعد المرشد المسترشد على تغيير أفكاره غير المنطقية، لأن الإرشاد العقلاني الانفعالي يدرك أن التفكير غير المنطقي يعتبر طبعاً من طباع المسترشد الثابتة التي يحتاج إلى مساعدة المرشد للتخلص منها أو تغييرها، **أما الخطوه الرابعة** فتبعد أكثر من مجرد الأفكار غير العقلانية إلى التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية في حياة المسترشد وفلسفته في الحياة، وذلك لتجنبه الوقوع ضحية الأفكار غير المنطقية مره أخرى. ونتيجة لهذه العملية يكسب المسترشد

فلسفة منطقية وعقلانية، ويستبدل الأفكار غير العقلانية بأخرى عقلانية، وعند تحقيق ذلك يتخلص من انفعالاته السلبية ومن السلوك المهدد للذات والمبني على الانفعالات والسلوكيات السلبية المدمرة (المالكي، 2003)

6.2.2 فنيات التدخل في الإرشاد العقلاني الانفعالي

يستخدم المرشد العقلاني أكثر من أسلوب في التدخل، فهو يستخدم أساليب عقلية، وانفعالية، وسلوكية. ويكون التركيز أكثر على الجوانب الانفعالية، ويستخدم هذا النهج من الإرشاد في المشكلات الأسرية، واضطرابات الشخصية، والاضطرابات النفس جسمية، وضعف المهارات الاجتماعية، والإدمان، وغيرها. ومن الأساليب التي تستخدمها النظرية مايلي:

1.6.2.2 الأساليب الإدراكية المعرفية Cognitive Method

دحض الأفكار غير عقلانية: في هذا الأسلوب الإدراكي يسعى من خلاله المرشد إلى مناقشة المسترشد حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت بحدوث المشكلة التي يعاني منها. والمرشد لا يجعل الفرد سلبيا، بل يُعلم الفرد كيفية اكتشاف المعتقدات والمسلّمات التي يؤمن بها و يبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره (Sharf, 2010).

تنمية القدرة على حل المشكلات: يميل الأفراد إلى استخدام حل المشكلات، والمنحى المعرفي الذي يعمل على مساعدتهم للتخلص من الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية، إن تعلم أسلوب حل المشكلات لدى الأفراد يمكن أن يعمل كأسلوب إرشادي فعال في حل المشكلات في حياتهم، فإن امتلاك الأفراد لمهارات حل المشكلات يجعلهم أسرع في خفض توتراتهم وانفعالاتهم مقارنة مع الذين لا يملكون مهارة حل المشكلات (عبود، 2014).

أسلوب الواجبات الإدراكية: يعد هذا الأسلوب من الوسائل السريعة للوصول إلى الأساليب الخاطئة بالتفكير، فيطلب المرشد من المسترشد عمل قائمة بالمشكلات الإنسانية التي يعاني منها ثم النظر في كل مشكلة على حدة، ومواجهة الذات بسؤال مباشر حول نشأة المشكلة، والطريقة التي يفكر بها حول هذه المشكلة. إن هذا الأمر يمكن المرشد من بناء نموذج A.B.C حول المشكلة المقصودة ثم مساعدة المسترشد على تحديد نمط التفكير الخاطيء الذي ساهم في تأثير المشكلة (Capuzzi, and Stauffer, 2016).

تغير مفردات اللغة: يؤكد أعضاء هذا الأسلوب الإرشادي أن هذا الأسلوب من أكثر الأساليب الارشادية استخداما للمرح أثناء الجلسات الارشادية، والهدف من ذلك هو محاولة إخراج المسترشدين من الجدية المبالغ فيها والتي قد تضخم وتفاقم المشكلة وتأثيرها على المسترشد. كما أن المرح يساعد المسترشدين على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة للمشكلات (الختاتنة، 2016).

المرح: يلجأ المرشدون في الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى استخدام المرح للسخرية من الأفكار غيرالعقلانية التي يحملها المسترشد، وبهذه الطريقة يجعل المرشد المسترشد يضحك على أخطائه ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف، كما أن القصد المتناقض هي وسيلة لتضخيم الأفكار غير العقلانية لكي يكتشف المسترشد أن أفكاره غيرعقلانية ولا منطقية. وبناءً على ذلك سيتحرك المسترشد باتجاه تبني الأفكار العقلانية والمنطقية (زيود، 1998).

2.6.2.2 الأساليب الوجدانية Emotive Techniques

الأسلوب العقلي – الانفعالي في التخيل Rational-emotive imagery

ويطلب فيه إلى المسترشدين أن يفكروا وينفعلوا ويسلكوا الطريقة التي يرغبون بها في حياتهم الواقعية. وبإمكانهم تخيل أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث معهم، وكيف يشعرون بالامتعاظ

حيال هذا الموقف، وتخيّل الخبرات السيئة التي يمرون بها ومن ثم الطلب إليهم باستبدال هذه الخبرات بخبرات أفضل، وعندما يغير المسترشد مشاعره السلبية تجاه الحدث أو الموقف، سيتغير سلوكه. ويمكن تطبيق هذا الأسلوب في المواقف الأخرى التي تسبب مشكلات للمسترشد، ويرى أليس إذا طبق المسترشد هذا الأسلوب لعدة أسابيع فإن المسترشد سيصل إلى نقطة تخلصه من مشكلاته المقلقة كافة (الضامن، 2003).

استخدام القوة والحزم: الهدف من استخدام القوة والحزم مع المسترشدين أثناء الإرشاد هو تكوين الاستبصار الوجداني والاستبصار العقلي، ومساعدة المسترشدين على إنشاء حوار مع الذات (أبو أسعد وعريبات، 2009).

الحوار الذاتي: تعمل هذه الفنية على إعطاء المسترشد فرصة لتسجيل أفكاره ومعتقداته غير العقلانية، ومن ثم إجراء التقييم الذاتي لهذه الأفكار من خلال استمارة للأفكار الخاطئة من إعداد المرشد، مما يساعده في تنفيذ هذه الأفكار، ودحض غير العقلاني منها (كامل، 2005).

التقليد ولعب الدور: لا يقتصر هذا الأسلوب الإرشادي على الإرشاد العقلاني الانفعالي الذي قدمه البرت أليس، ولكن أسلوب لعب الدور في هذا الأسلوب الإرشادي يركز على مساعدة المسترشد في تغيير أفكاره الخاطئة غير العقلانية المسببة للمشكلة (أبو أسعد والأزيدة، 2015).

3.6.2.2 النهج السلوكي Behavioral Techniques

الواجبات المنزلية: وتتمثل في قراءة كتيبات ومنشورات ومقالات ملائمة عن الإرشاد أو تعلم أساليب ومهارات جديدة في مواجهة المواقف المؤلمة. ويكمن الهدف وراء الواجبات المنزلية في إعطاء المفحوص الفرصة لممارسة ما تدرب عليه وما تعلمه أثناء جلسات الإرشاد وذلك على مواقف

الحياة الواقعية، ويقوم الفاحص في بداية كل جلسة بمراجعة ومناقشة هذه الواجبات مع المسترشد لأن عدم مراجعتها يعطي المسترشد إحساساً بأن المرشد لا يعتبرها جزءاً من عملية التغيير (خويلد، 2010).

الاسترخاء: ويستخدم الاسترخاء للتعامل مع الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق حيث يتم تدريب الفرد على الاسترخاء العضلي التام، عبر تعليمات تعطى له من قبل المرشد وتقدم على شد ورخي مجموعات من العضلات من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين مع الإيحاء المستمر بالارتياح (عبيد، 2008).

7.2.2 مجالات استخدام نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي

تتمثل المجالات التي يستخدم بها الإرشاد العقلاني الانفعالي بالاتي:

الإرشاد الفردي، ويركز فيه المرشد على مشكلات محددة مع الفرد، **الإرشاد الجمعي** يفيد الإرشاد العقلاني الانفعالي جدا في الإرشاد الجمعي، لأن أعضاء المجموعة يستطيعون تطبيق استراتيجيات الإرشاد العقلاني الانفعالي على بعضهم البعض خلال الجلسات، وتشكل الجماعة فرصة جيدة للأفراد لتطبيق السلوكيات الجديدة والواجبات المنزلية، أما **الإرشاد المختصر،** فيُعدّ الإرشاد العقلاني الانفعالي مناسباً في الإرشاد المختصر لتغيير التوترات الأساسية وخلق اتجاهات جديدة، وكذلك مع الأشخاص الذين لديهم مشاعر محددة. ويستخدم الإرشاد العقلاني الانفعالي في **الإرشاد الزوجي،** حيث يساعد في تحسين العلاقات بين الزوجين، من خلال مقابلة المرشد للزوجين معاً، ويحاول أن يقلل من الشعور بالذنب، والحدق بينهم، ثم يقوم المرشد بتعليمهم مبادئ الإرشاد العقلاني الانفعالي ليتمكنوا من مواجهة خلافاتهم وتعلم كيفية الحديث بطريقة مباشرة وعقلانية مع بعضهم البعض، وفي **الإرشاد الأسري،** فالإرشاد العقلاني الانفعالي يرى أن كل عضو من أعضاء الأسرة

لديه القوة والقدرة لتغيير عضو آخر في الأسرة، وأن كل عضو لديه القوة للتحكم في تفكيره الشخصي ونمط مشاعره، لذلك كل فرد يستطيع تعديل سلوكه، وهذا يمكن أن يكون له الأثر الواضح والفعلي في الأسرة لأن كل فرد من أفرادها يملك القوة الكافية لتغيير سلوكه (الخوaja، 2002) .

2.3 مهارات حل المشكلات

حل المشكلات من أهم الأنشطة التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات، وهي تعني ايجاد طريقة لتخطي صعوبة ما، أو الدوران حول عقبة أو تحصيل هدف غير ميسور المنال. ويمكن النظر اليها على أنها الناتج العملي للذكاء البشري، فبالتأمل لطبيعة أنشطة الإنسان العقلية في المجالات المختلفة، يظهر أن هذه الحياة بمثابة سلسلة مشكلات متفاوتة الصعوبة يسعى الفرد للتغلب عليها وتجاوزها أملاً في تحقيق التكيف والوصول إلى الأهداف المنشودة. وبذلك نجد أن حل المشكلات يسهم في تطوير الجوانب المدنية والحضارية لحياة البشر (حماد، 2017) .

1.2 مفهوم حل المشكلة

يعرف قطييط (2011: 26) حل المشكلة (بأنه عملية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة و خبرات سابقة ومهارات، من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له، وقد تستند العملية إلى واحد من الأداء العقلي، أو المهاري، أو الوجداني، أو قد تستند لها مجتمعة معاً) .

ويعرف هابرلاند كما ورد لدى العتوم (2012: 266) حل المشكلة على أنه (القدرة على الانتقال من المرحلة الأولية في المشكلة إلى مرحلة الهدف) .

يعرف ستيرنبرغ كما ورد لدى عواد ونوفل (2015: 109) حل المشكلة بأنه (عملية يسعى الفرد من خلالها إلى تخطي العوائق التي تواجه الفرد وتحول بينه وبين الوصول إلى الهدف الذي يسعى إلى بلوغه) .

يعرف روليك ورنالدليك كما ورد لدى العتوم وعلاونة (2014: 286) حل المشكلة بأنه (عملية تفكير يستخدم فيها الفرد معارفه السابقة ومهاراته بهدف الاستجابة إلى موقف غير مألوف، من أجل حل التناقض والغموض الذي يتضمنه الموقف) .

يعرف جيتس وآخرون كما ورد لدى أبورياش وقطيط (2008: 61) حل المشكلة بأنها (حالة يسعى خلالها الفرد للوصول إلى هدف يصعب الوصول إليه بسبب عدم وضوح أسلوب الحل أو صعوبة تحديد وسائل وطرق تحديد الهدف، أو بسبب عقبات تعترض هذا الحل وتحول بين وصول الفرد إلى ما يريد) .

يعرف الحارثي حل المشكلات كما ورد لدى أمبو سعدي والبلوشي (2011: 348) أنه (منهجية علمية تتكون من مجموعة من الخطوات تهدف للوصول إلى حل للمشكلة المعطاة) .

2.2.3 خصائص المشكلة

أشار الجراح والعتوم (2017) إلى خصائص محددة للمشكلة، أهمها:

- 1- فردية: المشكلة في الأصل فردية لأنها تخص فرداً معيناً، ومن الممكن أن تصبح مشكلة جماعية عندما يشترك فيها عدد من الأفراد في وقت معين.
- 2- المشكلة لها جانب إدراكي: أي أن الأفراد يختلفون في نظرتهم للمشكلة فبعضهم يراها عادية، والآخر يراها معقدة ويصعب حلها.
- 3- المشكلة لها جانب انفعالي: تصاحب المشكلة انفعالات مختلفة تتمثل بالتوتر والقلق والخوف والاكتئاب وغيرها.
- 4- المشكلة لها أبعاد وأشكال متعددة: أي مشكلة يواجهها الفرد قد تكون لها أبعاد وأشكال متعددة، فقد يكون موضوع المشكلة انفعالياً أو موضوعاً معرفياً أو حركياً أو اجتماعياً أو أخلاقياً أو لغوياً أو حسابياً وغيرها .

3.2.3 أصناف المشكلات

أشار الموسوي (2015) أن أصناف المشكلات التي يواجهها الفرد تتمثل بالآتي:

- 1- مشكلات يمكن تحديدها بشكل جيد مقابل مشكلات غير محددة، وتمتاز المشكلات المحددة بأن لها حلولاً استراتيجية وقواعد حل واضحة ومحددة ، أما المشكلات سيئة التحديد فليس لها حلول واضحة ولا يوجد استراتيجيات أو قواعد واضحة لحل هذه المشكلة.

2- المشكلات التنافسية مقابل غير التنافسية، فالمشكلات التنافسية تتطلب تنافساً بين شخصين أو أكثر في إيجاد الحل أو تحقيق الفوز، أما المشكلات غير التنافسية فتمثل المشكلات التي لا تتطلب تنافساً بين شخصين أو أكثر.

3- مشكلات قابلة للحل مقابل مشكلات غير قابلة للحل، فالمشكلات القابلة للحل يمكن إيجاد حلول محتملة لهما بلغت درجة تعقيدها وصعوبتها، أما المشكلات غير القابلة للحل فهي القضايا التي يعصب أو يستحيل إيجاد حلول مناسبة لها.

4.2.3 مراحل حل المشكلة

حل المشكلة هو النتيجة التي يطمح الانسان الوصول إليها في مواجهة المشكلات، إلا أن الحل المرجو لا يأتي فجأة وإنما يمر في مراحل، فإن الخطوات والمهارات المتبعة لحل المشكلات تشكل مسودة للحل وتوجه الفرد إلى الحل الصحيح ولكنها لا تضمن الوصول إليه، لكن إذا تعلمها الفرد يصبح لديه القدرة على التعامل مع مشكلته وحلها، وتنمي له المهارة في تحمل المسؤولية، والثقة بالإمكانات والقدرات إلى جانب الخبرة الواسعة التي سيحصل عليها (فالح، 2011). ويتضمن حل المشكلات العناصر الاتية كما أشار يوسف (2015) .

1. العنصر الأول: إدراك المشكلة من بدء نشأتها. ويتضمن ذلك التعرف على المشكلة حين وجودها والاستعداد لمواجهتها.
2. العنصر الثاني: الحد من الميل للتسويق، والاستجابة الاندفاعية. حيث يبتعد الأفراد عن التعامل مع المشكلات لحظة حدوثها وبشكل مباشر والميل إلى التأجيل، وبدلاً من ذلك يركزون على انفعالاتهم وردود أفعالهم اتجاه الموقف، نتيجة لذلك تستمر المشكلة وتتفاقم.
3. العنصر الثالث: يتضمن الشعور بالقدرة والكفاءة الذاتية، حيث ينبغي على الفرد تقييم كفاءته الذاتية بموضوعية دون الشعور بالعجز حيال حل المشكلات، فكلما استطاع الفرد تقييم كفاءته بموضوعية استطاع الوصول إلى القدرة على تطوير المهارة الكافية لتجاوز المشكل، وعلى الإنسان النظر إلى المشكلة على أنها جزء طبيعي من الحياة، وأن يؤمن الفرد بقدرته على مواجهة معظم مشكلاته بفاعلية.
4. العنصر الرابع: القدرة على ضبط الانفعالات وبالتالي ردود الأفعال عند حدوث المشكلة، لأنها تحصر انتباه الفرد في خصائص الموقف الذي لا يرتبط في حل المشكلة.

5.2.3 خطوات مهارة حل المشكلة

إن نشاط حل المشكلة كما أشار أبو أسعد (2015) هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات ذهنية معرفية بطريقة مرتبة ومنظمة في الذهن، ويمكن تحديد خطواتها وعناصرها بمايلي (الختاتنه، 2016) :

أ- الشعور بالمشكلة: وهذه الخطوة تتمثل في، إدراك عقبة أو معوق يشكل أصل المشكلة ويحول دون الوصول إلى هدف معين.

ب- تحديد المشكلة: على الفرد أن يقوم بصياغة مشكلته بشكل دقيق ومحدد مستخدماً كلمات سهلة وواضحة تتضمن العناصر المتضمنة في الموقف المشكل. مما يتيح للفرد وصف المشكلة بدقة ورسم حدودها ويتم تحديدها من خلال ثلاثة عوامل تساعد الفرد للوصول إلى تحديد دقيق وهي: عوامل تتعلق بالفرد من حيث مفهوم الفرد لذاته، وأفكاره، ومشاعره، وقيمه. وعوامل لها علاقة بالبيئة المحيطة بالمشكلة ونوع المشكلة ومدى تشعب المشكلة وارتباطها مع أفراد آخرين ومدى تأثر وتأثير الآخرين بها. وهناك عوامل أخرى مرتبطة بالمشكلة، من حيث حجمها ونوعها.

ج- تحليل المشكلة: تمثل قدرة الفرد على العناصر الأساسية في مشكلة ما، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.

د- جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة: تحديد أفضل المصادر لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالمشكلة، ومن خلال هذه المصادر يمكن أن يفكر الفرد بأكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل.

هـ- اقتراح الحلول والبدائل: وهي إعادة ما يتم الاستناد إلى بعض الأدلة المنطقية الظاهرة أو المتضمنة في المشكلة.

دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة واختيار الأفضل: تتضمن هذه المرحلة إخضاع البديل الذي تم اختياره للتجريب بهدف التحقق منه، على أن يصاغ البديل بصورة دقيقة، وقوية وقابل للحل والتطبيق.

الحلول الإبداعية: قد لا تتوفر الحلول المألوفة ويمكن أن تكون غير ملائمة لحل المشكلة، لذا يتعين التفكير بحل جديد غير مألوف، وللوصول إلى هذا الحل لابد من ممارسة منهجيات الإبداع المعروفة مثل العصف الذهني. تعميم النتائج: إن مضمون هذه المرحلة يركز على ما يصل إليه المسترشد من نتائج مترتبة عن التجريب أو التحقق، حيث يقوم بتعميم هذه النتيجة على الحالات المشابهة أو القريبة (الختاتنه، 2016).

6.2.3 أنماط الأفراد في التعامل مع المشكلات

أنماط الأفراد في التعامل مع المشكلات كما ورد لدى رشدي (2010) تتمثل بالآتي:

- 1- نمط السلحفاة (المنسحب) يعتقد صاحب هذا النمط ان البحث عن الحل، أمر مستحيل وأن الفرد عليه الانسحاب من العلاقة كلها، ويضحي بأهدافه وعلاقاته من الآخرين على حد سواء.
- 2- النمط الآخر هو القرش (الإكراه) يتعامل مع المشكلات بشكل قسري وهجومي، نتيجة لتمسكه الشديد بأهدافه، وتصل إلى حد التضحية بعلاقاته مع الآخرين، ويسعى دائما للريح كون الحل لديه يأخذ مفهوم الريح أو الخسارة.
- 3- وهناك نمط الدب الوديع (نمط التلطيف) يرى أن العلاقة مع الآخر هي الأهم من أهدافه الخاصة، فيسعى دائما للحصول على محبة الآخرين.
- 4- أما نمط الثعلب (النمط التوفيقى) فيسعى صاحب هذا النمط للحل الوسط لكي يريح الطرفين، ويبيدي استعداداه للتنازل عن بعض الأهداف على أن يقوم الطرف الآخر بفعل الشيء نفسه.
- 5- والنمط الأخير هو الحمامة (نمط الحكمة) يلجأ صاحب هذا النمط إلى المناقشة والحوار، لأنه ينظر باحترام كبير إلى كل من أهدافه وعلاقاته، وغير مستعد للتنازل او التخلي عن أحدهما، ويرى أن الخلافات تعمل على تحسين العلاقات الاجتماعية.

7.2.3 العوامل المؤثرة في تنمية مهارة الفرد على حل المشكلات

يرتبط تعلم الفرد لمهارات حل المشكلات، بعدد من العوامل منها ما يتعلق بطبيعة المشكلة ذاتها حيث تؤثر طبيعة المشكلة كسهولة أو صعوبتها، أو وضوحها، أو مدى توافر المعلومات حولها على حلها، كما أن غموض المشكلة سيؤدي إلى وضع فرضيات متعددة للحل ويمكن أن تكون بعيدة كل البعد عن المشكلة الحقيقية وأسبابها (العتوم، 2012). كما للفرد نفسه الدور البارز في تنمية مهاراته في حل المشكلات، لما نلاحظه من اختلاف لدى الأفراد في قدراتهم على حل المشكلات، تبعاً لاختلاف الخبرات التي يمر بها الفرد، واختلاف أساليب التفكير، والتحفيز الانفعالي، حيث إن ميول الفرد واتجاهاته تؤثر بشكل مباشر في تفكيره وحله للمشكلة، تبعاً لذلك فإن دور الفرد في حل المشكلة يرتبط بثلاثة عوامل ترتبط مع بعضها البعض وتؤثر في تعلم حل المشكلة، وهي الخبرات السابقة فإن الخبرات السابقة تنمي القدرات العامة على حل المشكلات، وأحياناً تعيق التأهب الناتج عن حل المشكلة، لأن الفرد قد يستجيب بصورة نمطية، أو جامدة، وكذلك عندما تثبط الخبرة السابقة شيئاً جديداً أو حل المشكلات. والعامل الآخر اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية التي يحملها الفرد تجاه المشكلة، العامل الأخير يشمل المعرفة، والذاكرة، وما وراء المعرفة، فالذاكرة تشكل مصدر القوة عندما تعمل جيداً، وخاصة عندما تتذكر المشكلات السابقة المشابهة وكيفية حلها (قطيبي، 2011).

3. الدراسات السابقة:

يتناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وسوف يتم عرض الدراسات العربية والأجنبية من الأحدث إلى الأقدم، وقد قسمت إلى لدراسات مرتبطة بفعالية البرامج الإرشادية، وأخرى مرتبطة بالشباب المقبلين على الزواج، وبمهارات حل المشكلات.

1.3 الدراسات المرتبطة بفعالية البرنامج الإرشادي

هدفت دراسة عمارة وعبد الوهاب (2016) إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف، مستخدمة المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) طالبة طبق عليهن مقياس تأكيد الذات، ومقياس اتخاذ القرار، والبرنامج الإرشادي، أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين تأكيد الذات في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف.

وسعت دراسة غيث ومشاقبة (2015) هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي، وقد استخدمتا المنهج التجريبي، على عينة قوامها (16) امرأة قسمت عشوائياً على مجموعتين، تجريبية وضابطة تضم كل مجموعة (8) سيدات. استخدمت الباحثتان مقياس الرضا الزوجي، ومقياس نوعية الحياة الزوجية، وطبق البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية ساتير على المجموعة التجريبية، حيث أظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى المشاركات فيه.

وحاولت دراسة أبو هديوس (2015) التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل(بيك) في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزوجي لديهن، مستخدمة المنهج التجريبي على عينة قوامها (26) طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى، ممن يعانين من سوء التوافق الزوجي وحصلن على درجات منخفضة على مقياس التوافق الزوجي، واستهدف المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي، وقد أظهرت نتائج الدراسة، انخفاضاً في مستوى التشوهات المعرفية وارتقاءً في الوقت نفسه في مستوى التوافق الزوجي، ونستنتج من ذلك أن للبرنامج الإرشادي تأثيراً إيجابياً، في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات، مما ساهم في تحسين مستوى التوافق الزوجي لديهن، وهذه نتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج وتحقيقه لهدف الدراسة الحالية.

وسعت دراسة روبين (Robin, 2015) إلى معرفة فاعلية البرامج الإرشادية الرامية إلى تعزيز مؤسسة الزواج، مستخدماً المنهج الوصفي، على عينة من الأفراد ذوي الدخل المنخفض، والمستوى التعليمي غير المرتفع مستخدماً البرامج الإرشادية المطبقة على الأفراد من ذوي الدخل المرتفع والمستوى التعليمي المرتفع، وأثبتت الدراسة فاعلية هذه البرامج في تحقيق الرضا الزوجي وقلّة البرامج الإرشادية للمقبلين على الزواج، ولذوي الدخل المنخفض والمستوى التعليمي المنخفض أيضاً.

وهدفت دراسة الحربي (2013) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي أسري على اتجاهات الفتيات المقبلات على الزواج نحو العلاقات الأسرية، مستخدمة البرنامج شبه التجريبي على عينة قوامها (60) طالبة، طبق عليهن مقياس الاتجاه نحو العلاقات الأسرية، والبرنامج الإرشادي، فأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاهات الفتيات المقبلات على الزواج نحو العلاقات الأسرية .

وحاولت دراسة غيث (2014) التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات في مدينة الزرقاء. مستخدمة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (22) زوجة، حيث طبق مقياس الأفكار غير العقلانية ومقياس التوافق الزوجي على مجموعتي الدراسة في اختبار قبلي، وعلى المجموعة التجريبية كمقياس بعدي وتتبعي بعد استهداف المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي. أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج وتحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في تعزيز التوافق الزوجي والأفكار العقلانية والمنطقية.

وهدف دراسة جاك وبسكي، برونر، وميلر (Jak ubowski, Brunner, Miller, 2014) إلى مراجعة عدد من البرامج التجريبية المستخدمة بتعزيز الإثراء الزوجي، مستخدمة المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على (13) برنامجاً إرشادياً في الإثراء الزوجي من خلال تقسيم هذه البرامج إلى ثلاث مجموعات منها برامج تجريبية وأخرى شبه تجريبية والمجموعة الثالثة وصفية، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية أربعة برامج تجريبية وثلاثة برامج شبه تجريبية في تعزيز الإثراء الزوجي، كما وأكدت الدراسة أهمية استخدام البرنامج الإرشادي من قبل متخصصين في الإرشاد.

وسعت دراسة عبد القوي (2013) إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك استناداً إلى فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، مستخدمه المنهج التجريبي وطبق البرنامج على عينة قوامها (30) طالبة من جامعة تبوك طبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس الأفكار غير العقلانية، مقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، والبرنامج الإرشادي. خلصت النتائج إلى فعالية البرنامج

الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة.

وحاولت دراسة بدوي وبنيس (2013) إعداد برنامج عقلائي انفعالي سلوكي مؤسس على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي واختبار مدى فعاليته في تحسين أساليب مواجهة المشكلات وخفض القلق لدى الزوجات المعنفات بمنطقة عسير . مستخدمة المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) زوجة، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مواجهة المشكلات وخفض القلق لدى الزوجات المعنفات من أفراد المجموعة التجريبية واستمرار التحسن بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

وهدفت دراسة أبو عيطة والخزاعلة (2012) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج. مستخدمين المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) شاباً متأخرين عن سن الزواج في محافظة جرش، طَبَّقَ عليهم مقياس الأفكار السلبية على الزواج ومن ثم قسم أفراد العينة إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، ومن ثم استهداف المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي ، حيث أظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم على الاتجاه المعرفي في تعديل الأفكار السلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج.

2.3 الدراسات المرتبطة بالشباب المقبلين على الزواج

هدفت دراسة الخرافي (2016) إلى استطلاع آراء طلبة التعليم العالي بالكويت حول حاجة الكويتيين المقبلين على الزواج إلى الإرشاد، مستخدمة المنهج الوصفي ووزعت استبانة قسمت إلى أربعة محاور وزعت على عينة عددها (395) من طلبة جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، إضافة إلى مقابلات شخصية أجريت مع عشرة من قضاة الأحوال الشخصية، واثنين من ضباط الدعوى، وأظهرت النتائج وجود حاجة كبيرة للإرشاد قبل الزواج.

وسعت دراسة السبيبة (2013) إلى معرفة مدى فاعلية البرامج الإرشادية في مجال العلاقات الزوجية: دراسة استطلاعية لآراء الشباب المقبلين على الزواج و المستفيدين من البرنامج الإرشادي في مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب بالرياض، ولتحقيق الهدف صممت استمارة من واقع البرنامج الإرشادي في المشروع، طبقت على عينة قوامها (77) شاباً من المقبلين على الزواج الملتحقين بالبرنامج باستخدام أسلوب الحصر الشامل. وأظهرت أن هناك استفادة كبيرة من البرنامج في محاوره الأربعة (الشرعية-الاجتماعية-النفسية-الصحية).

وهدف دراسة سوليفان وباسش وكورنيلس وكراجليانو (Pasch, Cornelius & Girigliano, 2004) ألتنبؤ بنجاح الزواج ضمن نموذج الاعتقاد الصحيح والعادات الاجتماعية، مستخدماً المنهج الوصفي، على عينة من الأفراد المقبلين على الزواج وبمشاركة أفراد حديثي الزواج، فقد أظهرت النتائج بأن إدراك الأفراد للمعوقات التي يمكن أن تواجههم، تزيد من مهاراتهم الإيجابية في الحياة الزوجية، وتمنع الضغوطات، وتقلل فرص الطلاق بين الأزواج، وتشير الدراسة إلى أن المقبلين على الزواج من دون المشاركة في مثل هذه البرامج هم أكثر عرضة لخطر المشكلات الزوجية.

وتقتصت دراسة كارول ودوهرتي (Carroll & Doherty, 2003) فعالية برنامج الإرشاد قبل الزواج عند الشباب الأمريكيين، مستخدمة المنهج التجريبي، على عينة حجمها الإجمالي (27) منهم (13) شاباً لعينة تجريبية و (14) شاباً لعينة ضابطة، ولمعرفة أثر الاتجاه نحو الزواج وخاصة مع ازدياد نسب الضغوط النفسية عند الأزواج أنفسهم، واستهدفت المجموعه التجريبية بالبرنامج الإرشادي، أرشدوا نحو زواج أفضل وعلاقة زوجية مثلى، وعلى المهارة التي يمكن اتباعها للتغلب على المشكلات والصعوبات النفسية أثناء الزواج، وعلى مصادر المعلومات التي تساهم في حل المشكلات، ووضحت أهمية الإدراك الصحيح للزواج من خلال التدريب على مهارة الاتصال والحوار، وأشارت النتائج إلى إزدياد الوعي بالأدوار المتعلقة بالشريك، حيث أصبح لدى المشاركين مهارة في الاتصال عالية جداً في التعامل مع الشريك، والقدرة على تجاوز الصعوبات الزوجية.

3.3 الدراسات المرتبطة بمهارات حل المشكلات

هدفت دراسة القدوري ولحسن (2016) إلى تقصي العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مستخدمة المنهج الارتباطي على عينة عشوائية قوامها (131) طالبة، مستخدماً مقياس الذكاء الوجداني، قائمة حل المشكلات حيث أثبتت النتائج وجود علاقة بين أبعاد الذكاء الوجداني (إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، والمعرفة الانفعالية، والدرجة الكلية) والقدرة على حل المشكلات. وهناك علاقة بين بُعد التواصل الاجتماعي والقدرة على حل المشكلات.

وحاولت دراسة فيري كلوث (Faircloth, 2008) فحص أثر برنامج إرشادي لخفض الآثار

للمشكلات الزوجية، مستخدمة المنهج شبه التجريبي، وطبق على العينة مقياس حل المشكلات كاختبار قبلي، من ثم البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية وعدد أفرادها (41) فرداً ممن ظهر

لديهم تدني المهارة في حل المشكلات، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الآثار السلبية للمشكلات الزوجية وانخفاض الصراعات أمام الأبناء، وأظهرت الدراسة التطور في مهارات حل المشكلات لدى الأزواج وتحسن تعاملهم مع أطفالهم.

وسعت دراسة إبراهيم (2012) وهدفت إلى معرفة مدى التمكن من مهارات التحدث وأثره على تنمية مهارات الحوار وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية مستخدمة المنهج شبه التجريبي، حيث طبقت أدوات الدراسة اختبار مهارات التحدث، بطاقة ملاحظة مهارات الحوار، مقياس تقدير الذات. على عينة عددها (100) طالب، وأظهرت النتائج أن مهارات لغة الحوار تفيد الطلبة أثناء دراستهم وفي حياتهم بصفة عامة، ويتبادل الآراء والأفكار من خلال الحوار والمناقشات، مما يؤدي إلى ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم اللغوية والمعرفية الفكرية والمهارية.

وهدفت دراسة أليس، جنيفير، بتريسيا، فيركلوث (Patricia, Jennifer, Alice, 2011) وFaircloth، إلى معرفة فعالية برنامج الوقاية على المدى الطويل لتقليل الصراعات الزوجية في الأسر المجتمعية، مستخدما المنهج التجريبي على عينة عشوائية من الأسر السعيدة بعد تعريضهم لمقياس قبلي ومن ثم توزيع أفراد العينة على ثلاث مجموعات وتم تعريض مجموعتين منهما للبرنامج الإرشادي والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة تركت للتعلم الذاتي، حيث أظهرت النتائج على المقياس البعدي والتتبعي فعالية البرنامج الإرشادي، وتحسن في ضبط الصراعات الأسرية، وتطور في مهارات حل المشكلات الزوجية، والقدرة على التحليل الإبداعي لفهم المشكلات، كما وحققت الدراسة الرضا الزوجي، وتحسن في شكل العلاقة ما بين الآباء والأبناء.

وسعت دراسة أليس، جنيفير، فيركلوث، باتريسيا (Faircloth, Alice, Patrici, Jennifer, 2008) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي مختصر لتحسين وضع الصراعات الزوجية في الأسر المجتمعية،

مستخدماً المنهج التجريبي على عينة عشوائية من من يعانون من صراعات زوجية داخل الأسرة، قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، مطبقاً البرنامج الإرشادي على كل من المجموعة الأولى والثانية، أما المجموعة الثالثة فهي المجموعة الضابطة التي لم تعرض للبرنامج الإرشادي وإنما تركت للتعليم الذاتي، وتعرضت المجموعات الثلاث للمقياس القبلي والبعدي، ومن ثم تعريض المجموعتين التجريبيتين للمقياس التتبعي. أظهرت النتائج تدني الصراعات بين الزوجين وقلت وتيرة حدوثها، وبينت الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تقليل الصراعات بين الأزواج .

وحاولت دراسة غنيم (2002) معرفة استراتيجيات أداء مهام حل المشكلات لدى الطلاب ذوي الأسلوب المعرفي (التروي-الاندفاع) بمراحلها: العرض واستراتيجية الحل، مستخدماً المنهج الوصفي ثم طبق مقياس التروي والاندفاع على عينة عددها (66) طالباً، وأظهرت الدراسة أن (34) طالباً يستخدم الأسلوب المعرفي "الاندفاع"، و(32) طالباً يستخدم الأسلوب المعرفي التروي في حل المشكلات. أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق بين المجموعتين في توظيف الاستراتيجيات، وكان مستوى الدقة والوقت اللازم لحل المشكلة للطلبة الذين يستخدمون الأسلوب المعرفي الاندفاعي أعلى من متوسطات الذين يستخدمون الأسلوب المعرفي التروي وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية.

وهدفت دراسة حداد ودحادحة (1998) : إلى استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من الصفين السابع والثامن من الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي، حيث اعتبرت درجاتهم قياساً قبلياً. ثم وزعت عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية أولى، وتلقى أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات من خلال إرشاد جمعي، ومجموعة

تجريبية ثانية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي من خلال إرشاد جمعي، ومجموعة ثالثة ضابطة، إذ درّب أفراد المجموعتين التجريبيتين لمدة عشر جلسات لكل مجموعة، وبعد انتهاء المعالجة مباشرة أخذ القياس المباشر للمجموعات الثلاث، وبعد أسبوعين من انتهاء الجلسات الإرشادية أخذ القياس البعدي. كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة و لصالح المجموعتين التجريبيتين. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القياس المباشر والبعدي فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يمكن ملاحظة الهدف المشترك بين الدراسات الإرشادية، حيث استهدفت التحقق من فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي المبني على نظرية البرت أليس وأجمعت الدراسات التي استخدمت أسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي على فاعلية هذا الأسلوب مثل دراسة عمارة وعبد الوهاب (2016)، الحربي (2014)، عبد القوي (2013)، بدوي وبنيس (2013). وأظهرت الدراسات السابقة أهمية برامج الإرشاد الزوجي والحاجة الماسة للبرنامج الإرشادي، لما له من دور البارز في تقليل الصراعات الزوجية والتقليل من ازدياد حالات الطلاق الملحوظة في المجتمعات، كما أكدت ذلك كل من دراسة الخرافي (2016)، دراسة السبيبة (2013)، دراسة روبين (Robin, 2015)، دراسة ميلر وبرونر وميلن وجاك وبسكي (Miller, Brunner, 2014)، دراسة فيري كلوث (Faircloth, 2014)، دراسة أليس، جنيفير، بتريسيا، فيركلوث (Milne, Jakubowski, Alice, Jennifer, Faircloth, Patricia, 2011)، دراسة أليس، جنيفير، فيركلوث، باتريسيا (Alice, Jennifer, Faircloth, Patricia, 2008) وأظهرت الدراسات السابقة مدى أهمية ضبط النفس وضبط الانفعالات وامتلاك مهارات التحدث، والاتصال والحوار في حل المشكلات كما أظهرت دراسة كل من القدوري ولحسن (2016)، ودراسة إبراهيم (2012)، ودراسة غنيم (2002)،

ودراسة حداد ودحادحة (1998)، دراسة كارول ودوهيتري (Carroll & Doherty, 2003)، دراسة سوليفان وباشش وكورنيلس وكراجليانو (Pasch, Cornelius, Girigliano, Sullivan, 2004)

وقد استفادت الباحثة من خلال اطلاعها على البحوث والدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث وصياغتها، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة الإرشادية في تحديد منهجية البحث، التي اعتمدت في تصميمها شبه التجريبي على مجموعتين: إحداهما، تجريبية، والأخرى ضابطة؛ لأن الاعتماد على التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، يمكن أن يترتب عليه أن التغير الحادث في متغير الدراسة لا يعزى فقط للبرنامج الإرشادي المستخدم، إنما يعزى لعوامل أخرى لم تضبط جيداً. واستفادت الباحثة بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة، وعلى ما فيها من أدوات، ومراجعة المقاييس المختصة بموضوع البحث في تصميم البرنامج الإرشادي، وتقسيم المجموعات، واختيار الجلسات الإرشادية المناسبة التي تحقق هدف البحث الحالي، وتطوير مقياس مهارات حل المشكلات، وتطبيق البرنامج، واستفادت منها أيضاً في إعداد الإطار النظري، وتحديد فروض البحث.

كما وأظهرت ندرة الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات، وندرة الدراسات التي تستهدف فئة الشباب المقبلين على الزواج. كذلك هناك ندرة في الدراسات السابقة التي اهتمت بمهارات حل المشكلات وعلاقتها بالأفكار غير العقلانية أو المعتقدات غير العقلانية، في البيئات العربية بشكل عام وفي البيئة الفلسطينية بشكل خاص، ومن هنا يمكن اعتبار الدراسة مدار البحث من الدراسات الأولى في البيئة الفلسطينية في هذا المجال.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

3. الطريقة والإجراءات

تهدف الدراسة إلى تحديد أثر برنامج إرشادي مقترح يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين، ثوسيتناول هذا الفصل منهج ومجتمع وعينة الدراسة، والأدوات، وتصميم الدراسة، والمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في الدراسة الحالية.

1.3 منهج الدراسة وتصميمها

لتحديد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين ، استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، ولتقصي فاعلية المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي في المتغير التابع: مهارات حل المشكلات، تم إجراء القياس القبلي والبعدي واستخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ولفحص دلالات الفروق الإحصائية بين المجموعتين استخدم اختبار "مان وتتي" (Mann-Whitney) وذلك نظراً لصغر حجم العينة، ولتجنب افتراض اعتدالية التوزيع الطبيعي؛ وقد طبق برنامج الإرشاد الجمعي في ثلاثة أشهر، شهران لتطبيق البرنامج وشهر للمتابعة.

والجدول (1) يوضح التصميم التجريبي لهذه الدراسة:

جدول (1) التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	قياس المتابعة
G	O	X	O	O
G1 التجريبية	O	X	O	O
G2 الضابطة	O	لا توجد معالجة	O	

2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الشباب المقبلين على الزواج (مرحلة الخطوبة) أي قبل الدخول من الفئة العمرية (20-29) سنة في محافظة طولكرم ، والمقدر عددهم حسب سجلات المحكمة الشرعية في محافظة طولكرم للعام 2016م (1700) حالة.

عينة الدراسة: استخدمت الباحثة أنواعاً عدة من العينات لتطبيق الدراسة على النحو الآتي:

1.2.3 العينة الاستطلاعية للدراسة:

من أجل التحقق من ثبات الأداة وصدقها تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (40) من الشباب المقبلين على الزواج (مرحلة الخطوبة) أي قبل الدخول ومن الفئة العمرية (20-29) سنة.

2.2.3 عينة الدراسة الميدانية:

تكونت عينة الدراسة الميدانية من (144) من الشباب المقبلين على الزواج، اختيروا بالطريقة القصدية ممن تنطبق عليهم الشروط التي وضعتها الباحثة لاختيار أفراد العينة وهي:

- 1- أن يكون المبحوث مسجلاً بعقد زواج في المحكمة الشرعية في محافظة طولكرم ولا زال في مرحلة الخطوبة (أي قبل الدخول).
- 2- أن يكون المبحوث ضمن الفئة العمرية من (20-29) سنة.
- 3- أن لا تكون لديه تجربة زواج أو خطوبة سابقة.

وقد تم تطبيق مقياس مهارات حل المشكلات عليهم ، وذلك لتحديد فئة المبحوثين الذي يظهرون درجة منخفضة على المقياس ، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية.

3.2.3 العينة التجريبية للدراسة

تكونت عينة الدراسة من (28) من الشباب المقبلين على الزواج (12) من الإناث، (16) من الذكور الذين حصلوا على أقل الدرجات على مقياس مهارات حل المشكلات ، وأظهروا الرغبة في المشاركة في الدراسة، وقد وزع المشاركون في الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (14) في كل مجموعة. وفحص التكافؤ بين المجموعتين في كل متغيرات الجنس، العمر، المستوى الدراسي، حالة العمل، مكان السكن، والمقياس موضع الدراسة

3.3 أدوات الدراسة

استخدمت في هذه الدراسة أداتان رئيستان، وهما:

1.3.3 مقياس مهارات حل المشكلات

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدب التربوي وعدد من المقاييس ذات العلاقة بموضوع الدراسة، قامت باختيار مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية الذي بناه وقننه على البيئة السعودية القرني (2015) وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وتطويره بما يتلاءم مع هدف الدراسة والبيئة الفلسطينية، وتكون المقياس في صورته الأولية من (32) فقرة تقيس في مجملها مهارات حل المشكلات الزوجية للمقبلين على الزواج.

ويستجاب على المقياس وفقاً لتدرج خماسي بحسب طريقة ليكرت ، ويضع المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع حالته أو وضعه ، وقد أعطيت الأوزان للتدرج المستخدم بحسب اتجاه الفقرة (سلبية، إيجابية) على النحو الآتي:

- لا تنطبق إطلاقاً درجة واحدة

- لا تنطبق درجتان

- تنطبق أحياناً ثلاث درجات

- تنطبق أربع درجات

- تنطبق تماماً خمس درجات

وقد صححت الفقرات بالاتجاه الإيجابي، باستثناء الفقرات (9، 10، 13، 16، 15، 17، 20،

22، 23، 25، 28، 29، 31) ولأنها سلبية فقد صححت عكسياً. وتتراوح الدرجة الكلية للاستجابة على

مهارات حل المشكلات ما بين (160-32) درجة، إذ أن الدرجة (32) تمثل الحد الأدنى من مهارات

حل المشكلات ، والدرجة (160) تمثل الحد الأعلى من مهارات حل المشكلات. وتم حساب المدى من خلال تقسيم مجموع الدرجات التي حصل عليها الطالب على مقياس مهارات حل المشكلات على عدد فقرات المقياس والبالغة (32) فقرة ، ووزع المدى على ثلاثة مستويات لاستخدام مهارات حل المشكلات على النحو الآتي:

(1- 2.33 مستوى منخفض).

(من 2.34 - 3.66 مستوى متوسط).

(3.67 – 5 مستوى مرتفع).

دلالات صدق وثبات مقياس مهارات حل المشكلات:

لقد تحقق لمقياس مهارات حل المشكلات دلالات الصدق والثبات الآتية:

أولاً: صدق المحتوى:

استخدمت الباحثة صدق المحكمين أو ما يعرف بصدق المحتوى ، وذلك بعرض المقياس على (12) محكما كما هو ظاهر في ملحق (1) من ذوى الاختصاص من الأساتذة المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي ، علم النفس التربوي ، ، والقياس والتقويم في الجامعات الفلسطينية) جامعة القدس"أبو ديس"، جامعة القدس المفتوحة، جامعة النجاح الوطنية ، جامعة بيرزيت). بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات ومدى وضوحها ، ومناسبتها للبعد الذي وضعت فيه ، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق لا تقل عن (85%) بين المحكمين ، وبعد التحكيم أعيدت الصياغة اللغوية للفقرات (3، 4، 8، 12، 15، 16، 18، 19، 21، 23، 29) .

ثانياً: صدق البناء

للتحقق من صدق بناء مقياس مهارات حل المشكلات، طبق على عينة استطلاعية مكونة من (40) من الشباب المقبلين على الزواج من خارج عينة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون استخرجت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول 2. قيم معاملات ارتباط الفقرة ارتباط الفقرة بالمقياس ككل

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس
.1	* 0.79	.12	* 0.58	.23	* 0.54
.2	* 0.69	.13	* 0.65	.24	* 0.67
.3	* 0.78	.14	* 0.67	.25	* 0.49
.4	* 0.57	.15	* 0.59	.26	* 0.58
.5	* 0.62	.16	* 0.32	.27	* 0.51
.6	* 0.46	.17	* 0.48	.28	* 0.63
.7	* 0.63	.18	* 0.30	.29	* 0.51
.8	* 0.65	.19	* 0.77	.30	* 0.54
.9	* 0.34	.20	* 0.61	.31	* 0.66
.10	* 0.51	.21	* 0.41	.32	* 0.70
.11	* 0.78	.22	* 0.66		

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات ما بين (0.32 - 0.79)، وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، لذلك لم تحذف أي من هذه الفقرات.

ثبات الأداة: استخدمت الباحثة الطرق الآتية لحساب ثبات الأداة:

- 1- طريقة التجزئة النصفية: حسب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية (16 فقرة)، ودرجات الفقرات الزوجية (16 فقرة)، والمكونة لمقياس مهارات حل المشكلات (مجموع الفقرات = 32 فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (0.723)

2- طريقة (ألفا كرونباخ) (Cronbach Alpha):

حسب ثبات مقياس مهارات حل المشكلات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكانت قيمة ألفا تساوي (0.774)، ويتضح مما سبق أن مقياس مهارات حل المشكلات يتمتع بدرجة عالية من الثبات الأمر الذي يطمئن الباحثة لصحة البيانات التي يتم الحصول عليها وتظهر صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة.

2.3.3 برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل

المشكلات لدى الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين

وصف للبرنامج الإرشادي:

أعد برنامج التدريب على مهارات حل المشكلات بالاستفادة من الأدب السابق والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة ، وتكون البرنامج من (12) جلسة، بلغت مدة كل جلسة (90) دقيقة، وبمعدل جلستين أسبوعياً. ومن المعروف أن التدريب على مهارات حل المشكلات يعتمد بشكل مباشر على النظرية العقلانية الانفعالية التي تولي اهتماماً كبيراً لموضوع حل المشكلات، وتحمل كل جلسة من الجلسات هدفها الخاص ومهاراتها الخاصة. مستندة إلى الاستراتيجيات العلمية المنبثقة عن النظرية العقلانية الانفعالية، وقد ركزت الباحثة على توظيف واستخدام (التكنولوجيا) في الجلسات الإرشادية.

محتويات البرنامج:

يحتوي البرنامج (12) جلسة إرشادية جماعية مدة كل منها ساعة ونصف بمعدل جلستين اسبوعياً، وذلك وفقاً لفنيات إرشاد العقلاني -الانفعالي -السلوكي الجمعي، التي تتبع نظرية البرت إلس (Ellis)، ويوضح جدول(3) موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وعنوان كل جلسة.

جدول (3)

موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي

موضوع الجلسة	الجلسة
تمهيد وتعارف	الأولى
الزواج وأهدافه وأهميته	الثانية
أسس اختيار شريك الحياة	الثالثة
تحديد المشكلة	الرابعة
تأطير المشكلة	الخامسة
مواجهة الحقائق المتعلقة بالمشكلة	السادسة
الخطوات العلمية لحل المشكلة	السابعة
مهارات حل المشكلة	الثامنة
الحوار	التاسعة
الحوار	العاشرة
تلخيص البرنامج وتقييم	الحادي عشر
تقييم وإنهاء	الثانية عشرة

تنفيذ البرنامج:

استغرق تنفيذ البرنامج الإرشادي ستة أسابيع، إذ تضمن (12) جلسة إرشادية لأفراد المجموعة التجريبية، من 2017/4/4 إلى 2017/5/20 ، مدة كل جلسة تسعون دقيقة بمعدل جلستين أسبوعياً، أما المتابعة فكانت بعد مرور (4) أسابيع. وحديد موعدها في يوم 2017/6/20 م.

جدول (4) مواعيد الجلسات الإرشادية

السبت	الثلاثاء
2017/4/8	2017/4/4
2017/4/15	2017/4/11
2017/4/22	2017/4/18
2017/4/29	2017/4/25
2017/5/9	2017/5/2
2017/5/20	2017/5/16

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل معالجة البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك

باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1- المتوسطات الحسابية النسب المئوية .

2- اختبار مان وتني (U) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مستقلتين في تكافؤ

المجموعات.

3- معادلة كرونباخ ألفا لقياس الثبات

4- معامل ارتباط بيرسون

5- معامل ارتباط التوافق "ت" لقياس حجم تأثير البرنامج باستخدام مربع معامل إيتا

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

4. نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين، فقد قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي يسند لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات، للتحقق بواسطته من فرضيات البحث.

يتضمن هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج على أفراد العينة التجريبية، حيث طبق مقياس مهارات حل المشكلات على أفراد العينة قبل وبعد تنفيذ البرنامج، كما طبق المقياس على أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة تتبعيه بلغت شهراً من انتهاء تطبيق البرنامج، وبعد جمع البيانات قرغت وصنفت باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وفيما يلي عرض النتائج وتفسيرها:

عرض النتائج وتفسيرها:

1.4 نتائج الفرض الأول الذي ينص على ما يلي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.

للتحقق من هذا الفرض الأول، أجريت مقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ورتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي في القياس البعدي وذلك باستخدام اختبار مان وتني للكشف عن الفروق بين درجات عينتين مستقلتين، وذلك

كما يبين جدول (5):

جدول (5) نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج .

المجموعات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس مهارات حل المشكلات	الضابطة	9.54	133.50	28.500	-3.199	0.00**
	التجريبية	19.46	272.50			

*دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) **دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج الإرشادي ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات حل المشكلات، فقد كانت قيمة مان وتني (28.500) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، أي أن رتب درجات المجموعة التجريبية في مهارات حل المشكلات أعلى من رتب درجات المجموعة الضابطة، مما يوضح ارتفاع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، وأثره الواضح في إكساب أفراد المجموعة التجريبية مهارات حل المشكلات بالمقارنة مع نظرائهم أفراد المجموعة الضابطة .

2.4 نتائج الفرض الثاني الذي ينص على ما يلي:

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

للتحقق من الفرض الثاني، جرت المقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك باستخدام اختبار مان وتني للكشف عن الفروق بين درجات

عينتين مستقلتين، وذلك كما يبين جدول (6):

جدول (6) نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق بالمقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

المجموعات	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس مهارات حل المشكلات	قبلي	10.71	150.00	45.000	-2.439	0.00**
	بعدي	18.29	256.00			

*دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)
**دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي في القياس القبلي والبعدي لمهارات حل المشكلات، فقد كانت قيمة مان وتني (45.000)، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، أي أن رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمهارات حل المشكلات أعلى من رتب القياس القبلي مما يوضح ارتفاع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

وللتحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية، حسب مربع معامل إيتا (η^2) تبعا للمعادلة الآتية:

$$n2 = \frac{t2}{t2 + df}$$

حيث إن (ت) هي نتيجة اختبار الفرق بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي للعينة على مقياس مهارات حل المشكلات، وقد اعتمدت مستويات حجم التأثير كما يلي:

جدول (7) حجم التأثير للمتغير المستقل في التجربة

الأداة المستخدمة	حجم التأثير	
	صغير	متوسط
n2	0.1	0.6
		كبير
		0.15

المصدر: (Cohen, 1988)

والجدول (8) التالي يبين ذلك :

جدول (8) معامل ارتباط التوافق "ت" وحجم تأثير البرنامج باستخدام مربع معامل إيتا ($n2$)

المقياس	قيمة (Z)	مربع معامل إيتا ($n2$)	حجم التأثير
مهارات حل المشكلات	-2.439	0.441	كبير

يتبين من الجدول السابق أن مربع معامل إيتا والذي يقيس حجم تأثير البرنامج في رفع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد العينة بلغ (0.44) وقد كان كبير التأثير، مما يشير إلى أن البرنامج فاعل في رفع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد العينة..

3.4 نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج. للتحقق من الفرض الثالث جرى المقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر)، وذلك باستخدام اختبار مان وتني للكشف عن الفروق بين درجات عينتين مستقلتين، كما يبين جدول (9):

جدول (9) نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق بالمقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

المجموعات	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس مهارات حل المشكلات	بعدي	13.96	195.50	90.500	-0.345	0.734
	تتبعي	15.04	210.50			

*دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) **دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمهارات حل المشكلات ، فقد كانت قيمة مان وتني (90.500) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أن رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمهارات حل المشكلات كانت متقاربة مع فارق بسيط لصالح القياس التتبعي، مما يؤكد استمرار تأثير البرنامج بعد مرور شهر من تطبيقه.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

تمهيد:

ستقوم الباحثة في هذا الفصل بتفسير ومناقشة نتائج التحليل الإحصائي التي خرجت بها الدراسة من خلال عرض للفرض البحثي، من ثم مناقشة النتيجة، وربطها بالدراسات السابقة الموثقة بالدراسة مدار البحث و تفسيرها بطريقة علمية، تتسجم مع الإطار النظري المطروح بالبحث.

1.5 نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.

أظهرت النتائج أن رتب درجات المجموعة التجريبية في مهارات حل المشكلات أعلى من رتب درجات المجموعة الضابطة، مما يوضح ارتفاع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة ، وأثره الواضح في إكساب أفراد المجموعة التجريبية مهارات حل المشكلات، بالمقارنة مع نظرائهم أفراد المجموعة الضابطة. لذلك نرفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج. ويعزى ذلك إلى البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث والمستند لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي، إذ نجد أن البرنامج استخدم أساليب متنوعة لتطوير مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية، مثل: مناقشة مفهوم الزواج، وأهميته، وعرض الأفكار غير العقلانية التي تحدث عنها ألبرت إيليس في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي، ومفهوم حل المشكلات وعلاقتها بالأفكار غير العقلانية التي يحملها

الشباب المقبلون على الزواج ويمارسونها في حياتهم اليومية، وتسليط الضوء أكثر على الأفكار غير العقلانية وتأثيرها على مهاراتهم في حل المشكلات، من حيث حدة هذه المشكلات واستمرار تأثيرها في حياتهم، وتوضيح الطرق والاستراتيجيات لحل المشكلات بطريقة منظمة للوصول إلى تحقيق الهدف بأقل أضرار ممكنة، واستخدام لغة الحوار لحل المشكلات لما لها من أثر واضح في تقوية الذات والمساعدة على اتخاذ القرار، مما يعمل على اتزان الفرد، وخفض القلق المرافق للمشكلة و تقليل وتيرة الضغوط النفسية الناتجة عن عدم القدرة المعرفية في مهارات حل المشكلات، وتحسين الرضا عن الحياة التي يعيشها الخاطبان. استخدام الأسلوب العقلاني والمعرفي والتروي في حل المشكلات بشكل عام والزوجية بشكل خاص، يعزز من القيم بين الخاطبين ويعدل من اتجاهات الشباب المقبلين على الزواج (الخاطبين) نحو العلاقات الأسرية. هذا إضافة إلى ما ظهر من تنفيس للمشاعر لدى الخاطبين والخطابات في المجموعة التجريبية، من خلال الأحاديث الذاتية، ولعب الدور، والسايكودراما، والكرسي الساخن، ومناقشة الواجبات المنزلية التي ارتبطت بواقع الحياة التي يعيشها الخاطبان، واستخدام التفكير العقلاني واتباع استراتيجيات حل المشكلات في حياتهم اليومية، والتركيز على لغة الحوار بشكل متكرر حسب إفادتها للباحثة من قبل أفراد المجموعة، ويعود ذلك لانتظام أفراد المجموعة التجريبية في الجلسات الإرشادية بشكل كامل وانتظار موعد الجلسة، كما وساعدت الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات أفراد المجموعة في مهارات حل المشكلات، كما أثر توظيف التكنولوجيا بشكل مباشر على أداء أفراد المجموعة من خلال عرض نماذج ايجابية يحتذى بها في علاقتهم الأسرية، وكيفية إدارة المشكلات الزوجية بشكل خاص، وعرض المعلومات النظرية بطريقة تقنية حديثة ترسخ المعلومة لدى الفرد. لذلك تعزو الباحثة ذلك إلى جدوى وفاعلية البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى الشباب المقبلين على الزواج، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل

من: (عمارة وعبد الوهاب: 2016، أبو هدرس: 2015، الحربي: 2014، عبد القوي، 2013، بدوي وبنيس: 2013، الخرافي: 2016، السبيلة: 2013) .

2.5 نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات حل المشكلات لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

بينت النتائج أن رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمهارات حل المشكلات أعلى من رتب القياس القبلي مما يوضح ارتفاع مستوى مهارات حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج . لذلك نرفض الفرضية الصفرية، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الاستراتيجيات والمهارات التي استخدمها البرنامج الإرشادي، حيث استخدم فيها أساليب مثل المناقشة، والواجبات المنزلية، ولعب الدور، وكيفية التعامل مع المشكلات والخلافات الزوجية وإكسابهم المهارات اللازمة لحلها، وهذه الأساليب أسهمت في مساعدة الشباب المقبلين على الزواج في توظيف المهارات والأساليب التي اكتسبوها في حل المشكلات التي تواجههم، حيث كانت الباحثة تشرح في كل جلسة المهارة للمبحوثين وتناقشها، وتعمل على تعزيز الأفكار الإيجابية، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة لما لاحظته من إقبال أفراد المجموعة التجريبية بكامل إرادتهم واقتناعهم الكامل بالحاجة لبرنامج إرشادي من هذا النوع ، كما ساعدت المهارات الفنية وما توفره من مواقف ومشاركات ونقاش وحوار في إخراج الأفكار غير العقلانية وتنفيذها، وإخراج

المكبوتات غير الشعورية والتشوهات المعرفية، بطريقة عفوية وحرية كاملة دون تردد أو قلق مما أسهم في تطوير قدراتهم في تعديل الأفكار غير العقلانية والتفكير بطرق أكثر منطقية وعقلانية ، وتعديل لبعض المفاهيم وتعديل التشوهات المعرفية التي يحملها الشباب المقبلون على الزواج (الخاطبون) فيما يتعلق بمفهوم الزواج وأهدافه وأهميته، المترسخة من أسلوب التنشئة الاجتماعية والمفاهيم الثقافية المقرونة بحياة الفرد منذ نعومة أظفاره، واستخدام مهارات حل المشكلات في المواقف الحياتية كافة، بالإضافة إلى توظيف الخبرات والمهارات المكتسبة في إقامة علاقات وتفاعلات اجتماعية وأسرية، يسودها روح الهدوء والعدالة والود والصراحة والوضوح مع الشريك، وتقليل الصراعات والمشكلات الزوجية والأسرية في وقت لاحق، وما يتطور عن ذلك من نكاه وجداني يعزز لدى الفرد القدرة على حل المشكلات وضبط الانفعالات، والتعامل مع الضغوط الناجمة عن المشكلات بعقلانية، لحل مشكلات الفرد، لذلك من الطبيعي والمنطقي تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة في تطوير مهارات حل المشكلات كما اتفقت في ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (غيث ومشاقبة، 2015) ودراسة (غيث، 2011)، (Robin, 2015)

(Jennifer, Faircloth, Patricia, 2014) ودراسة (Miller, Brunner, Milne, Jakubowski, 2014) ودراسة (أبوعيطه والخزاعلة، Alice،) (القدوري ولحسن، 2016)، ودراسة (ابراهيم، 2012)، ودراسة (أبوعيطه والخزاعلة، 2012)، ودراسة (غنيم، 2002)، ودراسة (حداد ودحاحة، 1998). فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى الأثر الإيجابي على المبحوثين الذين تعرضوا لبرامج إرشادية استخدمت فنيات وأساليب النظرية العقلانية الانفعالية.

3.5 نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج

أظهرت النتائج أن رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي التتبعي لمهارات حل

المشكلات كانت متقاربة مع فارق بسيط لصالح القياس التتبعي، مما يؤكد استمرار تأثير البرنامج

بعد مرور شهر من تطبيقه. لذا نقبل الفرضية الصفرية، وتبدو هذه النتيجة تبدو أمراً طبيعياً في

ضوء ما تضمنه البرنامج، من فنيات واستراتيجيات وأساليب ارشادية وتدريبية، وما أبدته الباحثة

من متابعات في فترة المتابعة التي أكدت من خلالها الخبرات والمهارات والأنشطة والفنيات، التي

يتضمنها البرنامج المستخدم موضع الاهتمام في الدراسة الحالية، وهي خبرات وأفكار

وممارسات، أدت إلى فهم ذاتهم، وتحديد احتياجات الشباب المقبلين على الزواج (الخطابين) من

الزواج، وتفكيرهم بطريقة منطقية وعقلانية، طورت لديهم المهارة في حل المشكلات، واستخدام

لغة الحوار التي تعكس مدى اهتمام واحترام الآخر، مما عزز ثقتهم بذاتهم، وتمكينهم من تحقيق

أهدافهم من خلال المشاركة في الدراسة. وتويمكن القول أن نجاح البرنامج المستخدم يؤكد فاعلية

الإرشاد العقلاني الانفعالي، واتفقت في ذلك مع الدراسات التالية: (Cummings, Faiclo, 2014)

(Aice, Jennifer, Patricia, Faircieth, 2008).

6. التوصيات:

تتضمن هذه التوصيات ما يلي :

1- التركيز على برامج الإرشاد الزواجي واستخدامها في المراكز التي تعنى بالأسرة والشباب المقبل على الزواج وخاصة المحاكم الشرعية. واعتماد الإرشاد الزواجي للمقبلين على الزواج، بمثابة رخصة أو شرط من شروط عقد القران في المحاكم الشرعية لما لمستته الباحثة خلال تطبيق البرنامج الإرشادي وبتوصيات أفراد المجموعة التجريبية اثناء التقييم الشفهي.

2- استهداف فئة الشباب ببرامج إرشادية تركز على التفكير المنطقي والعقلاني وضبط الانفعالات، واستخدام لغة الحوار، واستراتيجيات حل المشكلات، لتطوير مهارات ضبط النفس ومهارات حل المشكلات، والقدرة على تقبل وجهات النظر واحترام الآخر.

3- القيام بإجراء بحوث علمية تتعلق بالأسرة وذلك لقلّة البحوث الأسرية في البيئة الفلسطينية.

المراجع باللغة العربية:

القران الكريم

إبراهيم، سالم. (2012). التمكن من مهارات التحدث وأثره على تنمية مهارات الحوار وتقدير الذات لدى طلاب كلية التربية، مجلة القراءة والمعرفة المصرية، دار المنظومة، ع 131: 153-200.

أبو أسعد، أحمد والأزيدة، رياض. (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.

أبو أسعد، أحمد والختاتنة، سامي. (2011). سيكولوجيا المشكلات الأسرية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد. (2008). الإرشاد الجمعي، إريد: عالم الكتب الحديث.

أبو أسعد، أحمد. (2011). علم النفس الإرشادي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد. (2015). الصحة النفسية منظور جديد، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد. (2015). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو رياش، حسين و قطيط، غسان. (2008). حل المشكلات، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

أبو عيطة، سهام والخزاعلة، زياد. (2012). أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 6(2): 90-107.

أبو هدروس، ياسرة. (2015). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل(بيك) في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزوجي لديهن، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود، 50(2): 131-162.

أغا، خلوف وسلامة، محمد. (2015). نظام الأسرة والمجتمع في الإسلام، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

أبو سعدي، عبدالله والبلوشي، سعيد. (2011). طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات علمية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بحري، منى وقطيشات، نازك. (2015). العنف الأسري، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

بدوي، ولاء وبنيس، نجوى. (2013). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض القلق وتحسين أساليب مواجهة المشكلات لدى الزوجات المعنفات بمنطقة عسير، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ع 53: 148-186.

بكار، عبد الكريم. (2014). التواصل الأسري، القاهرة: دار السلام للطباعة والنشر.

التل، أمل وقطيشات، نازك. (2009). قضايا في الصحة النفسية، عمان: كنوز المعرفة العلمية للنشر.

الجراح، عبد الناصر والعتوم، عدنان. (2017). أساسيات في مهارات التفكير، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

جروان، فتحي. (2016). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

جمعية النجدة الاجتماعية. (2017). دليل الإرشاد الزوجي، طولكرم، فلسطين.
حداد، عفاف ودحادحة، باسم. (1998). برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، مجلة مركز البحوث، جامعة قطر، (13): 51-76.

الحربي، ريم. (2013). أثر برنامج إرشادي إسري للفتيات المقبلات على الزواج في تعديل الاتجاه نحو العلاقات الأسرية، علم النفس التربوي، جامعة طيبة: 1-86.

حسين، طه. (2004). الإرشاد النفسي النظرية- التطبيق-التكنولوجيا، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

حسين، طه. (2008). الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.

حماد، ناصر. (2017). المهارات الحياتية الشخصية - الاجتماعية - المعرفية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الحمادي، حماد والهجين، عادل. (2009). برنامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري، الإحساء: جمعية البر المملكة العربية السعودية.

الختاتنة، سامي. (2016). التوجيه والإرشاد النفسي، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

الختاتنه، سامي. (2016). مهارات الحياة بين النظرية والتطبيق، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.

الخرافي، نوريه. (2016). آراء طلبة التعليم العالي في الكويت حول حاجة الكويتيين المقبلين على الزواج إلى الإرشاد الزواجي، المجلة التربوية، دار المنظومة، ع119: 17-60.

الخواجا، عبد الفتاح، (2002). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.

الخولي، سناء. (2011). الأسرة والحياة العائلية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
خويلد، أسماء. (2010). الفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة الحكمة، مؤسسة كنوز الحكمة الجزائر، ع3: 191-200.

داوود، نسيمه. (2001). أثر برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، العلوم التربوية، دار المنظومة، ع2: 298-311 .

دردير، نشوة. (2010). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.

رشدي، هند. (2010). التخلص من المشكلات الشخصية والعاطفية بالبرمجة اللغوية العصبية، جمهورية مصر العربية، عالم الكتب للنشر.

زهران، حامد. (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب للنشر.

زيود، منذر. (1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
السيبلة، مشاري. (2013). مدى فعالية البرنامج الإرشادي في مجال العلاقات الزوجية، التربية (جامعة الأزهر)، مصر، ع156: 111-142 .

السدحان، عبدا لله. (2008). دليل الإرشاد الأسري وكيف يتعامل معها المرشد، المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد للنشر.

السيد، الحسين. (2015). اختيار شريك الحياة وأثره في التوافق الزوجي، مكة: مكتبة الملك فهد للنشر.

شتوان، بلقاسم. (2007). الخطبة والزواج في الفقه المالكي دراسة أكاديمية مدعمة بالأدلة الشرعية وقانون الأسرة الجزائري، الجزائر، دار الفجر للطباعة والنشر.

الشريفين، نضال، والكيلاني، عبد الله. (2014). مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الشعراوي، صالح. (2003). فعالية برنامج إرشادي عقلاني - انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينه من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ع16: 51-1.

الضامن، منذر. (2003). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية، الكويت، مكتبة الفلاح للتوزيع والنشر.

عبد القوي، رانيا. (2013). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرياح، ع11: 1-30.

عبود، نبيل. (2014) فعالية برنامج إرشادي جمعي لخفض رهاب التحدث لدى طالبات الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى بغزة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

العتوم، عدنان وعلاونة، شفيق. (2014). علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

العتوم، عدنان. (2012). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

العتوم، عدنان و الجراح، عبد الناصر. (2017). تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عثمان، محمد. (2008). عقد الزواج أركانه وشروط صحته في الفقه الإسلامي، مكتبة الكتب مكتبة إلكترونية.

العدوان، فاطمة، والنجار، أسماء. (2016). الإرشاد الأسري، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عمارة، نجيب وعبد الوهاب، شرين. (2016). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات إتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف، *مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ع 46: 53-128* .

عواد، فريال ونوفل، محمد. (2015). *التفكير والبحث العلمي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع*.

غنيم، محمد. (2002) استراتيجيات أداء مهام حل المشكلات لدى الطلاب ذوي الأسلوب المعرفي التروي-الاندفاع، *مجلة مركز البحوث، جامعة قطر، (1): 159-196* .

غيث، سعاد والمشاقبة، أماني. (2015). أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي، *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية، 8(2): 261-282* .

غيث، سعاد. (2014). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات في مدينة الزرقاء، *مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 42(1): 101-143* .

قدوري، رابح ولحسن، ذبيحي. (2016). الذكاء الوجداني وعلاقته بحل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، *مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر، ع(1): 94-117* .

القرني، صالح. (2015). *مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية، جدة: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر*.

قطيط، غسان. (2011). *حل المشكلات إبداعياً، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع*.
كامل، مصطفى. (2005). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات نفسية، قسم علم النفس، جامعة الزقازيق، *598-569: (3)15* .

الكفافي، علاء الدين. (1999). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة: دار الفكر*.

المالكي، موزه عبدالله. (2003). مهارات تطبيق الإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة التربية، قطر، ع(144): 156-175.

محمد، صلاح. (1998). الزواج والحياة الزوجية، القاهرة: الدار العربية للكتاب.

مرسي، صفاء. (2008). الاختلالات الزوجية (الأسباب والعواقب - الوقاية والعلاج)، القاهرة، دار ايتراك للطباعة والنشر.

مشاقبة، محمد. (2008). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، عمان: المناهج للنشر والتوزيع.

ملحم، سامي. (2001). الإرشاد والعلاج النفسي الأسس النظرية والتطبيقية، عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.

الموسوي، عباس. (2015). علم النفس التربوي مفاهيم ومبادئ، عمان: الرضوان للنشر والتوزيع.

النعيم، عبد الحميد. (1429هـ، 2008). أسس التوجيه والإرشاد النفسي، التنميه الاسرية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية.

النوايسة، فاطمة. (2013). الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.

يمينه، فالح. (2011). فعالية برنامج إرشادي لتنمية القدرة على حل المشكل باستخدام التفكير المنطقي لدى طلبة علم النفس بالجزائر، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الجزائر، الجزائر.

يوسف، سليمان. (2015). المهارات الحياتية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية:

- Boeree, C.G. (2006). **Personality Theories**, Psychology Department, Shippensburg University, (on-line) available: <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>
- Capuzzi. D. & Stauffer. M. D. (2016). **Counseling and Psychotherapy Theories and Interventions**, U.S.A: American Counseling Association
- Carroll, J. S. & Doherty, W. j. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: Ameba-Analytic review of outcome research. **Family Relation**, 52(2), 105-118.
- Cohen, J. (1988). **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Faircloth, E. Patricia, W. Jennifer, M. Alice, S. (2008). Evaluating a brief prevention program for improving marital conflict in community families. **Journal of Family Psychology**, 22(2): 193-202.
- Faircloth, E. Patricia, W. Jennifer, M. Alice, S. (2011) Testing the long-term efficacy of a prevention program for improving marital conflict in community families. **Journal of Applied Developmental Psychology**, 32(4): 189-197.
- Faircloth, W. Cummings, E. (2008). **Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict**. Applied developmental psychology, (on-line) available: <http://www.sciencedirect.com>

Jakubowski, Scott, F. Eric, P. Brunner Heidi and Miller Richard. (2014). Review of Empirically Supported Marital Enrichment Programs. *Family Relations*, National Council on Family Relations, No. 5, 528-536

Robin, M. Dion. (2015). Healthy Marriage Programs: Learning What Works. *The future of Children*, vol. Marriage and child wellbeing, No. 2, 139-156

Sharf, S.R. (2010). **Theories of Psychotherapy and counseling**, U.S.A: Books Cool, Cen gage Learning.

Sullivan, K. T., Pasch, L., Cornelius, T. & Cirigliano, M. A. (2004). Predicating participation in premarital prevention program: The health belief model and social norms. *Family process*, 43(2), 173-193.

المراجع الإلكترونية:

ابراهيم، شيماء . (2015). كيف تتجاوزين مشكلات الخطوبة، سيدتي نت، متاح: 19 كانون الثاني،

الساعة 4:30:22

<http://www.sayidaty.net/node/262181>

المركز الفلسطيني للإحصاء (2015) إحصائيات الطلاق في فلسطين، فلسطين، متاح: 15 كانون أول: الساعة

10:22:54

http://www.pcbs.gov.ps/Portals/_Rainbow/Documents/VS-2014-09a.htm

باجبير، عبدالله. (2013). 10 أنواع من الزواج، الاقتصادية، متاح: 17 كانون أول، الساعة

12:10:35

http://www.aleqt.com/2013/06/17/article_763808.html

دويكات، أمل. (2016). تكاليف الزواج مراثون غلاء في الشارع الفلسطيني، الحياة الجديدة،

متاح: 11 اذار، الساعة 22:24:11

http://www.alhaya.ps/ar_page.php?id=114ab36y18131766Y114ab36

سلامة، كمال. (2017). ارشاد ما قبل الزواج في مواجهة ظاهرة الطلاق في المجتمع الفلسطيني،

دنا الوطن، متاح: 16 كانون أول، الساعة 12:05:45

<https://pulpit.alwatanvoice.com/articles/2017/03/02/430426.html>

سنجق، رانيا. (2016). أهمية الزواج في الإسلام، موضوع، متاح: 19 كانون أول، الساعة

11:20:15

<http://mawdoo3.com/2016/28/5>

شمعة، آية. (2014). تكاليف الزواج الباهظ شبح يلاحق الشباب الفلسطيني، نساء من

فلسطين، متاح: 22 فبراير، الساعة 3:21:54

<http://www.womenfpal.com/news/2014/2/22>

الملاحق

ملحق (أ) نسخة المقياس (النهائية) بعد التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

بسم الله الرحمن الرحيم

إخواني وأخواتي الشباب الخاطبين والمقبلين على الزواج

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين".

ولتحقيق أهداف الدراسة، أضع بين يديك هذه الاستبانة التي تتكون من جزأين: الأول يتضمن بيانات عامة، والثاني يمثل مقياساً لجمع المعلومات اللازمة للدراسة. آمل منك تعبئة فقرات هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك باهتمام وموضوعية حتى يتسنى تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، والإجابة عن فقراتها كافة دون استثناء، مع الإشارة إلى أن هذه البيانات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة: مها صباح

الجزء الأول- المعلومات والبيانات الأولية:

1. الجنس: ذكر أنثى
2. العمر بالسنوات: أدنى من 20 (20-25) أعلى من 25
3. المستوى الدراسي: ثانوية عامة فما دون دبلوم حتى بكالوريوس أعلى من بكالوريوس
4. حالة العمل: أعمل لا أعمل
5. مكان السكن مدينة قرية مخيم

الجزء الثاني- مقياس الدراسة:

يتضمن هذا المقياس عبارات تصف الطريقة التي يستخدمها الخاطبون المقبلون على الزواج في فلسطين عادة في التعامل مع المشكلات التي تعترضهم قبل الزواج. يرجى قراءة كل عبارة وبيان مدى انطباقها على طريقتك الخاصة في التعامل مع المشكلات التي تعترضك في مرحلة الخطوبة، وذلك بوضع إشارة (X) مقابل العبارة في العمود المناسب.

الرقم	فقرات المقياس	تنطبق تماماً	تنطبق	احياناً	لا تنطبق	لا تنطبق مطلقاً
1	أنظر إلى المشكلة الزوجية كشيء طبيعي في الأسرة					
2	أعمل على جمع المعلومات عن المشكلة					
3	أدرس الجوانب الإيجابية والسلبية للحلول كافة					
4	أفكر بالبدائل كافة التي قد تصلح لحل هذه المشكلة					
5	أركز انتباهي على النتائج الفورية لحل هذه المشكلة وليس على النتائج البعيدة					
6	أختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح					
7	أعمل على عدم مقاطعة حديث الطرف الآخر حتى ينتهي حديثه					
8	أحرص على الابتسامه عند لقاء الطرف الآخر					
9	أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه					
10	أختار الحل الأسهل لهذه المشكلة					
11	أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة هذه المشكلة					
12	أحاول عدم تشعب المشكلة إلى مشكلات أخرى					
13	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة					

					أحرص على تقييم الحلول التي استخدمتها	14
					لا أنتبه أو أنصت عادة عندما تتحدث خطيبي(خطيبي)	15
					أحاول عدم الربط بين أجزاء هذه المشكلة	16
					أنفعل إلى درجة تعيق قدرتي عن التفكير	17
					أعرف كيف أصف المشكلة التي تواجهني مع خطيبي(خطيبي)	18
					أقبل الآراء الأخرى التي تخالفني	19
					عندما تواجهني هذه المشكلة فإنني أتصرف دون تفكير كاف	20
					أتأكد من ملاءمة أفكاري مع شخصية شريك الحياة	21
					أختار الحل الذي يرضي الطرف الآخر بغض النظر عن فاعليته	22
					أتجنب فهم المشكلة التي أواجهها مع خطيبي(خطيبي).	23
					بعد حل المشكلة لا أنكر الطرف الآخر بها	24
					أجد تفكيري منحصراً في حل واحد للمشكلة	25
					لدي القدرة على التفكير بحلول جديدة لأية مشكلة	26
					أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى القريب والبعيد	27
					ينتابني شعور باليأس عندما تواجهني أي مشكلة مع خطيبي(خطيبي).	28
					أواجه صعوبة في إيصال ما أفكر به لخطيبي	29

					(خطيبي)	
					أسأل الآخرين عن رأيهم لكي أتعرف على الاحتمالات المختلفة للحل	30
					أواجه صعوبة في قول كلمة "لا" لخطيبي (خطيبي)	31
					ألجأ إلى الأقارب والأصدقاء عندما لا أستطيع حل المشكلة مع خطيبي (خطيبي)	32

أشكر لكم حسن تعاونكم معي

ملحق (ب) نسخة المقياس (الأولية) قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

كلية التربية - برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الشاب / أختي الفتاة المحترم/ة من المقبلين على الزواج

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج في فلسطين".

ولتحقيق أهداف الدراسة، أضع بين يديك استبانته تتكون من جزأين، الأول يتضمن بيانات عامة، والثاني يمثل مقياساً لجمع المعلومات اللازمة للدراسة. أمل منك تعبئة فقرات هذه الاستبانته بما يتوافق مع وجهة نظرك باهتمام وموضوعية حتى يتسنى تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، والإجابة عن كافة الفقرات دون استثناء، مع الإشارة إلى أن هذه البيانات ستستخدم لإغراض البحث العلمي لهذه الدراسة فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة: مها صباح

الجزء الأول- المعلومات والبيانات الأولية:

6. الجنس: ذكر أنثى
7. العمر بالسنوات: أدنى من 20 (20-25) أعلى من 25
8. المستوى الدراسي: ثانوية عامة فما دون دبلوم حتى بكالوريوس أعلى من بكالوريوس
9. العمل: أعمل لا أعمل

الجزء الثاني- مقياس الدراسة:

يتضمن هذا المقياس عبارات تصف الطريقة التي يستخدمها الأزواج عادة في التعامل مع الخلافات الزوجية، يرجى قراءة كل عبارة وبيان مدى انطباقها على طريقتك الخاصة في حل الخلافات الزوجية، وذلك بوضع إشارة (X) مقابل العبارة في العمود المناسب.

إن هذا المقياس ليس اختباراً للتحصيل أو الشخصية، بل هو أداة تساعدك في معرفة أسلوبك في تناول الخلافات الزوجية. وتكون الإجابة على فقراته من خلال تحديد مدى تطابق رأيك مع مضمون الفقرة، باختيار أحد مستويات الموافقة الآتية: تنطبق تماماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً.

الرقم	فقرات المقياس	تنطبق تماماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1	أنظر إلى المشكلة الزوجية كشيء طبيعي في الأسرة			
2	أعمل على جمع المعلومات عن المشكلة			
3	أدرس الجوانب الإيجابية والسلبية لكافة الحلول			
4	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لهذه المشكلة			
5	أركز انتباهي على النتائج الفورية لحل هذه المشكلة وليس على النتائج البعيدة			
6	أختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح			
7	أعمل على عدم مقاطعة حديث الطرف الآخر حتى ينتهي حديثه			
8	أحرص على الابتسامه عند ملاقة الطرف الآخر			
9	أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه			
10	أختار الحل الأسهل لهذه المشكلة			
11	أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة هذه المشكلة			
12	عندما أحس بوجود مشكلة فاني أحاول عدم تشعب المشكلة إلى مشكلات أخرى			
13	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة لهذه المشكلة			
14	أحرص على تقييم الحلول التي استخدمتها			
15	أرفض الإنصات والانتباه عندما يتحدث الطرف الآخر			
16	أحاول عدم الربط بين أجزاء هذه المشكلة			
17	أنفعل إلى درجة تعيق قدرتي على التفكير			

			لا أعرف كيف أصف هذه المشكلة	18
			لا أتقبل الآراء الأخرى التي تخالفني	19
			عندما تواجهني هذه المشكلة فإنني أتصرف دون تفكير كاف	20
			أؤكد من ملاءمة أفكاري مع شخصية الطرف الآخر	21
			أختار الحل الذي يرضي الطرف الآخر بغض النظر عن فاعليته	22
			أتجنب فهم المشكلة بشكل مناسب	23
			بعد حل المشكلة لا أنكر الطرف الآخر بها	24

ملحق (ت) قائمة المحكمين

الرقم	اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة التي يعمل بها
1	محمد شاهين	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	حسن فليفل	أستاذ	الأدب الاندلسي	جامعة الخليل
3	زياد بركات	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة القدس المفتوحة
4	عمر ريمراوي	أستاذ مشارك	علم نفس	جامعة القدس
5	تيسير عبدالله	أستاذ	علم نفس	جامعة القدس
6	أياد أبو بكر	أستاذ مساعد	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
7	فاخر الخليلي	أستاذ مساعد	صحة نفسية	جامعة النجاح الوطنية
8	ربيع عطيير	أستاذ مساعد	إدارة تربوية	مديرية التربية والتعليم
9	أ. كامل كتلو	أستاذ مساعد	صحة نفسية	جامعة الخليل
10	هشام شناعة	محاضر	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة فلسطين التقنية
11	محمد توبة	محاضر	لغة عربية	مديرية التربية والتعليم

ملحق (ث) التعديلات التي أدخلت على أداة الدراسة

الرقم	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	أدرس الجوانب الايجابية والسلبية لكافة الحلول.	أدرس الجوانب الإيجابية والسلبية للحلول كافة
2	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لهذه المشكلة.	أفكر بالبدائل كافة التي قد تصلح لحل هذه المشكلة
3	أحرص على الابتساماة عند ملاقة الطرف الآخر.	أحرص على الابتساماة عند لقاء الطرف الآخر
4	عندما أحس بوجود مشكلة فاني أحاول عدم تشعب المشكلة إلى مشاكل أخرى	أحاول عدم تشعب المشكلة الى مشكلات أخرى
5	ارفض الانصات و الانتباه عندما يتحدث الطرف الاخر	لا أنتبه أو أنصت عادة عندما تتحدث خطيبي(خطيبي)
6	أحاول عدم الربط بين أجزاء هذه المشكلة.	أحاول عدم الربط بين أجزاء هذه المشكلة
7	لا اعرف كيف اصف هذه المشكلة	أعرف كيف أصف المشكلة التي تواجهني مع خطيبي
8	لا أتقبل الآراء الأخرى التي تخالفني.	أتقبل الآراء الأخرى التي تخالفني
9	أتأكد من ملاءمة أفكاري مع شخصية الطرف الآخر.	أتأكد من ملاءمة أفكاري مع شخصية شريك الحياة
10	أتجنب فهم المشكلة بشكل مناسب	أتجنب فهم المشكلة التي أواجهها مع خطيبي(خطيبي)
11	احاول التنبؤ بما سوف تكون عليه النتائج قبل ان اتنبأ حلا معيناً	أواجه صعوبة في قول كلمة لا لخطيبي(خطيبي)

ملحق (ج) ملخص التعديلات على أداة الدراسة بعد التحكيم

العدد	أرقام الفقرات	نوع الإجراء
11	29 ، 23 ، 21 ، 19 ، 18 ، 16 ، 15 ، 12 ، 8 ، 4 ، 3	التعديل
		الحذف
8	32 ، 31 ، 30 ، 29 ، 28 ، 27 ، 26 ، 25	الإضافة

ملحق (ح) البرنامج الإرشادي

أهمية البرنامج

تتجلى أهمية البرنامج الإرشادي في الآتي:

مرحلة الخطوبة تعد مرحلة مهمة في حياة الأزواج، ويواجه خلالها الخاطبان العديد من المشكلات النفسية والسلوكية، لذا الاهتمام بهؤلاء الأفراد وتعليمهم للبرامج الإرشادية يساهم في تطوير مهاراتهم الشخصية في حل المشكلات.

الحاجة إلى البرنامج

نظراً للعدد الملفت والنسب المتزايدة لحالات الطلاق قبل الدخول بين الشباب والشابات المقبلين على الزواج، وتدني المهارات في حل المشكلات التي يواجهها الخاطبان في هذه المرحلة، وسيطرة الأفكار غير العقلانية، تعرض العديد من المخطوبين لآراء وأفكار مختلفة تتطلب من كل فرد أن يفكر بشكل عقلائي لكي تساعده على تطوير مهاراته في حل المشكلات، ويحقق البرنامج هذه الحاجة لدى الخاطبين.

إعداد البرنامج

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشاد جمعي يستند إلى نظرية أليس Ellis في الإرشاد العقلائي الانفعالي، وذلك من أجل استخدامه على عينة من الشباب والشابات المخطوبين.

وقد مر البرنامج بالخطوات التالية:

1- الاطلاع على العديد من الدراسات والبرامج الإرشادية التي تناولت الموضوع مدار البحث.

2- جمع مادة علمية تتعلق بالإرشادي العقلاني الانفعالي ساعدت في إعداد البرنامج وستساعد

في تنفيذه

3- عرض البرنامج على متخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي.

4.2.3.5 الأسس التي يقوم عليها البرنامج: يرى زهران (1998) أنه عند بناء برنامج إرشادي لا

بد من مراعاة مجموعة من الأسس، يمكن تلخيصها فيما يلي:

الأسس العامة:

مراعاة مرونة السلوك الإنساني، وأن السلوك الإنساني فردي-جماعي، واستعداد الفرد وحقه في الإرشاد، والتقبل وحق تقرير المصير، ومبدأ استمرار عملية الإرشاد، الاستناد إلى القواعد الدينية والأحكام الفقهية الشرعية الخاصة بالزواج.

الأسس الفلسفية:

يقوم البرنامج على أسس فلسفية مفادها أن الوعي والإدراك والمعرفة تؤدي دوراً بالغ الأهمية في الانفعالات والسلوك الإنساني، ولكل فرد معارفه الخاصة التي تشكل فلسفته التي يتبناها عن ذاته وعن الآخرين، وأن أفكاره غير العقلانية ومعارفه الخاطئة تؤدي إلى الشعور بالاضطراب، والتصرف بشكل غير فعال، كما وتؤدي إلى انفعالات غير منطقية، ولكي يتم تغيير ذلك، لابد من تعديل أفكار الفرد غير العقلانية، ومعارفه الخاطئة

وقد استمد هذا البرنامج أصوله الفلسفية من أن مشكلات الفرد وانفعالاته تنبع من طريقة تفكيره، وأنها لا تضطرب من الأشياء، إنما من حديثنا الذاتي حول هذه المشكلات وآرائنا نحوها.

لذلك حرصت الباحثة على مراعاة الطبيعة الإنسانية، وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وتفسير فلسفة أفراد المجموعة التي تكمن وراء الأفكار غير العقلانية، ومساعدتهم على تبني أفكار عقلانية جديدة.

الأسس النفسية والتربوية:

الحالة النفسية تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد، والإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يتضمن إعادة تعليم الفرد معلومات واضحة وسهلة يتمكن من خلالها فهم الأساس الذي يقوم عليه سلوكه، وانفعالاته، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم تعارض البرنامج مع الفروق بين الجنسين، والفروق الفردية، ومطالب النمو.

الأسس الاجتماعية:

يعتبر الإرشاد الجمعي من أهم السبل التي تجعل الفرد يشعر بأهميته داخل المجموعة، لذلك استندت الباحثة للإرشاد العقلاني الانفعالي، لخلق التوازن المطلوب، في علاقاته الاجتماعية داخل الجماعة وخارجها، واحترام الآخرين، والتعبير عن رأيه بحرية وجرأة.

الأسس العصبية :

وهي مراعاة الخصائص النفسية، والجسمية، والعصبية لأعضاء المجموعة.

5.2.3.5 الأهداف الإجرائية للبرنامج :

1 - أن يتضح مفهوم الزواج والأسس الصحيحة في اختيار شريك الحياة لدى الشباب المقبلين على الزواج .

2 - أن يستطيع الشباب المقبلين على الزواج (الخطيبين) تحديد المشكلات التي يعانون منها.

3 - أن يتمكن الشباب المقبلين على الزواج من مواجهة الحقائق المتعلقة بالمشكلة من خلال

ضد الأفكار الغير عقلانية المتعلقة بالمشكل .

4 - أن يتأكد الخطيبون من صلة الحقائق بالمشكلة.

5 - أن يتقن الشباب المقبلون على الزواج لغة الحوار واستخدامها بشكل دائم وفي حياتهم

اليومية.

6.2.3.5 تخطيط البرنامج

تحتوي عملية تخطيط البرنامج على ما يلي:

أهداف البرنامج العامة:

- تأهيل الشباب والفتيات المقبلين والمقبلات على الزواج لبناء أسرة آمنة ومستقرة قادرة على

حل مشكلاتها من خلال الحوار الهادف والبناء.

- أن يستمر في الحياة الزوجية.

- أن يتفهم كل منهما الآخر.

- أن يستطيعا مواجهة الضغوط المحيطة وإحلال الأفكار العقلانية محل الأفكار غير

العقلانية.

الأهداف الخاصة:

- أن يستخدم الأفراد المقبلون على الزواج (الخطيبون) أسلوب وفنيات الحوار البناء.

- أن تعزز الجوانب الإيجابية في الشخصية عند الطرفين من خلال البرنامج الإرشادي.
- أن يكتسب الأزواج مهارات حل المشكلات.
- أن ترسخ لديهم مفاهيم التفاهم والتعاون الزوجي.
- أن يكتشف الأزواج المشكلات الأكثر تأثيراً سلبياً على حياتهم المستقبلية ومحاولة مواجهتها.

وقد عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي في الجامعات الفلسطينية ، لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة البرنامج للأهداف التي وضع لأجلها، وقد تم الأخذ بآراء المحكمين التي كانت في الغالب تنظم وتثري الاستراتيجيات والأهداف التي استخدمت في البرنامج، وفيما يلي ملخص لكل جلسة من جلسات البرنامج.

الوسائل:

استخدمت الباحثة عدة وسائل وأدوات، هي:

- مقياس مهارات حل المشكلات.
- برنامج إرشادي من إعداد الباحثة، ويحتوي على (12) جلسة إرشادية لمجموعة من الخاطبين، مدة كل منها ساعة ونصف يستند للنظرية العقلانية الانفعالية في تطوير مهارات حل المشكلات، الذي يستخدم فنيات إرشادية مختلفة.
- حرصت الباحثة على تحقيق علاقة طيبة مع أفراد المجموعة التجريبية لكسب ثقتهم وحثهم على الالتزام بحضور الجلسات الإرشادية.
- استخدمت الباحثة بعض الوسائل المتاحة، مثل جهاز عرض، وورق (قلاّب)، وبعض (الفيديوهات) الخاصة بأسس اختيار الشريك، وعرض لنماذج إيجابية في الحوار الأسري.

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

قدم البرنامج الخدمات الإرشادية للخاطبين والخاطبات في المجموعه التجريبية وتتمثل هذه الخدمات في دحض الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة لتطوير مهارات حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج (الخاطبين)، وذلك وفقاً لأسلوب (Ellis) في الإرشاد العقلاني - الانفعالي - السلوكي، وتأكد ذلك للباحثة بعد أن تطورت مهارات حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج (الخاطبين) .

أساليب تقويم البرنامج:

اعتمدت الباحثة في تقويم البرنامج على التقويم التكويني والمرحلي، وعلى التقويم القبلي والبعدي وذلك كما يلي:

- 1- التقويم التكويني من خلال الملاحظة خلال فترة تطبيق البرنامج لمدى اكتساب مهارات حل المشكلات وتسجيل تلك التغيرات في سجل خاص بكل مشارك.
- 2- التقويم القبلي والبعدي وذلك من خلال تطبيق الباحث لمقياس مهارات حل المشكلات، والتعرف على المشاركين ذوي المستوى المنخفض في استخدام مهارات حل المشكلات وتطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية، ثم إعادة تطبيق المقياس وملاحظة مدى تغير درجات مقياس مهارات حل المشكلات عند المشاركين عما كانوا عليه قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وحساب ذلك إحصائياً.

حدود البرنامج:

- 1- الحد الزمني: طبق البرنامج خلال ثلاثة شهور.
- 2- الحد المكاني: طبق البرنامج الإرشادي في جمعية النجدة الاجتماعية.

3- طبق البرنامج على مجموعة الشباب المقبلين على الزواج ممن سجلوا درجات منخفضة على مقياس مهارات حل المشكلات.

تقييم البرنامج:

قيم البرنامج بعدة طرق كما يلي:

1- رأي أفراد المجموعة التجريبية:

أخذ رأي أفراد المجموعة عقب كل جلسة، من خلال توجيه الأسئلة المتعلقة بتقييمهم للبرنامج المطبق من جهة، وأداء المشرف من جهة أخرى، وذلك بهدف الحصول على تغذية راجعة فورية تحقق للباحثة التقييم المرحلي للبرنامج خلال تطبيقه، وإجراء التحسينات اللازمة على البرنامج وعلى أداء الباحثة، وكانت في كل مرة تؤكد التقييمات على أن البرنامج قد حقق أهدافه.

2- التغيرات السلوكية:

تم ذلك عن طريق إعادة تطبيق أداة البحث الأساسية بعد البرنامج الإرشادي كما يلي:

- وجود تحسن في أداء أفراد المجموعة بعد الإرشاد على مقياس مهارات حل المشكلات، وذلك من خلال مقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

3- الدراسات والبحوث:

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى تحقيق البرنامج الإرشادي لأهدافه، وهي إرشاد المجموعة التجريبية وعددهم (14) فرداً، كما تتفق نتائجها مع نتائج دراسات وبحوث سابقة استخدمت الإرشاد - العقلاني - الانفعالي - السلوكي الجمعي.

4- **متابعة البرنامج:** تم التأكد من استمرار فعالية البرنامج الإرشادي بإعادة تطبيق مقياس مهارات حل المشكلات و التحدث في دراسة تتبعية بعد (4) أسابيع من انتهاء البرنامج الإرشادي، وقد أظهرت نتائج هذا التطبيق استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي، إذ استمر الأداء كما هو.

5- رأي الباحثة في البرنامج:

- تحققت أهداف البرنامج الإرشادي والتي تتمثل في تطوير مهارات حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج (الخاطبين) .

- ساهم البرنامج الإرشادي في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في تعديل غير العقلانية والتفكير بمنطقية وعقلانية في مواجهة مشكلاتهم.

- عدد جلسات البرنامج الإرشادي مناسبة لأفراد المجموعة التجريبية.

خطوات جمع المعلومات:

1. وزع مقياس مهارات حل المشكلات على المقبلين على الزواج (الخاطبين).
2. أخذ موافقة رئيسة جمعية النجدة الاجتماعية، لتطبيق البرنامج في المكان والزمان.
3. أخذ موافقة الخاطبين بالمشاركة بالبرنامج.
4. تمكنت الباحثة من الحصول على جميع نسخ المقياس والبالغ عددها (200).
5. عقد لقاء مع أفراد المجموعة التجريبية لإطلاعهم على أهداف البرنامج، وعدد جلساتهما والاتفاق على مواعيدها.
6. تطبيق البرنامج الإرشادي من تاريخ 2017/4/4 حتى تاريخ 2017/5/20 في جلسات كانت مواعيدها كما في الجدول التالي:

مضمون الجلسات الرشادية

الجلسة الأولى: التعارف

أهداف الجلسة :

- 1- قامت الباحثة ببناء علاقة بينها وبين أفراد المجموعة التجريبية من ناحية وبين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم البعض من ناحية أخرى.
- 2- تبادل بعض المعلومات والبيانات بين الباحثة والخطبين في المجموعة التجريبية.
- 3- إعطاء أفراد المجموعة التجريبية الثقة والاطمئنان والأمان النفسي من قبل الباحثة.
- 4- شرح أهداف البرنامج والتعريف به والتعرف على توقعاتهم من مشاركتهم بالبرنامج. ومن ثم إعطاء الوقت الكافي بعد الانتهاء من إجراءات الجلسة في تطبيق أداة الدراسة المستخدمة من قبل الباحث (الاختبار القبلي)

مدة الجلسة: (60) دقيقة

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة

الفنيات المستخدمة: (تمارين حركية، نقاش جماعي، التعبير الحر)

المضمون:

- 1- قامت الباحثة بإلقاء التحية على المخطوبين والترحيب بهم ومن ثم تقديم الشكر لهم لحضورهم، والبدء بالتعريف بنفسها وإتاحة الفرصة للمشاركين من الخطبين والخطبات بتقديم أنفسهم من خلال استخدام طبة الصوف، حيث طلبت الباحثة من المجموعة الوقوف بشكل دائري ومن ثم تقوم بالإمساك بطرف الخيط والتعريف بنفسها بذكر اسمها، واللون المفضل لها، والصفة التي تحبها، وتوقعاتها من المجموعة، وبعد ذلك تقوم بتمرير طبة الصوف لشخص آخر من أفراد المجموعة، ليعرف عن نفسه بالطريقة نفسها ويبقى كل فرد تصل إليه طبة الصوف ممسكاً بطرف الخيط. ومن ثم يمررها للآخر، حتى تصل لكل أفراد المجموعة مشكلة بذلك شبكة، ثم قامت الباحثة بالتعقيب على النشاط، بربط

- مفهوم الشبكة بهدف المجموعة، وتأكيد أهمية القوة والترابط بين أفراد المجموعة التي تعزز من نجاح اللقاءات وتعكس الثقة والأمان داخل المجموعة.
- 2- تمكن كل عضو من أعضاء المجموعة التجريبية التحدث عن نفسه بمدة زمنية لا تتجاوز الدقيقتين.
- 3- إعطاء الفرصة للمشاركين بالتعرف على بعضهم البعض من خلال توجيه تساؤلات لبعضهم البعض.
- 4- وضحت الباحثة للمشاركين ماهو البرنامج الإرشادي وأهدافه، وتوضيحه بشكل متكامل للخاطبين، ومن ثم إتاحة الفرصة لهم للاستفسار عن أي شيء غامض ويحتاج للتوضيح..
- 5- حُدد مع المشاركين من الخاطبين أسس ومعايير البرنامج الإرشادي والأساسيات التي يجب أن يراعيها المقبولون على الزواج (المشاركون) أثناء الجلسات القادمة.
- 6- حثت الباحثة أفراد المجموعة على التعاون والالتزام لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.
- 7- قامت الباحثة بشكر المخطوبين على حضورهم في الوقت المحدد، والمكان المحدد مجدداً، وتعزيز ذلك تعزيزاً معنوياً وعكس تمنياتها بالاستمرار والالتزام الدائم حتى نهاية البرنامج.
- 8- قدمت الباحثة الضيافة وتوزيع بعض الكتيبات التي تتعلق بالإرشاد قبل الزواج.

الجلسة الثانية: الزواج

أهداف الجلسة:

- 1- توضيح مفهوم الزواج وأهميته وأهدافه.
- 2- ترسيخ الأسس الصحيحة للزواج الناجح.
- 3- التعرف إلى مبادئ اختيار شريك الحياة لكل من الشاب والفتاة.
- 4- تأكيد حقوق وواجبات كلا الزوجين في الحياة الأسرية .

مدة الجلسة: (90) دقيقة

المكان: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة.

الفنيات المستخدمة: (تمرين حركي، النقاش والحوار، عرض لقاء تلفزيوني للدكتور سيف الجابري
حول الأسس الصحيحة للزواج)

المضمون:

1- قامت الباحثة بالترحيب بالمشاركين لتواصلهم من جديد والتزامهم بالموعد المحدد. بمدة
زمنية 5 دقائق

2- الاطمئنان على أحوال المشاركين من خلال طرح أسئلة محددة. بمدة زمنية 5 دقائق
3- تمرين حركي بسيط يعرف بسلطة الفواكه، حيث تقوم الباحثة بتسمية أعضاء المجموعة
التجريبية باسم فاكهة معينة لكل شخص وتقليل عدد المقاعد، ومن ثم تبدأ بذكر اسم فاكهة
معينة وعلى كل من يحمل اسم نفس الفاكهة تغيير مكانه، وتقوم الباحثة بالجلوس مكان
أحدهم بشكل عشوائي، ومن لم يجد مقعداً يأخذ دور القيادة ويذكر اسم فاكهة جديدة. بمدة
زمنية (10) دقائق

4- قُسم أفراد المجموعة التجريبية الى ثلاث مجموعات تكونت مجموعة من (4) أفراد
ومجموعتين من (5) أفراد لكل مجموعة، ومن ثم إعطاء كل مجموعة عنواناً معيناً للمناقشة
والخروج بمعلومات عنه موثقة على أوراق لوح قلاب، وانتخاب كل مجموعة قائداً لها
لمناقشة المفاهيم والموضوعات المطروحة. بمدة زمنية (20) دقيقة.

5- مناقشة نتائج مخرجات كل مجموعة على حدة من خلال قائد المجموعة. بمدة زمنية (15)
دقيقة.

6- استخدمت الباحثة العرض المرئي فعرضت لقاء تلفازياً حول أسس الزواج الصحيح. بمدة
زمنية (15) دقيقة.

7- ومن ثم فتحت نقاشاً حول اللقاء لمدة (5) دقائق.

8- تمرين استرخاء لأعضاء المجموعة، بمدة زمنية (5) دقائق.

9- واجب منزلي طلب من كل عضو من أعضاء المجموعة تحديد المشكلات الزوجية التي
تبدأ من مرحلة الخطوبة، وما بعد مرحلة الزواج، ومن ثم نقاشها في اللقاء القادم.

10- تقييم وإنهاء من خلال توزيع بطاقات صغيرة يكتب عليها كل مشارك انطباعه
الشخصي عن اللقاء، ومن ثم دعوة كل فرد بإلصاق تقييمه على لوح التقييم.

الجلسة الثالثة: أسس اختيار شريك الحياة

أهداف الجلسة:

- 1- توضيح مفهوم الزواج وأهميته وأهدافه.
- 2- ترسيخ الأسس الصحيحة للزواج الناجح.
- 3- التعرف إلى مبادئ اختيار شريك الحياة لكل من الشاب والفتاة.
- 4- تأكيد على حقوق وواجبات كلا الزوجين في الحياة الأسرية .

مدة الجلسة: (90) دقيقة

المكان: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة.

الفنيات المستخدمة: (تمرين حركي، النقاش والحوار، عرض لقاء تلفازي للدكتور سيف الجابري حول الأسس الصحيحة للزواج)

المضمون:

- 1- بدأت الباحثة اللقاء بالترحيب بالمشاركين لتواصلهم من جديد والتزامهم بالموعد المحدد. بمره زمنية (5) دقائق
- 2- الاطمئنان على أحوال المشاركين من خلال طرح أسئلة محددة. بمره زمنية 5 دقائق
- 3- تمرين حركي بسيط يعرف بسلطة الفواكه، حيث تقوم الباحثة بتسمية أعضاء المجموعة التجريبية باسم فاكهة معينة لكل شخص وتقليل عدد المقاعد، ومن ثم تبدأ بذكر اسم فاكهة معينة وعلى كل من يحمل اسم نفس الفاكهة تغيير مكانه، وتقوم الباحثة بالجلوس مكان أحدهم بشكل عشوائي، ومن لم يجد مقعد يأخذ دور القيادة ويذكر اسم فاكهة جديدة. بمره زمنية (10) دقائق.
- 4- قسّم أفراد المجموعة التجريبية إلى ثلاث مجموعات مجموعة تكونت من (4) أعضاء ومجموعتين (5) أعضاء لكل مجموعته، ومن ثم إعطاء كل مجموعة عنواناً معيناً للمناقشة والخروج بمعلومات عنه موثقة على

اوراق لوح قلاب، وانتخاب كل مجموعة قائد لها لمناقشة المفاهيم والموضوعات المطروحة. بمدة
زمنية (20) دقيقة.

5- مناقشة نتائج مخرجات كل مجموعة على حدة من خلال قائد المجموعة. بمدة زمنية
(15) دقيقة

6- عرض لقاء تلفازي لدكتور متخصص حول أسس الزواج الصحيح. بمدة زمنية (15)
دقيقة.

7- ومن ثم فتح نقاش حول اللقاء لمدة (5) دقائق.

8- تمرين استرخاء لأعضاء المجموعة، بمدة زمنية (5) دقائق

9- واجب منزلي الطلب من كل عضو من أعضاء المجموعة تحديد الأسس التي تم اتباعها
في اختيار شريك حياته، ومن ثم نقاشها في اللقاء القادم.

10- تقييم وإنهاء من خلال توزيع بطاقات صغيرة يكتب عليها كل مشارك انطباعه
الشخصي عن اللقاء، ومن ثم دعوة كل فرد بإصاق تقييمه على لوح التقييم.

الجلسة الرابعة تحديد المشكلة:

أهداف الجلسة:

- 1 - أن يتمكن أعضاء المجموعة من تعريف المشكلة بمفهومها الصحيح.
 - 2 - أن يحدد كل مشارك من المشاركين المشكلات التي تعترض المخطوبين في فترة الخطوبة.
 - 3 - أن يحدد كل فرد في المجموعة المشكلة الخاصة به والأكثر تأثيراً بحياته.
- مدة الجلسة (90) دقيقة .

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة.

الفنيات المستخدمة(أوراق ملونة، المناقشة الجماعية ، عرض بور بوينت، تمارين حركية، سايكو
دراما لعب الدور).

المضمون:

- 1 - رحبت الباحثة بأعضاء المجموعة التجريبية وأكدت سعادها بلقائهم مرة أخرى. لمدة (5) دقائق
 - 2 - وضحت مفهوم المشكلة والتفكير المنطقي، والألفاظ المبهمة، والألفاظ المشتركة، والألفاظ ذات الصبغة الانفعالية. بمدة زمنية لا تتجاوز (20) دقيقة
 - 3- طلبت الباحثة من كل شخص في المجموعة تحديد المشكلات التي تعترض الخاطبين في هذه المرحلة بشكل عام بمدة زمنية لا تتجاوز (10) دقائق.
 - 4 - ومن ثم وزعت بطاقات ملونة على المشاركين لكتابة المشكلة الأكثر تأثير على علاقة كل فرد بالآخر. بمدة لا تتجاوز (5) دقائق.
 - 5- اختيار إحدى المشكلات التي تمثل أكثر تكرار بين أفراد المجموعة أو بإجماع أفراد المجموعة لتمثيلها سيكودراما . بمدة زمنية لا تتجاوز (20) دقيقة
 - 6 - مناقشة وتعقيب من أعضاء المجموعة على المشهد التمثيلي. لمدة (20) دقيقة
 - 7 -حديد واجب منزلي بتسجيل كل فكرة غير عقلانية مرتبطة بالمشكلة يفكر بها أفراد المجموعة بعد الجلسة وحتى تاريخ الجلسة اللاحقة، من ثم تقييم وإنهاء الجلسة. بمدة زمنية (10) دقائق.
- الجلسة الخامسة: تطير المشكلة
- أهداف الجلسة:
- 1- أن يدرك كل فرد في المجموعة الأفكار غير العقلانية المصاحبة لمشكلته.
 - 2- تفكير المشاركين بطريقة عقلانية ومنطقية.
- مدة الجلسة (90) دقيقة
- مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة.
- الغنيات المستخدمة(المناقشة الجماعية تقنية إعادة تطير المشكلة، تمارين حركية)
- المضمون:

1 - بدأت الباحثة الجلسة بعد الترحيب بمناقشة الواجب المنزلي ومن ثم مناقشة أفراد المجموعة بمعيقات حل المشكلة من وجهة نظرهم بمدة زمنية (15) دقيقة.

2 - توضيح الاتجاه العقلاني الانفعالي وصاحبه البرت اليس (Albert Ellis ,1977)، وهو يعتمد على الأسلوب المعرفي ويقضي بالتعرف على الأفكار غير العقلانية وإبرازها إلى مستوى الوعي والانتباه، ويبين ماذا ينتج عن هذه الأفكار غير المنطقية والتي وضعها في نظرية A-B-C حيث ترمز A إلى الحادث أو الخبرة المثيرة (Act)، و B (Believes) تعبر عن نظام التفكير لدى الفرد (المعتقدات) بينما ترمز C (Consequence) إلى النتيجة أو الاضطراب الانفعالي، وأن السبب هو نسق التفكير الذي فكر به الفرد ، والأسلوب السلوكي يعتمد على إعطاء المرشد الواجبات البيئية أو مهام يخاف أن يقوم بها لتكوين استجابات عقلانية لتحل محل الاستجابات غير العقلانية وعن طريق التخيل حيث يتخيل المرشد نفسه في مواقف تسبب له الانزعاج أو الانفعال ومن ثم الانفعال إلى مستوى أقل انفعالاً، ثم يطلب المرشد منه أن يحدث نفسه بعبارات تخفف كمية الانفعال وكذلك يستخدم أسلوب الاسترخاء. وبذلك فإن العقلانية تعرف على أنها استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وطريقة الاتجاه العقلاني الانفعالي هي علاج غير المعقول بالمعقول أي أن الإنسان لديه القدرة على التجنب والاضطراب الانفعالي أيضاً، والتخلص منه و من الشعور بالتعاسة بتعلم التفكير العقلي المنطقي وحسب هذه الطريقة ينحصر عمل المرشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات معقولة، وأهداف الإرشاد هنا هو خفض القلق وجعل الأفكار غير العقلانية عقلانية، ومن الأساليب الإرشادية تحدي الأفكار غير عقلانية ولعب الأدوار والواجبات الذاتية وعدم الاهتمام بالماضي. عرض للأفكار غير العقلانية التي تحدث عنها البرت إليس في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي.

3 ومن ثم ناقشت مع أفراد المجموعة الأفكار غير العقلانية المصاحبة للمشكلة والتي حددها المشاركون، وإعادة التفكير بطريقة منطقية من خلال الأساليب الإدراكية المعرفية، وذلك لدحض الأفكار غير العقلانية مع لفت الانتباه لحديث الذات السلبي الذي يترتب عليه انفعال ومن ثم سلوك سلبي أيضاً. بمدة زمنية 20 دقيقة.

4- استخدمت تقنية لعب الدور مع أعضاء المجموعة لمساعدتهم على تغيير الأفكار الخاطئة غير العقلانية المسببة لمشكلاتهم. بمدة زمنية (20) دقيقة.

5 - ومن ثم تمرين استرخاء للمجموعة لأعضاء المجموعة باستخدام الموسيقى، بمدة زمنية (10) دقائق.

6- واجب منزلي فقد طلبت الباحثة من أعضاء المجموعة اقتراح الحقائق والأفكار الواقعية التي يجب أن يدركها الفرد لحل المشكلة.

7 - تقيم مع أفراد المجموعة ومن ثم إنهاء الجلسة.

الجلسة السادسة: مواجهة الحقائق المتعلقة بالمشكلة:

أهداف الجلسة.

- 1- أن يستطيع المشاركون التعامل مع الذات العقلانية ومواجهة الحقائق المؤلمة.
- 2- أن يتمكن المشاركون تحديد الحقائق المتعلقة بمشكلاتهم وما هي مصادر الدعم لهم.
- 3- أن يستخرج المشاركون أفكارهم وانطباعاتهم حول قيمة الحقائق التي توصلوا لها من حيث ملائمتها و حل المشكلة.
- 4- التأكد من اتساق الحقائق فيما بينها.

مدة الجلسة: 90 دقيقة.

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية لتنمية المرأة.

الغيات المستخدمة (المناقشة الجماعية، التخيل العاطفي العقلاني، تمارين حركية)

المضمون:

- 1- رحبت الباحثة بأعضاء المجموعة من جديد . بمدة زمنية لا تتجاوز (5) دقائق.
- 2- مناقشة الواجب المنزلي بمشاركة جميع الأفراد في المجموعة. بمدة زمنية (15) دقيقة

3- استخدام الباحثة مع أعضاء المجموعه تقنية التخيل العاطفي العقلاني لمساعدة المشاركين في التواصل مع الذات العقلانية والتفكير بالمشكلة بطريقة منطقية وعقلانية. بمدة زمنية (20) دقيقة.

4- طلبت من كل عضو من أعضاء المجموعه بتدوين الافكار المنطقية التي ظهرت معهم في التمرين على أوراق من اللوح القلاب. خلال مدة زمنية (5) دقائق.

5- المناقشة الجماعية بين أفراد المجموعه لهذه الأفكار والحديث عن انطباعاتهم الخاصة لملاءمة هذه الحقائق الأفكار الإيجابية في حل المشكلة وملاءمتها لذلك. بمدة زمنية (20)دقيقة.

6- تمرين حركي للمجموعه ركز التمرين على وجود مصادر داعمة في حياة الإنسان، ويتمثل بالإنسان أو الشخص الثقة المساند، الذي يستطيع أن يعتمد عليه بإعطائه الدعم الكافي والملاحظات الإيجابية والسلبية في اتخاذ القرار وحل المشكلة، مدة (10) دقائق.

7- مناقشة أعضاء المجموعه لأهمية الشخص المساند و الداعم وما هي المواصفات المهمة التي يجب أن تتوفر في الشخص الداعم أو المساند من وجهة نظر المشاركين، بمدة زمنية (10) دقائق.

8- واجب منزلي لأعضاء المجموعه، تحديد المهارات التي يستخدمها كل فرد من أفراد المجموعه لحل المشكلة التي تواجهه.

9- ومن ثم تقييم شفوي وإنهاء اللقاء، بمدة زمنية (10) دقائق.

الجلسة السابعة:الخطوات العلمية لحل المشكلة.

أهداف الجلسة:

1- أن يدرك أفراد المجموعه أهمية اتباع خطوات علمية منظمه لحل المشكلة.

2- أن يتبع كل فرد من أفراد المجموعه الاستراتيجيات العلمية لحل المشكلات.

- مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة: (المناقشة الجماعية، عرض بوربوينت، تمرين استرخاء)

المضمون:

- 1- قامت الباحثة بالترحيب بأفراد المجموعة بمدة زمنية لا تتجاوز (5) دقائق.
- 2- ومن ثم مناقشة الواجب المنزلي ومشاركة أفراد المجموعة جميعهم بالنقاش بمدة زمنية تساوي (15) دقيقة.
- 3- قسمت الباحثة أفراد المجموعة إلى ثلاث مجموعات، وكلفت كل مجموعة بمهمة خاصة تمثلت بالآتي: المجموعة الأولى كلفت بتعريف المشكلة وخصائصها، أما المجموعه الثانية فكلفت بتحديد الخطوات العلمية لحل المشكلة، أما المجموعة الثالثة فكلفت بتحديد العوامل المؤثرة في مهارة حل المشكلة. على أن تقوم كل مجموعته بإنجاز ما طلب منها من خلال النقاش بين أفرادها وانتخاب من قبل كل مجموعته قائداً لشرح مخرجات مجموعته أمام الجميع ومن ثم فتح باب النقاش والحوار ومن ثم تقوم الباحثة بعرض المادة العلمية للجميع بمدة زمنية (30) دقيقة
- 5 - تمرين حركي يرسخ الخطوات العلمية لحل المشكلات حيث قامت الباحثة بالطلب من أفراد المجموعة التجريبية العودة إلى المجموعات الصغيرة الثلاث ومن ثم أعطت كل مجموعة (6) كاسات و(5) أوراق مربعة ملونة صغيرة، وطلبت من كل مجموعة أن تقوم بترتيب الكؤوس فوق بعضها البعض مستخدمين الورق المقطع كفواصل بين الكؤوس ومن ثم عليهم سحب ورقة واحدة فقط لنزول الكؤوس كافة داخل بعضها البعض دون سقوط أي منها بمدة زمنية (15) دقيقة.
- 6 - بعد الانتهاء من التمرين تقييم التمرين ونقاش الإجراءات التي تم استخدامها للوصول الى تحقيق الهدف من التمرين وحل المشكلة لكل مجموعة بمدة زمنية (10) دقائق.
- 7 - تكليف المجموعة بواجب منزلي يتمثل بتحديد كل عضو من أعضاء المجموعه لكل مرة تم استخدام استراتيجية حل المشكلات في تعديل فكرة غير العقلانية سببت مشكلة خلال الأسبوع ومناقشتها في بداية اللقاء المقبل.
- 8 - تقييم شفوي لمجريات اللقاء ومن ثم إنهاء بمدة (10) دقائق.

الجلسة الثامنة مهارات حل المشكلة.

أهداف الجلسة:

1 - التعلم عن طريق الاقتداء بالغير.

2 - تعديل سلوك الأزواج عن طريق ملاحظة النماذج.

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة: الاقتداء والنمذجة

المضمون:

1 - قامت الباحثة بعد أن رحبت بأفراد المجموعة وناقشت الواجب المنزلي معهم بالطلب من اعضاء المجموعة بتخيل بعض النماذج الذين يرغبون أن يكونوا مثلهم.

2 - النمذجة الرمزية: من خلال عرض الباحثة لبعض البرامج والأفلام التي تتناول النماذج المفيدة التي يرغب الأزواج الاقتداء بهم مثل برنامج (صناع الحياة) الذي يتحدث فيه عن نماذج في حياة النبي عليه السلام والصحابة رضي الله عنهم وكيف كانوا نموذجاً في حياتهم الأسرية رغم الصعوبات والظروف القاسية التي مروا بها وكيف انهم يسيرون على أسلوب الحوار الزوجي الجيد الإيجابي.

3 - ومن ثم عرضت الباحثة نماذج من الأزواج المتصفين بعدم التوافق فيما بينهم ولا يحسنون استخدام فنيات الحوار بينهم، أخذ المشاركون يوجهون الانتقاد للسلوك الخاطيء وفتح حوار بين المشاركين لكيفية التعامل المناسب بين الأزواج وذلك لتعلم سلوك إيجابي من خلال عن طريق تعديل سلوك نموذج آخر.

4 - ومن ثم قامت الباحثة من خلال هذه الجلسة بتعزيز وتكريم أفضل أعضاء المجموعة الذين حاولوا قدر المستطاع التعلم من النماذج التي تعرض، وذلك لتشجيع الآخرين.

الجلسة التاسعة: الحوار

أهداف الجلسة:

1 - تعزيز الحوار لدى الخاطبين.

2 - إكساب الأزواج مهارات وفنيات التواصل وتدريبهم على كيفية استعمالها في حياتهم.

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة: الحوار، الجلسات الإرشادية، السايكو دراما.

المضمون:

1 - قدمت الباحثة محاضرة حول أهمية الحوار تناولت خلالها أهمية الحوار للخطبين، وأثره على التوافق بينهما، وفنيات الحوار بين المخطوبين. مدة اللقاء (90) دقيقة.

2 - من ثم عرضت لنماذج من الحوارات السلبية بين الخطبين وكيفية التعامل معها، ومن ثم عرض نماذج من الخطبين الذين يتحاورون بأسلوب جيد وراق، لكي يرى المشاركون الفرق بين النموذجين، ومن ثم مناقشة المشكلات التي يصادفها الخطبين وآليات التعامل معها بشكل إيجابي للوصول إلى حل هذه المشكلات عن طريق أسلوب الحوار والمناقشة. بمدة زمنية (30) دقيقة

3 - من ثم دربت الباحثة الخطبين على استخدام لغة الحوار في حياتهم الخاصة بشكل مستمر وليس في البرنامج الإرشادي فقط، عن طريق التعزيز المعنوي والمكافأة للمشاركين الملتزمين بالتعليمات. (30) دقيقة.

4 - وزعت الباحثة جدول كواجب منزلي على أعضاء المجموعة لتحديد استخداماته للغة الحوار بشكل يومي وعرضها أمام المجموعة في اللقاء التالي، والحديث عن النتائج المترتبة على لغة الحوار التي تم استخدامها من قبل كل عضو من أعضاء المجموعة في حل مشكلته.

5 - إنهاء وتقييم اللقاء

والعاشرة: الحوار

أهداف الجلسة:

1 - تعزيز الحوار لدى الخاطبين.

2 - إكساب الأزواج مهارات وفنيات التواصل وتدريبهم على كيفية استعمالها في حياتهم.

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة: الحوار، الجلسات الإرشادية، السايكو دراما.

المضمون:

1 - عقدت الباحثة محاضرة حول أهمية الحوار تناولت فيها أهمية الحوار للخاطبين، وأثره على التوافق بينهما، وفنيات الحوار بين المخطوبين. مدة اللقاء (90) دقيقة.

2 - قامت الباحثة بعرض نماذج من الحوارات السلبية بين الخاطبين وكيفية التعامل معها، ومن ثم عرض نماذج من الخاطبين الذين يتحاورون بأسلوب جيد وراق، لكي يرى المشاركون الفرق بين النموذجين، ومن ثم مناقشة المشكلات الذي يصادفها الخاطبين واليات التعامل معها بشكل إيجابي للوصول إلى حل لهذه المشكلات عن طريق أسلوب الحوار والمناقشة. بمدة زمنية (30) دقيقة

3 - من ثم دربت الخاطبين على استخدام لغة الحوار في حياتهم الخاصة بشكل مستمر وليس في البرنامج الإرشادي فقط، عن طريق التعزيز المعنوي والمكافأة للمشاركين الملتزمين بالتعليمات. (30)دقيقة.

4 - وزعت الباحثة جدولاً كواجب منزلي على أعضاء المجموعة لتحديد استخداماته للغة الحوار بشكل يومي وعرضها أمام المجموعة في اللقاء التالي، والحديث عن النتائج المترتبة على لغة الحوار التي تم استخدامها من قبل كل عضو من أعضاء المجموعة في حل مشكلته.

5 - إنهاء وتقييم اللقاء

الجلسة الحادية عشرة: التقييم والإنهاء للبرنامج الإرشادي.

أهداف الجلسة:

1 - معرفة مدى نجاح البرنامج الإرشادي

مكان الجلسة: قاعة جمعية النجدة الاجتماعية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الغيات المستخدمة: مقياس مهارات حل المشكلات .

المضمون :

1 - بعد الترحيب بأعضاء المجموعة ومناقشة الواجب المنزلي مع أعضاء المجموعة، شكرت الباحثة المجموعة لالتزامهم وحضورهم المتواصل للقاءات، ومن ثم لخصت الأفكار الأساسية في البرنامج ، وعرضت أهم الأنشطة والمهارات المستخدمة في البرنامج.

2 - أصغت الباحثة لآراء المشاركين والتعرف إلى أبرز التغيرات التي حققها البرنامج على الاعضاء على مستوى الذات ومستوى السلوك.

3 - استخدمت مقياس مهارات حل المشكلات كتقييم بعدي لأفراد المجموعة.

الجلسة الثانية عشرة: التقييم والإنهاء للبرنامج الإرشادي.

أهداف الجلسة:

1 - معرفة مدى نجاح البرنامج الإرشادي

مكان الجلسة: منتزه بنات يعقوب

مدة الجلسة: ساعتان

الفنيات المستخدمة: مقياس مهارات حل المشكلات .

المضمون :

2- قدمت بعض الهدايا البسيطة للمشاركين في المجموعه التجريبية لالتزامهم وتعاونهم في تطبيق البرنامج.

ملحق (خ) قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي

الرقم	اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة التي يعمل بها
1	محمد شاهين	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	كمال سلامة	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
3	عمر ريمايوي	أستاذ مشارك	علم نفس	جامعة القدس

ملحق (د) صور أثناء تطبيق البرنامج



