



جامعة عين شمس  
كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج ذوي أنماط حياتية مختلفة

رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
تخصص (الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إعداد الباحث

عبد الحميد محمد شيبان

مدرس مساعد في كلية التربية - جامعة حلب - سوريا

إشراف

أ.م.د. محمود رامز يوسف

أستاذ مساعد في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د. فيوليت فؤاد إبراهيم

أستاذ في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس





جامعة عين شمس  
كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الباحث : عبد الحميد محمد شيبان .

عنوان الرسالة :

" فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين التوافق الزوجي  
لدى عينة من الأزواج ذوي أنماط حياتية مختلفة "

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (الصحة النفسية والإرشاد النفسي).

تاريخ المناقشة : ١ / ١٠ / ٢٠١٨

لجنة الإشراف والحكم على الرسالة :

١	أ.د. / فيوليت فؤاد إبراهيم	أستاذ في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس	رئيساً ومشرفاً
٢	أ.د. / أماني سعيدة سيد إبراهيم	أستاذ ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة	مناقشاً
٣	أ.د. / إيمان فوزي شاهين	أستاذ في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس	مناقشاً
٤	أ.م.د. / محمود رامز يوسف	أستاذ مساعد قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس	مشرفاً



## مستخلص الدراسة

عنوان الرسالة :

" فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج ذوي أنماط حياتية مختلفة "

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج ذوي أنماط حياتية مختلفة، وقد اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) زوج وزوجة، (١٢) من الرجال و(١٢) من النساء، من ذوي الأنماط الحياتية المختلفة ويعانون من انخفاض في مستوى التوافق الزوجي، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٣٩) سنة بمتوسط قدره (٣٢,١٧) وانحراف معياري قدره (٢,٨٩)، وقد قسم الباحث هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية تخضع للبرنامج وأخرى ضابطة لا تخضع للبرنامج، وتم استخدام استبانة لتحديد نمط الحياة الصباحي - المسائي ومقياس للتوافق الزوجي بالإضافة للبرنامج القائم على العلاج المعرفي السلوكي، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي لديهم.

الكلمات المفتاحية :

العلاج المعرفي السلوكي - التوافق الزوجي - نمط الحياة - نمط الحياة الصباحي - نمط الحياة المسائي



## **Abstract**

### ***The effectiveness of counseling program based on cognitive behavioral therapy to improve marital adjustment in a sample of mismatched couples in lifestyle***

The study aimed to detect the effectiveness of counseling program based on cognitive behavioral therapy to improve marital adjustment in a sample of mismatched couples in lifestyle. The sample of the study consisted of 24 couples were chosen randomly from al Giza, Egypt. These couples were mismatched in lifestyle, and suffer from low level of marital adjustment, then the researcher sorted them into two groups: The first group represented the experimental group, and the second group represented the control group.

The researcher used the following tools: Questionnaire to determine the lifestyle (Morningness-eveningness) prepared by the researcher, Scale of marital adjustment prepared by the researcher, and Counseling program based on cognitive behavioral therapy Which Included multiple techniques such as (role playing, homework, dialogue, lectures, relax training).The results proved the effectiveness of counseling programs based on cognitive behavioral therapy to improve marital adjustment of mismatched couples in lifestyle (morningness, eveningness), and helped them to reach the marital happiness

#### **Key words:**

Cognitive behavioral therapy - Marital adjustment - Lifestyle–Mismatched couples in lifestyle - Morningness - Eveningness.





## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين .

بداية أتقدم بخالص الشكر والامتنان والعرفان إلى كل الأيادي الكريمة الطيبة، التي قدمت لي يد المساعدة في إتمام هذه الرسالة وأخص بالشكر:

السيدة الفاضلة الأستاذة الدكتورة / فيوليت فؤاد إبراهيم الأستاذة في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية في جامعة عين شمس، لتكرمها بقبول الإشراف على هذه الرسالة، ولما أبدته من اهتمام ومتابعة علمية جادة خلال كافة مراحل إعدادها، ولما أحاطتني به من عظيم علمها وواسع خبرتها ورحابة صدرها، ولما قدمته لي من نصح وإرشاد، مما يجعلني مدين لها طوال حياتي فقد كانت أمّاً ومعلمةً، فلسيادتها كل التبجيل والاحترام، وجزاها الله عني وعن جميع طلابها خير الجزاء.

والسيد الفاضل الدكتور/ محمود رامز يوسف الأستاذ المساعد في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية في جامعة عين شمس، والمشرف على هذه الرسالة، لمتابعته المستمرة ومعاملته السمحة وتشجيعه الدائم لي، فقد كان بحق أخصاً ومعلماً، فلسيادته كل الشكر والتقدير، وجزاه الله عني وعن جميع طلابه خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر إلى الأستاذة الدكتورة / إيمان فوزي شاهين أستاذة في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية - جامعة عين شمس .

والأستاذة الدكتورة / أماني سعيدة سيد إبراهيم أستاذ ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، لتكرمهما بقبول المشاركة في لجنة الحكم على هذه الرسالة وتكبدتهما عناء قراءة هذه الرسالة، ولهما مني كل التقدير والاحترام وجزاهما الله عني وعن جميع الباحثين خير الجزاء.

وأخيراً أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى جامعة عين شمس العريقة، والتي كانت رحماً حنوناً لمنظومتني العلمية و إلى أرض الكنانة جمهورية مصر العربية وإلى بلدي الحبيب سورية.

الباحث

عبد الحميد محمد شيبان



## أولاً : قائمة الموضوعات

### الفصل الأول : مدخل الدراسة (٩-٢)

- ٢ ..... مقدمة
- ٤ ..... مشكلة الدراسة
- ٦ ..... أهداف الدراسة
- ٦ ..... أهمية الدراسة
- ٨ ..... مصطلحات الدراسة
- ٩ ..... حدود الدراسة

### الفصل الثاني : الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة (١٠-٥٤)

- ١١ ..... (١) المحور الأول: العلاج المعرفي السلوكي
- ١٢ ..... \* تعريف العلاج المعرفي السلوكي :
- ١٣ ..... \* مبادئ العلاج المعرفي السلوكي :
- ١٤ ..... \* أهداف العلاج المعرفي السلوكي :
- ١٥ ..... \* مراحل العلاج المعرفي السلوكي :
- ١٦ ..... \* استخدامات العلاج المعرفي السلوكي :
- ١٦ ..... \* فنيات العلاج المعرفي السلوكي :
- ٢٥ ..... (٢) المحور الثاني : التوافق الزوجي
- ٢٦ ..... \* تعريف التوافق الزوجي :
- ٢٨ ..... \* مظاهر التوافق الزوجي :
- ٢٨ ..... \* العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي :
- ٣٥ ..... \* نظريات التوافق الزوجي :
- ٣٨ ..... \* معوقات التوافق الزوجي :
- ٤٠ ..... \* توصيات ومقترحات لتحقيق التوافق الزوجي :
- ٤١ ..... (٣) المحور الثالث : نمط الحياة
- ٤١ ..... \* نشأة مفهوم نمط الحياة :
- ٤٢ ..... \* مفهوم نمط الحياة في علم النفس :
- ٤٣ ..... \* تعريف نمط الحياة :

- \* موقع نمط الحياة داخل منظومة الشخصية : ..... ٤٧
- \* تصنيفات نمط الحياة : ..... ٤٨
- \* نمطي الحياة الصباحي \_ المسائي : ..... ٥٢
- \* الفروق بين الشخص ذو نمط الحياة الصباحي والشخص ذو نمط الحياة المسائي: ..... ٥٢
- \* كيفية تشكل نمطي الحياة الصباحي \_ المسائي : ..... ٥٤
- \* كيفية تحديد نمطي الحياة الصباحي \_ المسائي : ..... ٥٤
- \* هل يمكن أن يتحول الشخص من شخص ذو نمط حياة صباحي إلى شخص ذو نمط حياة مسائي أو العكس : ..... ٥٤

(٥٧-٧٥)

### الفصل الثالث : دراسات سابقة

- \* دراسات تناولت نمط الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى: ..... ٥٨
- \* دراسات تناولت التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى : ..... ٦٠
- \* دراسات تناولت العلاقة بين نمطي الحياة الصباحي\_المسائي والشخصية: ..... ٦٢
- \* دراسات تناولت العلاقة بين تشابه شخصيتي الزوجين والتوافق الزوجي بينهما: ..... ٦٥
- \* دراسات تناولت العلاقة بين نمطي الحياة الصباحي\_المسائي والتوافق الزوجي: ..... ٦٨
- \* خلاصة وتعليق على الدراسات السابقة ..... ٧٣
- \* فروض الدراسة ..... ٧٥

(٧٦-١٠٣)

### الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- منهج الدراسة ..... ٧٧
- عينة الدراسة ..... ٧٨
- أدوات الدراسة ..... ٨١
- البرنامج الإرشادي ..... ٨٨
- الأساليب الإحصائية المستخدمة ..... ١٠٢
- خطوات الدراسة ..... ١٠٣

(١٠٤-١٢٠)

### الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها

- نتيجة الفرض الأول ..... ١٠٥
- نتيجة الفرض الثاني ..... ١٠٦
- نتائج الفرض الثالث ..... ١٠٨

١١٠	..... مناقشة النتائج
١١٨	..... توصيات الدراسة
١٢٠	..... الدراسات والأبحاث المقترحة

(١٢٦-١٢١)

### مراجع ومصادر الدراسة

١٢٢	..... المراجع والمصادر العربية
١٢٦	..... المراجع والمصادر الأجنبية

(٢١٣-١٣١)

### الملاحق

٢٠٨	ملخص الدراسة باللغة العربية
٢١٣	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

## ثانياً : قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	الفروق بين الشخص ذو نمط الحياة الصباحي والشخص ذو نمط الحياة المسائي .	٥٣
٢	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة.	٧٨
٣	دلالة الفروق بين الأزواج بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني .	٨٠
٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوافق الزوجي في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي .	٨٠
٥	البنود التي تم تعديلها من استبانة تحديد نمط الحياة وفقاً لآراء المحكمين	٨٢
٦	معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات استبانة تحديد نمط الحياة بالدرجة الكلية للاستبانة ككل .	٨٣
٧	توزع العبارات الإيجابية والسلبية على أبعاد مقياس التوافق الزوجي قبل التقنين .	٨٥
٨	العبارات التي تم تعديلها من مقياس التوافق الزوجي وفقاً لآراء المحكمين	٨٥
٩	معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الزوجي بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ككل .	٨٦
١٠	معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزوجي بالدرجة الكلية للمقياس ككل .	٨٧
١١	معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزوجي .	٨٧
١٢	توزع العبارات الإيجابية والسلبية على أبعاد مقياس التوافق الزوجي بعد التقنين .	٨٨
١٣	مخطط جلسات البرنامج الإرشادي .	٩٨
١٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوافق الزوجي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .	١٠٥
١٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي في القياسين القبلي والبعدي .	١٠٧
١٦	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي .	١٠٨

### ثالثاً : قائمة الأشكال البيانية

رقم الشكل البياني	عنوان الشكل البياني	الصفحة
الشكل رقم (١)	موقع نمط الحياة في المنظومة المتكاملة للشخصية .	٤٨
الشكل رقم (٢)	التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة .	٧٧
الشكل رقم (٣)	توزع أفراد عينة الدراسة .	٧٩
الشكل رقم (٤)	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوافق الزوجي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .	١٠٦
الشكل رقم (٥)	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي في القياسين القبلي والبعدي .	١٠٨
الشكل رقم (٦)	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي	١٠٩