



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 :

"فاعالية 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 : ٢٠١٨ / ١٠ / ١

لجنة الإشراف والحكم على الرسالة :

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

مستخلص الدراسة

عنوان الرسالة :

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

الكلمات المفتاحية :

العلاج المعرفي السلوكي - التوافق الزواجي - نمط الحياة الصباغي - 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 والصلة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين .

بداية أتقدم بخالص الشكر والامتنان والعرفان إلى كل الأيدي 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، لتكريمها 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، وجراها 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 السمححة وتشجيعه الدائم لي، فقد كان بحق أخاً ومعلماً، فلسيادته كل الشكر والتقدير، وجراها الله عني وعن جميع طلابه خير الجزاء.

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

والأستاذة الدكتورة / أمانى سعيدة سيد إبراهيم أستاذ ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، لتكريمهما بقبول المشاركة في لجنة الحكم على هذه الرسالة وتکبدهما عناء قراءة هذه الرسالة، ولهمما مني كل التقدير والاحترام وجراهما الله عني وعن جميع الباحثين خير الجزاء.

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

الباحث

عبد الحميد محمد شيبان

أولاً : قائمة الموضوعات

(٩-٤)	الفصل الأول : مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٦	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٨	مصطلحات الدراسة
٩	حدود الدراسة
(٥٤-١٠)	الفصل الثاني : الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة
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 الزواجي
٢٦	* تعريف التوافق الزواجي :
٢٨	* مظاهر التوافق الزواجي :
٢٨	* العوامل المؤثرة في التوافق الزواجي :
٣٥	* نظريات التوافق الزواجي :
٣٨	* معوقات التوافق الزواجي :
٤٠	* توصيات ومقترنات لتحقيق التوافق الزواجي :
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 الصباغي _ المسائي :	٥٢
* الفروق بين الشخص ذو نمط الحياة الصباغي والشخص ذو نمط الحياة المسائي:.....	٥٢
* كيفية تشكيل نمطي الحياة الصباغي _ المسائي :	٥٤
* كيفية تحديد نمطي الحياة الصباغي _ المسائي :	٥٤
* هل يمكن أن يتحول الشخص من شخص ذو نمط حياة صباغي إلى شخص ذو نمط حياة مسائي أو العكس :.....	٥٤

(٧٥-٥٧) الفصل الثالث : دراسات سابقة

* دراسات تناولت نمط الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى:.....	٥٨
* دراسات تناولت التوافق الزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى :	٦٠
* دراسات تناولت العلاقة بين نمطي الحياة الصباغي_المسائي والشخصية:.....	٦٢
* دراسات تناولت العلاقة بين تشابه شخصيتي الزوجين والتوافق الزواجي بينهما:.....	٦٥
* دراسات تناولت العلاقة بين نمطي الحياة الصباغي_المسائي والتوافق الزواجي:	٦٨
* خلاصة وتعقيب على الدراسات السابقة	٧٣
* فرض الدراسة	٧٥

(١٠٣-٧٦) الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

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

(١٢٠-١٠٤) 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)	الملحق
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 الصباغي والشخص ذو نمط الحياة المسائي .	٥٣
٢	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة.	٧٨
٣	دلاله الفروق بين الأزواج بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني .	٨٠
٤	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس التوافق الزواجي فى 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 للاستيانة ككل .	٨٣
٧	توزيع العبارات الإيجابية والسلبية على أبعاد مقاييس التوافق الزواجي قبل التقنيين .	٨٥
٨	العبارات التي تم تعديلها من مقاييس التوافق الزواجي وفقاً لآراء المحكمين	٨٥
٩	معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات مقاييس التوافق الزواجي بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ككل .	٨٦
١٠	معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقاييس التوافق الزواجي بالدرجة الكلية للقياس ككل .	٨٧
١١	معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقاييس التوافق الزواجي .	٨٧
١٢	توزيع العبارات الإيجابية والسلبية على أبعاد مقاييس التوافق الزواجي بعد التقنيين .	٨٨
١٣	مخطط جلسات البرنامج الإرشادي .	٩٨
١٤	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس التوافق الزواجي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .	١٠٥
١٥	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعة التجريبية على مقاييس التوافق الزواجي في القياسيين القبلي والبعدي .	١٠٧
١٦	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات الأزواج في المجموعة التجريبية على مقاييس التوافق الزواجي في القياسيين البعدي والتبعي .	١٠٨

ثالثاً : قائمة الأشكال البيانية

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