



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا  
ISSN (Print):- 1110-1237  
ISSN (Online):- 2735-3761  
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>  
المجلد (٨٩) يوليو ٢٠٢٣م



فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في تحسين استراتيجيات  
مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لدى المتزوجات  
من ذوي الإعاقة البصرية

The effectiveness of a selective counseling program for modifying  
irrational thoughts in improving coping stress strategies and marital  
adjustment among married women with visual disabilities.

إعداد

د/إيمان فتحي مرعي

مدرس الإعاقة البصرية

كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة

جامعة بني سويف

المجلد (٨٩) العدد يوليو ٢٠٢٣م

## الملخص

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية، تكونت عينة البحث من (٢٠) زوجة من ذوي الإعاقة البصرية ممن تزاوجت أعمارهن (٢٥-٣٥) عامًا بمتوسط (٢٨.٩٥) وانحراف معياري (٢.٨٦)، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واعتمد البحث على الأدوات الآتية: (مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس التوافق الزوجي، والبرنامج الإرشادي الانتقائي) وجميعهم من إعداد (الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لصالح متوسط درجات القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي.

**الكلمات المفتاحية:** - برنامج إرشادي انتقائي - الأفكار اللاعقلانية - استراتيجيات مواجهة الضغوط - التوافق الزوجي - المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية



## Abstract

The research aimed to verify the effectiveness of a selective counseling program to modify irrational thoughts in improving coping stress strategies and marital adjustment among married women with visual disabilities. The research group consisted of (20) wives with visual disabilities, aged between (25-35) years, with an average of (28.95) and a standard deviation of (2.86). The sample was divided into two equal groups, experimental and a control. The researcher used the quasi-experimental approach and prepared the following tools: (Irrational thoughts scale, coping stress strategies scale, marital adjustment scale, selective counseling program), The results revealed that there are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement of the scales dimensions of the irrational thoughts, coping stress strategies, and marital adjustment for the experimental group, statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of the ranks of the experimental group in the pre and post measurements of the scales dimensions of irrational thoughts, coping stress strategies, and marital adjustment for the post-measurement, and no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements on the scales of irrational thoughts, coping stress strategies, and marital adjustment

**Keywords:** Selective Counseling Program - Irrational Thoughts - coping stress strategies - Marital Adjustment - Married Women with Visual Disabilities

## مقدمة البحث:

يعاني المكفوفون من اضطراب في التكوين المعرفي نتيجة وجود قصور في إدراكهم، وتفسيرهم الخاطئ للمواقف والأحداث المحيطة بهم، ولذا يتولد لديهم العديد من الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة، ومنها: الشعور بالدونية والعجز أمام الآخرين، وإلقاء اللوم على الآخرين، والتشاؤم، والتوقع الدائم للخطر، والعزلة، والانسحاب الاجتماعي، والاعتمادية المسرفة، وتجنب الصعوبات والمخاطر (محمد وعبد المعطى، ٢٠١٣، ٧٣). ولا نستطيع أن نغفل التأثير السلبي للأفكار اللاعقلانية الذي قد يصل إلى معاناة الفرد من الاضطراب النفسي والعقلي نتيجة هذه الأفكار التي تشكل البناء المعرفي للفرد، إذ أشارت الدراسات السابقة إلى أن المعتقدات غير العقلانية والسلوكيات السلبية، والمعتقدات الذاتية السلبية حول التعامل مع الضغوط بسبب معاناة فقدان البصر (Anderson,2000; Saracho, 2002; Scott & Watson,2004)، مما جعل العديد من الباحثين يؤكدون ضرورة مهاجمة الأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية التي تؤثر في إدراك الفرد لذاته وللآخرين، وتتعكس إيجاباً على مستوى الرضا عن الحياة بواسطة برامج التدخل المبنية على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي المتقدم لتعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى المعاقين بصرياً، واستخدام الأساليب العلاجية الحديثة (Ede, Okeke, Chinweuba, Onah & Nwakpadolu,2022).

تعد الضغوط الحياتية تجربة نفسية عالمية يتشارك بها الأفراد من جميع الثقافات؛ لكن استراتيجيات الأفراد في مواجهة الضغوط أو المواقف الحياتية والاستراتيجية التي يتم من خلالها تقييم الضغوطات ومعالجتها تتباين من فرد ومجتمع لآخر، فالاختلافات الثقافية والاجتماعية يمكنها التأثير في تجربة التعامل مع الضغوط (Gurkan, Pakyuz & Demhr,2015).

وتعتبر الضغوط جزءاً من الوجود الإنساني لا تنفصل عنه، فهي ملازمة له ولا تنتهي إلا بانتهائه، وينشأ الضغط النفسي نتيجة شعور الفرد بوجود أحداث تشكل خطراً، وتعيق إشباع حاجاته، مما تشعره بحالة من عدم الارتياح من العبء الذي يقع على كاهله، ومع

تزايد الضغوط يزداد شعور الفرد بالمعاناة والإجهاد، ويزداد الأمر صعوبة لدى الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة (المنشاوي وعبد الكريم، ١٩٩٥، ٥٥).

فنحن لا نستطيع أن نهرب من الضغوط، وبالتالي فإننا بحاجة لأن نتعلم كيف نتعامل معها بفعالية، ومحاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة، لذا فمن الضروري تعلم الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط (إسماعيل، ٢٠٠٤، ٨٢).

ويستخدم الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها، وهذه المهارات يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من خلال خبراتنا الحياتية التي نمر بها، وعادة ما يميل الأفراد إلى استخدام نفس أساليب واستراتيجيات المواجهة كلما تعرضوا للأحداث والمواقف الضاغطة المختلفة، وبالرغم من تعدد تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط إلا أن معظم العلماء يصنفها وفق إطار الأساليب الإيجابية النشطة أو السلبية والتجنبية.

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمثابة عوامل مساعدة تُمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية (جودة، ٢٠٠٤)، وبالمثل يرى (Lazarus (2000 أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية وتوافقية يتمتعون بمستوى ملائم من الصحة النفسية ويظهرون مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، واعتبرها الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية (DSM.IV,1994,751) من استراتيجيات التكيف ولم يفرق كثيراً بين ميكانيزمات الدفاع واستراتيجيات مواجهة الضغوط وعرفها بأنها "عمليات نفسية آلية تحمي الفرد ضد القلق والشعور بالأخطار الداخلية ومن الضغوط، وغالباً لا يكون الأفراد واعين بهذه العمليات أثناء عملها".

فمصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي الفرد كيفية التعامل وماهي العمليات والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما (النيل وعبد الله، ١٩٩٧).

ولقد أشارت بعض الدراسات أن المكفوفين أكثر معاناة من المبصرين من الضغوط النفسية بكافة أشكالها حيث يعاني من ضغوط الإعاقة، وضغوط أسرية، وضغوط دراسية،

وضغوط بشأن العمل في المستقبل وفي احتياج للتدريب على الأساليب الإقدامية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها بدلاً من الأساليب الإجمامية (صديق، ٢٠١٠)؛ (عسران، ٢٠١٢)؛ (الحجار وأبو إسحق، ٢٠١٤)؛ (Stevellink, Malcolm & Fear, 2015)؛ (فخرو، ٢٠١٧)؛ (عبد القادر وحبارة، ٢٠١٨) .

يشير التوافق الزوجي إلي وجود تقارب وتطابق نفسي وعلمي واجتماعي وعقلي وبيئي بين الزوجين، وقبول كل منهما للآخر بإيجابياته وسلبياته، والقدرة على التواصل وتحمل المسؤولية واحتواء الخلافات (الصمادي والطاهات، ٢٠٠٥، ٣٩).

ومن أهم العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي أساليب التفكير اللاعقلاني كالتأويل الشخصي للأمور، والتهويل والمبالغة، والتعميم، والاستنتاجات السلبية، وهذا ما أشارت إليه دراسة Addis & Bernard (2002) حيث وجدت علاقة سلبية بين التوافق الزوجي وكل من الأفكار اللاعقلانية، كما أشارت دراسة الخولي والعقاد (٢٠٠٢) إلى أن هناك علاقة بين كل من الأسلوب المعرفي للأزواج والزوجات وبين إدراكهم للتوافق الزوجي، والنضج الانفعالي، ووجود علاقة بين أسلوب الاعتماد أو الاستقلال لدى الأزواج والزوجات وبين إدراكهم للتوافق الزوجي.

وبذلك نجد أن إدراك الزوجان لقدرتهما على التأثير سواء بالسلب أو الإيجاب في حياتهما يكون مرتبط بنظرتهم لسلوكيات كلاً منهما ونتائجها، مما يؤثر على أسلوب تفكيرهما وكلما كانوا ذو تفكير سليم كلما انعكس ذلك على حياتهما ككل بالإيجاب.

فنجد أن هناك العديد من الأزواج يسعون لتطوير أساليب تفكيرهم حتى يحققون لأنفسهم التوافق الزوجي، وأشارت دراسة الجهني (٢٠٠٩) إلى أن الزوجات حريصات على تثقيف أنفسهن بأساليب التعامل مع أزواجهن.

وبذلك فالإدراك السليم للفكرة العقلانية يسهم في تغيير أساليب التعامل ويساعد الزوجان على التعامل الصحيح مع ضغوط الحياة التي قد تعوق توافقهم الزوجي، وهذا ما أشارت إليه دراسة حافظ (٢٠٠٢) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية السائدة لدى الزوجان والتوافق الزوجي.

فالأفكار التي تبناها الزوجان عن الزواج ومتطلباته وتوقعات أدوارهما في الحياة الزوجية ترتبط بالتوافق الزوجي، فإذا بالغ أحد الشريكين بالدور الذي يقوم به الآخر أو طالب بالكمال والدقة ولم يكن مرناً، تنشأ خلافات وسوء توافق بينهما (Du & Cummings, 2011).

وهذا ما أشار إليه أليس (1986) Ellis في أن رد فعل الشريك تجاه السلوك الصادر عن الآخر، لا ينشأ بسبب هذا السلوك بل من معتقدات الشريك التي يؤمن بها، لذا ترى الباحثة أنه بسبب الأفكار غير العقلانية للزوجين يسود حياتهما الزوجية النزاعات والتنافر والجفاف العاطفي، حتى لو استمر الزواج، وأنه لا يمكن تغييرها للأفضل إلا بتعديل تلك الأفكار غير المنطقية.

ومن هذا المنطلق يسعى البحث الحالي إلى الوقوف على فاعلية التدخلات الإرشادية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية.

#### مشكلة البحث:

تعد مشكلة البحث تعبيراً عما يواجهه ذوي الإعاقة البصرية اليوم من اضطرابات نفسية وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط الناتجة من الإعاقة من ناحية، وعن الأحداث الحياتية من ناحية أخرى والمتمثلة في الضغوط الأسرية والشخصية الناجمة عن العلاقات الاجتماعية، حيث تفرض طبيعة الإعاقة البصرية على المكفوفين مشكلات وصعوبات وصراعات نفسية، وتتولد لديهم بعض الأفكار اللاعقلانية كما أشارت دراسة (Kong, Gao, Xu, Shao, Ma, He & Qu, 2021) حيث تؤثر الإعاقة البصرية تأثيراً سلبياً على حياة المعاق الشخصية، والنفسية، والاجتماعية، والمهنية فيشعر بالعجز والشك في الذات، وغموض الهوية، وفقدانه معنى الحياة، والعجز عن التخطيط لحياته، وتحديد أهدافه وإنجازها، واتخاذ قرارات تتعلق بمستقبله خصوصاً مع تزايد ما تفرضه التغيرات العلمية والتكنولوجية السريعة والمتلاحقة من تعقيدات في المجتمع داخل المنزل وخارجه (القريطي، ٢٠٠٥، ٢٠١).

كما لمست الباحثة من خلال تعاملها مع ذوي الإعاقة البصرية من المعلمات بمدرسة النور شكواهن من حياتهن الزوجية، وما تعانيه الزوجات من متاعب وهموم في حياتهن الزوجية، وصل لدى بعضهن التفكير في الانفصال وترك أزواجهن، وما لفت انتباه الباحثة في حديثهن طريقة تفكير بعض الزوجات التي تتسم بالسلبية والتعميم، وتضخيم الأمور، والاستغراق في التفاصيل وتوافه الأمور واللامنطقية والتهويل، وسوء الظن.

وقد يعود ذلك إلى أن المرأة تواجه العديد من الضغوط والتحديات فضلاً عن تعدد الأدوار كونها طالبة وزوجة وأم لأطفال بحاجة إلى الاهتمام والرعاية، وعليه يصبح لديها العديد من المتطلبات والتحديات في حياتها الأسرية والأكاديمية والاجتماعية مما يفوق إمكانياتها، وهو ما أشارت إليه دراسة (Antoniou, Ploumpi & Ntalla (2013) ؛ Lian&Tam(2014) حيث توصلت الدراسات السابقة إلى أن الإناث العاملات يعانون من ضغوط عمل أكثر مقارنة بالرجال، وكشفت دراسة Brougham, Zail, Mendoza & Miller (2009) عن أن الإناث لديهم مستوى أعلى من الضغوط والتوتر خاصة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية.

كما أشارت الدراسات السابقة إلى أن المكفوفين أكثر استخداماً لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية كالتوجه نحو التجنب ثم أسلوب التوجه الانفعالي يليه أسلوب التوجه النشط نحو الأداء (Lei, Cheong, Li & Lu,2018) .

كما ربطت الكثير من الدراسات بين الأفكار غير العقلانية وسوء التوافق الزوجي Moller (1991) & Vanzyl؛ حافظ(٢٠٠٢)؛ أبو تركي(٢٠٠٨)، Burlison & Denton (2014)؛ قاسم (٢٠١٥)، أو ما يتبعه من سوء التكيف الأسري والاجتماعي، والعنف الأسري، والشعور بالاضطرابات النفسية Serni (2002)؛ Jane & Michael (2011)؛ Du Rocher & Cummings(2009)؛ وعليه فإن للأفكار العقلانية دوراً حاسماً في تحقيق المستوى الإيجابي لاستقرار الزواج والتوافق الأسري.

مما سبق نجد أن كثيراً من ذوي الإعاقة البصرية يتبنون أفكاراً غير منطقية وغير عقلانية، كما يستخدمون استراتيجيات مواجهة غير ملائمة لذلك يقعون تحت وطأة ضغوط أحداث الحياة، الأمر الذي يؤدي بهم إلى كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية،



حيث أشار Dorothy (1990) إلى أن التقييم اللاعقلاني للقدرات يعد من أهم مصادر الضغط النفسي.

ومن هنا ظهرت ضرورة تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها ذوي الإعاقة البصرية إلى أفكار أكثر عقلانية وأكثر منطقية، وذلك من خلال برنامج إرشادي يعتمد على العديد من الفنيات، ومعرفة أثره على استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لذوي الإعاقة البصرية.

**وتتبع مشكلة البحث التي يمكن صياغتها في الأسئلة التالية:**

١- هل توجد فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات البحث (الأفكار اللاعقلانية- استراتيجيات مواجهة الضغوط - التوافق الزوجي) في القياس البعدي؟

٢- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات البحث (الأفكار اللاعقلانية- استراتيجيات مواجهة الضغوط - التوافق الزوجي)؟

٣- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية- استراتيجيات مواجهة الضغوط - التوافق الزوجي)؟

**أهداف البحث:**

١- التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى مجموعة من المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية اللاتي يعانين من الأفكار اللاعقلانية، وذلك باستخدام التدخلات الإرشادية بفنيتها المختلفة الأكثر فعالية لإكساب المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية إمكانية التفكير بطرق أكثر عقلانية.

٢- الكشف عن أثر تعديل الأفكار اللاعقلانية في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المجموعة التجريبية من المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية.

٣- الكشف عن أثر تعديل الأفكار اللاعقلانية في تحسين التوافق الزوجي لدى

المجموعة التجريبية من المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية.

٤- التحقق من استمرار فعالية التدخلات الإرشادية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى

المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية من خلال القياس التتبعي بعد مضي شهر

ونصف من القياس البعدي.

**أهمية البحث:**

تتمثل أهمية البحث في الجانبين النظري والتطبيقي وذلك على النحو الآتي:

( أ ) الأهمية النظرية:

١- تنبع أهمية البحث من أهمية الجانب الذي يتناوله وهو الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها ذوي الإعاقة البصرية والتي قد تؤدي بهم إلى كثير من الاضطرابات والصراعات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الفرد والمجتمع.

٢- أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة في تزايد مستمر لدى الجميع وذلك بسبب التغييرات المتلاحقة لكل مناحي الحياة، مما يتطلب مواجهتها باستراتيجيات أكثر إيجابية وفاعلية.

٣- أهمية موضوع التوافق الزوجي الذي يعد الركيزة الأساسية في استقرار الأسرة وحمايتها من عواقب الخلافات الزوجية، التي تنعكس على الأبناء حيث تهدد أمنهم وحياتهم.

٤- أهمية عينة البحث وهي فئة ذوي الإعاقة البصرية، ومحاولة التعرف على مشكلاتهم النفسية والاجتماعية، ومعرفة أسبابها مما يعد إثراءً للدراسات في هذا المجال.

( ب ) الأهمية التطبيقية:

١- يعد البحث الحالي محاولة للانتقال من مجرد اكتشاف طبيعة الأفكار اللاعقلانية ورصدها إلى مستوى التدخل السيكولوجي لمواجهة أحد أهم المشكلات التي قد تواجه الزوجات من ذوي الإعاقة البصرية.

٢- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج ودورات تدريبية في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى ذوي الإعاقة البصرية وتبصيرهم بالطرق والاستراتيجيات الإيجابية للتغلب عليها.

٣- قد يسهم هذا البحث في تصميم البرامج التوعوية والإرشادية المساعدة في تجنب معوقات التوافق الزوجي لتحقيق السعادة والصحة النفسية والأسرية في المجتمع بصفة عامة وللمكفوفين بصفة خاصة.

٤- تزويد المكتبة العربية ببعض الأدوات المقننة وهي (مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس التوافق الزوجي) للمتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية من إعداد الباحثة، والتحقق من خصائصهم السيكمترية.

٥- تعديل الأفكار اللاعقلانية يتوقع أن يتبعه تحسن في استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية .

#### المفاهيم الإجرائية للبحث:

#### الأفكار اللاعقلانية: Irrational Beliefs

تعرف الباحثة الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من المعتقدات الخاطئة وغير المنطقية وغير الموضوعية مبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، حددها أليس في الأفكار الآتية:

- طلب الاستحسان: من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل المحيطين به.
- طلب الكمال الشخصي: يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون ذا قيمة وأهمية.
- اللوم القاسي للذات والآخرين: بعض الناس يتصفون بالشر والأذى وعلى درجة عالية من الخسة، وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ.
- توقع الكوارث: إنه لمن النكبات المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريد الفرد التحكم فيها.
- التهور الانفعالي: إن المصائب والتعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها.
- القلق الزائد: إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سبباً للانفعال والفكر الدائم، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً.
- تجنب مواجهة المشكلات: من السهل أن نتفادى بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية عن أن نواجهها.

- الاعتمادية: يجب أن يعتمد الشخص على شخص آخر أقوى منه.
- الشعور بالعجز: إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن استبعاده.
- الانزعاج لمشكلات الآخرين: ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات.
- الحلول المثالية: هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا ستكون النتائج خطيرة ومؤلمة.
- وتتحدد الأفكار اللاعقلانية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحثة).

#### استراتيجيات مواجهة الضغوط: **coping stress strategies**

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها الطريقة التي يدرك بها الفرد أحداث الحياة الضاغطة وتتضمن الاستجابات والجهود التي يقوم بها الفرد سواء كانت هذه الاستجابات إيجابية أو سلبية بهدف التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها إما بالتخلص منها أو على الأقل التخفيف من آثارها السلبية لتحقيق الاتزان النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الزوجة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط والذي يتكون من:

- استراتيجيات المواجهة الإيجابية: وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط والتحكم في المشكلة قدر المستطاع، والتخلص من المثير المههد أو التغلب عليه وذلك من خلال الإقدام والتركيز على حل المشكلة والاستقرار الانفعالي والتحكم الشخصي، وتقدير الذات المرتفع، والاستعانة بآليات التنفيس الانفعالي الإيجابية، وتنقسم إلى الأبعاد التالية:

- إعادة التقييم الإيجابي: وهي المحاولات المعرفية لإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- البحث عن المساعدة: هي المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات الخاصة بالموقف الضاغط أو طلب المساعدة للخروج من الموقف الضاغط.

• التنفيس الانفعالي الإيجابي: وهى المحاولات السلوكية لتهدئة الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط مثل الاسترخاء وممارسة التمرينات الرياضية والحس الفكاهي.

- استراتيجيات المواجهة السلبية: وتتضمن المحاولات التي يقوم بها الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفى بالانسحاب من الموقف من خلال الإحجام، والتجنب والاستسلام، ولوم الذات وتقدير الذات المتدني والعصابية العالية، وآليات التنفيس الفسيولوجي غير الملائمة، وتنقسم إلي الأبعاد التالية:

• التقبل والاستسلام: هي محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام التام لها.

• البحث عن الأنشطة الأخرى: هي محاولات سلوكية للاندماج في أنشطة ومصادر بديلة بعيدة عن المشكلة.

• التنفيس الانفعالي السلبي: هي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية غير السارة بطريقة سلبية مثل كثرة النوم والأكل أو تناول العقاقير.

### التوافق الزوجي: Marital adjustment

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه درجة التواصل الفكري والعاطفي بين الزوجين، بما يحقق لهما أساليب توافقية تساعد على التوائم مع مطالب الزواج وتخفي ما يعترض حياتهما من عقبات ومشكلات وتحقيق قدر معقول من السعادة والرضا. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الزوجة على مقياس التوافق الزوجي والذي يتكون من ثلاثة أبعاد هم:

١. التواصل الفكري بين الزوجين: يقصد به الاتفاق والتفاهم المتبادل على كيفية التعامل مع كل جوانب الحياة، ومشاركة الزوجين في تربية الأبناء وإعدادهم للمستقبل، والالتزان الانفعالي وفهم متطلبات أدوارهما.

٢. التواصل العاطفي بين الزوجين: يقصد به الانسجام بين الزوجين والتي تتضمن علاقة تواصل وتفاعل إيجابي للزوجين معاً من خلال التعبير عن الحب والعاطفة والميول المشتركة والألفة، وقدرة كل منهما على تلبية طلبات الطرف الآخر.

٣. القدرة على حل الخلافات الزوجية: يقصد به تفهم أسباب الخلافات والتعاون على حلها وثقة كل طرف في الآخر، والتفاهم بين الزوجين حول كيفية إدارة الأمور المادية، وإحساسهم بالمسئولية تجاه بعضهم البعض.

### البرنامج الإرشادي الانتقائي: selective counseling program

مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخدمات الإرشادية المخططة بطريقة علمية وفقاً لنظريات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والإرشاد المعرفي السلوكي، والعلاج بالمعنى لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى الزوجات، وتفنيدها ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية، للمساعدة على تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط، والتوافق الزوجي لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي.

### المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

وتعرفن الباحثة إجرائياً بأنهن المتزوجات اللاتي فقدن بصرهن كلياً أو جزئياً سواء كانت الإعاقة البصرية وُلادية أو مكتسبة، مما جعلهن يعتمدن على حواسهن الأخرى للحصول على المعرفة، ويحتجن إلى المساعدة المادية والأدبية من المجتمع.

### محددات البحث:

تمثلت محددات البحث فيما يلي:

**منهج البحث:** اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي لملائمته لأهداف البحث.  
**عينة البحث:** تكونت من (٢٠) زوجة من ذوي الإعاقة البصرية (الكيفيات وضعيفات البصر) العاملات بمدارس وجمعيات النور والأمل بمحافظة بني سويف، ممن تتراوح أعمارهم (٢٥-٣٥) عاماً بمتوسط (٢٨.٩٥)، وانحراف معياري (٢.٨٦)، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين وهما:

- **المجموعة التجريبية:** وتتكون من (١٠) زوجات من ذوي الإعاقة البصرية وخضعت هذه المجموعة للبرنامج المستخدم.
- **المجموعة الضابطة:** وتتكون من (١٠) زوجات من ذوي الإعاقة البصرية، وهذه المجموعة لم تتعرض للبرنامج المستخدم.

## أدوات البحث:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية لذوى الإعاقة البصرية . اعداد/ الباحثة.
- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لذوى الإعاقة البصرية اعداد/ الباحثة.
- مقياس التوافق الزوجي لذوى الإعاقة البصرية. اعداد/ الباحثة.
- البرنامج الإرشادي الانتقائي. اعداد/ الباحثة.

## المحددات الزمانية والمكانية:

تم تطبيق البحث الحالي على العاملات بمدارس وجمعيات النور والأمل بمحافظة بني سويف من ذوى الإعاقة البصرية، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

## الإطار النظري لمفاهيم البحث:

### البرنامج الإرشادي الانتقائي: selective counseling program

يُعد الإرشاد الانتقائي منهجاً شاملاً مميّزاً في الإرشاد النفسي، والمنفتح والقابل لكل إضافة ولكل إسهام جاد لاجتهادات علمية وبحثية ناضجة وحديثة، يقوم بها كل باحث عن التكامل للانتقاء من بين بدائل متعددة؛ ليكون نظاماً متناسقاً يسمح له بانتقاء ودمج الأساليب الإرشادية المتعددة والمستمدة من خلفيات وأطر نظرية متنوعة ومتعددة لاختيار أنسب الطرق والوصول إلى أفضل النتائج، فالإرشاد التكاملي هو الطريق الأفضل والأنسب لمعالجة مشكلات العصر لكثرتها وتعقيدها، مما يستوجب تطويراً في الأداء الإرشادي وهذا ما يحققه الإرشاد التكاملي لتنوع فنياته ومرونة منهجه، واحتوائه على البدائل المناسبة لكافة المواقف ومختلف الأشخاص.

ويفضل (Capuzzi, Stauffer & Gross (2016, 604) هذا الاتجاه لأنه ينتقى أفضل الفنيات من كل نظرية، مما يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر القوة والضعف في كل منها، ويشير عزب (٢٠٠٢، ٥) أن التكاملية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنتمي كل فنية منها إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية

بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل؛ لتحديد أفضل الفنيات، ومدى ملائمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية.

يعرف الإرشاد الانتقائي بأنه: جهد علمي منظم، قائم على الاستفادة من مبادئ مدارس علم النفس وتكاملها، حيث يعمل على الجمع بين مناهج الإرشاد والعلاج النفسي في أسلوب انتقائي تكاملي يجمع بين النظريات المختلفة، بهدف إقامة علاقات وثيقة ومتبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية، وهو أكبر من مجرد توليفة خاصة من مختلف النظريات لأنه يهتم ببناء إطار نظري متكامل من النظريات التي يرى المعالج بأنها أكثر فائدة وفعالية للعمل مع العملاء (Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel, 2011; Clarkson, 2013, 587).

وقد أجريت العديد من الدراسات للتحقق من فعالية البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد الانتقائي على ذوي الإعاقة البصرية، ومنها: دراسة الحجري (٢٠١١)، دراسة خليل وبيومي (٢٠١٢)، دراسة شقير (٢٠١٣)، دراسة الشهاوى (٢٠١٤)، دراسة الكشكي (٢٠١٨)، ودراسة (Juxiao & Kunyu (2019)، ومرعي (٢٠٢٠) والتي أشارت جميعها إلى فاعلية الإرشاد التكاملي أو الانتقائي في تنمية تقدير الذات، وتنمية السلوك الإيجابي، وتحسين درجة الأمن النفسي وخفض درجة الكذب، وتنمية السعادة، وتنمية الحكمة، وتحسين طرق التعلم، وتحسين التفكير الإيجابي لدى ذوي الإعاقة البصرية.

#### الأفكار اللاعقلانية: Irrational Beliefs

عرف Ellis الأفكار اللاعقلانية بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم موضوعيتها، وتستند إلى توقعات وتعميمات خاطئة، وإلى مزيج من التخمين والتنبؤ والمبالغة والتهويل، إلى درجة لا تتفق مع القدرات الفعلية للفرد" ، كما يرى إليس أن الفرد يكتسب هذه الأفكار منذ صغره عندما يكون غير قادر على التفكير بمنطقية، ويستمد حقائقه من مجموعة من التخيلات والأوهام والمخاوف، ويعتمد على الآخرين في التخطيط لحياته، وكذلك موروث من حوله عن الأساطير والاتجاهات التي يتعلمونها مباشرة من الأسرة. (Munton, 2023).



وقد وردت أفكار " Ellis " الإحدى عشر بمصطلحات ومفاهيم عديدة في كتاباته، وهي تنطوي على المعاني نفسها مثل: غير المنطقية، ودوجماتية، وغير واقعية، وهذه الأفكار هي: الفكرة الأولى تدور حول طلب التأييد والاستحسان، الفكرة الثانية تدور حول ابتغاء الكمال الشخصي، أما الفكرة الثالثة فهي اللوم الزائد للذات والآخرين، الفكرة الرابعة توقع الكارثة أو المصيبة، وجاءت الفكرة الخامسة لتمثل اللامسئولية الانفعالية، وتدور الفكرة السادسة حول القلق والاهتمام الزائد، السابعة فكانت تجنب المشكلات، والفكرة الثامنة أتت من الاعتمادية، وتمحورت الفكرة التاسعة حول الشعور بالعجز، والفكرة العاشرة هي الانزعاج لمتابع الآخرين، الحادية عشر فكانت كمال الحلول وتامها (Ellis,2004) .

وتتسم الأفكار اللاعقلانية بخصائص عدة مثل: الركود والتطرف، والغضب، والعدوان، والتذمر تجاه النفس والآخرين متخذة شكل إثبات وإنكار مطلقين، وغياب الاحتمالات، وهذه الأفكار لا تتفق مع الواقع كما تعرقل تحقيق الفرد لأهدافه، وتوصف هذه الأفكار بأنها سلبية؛ ويعتقد هؤلاء الأفراد الذين لديهم أفكار لا عقلانية أن سبب استمرار فشلهم هو نتيجة لظروف خارجة عن إرادتهم مثل: سوء الحظ، وأن هذه الظروف قاهرة ولا يمكن التغلب عليها، كذلك من بين خصائص الأفكار اللاعقلانية: الهزيمة المتمثلة في تجنب المواجهة مع مشكلات الحياة وصعوبتها، والهروب منها، وإدراكها كقوى قوية لا يمكن مواجهتها، وكذلك الاعتماد على الآخرين، وعدم القدرة على نسيان إخفاقات الماضي، فضلاً عن ضيق الأفق والحساسية المفرطة ( Ede, et al., 2022 ).

وبما أن قائمة الإحدى عشر فكرة اللاعقلانية لإليس قد وجدت رواجاً بين الباحثين في العالم، فإن هناك أدوات قد أعدت للكشف عن هذه الأفكار، وأضيفت إليها في البيئة العربية أفكار أخرى، فقد أضاف الريحاني(١٩٨٥) فكرتين، وأضاف إبراهيم (١٩٩٩) فكرة واحدة، وهذه الأفكار الثلاث تدور حول الرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين، وأن مكانة الرجل تعد الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

وقد قام البيلاوي(٢٠٠١) باختبار مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية " أفكار إليس " بين المكفوفين ومدى وجود أفكار لا عقلانية أخرى يمكن أن تميز هذه الفئة عن غيرها من الفئات الأخرى، وقد تبين له عدداً من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي يتمسك بها

المكفوفون: ثلاث منها من بين الأفكار التي طرحها إليس وهي (توقع الكوارث، المبالغة في طلب الكمال، الاعتماد على الآخرين)، وهناك سبع أفكار لا عقلانية أخرى جديدة وجد أن المكفوفين أكثر تمسكًا بها من تلك التي عرضها إليس في نظريته (البيللوي، ٢٠٠١، ١٥٦ - ١٦٤)، وتمثل الأفكار والمعتقدات التي يتمسك بها المكفوفين فيما يلي:

إخفاء علامات كف البصر، وهم استعادة البصر، نظرة المجتمع السلبية للكفيف، ضيق الآخرين من الكفيف، الاعتماد على الآخرين، العزلة الاجتماعية، الشعور بعدم الكفاءة والقيمة، الشعور بالتعاسة، توقع الكوارث، كآبة المستقبل.

وتمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتعميمات وتوقعات مبنية على أفكار غير صحيحة، وغير واقعية وتسبب مشكلات واضطرابات (Conant, 2004, 14)، والمعتقدات اللاعقلانية تكون راجعة إلى طريقة تعلم خاطئة من الأسرة أو المجتمع لدرجة أنها أصبحت آلية لدى الفرد (Ellis 1994, 43).

ويقرر إليس في نظريته أن الأحداث التي تطرأ على البشر تتضمن عوامل خارجية تمثل أسبابًا، ولكن البشر ليسوا مسيرين كلية وبإمكانهم أن يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية والتفكير الصعب، ويتصرفوا بأساليب يمكن أن تغير وتضبط المستقبل، وهذا الاعتراف بقدرة الفرد على التحديد في الجانب الحسن لسلوكه الذاتي ولخبراته الانفعالية، يعبر عنها في نظرية (A-B-C) حيث حرف (A) يرمز إلي الحادث أو الخبرة المثيرة أو المنشطة Action، وحرف (B) يعبر عن نظام التفكير Belief لدى الفرد، بينما يرمز حرف (C) إلي النتيجة Consequence أو الاضطراب الانفعالي مثل: مشاعر الرفض والقلق وعدم الأهمية والاكنتاب وعدم الكفاءة، ويرى إليس أنه على الرغم من أن (A) هو الحادث الذي يقع قبل ظهور الاضطراب الانفعالي، إلا أنه ليس هو السبب الرئيس المباشر للنتيجة التي نشاهدها (C)، وإنما ينتج هذا الاضطراب عن نظام أو نسق التفكير الموجود لدى الفرد والذي يرمز له بالرمز (B) (الشناوي، ١٩٩٥، ١٠٤).

ويوضح أليس أن المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى الزوجين تدفعهما للتصرف بطريقة خاطئة مما يعمق من المشكلة والسبب هو المعتقدات اللاعقلانية الموجودة لدى أحد

طرفي الزواج، وهو ما يؤدي بدوره لمشاعر مضطربة وسلوكيات جديدة خاطئة & Ellis & Dryden, 2007, 119-120).

لذا نجد أن السبب في الخلافات وعدم التوافق بين الزوجين هو نتيجة لمعتقدات الزوجين بشأن العلاقات الزوجية أو متطلبات الحياة الزوجية وأفكارهم غير العقلانية التي تكون هي البداية لوجود مشكلات وصراعات داخل الزواج، لذا لا بد من إعادة بناء العمليات المعرفية بالاستفادة من مصادر الخبرات المحيطة لزيادة التوافق الزواجي.

### استراتيجيات مواجهة الضغوط: coping stress strategies

إن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان هي التي تسبب له الكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية التي يعاني منها، والأفراد يختلفون في استراتيجيات مواجهة الضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي، ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض، حيث إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة، ويعود سبب هذا التباين إلى شخصية الفرد والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها الموقف تعتبر النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته.

والمواجهة حسب لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) هي تلك الميكانيزمات التي تمثل محصلة المجهودات التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية وبذلك تختلف عن استجابة الضغط لأنها تتغير حسب الوضعية وهي أيضاً استخدام آليات دفاع نفسية واجتماعية ذات جهود عالية في التعامل مع كل المواقف التي لم يقدر الفرد أن يتكيف معها" (Shield, 2001 , 65).

كما تعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها" تلك الطرق والوسائل التي يلجأ إليها الفرد في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة للتعامل معها أو للتخفيف من آثارها السلبية أو لتجنب آثارها السلبية أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتتضمن ثلاث أبعاد هم: التوجه الانفعالي، والتوجه نحو الأداء، والتوجه نحو التجنب" (الرويلي، ٢٠١٥).

وتعرف أيضًا بأنها "مجموعة الحيل والأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه، سواء كانت هذه الأساليب إيجابية أو سلبية، وتهدف إلى خفض التوتر والصراع الذي يصاحب هذه المشكلات أو الأحداث الضاغطة أي هو استجابة الفرد لما يمر به من ضغوطات" (الصادق، ٢٠١٨، ٥٠٧).

من خلال العرض السابق لمفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط يتضح أنها كلها تركز على مفاهيم واحدة وهي مجموعة الاستراتيجيات سواء كانت المعرفية أو السلوكية التي يستخدمها أو يوظفها الفرد لمساعدته على التغلب على المواقف الضاغطة له، وهي تشمل كل المحاولات التي من شأنها مساعدة الفرد على إحداث تغييرات لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية.

ولقد اهتمت العديد من النظريات بتفسير آلية مواجهة الضغوط النفسية منها:

#### - النظرية الارتقائية:

وتبعًا لهذه النظرية تقتصر المواجهة على استجابات الفرد الفطرية والمكتسبة أيضًا لمواجهة أي تهديد، وذلك من خلال ميكانيزم الهروب أو الهجوم (Baig & Wichaikhum, 2001, 318).

وتفسر هذه النظرية أسلوب مواجهة الضغوط من خلال الهروب أو الهجوم أنهما رد فعل يتوقف على مدى تعلم الفرد من المواقف السابقة، وكذلك مدى اكتسابه لطرق الحل أو أساليب المواجهة والهروب تبعًا لهذه النظرية يعنى الاستسلام وعدم الحل، بينما الهجوم له شقان هما الشق العدوانى بغير تفكير أو الشق التفسيري من خلال تفسير الموقف الضاغط ومحاولة التعامل الإيجابي (Leone & Wiltz, 2006, 181).

#### - النظريات التحليلية:

تبعًا لهذه النظرية هناك اتجاه لمواجهة الضغوط يعتمد على سيكولوجية (الأنا) من خلال الجانب العقلاني للشخصية والتي تساعد في إشباع رغبات (الهو) بدون اصطدام مع الواقع، لذلك فإن ميكانيزمات الدفاع هي وسيلة لمواجهة الضغط النفسى للتخفيف من التوتر والقلق والفراغ الداخلي (Krohne, 2002, 11).

كما ارتبطت هذه النظرية بتصور آخر في تفسير استراتيجيات مواجهة الضغوط وهو سمات الشخصية باعتبار أن بعض خصائص الشخصية الإنسانية هي في الأصل طرق تساعد على مواجهة الضغوط مثل الحتمية أو التحمل (Wang & Brown, 2009, 152).

#### - النظرية المعرفية:

ارتبط الاتجاه المعرفي بكل من (لازاروس وفولكمان) وتبعاً لهذه النظرية فالفرد يتمكن من مواجهة الضغوط كلما كانت ميكانزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية، والحدث الضاغط يتعرف عليه الفرد من خلال مرحلتين هما: مرحلة التقييم الأولي، ومرحلة التقييم الثانوي؛ ثم تأتي مرحلة المواجهة بناء على ما سبق، ويشير كلا من لازاروس وفولكمان إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للمواجهة هما:

- الطريقة المباشرة: وهي التوجه للهدف وهو الموقف الضاغط لعله والتخفيف من حدته.
- طريقة التخفيف: وذلك من خلال أفعال غير مباشرة ولكنها تعمل على إخراج الفرد من المأزق وهي ذات طبيعة انفعالية (تايلور، ٢٠٠٨، ١٢٢).

كما أن هذه النظرية تنظر إلى أسلوب مواجهة الضغط على أنه يعتمد على علاقة الفرد بالبيئة، وذلك من خلال أن إيجابية أو سلبية المواجهة تعتمد على مدى التوازن ما بين احتياجات الفرد الداخلية أو الخارجية وقدرة البيئة على تلبية هذه الاحتياجات (Leone & Wiltz, 2006, 179).

وتستند مواجهة الضغوط إلى أساليب إيجابية سلبية وفيها يتجنب الفرد مواجهة المشكلة وأخرى سلوكية معرفية نشطة إقدامية تتجه إما لحل المشكلة، أو التخفيف من أثرها الانفعالي (أبو حبيب، ٢٠١٠)، وتتفق باظة (٢٠١٢، ١٧٣) مع هذا الاتجاه حيث ترى أن الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط تنقسم إلى: أساليب مواجهة إقدامية وهي (أسلوب التوجه النشط نحو الأداء، أسلوب طلب العون أو المساعدة)؛ وأساليب مواجهة إيجابية وتشمل (أسلوب التوجه الانفعالي المباشر نحو إدارة الآثار السلبية للموقف، وأسلوب التوجه نحو التجنب أو التقبل والاستسلام).

وفي هذا الصدد أوضحت خيرى(٢٠٠٨، ٥٧٢-٥٢٨) أساليب مواجهة الضغوط طبقاً لـ Moos كما يلي:  
أ. أساليب الإقدام وهى:

- التحليل المنطقي Logical analysis: وهى المحاولات المعرفية للفهم والتهوير الذهني للموقف الضاغط ومترباته.
  - إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal : وهى المحاولات المعرفية لإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
  - البحث عن المساعدة والمعلومات Seeking support information : وهى محاولات سلوكية للبحث عن المعلومات الخاصة بالموقف الضاغط أو طلب المساعدة من الآخرين في الخروج من الموقف دون ترك أي آثار نفسية سلبية.
  - استخدام أسلوب حل المشكلة Taking problem solving action : وهى محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشرة مع الموقف بأكمله.
- ب. أساليب الإحجام للمواجهة وهى:
- الإحجام الفعلي Cognitive avoidance : وهى المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
  - التقبل أو الاستسلام Acceptance or Resignation : وهى محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.
  - البحث عن الإثابات البديلة Seeking alternative towards : وهى محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة ومصادر بديلة للإشباع بعيداً عن مواجهة المشكلة.
  - التنفيس الانفعالي Emotional discharge : وهى محاولات سلوكية لخفض التوتر، وذلك بالتعبير عن المشاعر السلبية غير السارة .
- كما ميز لازاروس وفولكمان(١٩٨٤) بين تصنيفين لاستراتيجيات المواجهة هما أولاً: المواجهة بالتركيز على المشكلة Problem- Focused Coping ويتم تعريفها على

أنها الجهود المعرفية والسلوكية التي تم بذلها ليغير أو يزيل من الضغط وتتضمن التخطيط والمواجهة الفعالة؛ ثانيًا: المواجهة بالتركيز على الانفعال Emotion- Focused Coping والتي يتم اعتبارها بشكل عام أقل فاعلية من المواجهة بالتركيز على المشكلة لأنها تهدف إلى تغيير الاستجابات الانفعالية للضغوط وتشمل على التنفيس وإعادة التقييم الإيجابي والتأمل ولوم الذات، وعلى الرغم من أن المواجهة بالتركيز على الانفعال أقل فاعلية إلا أنها في ظروف معينة قد تكون أكثر إنتاجية عن استجابات المواجهة الفعالة عندما لا يمكن تغيير الموقف الضاغط (Kelly, Tyrka, Price & Carpenter, 2008) ، ويضيف Endler & Parker(1999) أسلوبًا ثالثًا وهو التجنب ويتمثل في تجنب التفكير في الموقف الضاغط .

ورأى Efferly وفقًا للمدخل التفاعلي أن هناك أساليب عدة في التعامل مع الضغوط تبعث على التوافق، وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق، وأن الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفف من الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفف الضغط عاجلاً ، وتؤدي إلى تآكل الصحة آجلاً مثل استخدام العقاقير والانسحاب من التفاعل الاجتماعي (عرافي، ٢٠١٢، ١٣).

مما سبق يتضح أن استراتيجيات المواجهة هي طرق لمحاولة تغير الظروف والأوضاع غير المرغوبة، وجعلها أقل تهديدًا، كما أنها جهود سلوكية مستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية تكون شديدة وتتجاوز امكانيات الفرد، والهدف منها تجاوز أو حل الموقف الضاغط والوصول إلى حالة من التكيف.

ومن استقراء الدراسات السابقة لتصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط توصلت الباحثة إلى أسلوبين هما: استراتيجيات المواجهة الإيجابية، واستراتيجيات المواجهة السلبية؛ واعتمدت الباحثة على هذين الأسلوبين في تصميم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية.

ويعود تباين الأفراد في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية (جودة، ٢٠٠٤، ٦٧٥).

وتضيف باظة (٢٠٠٧، ٩٠، ٩٨) أن درجة مقاومة الفرد للضغوط تتوقف أيضاً على مجموعة من العوامل منها صلابة الشخصية التي تجعل الفرد على قناعة بمقدرته على مواجهة الضغوط، كذلك تقدير الذات المتزن الذي يشمل حالة الرضا والتقبل بجوانب الذات الجسمية والعقلية والانفعالية.

### التوافق الزوجي: Marital adjustment

يعد التوافق الزوجي ركيزة أساسية في بناء الأسرة واستقرارها، والقيام بمهامها، ومن ثم تماسك النسيج المجتمعي، وغيابه يظل بآثاره السلبية على أفراد الأسرة متجسدة في الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية.

حيث إن مصطلح التوافق من أهم المصطلحات في علم النفس، وعلينا أن نحقق التوافق في جميع مجالات الحياة، وبشكل خاص في الحياة الزوجية لبناء أسرة سعيدة، وبالتالي خلق أجيال تتمتع بصحة نفسية جيدة، وتحقيق التوافق الزوجي من الأهداف المهمة في حياتنا بحيث يمكن إشباع احتياجاتنا الأساسية والبيولوجية، وهو حجر الزاوية في تحقيق حياة زوجية ناجحة، وهي تدل على نضج الزوجين بقدر كبير، والتوافق الزوجي نسبي وليس كلياً، أي أنه لا يوجد توافق زوجي كامل (أحمد وإبراهيم ومصطفى ومسافر، ٢٠٢٠).

عرف العنزى (٢٠٠٩) التوافق الزوجي بأنه "مدى الرضا والتقبل والفهم والمشاركة بين الزوجين في الجوانب الشخصية والعاطفية والثقافية والاجتماعية، بما يحقق استمرارية العلاقة الزوجية بدرجة عالية من الثبات أمام المشكلات".

وعرفه (Ozden & Celen, 2014, 49) بأنه "توافق الزوجين مع الحياة اليومية، والظروف المتغيرة في هذه الحياة، والتي تتغير من وقت لآخر".

في حين عرفه (Srivastava, 2015, 21) بأنه "حالة يشعر فيها الزوج أو الزوجة بالسعادة والرضا عن بعضهما البعض"، وأضاف (Paul, 2017, 31) أن التوافق



الزواجي الذي يحدث بين الزوجين في الحياة الزوجية له أبعاد عديدة مثل التوافق الاقتصادي، والاجتماعي، والأقران، والأسرة.

وأضاف الكراتي (٢٠١٨) أن "التوافق الزواجي يتجلى في السعادة الزوجية، والشعور بالرضا في الزواج، والذي يتمثل في التوافق من حيث الاختيار المناسب للطرف الآخر، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها، والمحبة المتبادلة بين الزوجين، والرضا الجنسي، وتحمل المسئوليات المختلفة للحياة الزوجية، والقدرة على حل مشاكلها ومن ثم تحقيق الاستقرار الزواجي".

وأشار (Iafrate, Bertoni & Donato (2014) إلى أن التوافق الزواجي كمفهوم متعدد الأبعاد يحدد جدوى العلاقة، ويوصف بأنه خاصية ديناميكية، حيث إنه خاصية أكثر استقرارًا لعلاقات الزوجين كنتيجة لأبعاد مختلفة.

يتضح مما سبق أن التوافق الزواجي كمفهوم متعدد الأبعاد يتحدد من خلال سلوكيات الزوجين في المواقف الحياتية مثل التعاون والتفاهم والمساندة وتجنب النقد والتعبير عن المشاعر والتواصل الجيد والقدرة على ضبط المشاعر السالبة وقدرة الزوجين على حل الصراعات ومواجهة الصعوبات والتفاعل بإيجابية مع ضغوط الحياة.

ومن أبرز المشاكل التي يمكن أن تؤثر على التوافق الزواجي المشاكل الصحية: كالإعاقة والحرق، وحوادث السيارات، والسكري، والضغط النفسي؛ ومشاكل سلوكية: كانحراف أحد الزوجين، أو خيانة زوجية، أو شرب الخمر، أو الكذب، أو البخل؛ والمشاكل الاجتماعية: مثل الانطواء، وعدم الاختلاط بالناس، أو تدخل الأصدقاء، أو العائلة في حياة الزوجين، ومشاكل اقتصادية: مثل بخل أحد الزوجين، أو ديون الأسرة الكبيرة؛ ومشاكل تربية: مثل إهمال الزوجين في توجيه ورعاية أولادهما، أو إهمال أحدهما لذلك؛ والمشاكل الجنسية: إذا كان أحد الزوجين عقيمًا أو مثليًا أو متجمدًا؛ والمشاكل الثقافية: مثل حب أحد الزوجين للثقافة والعلوم، وعدم حب الآخر لهما؛ والمشاكل النفسية: مثل القلق والاكتئاب (المطوع، ٢٠١٦).

- وحددا حقى، وأبو سكينه (٢٠٠٩، ١٤٣-١٤٦) جوانب التوافق الزوجي فيما يلي:
- الجانب العاطفي في التوافق الزوجي: وفيه يشعر كلاً منهما نحو الآخر بشعور الحب والمودة والتقدير والارتباط النفسي والعاطفي كى تؤدي العلاقات الزوجية والأسرية دورها في حياتهما المشتركة.
  - الجانب الجنسي في التوافق الزوجي: يقتضي هذا النوع من التوافق فهماً وإدراكاً لمعنى الجنس ودوافعه وأهدافه دون زيادة أو نقصان في تقدير أهميته، وعادة ما يتطلب تحقيق التوافق تعديلاً للسلوك إذا لزم الأمر، وأن يتعرف كلاً منهما على الطريق الذي يرضي شريكه.
  - الجانب المادي في التوافق الزوجي: يشير إلى قدرة الزوجين على تحقيق توافق اقتصادي تعيش فيه الأسرة راضية بما يتوفر لها من مال، وتسعى لتحقيق المزيد بطريقة مشروعه لتحقيق إشباع معقولاً لحاجاتها.
  - الجانب الثقافي والاجتماعي في التوافق الزوجي: حيث ينتمى كلاً من الزوجين إلى أسرة، وكل أسرة تختلف عن الأخرى لذا يجب أن يتوافقا ويتم التكيف بينهما على أساس من التقارب الثقافي الذي يجمع بينهما، والتكيف الثقافي المنشود بين الزوجين يكون بالتقارب والتسامح، والقيم والاتجاهات المشتركة في حياتهم، وهى من الأمور الضرورية اللازم تحقيقها في الحياة الزوجية.
- وانتقلت مع ذلك الطوخي (٢٠٢٠) حيث أشارت إلى أنواع التوافق الزوجي كما يلي:
- التوافق الفكري ويقصد به مشاركة الزوجين في النواحي العقلية والتربوية والثقافية، وتربية الأبناء وإعدادهم للمستقبل؛ والتوافق الاجتماعي: ويقصد به قدرة الزوجين على إقامة علاقات اجتماعية مرضية تتميز بالتعاون، والتسامح مع الآخرين، وإحساسهم بالمسئولية الاجتماعية تجاه بعضهم البعض والتزامهم بقيم المجتمع؛ والتوافق العاطفي والجنسي: ويعني الانسجام بين الزوجين من خلال التعبير عن الحب والعاطفة والمويل المشتركة والألفة، وقدرة كل منهما على تلبية طلبات الطرف الآخر؛ والتوافق الاقتصادي: ويقصد به مدى الاتفاق، والتفاهم بين الزوجين حول كيفية إدارة الأمور المادية، والاستغلال الأمثل للموارد المادية المتاحة.

والأزمات الزوجية ماهي إلا أحداث ضاغطة، فإنها ببساطة تلك الأحداث التي تشكل ضغوطاً غير عادية تؤدي إلى اضطراب حياة الزوجين، وتغير الروتين اليومي لحياتها في اتجاه غير مرغوب بطريقة مفاجئة أو إجبارية، ومن أمثلة الأزمات الزوجية: موت الأحبة بصورة مفاجئة، أو غير مفاجئة، أو إصابتهم بأمراض خطيرة، أو انحراف، أو فشل أحد الأبناء، والخسائر المالية، أو تعرض أحد أفراد الأسرة لعقوبة قانونية شديدة، أو الحمل غير المرغوب فيه، أو ميلاد طفل ذو إعاقة (الرشيدي والخليفي، ١٩٩٧، ١٦٠).

وتعد استجابة كل من الزوجين للأحداث الضاغطة في الزواج المحك الفعلي لنضج شخصيتها، ومتانة العلاقة الزوجية، فالزوجان الناضجان المرتبطان معاً بعلاقات قوية، يواجهان عوائق كثيرة، ولا يتأزمان في زواجهما بسرعة، ويتحمل كل منهما الآخر، أما الزوجان غير الناضجين، أو المرتبطان معاً بعلاقات ضعيفة فيتأزمان بسرعة، وتفسد علاقاتهما ويختل تفاعلها معاً، ويتنافران أمام الأحداث البسيطة (مرسي، ١٩٩١، ٢٠٤).

وتنقسم استجابات المتزوجين للاتوافقية للأحداث الضاغطة إلى قسمين رئيسيين هما:

١. الاستجابات الطفلية: حيث يتأثر كل من الزوجين، أو أحدهما بالحدث الضاغط

ويستجيب الأطفال بانفعالية زائدة، وردود أفعال غير مسؤولة وعدم اهتمام مما يترتب عليها مبالغة في الغضب، أو الخوف، أو الانسحاب.

٢. الاستجابات غير الناضجة: وهي تشبه الاستجابات الطفلية من حيث إنها

استجابات غير مسؤولة يغلفها الانفعال، ومشاعر الإحباط، والنظرة الذاتية، وينشغل الزوجان بالأزمة أكثر مما يفكران في حلها، ويلجآن إلى الحيل النفسية لتبرير الفشل، كما يلجآن إلى الغضب، وينتابهما التوتر، والتأزم (الرشيدي والخليفي، ١٩٩٧، ١٧٠).

وترى الباحثة أن من أهم العوامل المساعدة على رفع أو خفض درجة التوافق بين الزوجين التفاوت الواضح في المستوى الاجتماعي والثقافي، التركيز على السلبيات وتجاهل الإيجابيات، الأفكار غير العقلانية التي يتبناها الطرفان كطلب الكمال والإتقان المطلق، القصور في إشباع الحاجات الفسيولوجية والعاطفية، تدخل الأهل بشكل غير مناسب في

الحياة الزوجية، انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية كمهارة الحوار والاتصال، ومهارة القدرة على المواجهة وحل المشكلات، التدخل في خصوصيات الشريك وعدم احترامها.

### الإعاقة البصرية: Visual disability

يشير مصطلح الإعاقة البصرية إلى درجات متفاوتة من فقدان البصري، حيث تتفاوت درجة فقدان البصري بين الأفراد المنتمون لتلك الشريحة، وتركز التعريفات التربوية على الإبصار الوظيفي أو الأداء الوظيفي للإبصار في النواحي التعليمية، وهو مدى قدرة المعاق بصرياً في الاستفادة من بقايا البصر لديه في التعامل مع المواد والوسائل والمواقف التعليمية (عبد المعطى وردادى وشاش، ٢٠١٣، ٢١٥).

ويمكن تقسيم المعاقين بصرياً إلى فئتين:

- المكفوفون بصرياً: وهم الأفراد الذين تكون حدة الإبصار لديهم (٢٠/٢٠٠) قدم أو (٦٠/٦) متر في أقوى العينين بعد التصحيح بالنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة.
- ضعاف البصر: وهم الأفراد الذين تتراوح حدة إبصارهم ما بين (٧٠/٢٠) قدمًا أي (٢٠/٦) متر و (٢٠٠/٢٠) قدم أي (٦٠/٦) متر في أقوى العينين بعد التصحيح بالنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة (القريطى، ٢٠٠٥، ٣٥٣).

كما تتسبب الإعاقة البصرية في ظهور العديد من الآثار السلبية التي تنعكس على شخصية المكفوفين ومستوى توافقهم النفسي والاجتماعي، ومن ثم فإنهم لا يستطيعون مواكبة أقرانهم العاديين، فيكونون أكثر عرضة للإجهاد العصبي والافتقار إلى الامن النفسي، كما تفرض الإعاقات البصرية على مالکها عالمًا محدودًا، إذا حاول الخروج منه والاندماج في العالم من حوله، فإنه يصطدم مع آثار إعاقته، وينتج عن ذلك اضطرابات نفسية تؤثر في سمات شخصية المكفوفين واحترامهم لذواتهم (Syahidi, Hizbi, Hidayanti & Fartina, 2020).

وتنشأ المشكلات النفسية بين المكفوفين لأنهم بحاجة ماسة إلى مساعدة الآخرين عامة، وقد يصاحب ذلك صعوبة في تلبية العديد من احتياجاتهم، مما يجعلهم يشعرون بأن الآخرين لا يهتمون بهم، وهذا يؤثر بشكل أو بآخر في علاقة المكفوفين بالآخرين، وقد يؤدي إلى شعور عام بأن المكفوف غير قادر على السيطرة على البيئة التي يعيش فيها،

وقد يدفع هذا الشعور الشخص الكفيف إلى الاهتمام بنفسه أكثر من اهتمامه بالبيئة الخارجية، مما يؤثر في إحساسه بالرضا النفسي، وكذلك تكيفه الاجتماعي ( Lee, Kim, Nam, Kang & Lee, 2021).

غير أن المشكلات الشخصية والاجتماعية التي يواجهها المكفوفون ليست متلازمة أو مصحوبة لكف البصر، ويرجع هذا إلى أن الصعوبات الاجتماعية التي قد تظهر بين المكفوفين قد تكون راجعة إلى ردود فعل المجتمع غير الملائمة إزاء كف البصر، وقد يكون هذا نتيجة لعدم معرفة أفراد المجتمع بخصائص المكفوفين، مما يجعل معرفة هذه الخصائص أحد الأشياء المهمة التي تؤدي إلى تعديل المواقف تجاهها ( Sharma & Salma, 2021).

دراسات سابقة:

**المحور الأول: دراسات تناولت البرامج الإرشادية لدي ذوي الإعاقة البصرية:**

دراسة الكشكي (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات، تكونت عينة الدراسة من (٨) طالبات، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة). وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبقي لمقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات؛ دراسة Onuigbo, Eseadi, Ebifa, Ugwu, Onyishi & Oyeoku (2019) هدفت فحص فعالية العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني الجماعي (REBT) على أعراض الاكتئاب بين طلاب الجامعات المصابين بالعمى في نيجيريا، تكونت عينة البحث من (٦٥) من الجامعات في المنطقة الجنوبية الشرقية من نيجيريا بشكل عشوائي يتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ٣٣، ومجموعة ضابطة ٣٢، تم استخدام دليل اكتئاب REBT لتقديم التدخل بينما تم تقييم الاكتئاب باستخدام Beck Depression Inventory-II، توصلت

النتائج لانخفاضًا كبيرًا في درجات اكتئاب المجموعة التجريبية في كل من تقييمات ما بعد العلاج والمتابعة ، ولكن لم يتم رؤية مثل هذه التغييرات في المجموعة الضابطة أي أنه يمكن التغلب على التفكير الاكتئابي والمعتقدات والمشاعر في هذه الفئة من السكان ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تطبيق تقنيات REBT القائمة على الأدلة؛ دراسة عبد الحميد والشوري وراضي (٢٠٢٢) هدفت الدراسة الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في خفض الشعور بقلق المستقبل الزوجي لدى المراهقات الكفيفات، اعتمدت على المنهج شبه التجريبي، تمثلت أداة الدراسة في مقياس قلق المستقبل الزوجي. تم تطبيقها على عينة مكونة من (١٠) مراهقات كفيفات ممن تراوحت أعمارهم من (١٢-١٨) سنة من الملحقين بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة الدقهلية، توصلت الدراسة إلي وجود تأثير دال للبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بقلق المستقبل الزوجي لدى المراهقات الكفيفات بالمجموعة التجريبية؛ دراسة حسن وآخرون (٢٠٢٢) هدفت التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التمكين النفسي لدي المراهقات الكفيفات بعد فترة المتابعة والتي استمرت لمدة شهرين، وتكونت عينة البحث من (٢٠) من المراهقات الكفيفات، واعتمد البحث على مقياس التمكين النفسي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التمكين النفسي لدى المراهقات الكفيفات، وتوصلت النتائج أيضًا لاستمرارية البرنامج في تحسين التمكين النفسي لدى الكفيفات بعد فترة المتابعة.

**المحور الثاني: دراسات تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية باستراتيجيات مواجهة الضغوط:**

دراسة شكر وعبد الحميد (٢٠١٣) هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (١٥) من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (كارفر وشير ووينتراوب ١٩٨٩، تعريب عليان والكحلوت ٢٠١١)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي

على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؛ دراسة زيدان والمتولي والبايز (٢٠١٧) هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين، تكونت عينة البحث من (٣٠) طالبًا وطالبة من المكفوفين، واستخدم الباحثون كلاً من مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط من إعداد/ الباحثون، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين؛ دراسة Onuigbo, Eseadi, Ugwoke, Nwobi, Anyanwu, Okeke & Eze (2018) هدفت الدراسة لمعرفة تأثير العلاج العقلاني للسلوك الانفعالي (REBT) على مستويات التوتر والمعتقدات غير العقلانية بين معلمي التربية الخاصة في المدارس الابتدائية في نيجيريا، وتكونت عينة الدراسة من ٨٦ مشاركًا، استخدمت الدراسة دليل إدارة الإجهاد في العلاج السلوكي العقلي (REBT) لإجراء التدخل، وتقييم مستويات الإجهاد والمعتقدات غير العقلانية باستخدام استبيانات التقرير الذاتي، وشارك المشاركون في مجموعة العلاج في برنامج REBT لمدة ١٢ أسبوعًا وبرنامج متابعة لمدة أسبوعين، وتوصلت النتائج إلى أن مجموعة REBT شهدت انخفاضًا كبيرًا في مستويات التوتر وتحولت معتقداتهم إلى معتقدات عقلانية في كل من مرحلة ما بعد العلاج والمتابعة في المقابل أظهر المشاركون في المجموعة الضابطة عدم التدخل أي تحسن في جلسات ما بعد العلاج أو المتابعة؛ دراسة Balkis & Duru (2019) هدفت فحص العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والحالات العاطفية السلبية (التوتر والاكتئاب والقلق)، تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها ٤٤٠ من طلاب المرحلة الجامعية الأتراك، وتوصلت النتائج إلى أن المعتقدات غير العقلانية وخاصة الحاجة إلى الإنجاز، والحاجة إلى الموافقة، والحاجة إلى الراحة، هي مؤشرات مهمة للحالات العاطفية السلبية (التوتر والاكتئاب والقلق)؛ دراسة Chan & Sun (2021) هدفت هذه الدراسة إلى دراسة علاقة المعتقدات غير العقلانية بالاضطرابات العاطفية لدى طلاب الجامعات، تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها ٦٥٥ طالبًا جامعيًا محليًا في هونغ كونغ، وتوصلت

الدراسة إلى أن طلاب الجامعات الذين لديهم مستويات أعلى من المعتقدات غير العقلانية أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق والتوتر.

### المحور الثالث: دراسات تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية بالتوافق الزوجي:

دراسة (Kamalian, Soliemanian & Nazifi (2016) هدفت الدراسة إلى معرفة دور المعتقدات غير العقلانية ومهارات تنظيم الانفعالات في التنبؤ بنوعية الحياة الزوجية، استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٣) معلمة من المعلمات المتزوجات في مدينة سبزيفار، تضمنت الأدوات ترجمات فارسية لمقياس التعديل الثنائي المنقح (RDAS) واستبيان مهارات تنظيم العاطفة (ERSQ)، كما تم إكمال اختبار المعتقدات غير العقلانية الفارسية المكونة من ٤ عوامل-الأهواز (IBT-A٤) من قبل المشاركين، توصلت النتائج إلى أن المعتقدات غير العقلانية ومهارات تنظيم الانفعالات ترتبط بشكل كبير بنوعية الحياة الزوجية؛ فالمعتقدات اللاعقلانية تؤثر بشكل سلبي على نوعية الحياة الزوجية، ومهارات تنظيم الانفعالات تنبئ بشكل إيجابي بنوعية الحياة الزوجية؛ دراسة (Tikdari & Khezri (2017) هدفت الدراسة التحقيق في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والصراعات الزوجية، استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من ١٥٠ من الأزواج (١٥٠ أنثى ، ١٥٠ ذكر)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المعتقدات غير العقلانية والخلافات الزوجية، و تقدم الدراسة الحالية دعمًا للعلاقة بين المعتقدات غير العقلانية التي يفترضها العلاج السلوكي العقلاي الانفعالي والصراع الزوجي ويشير إلى أن الأزواج ذوي المعتقدات غير العقلانية العالية لديهم عدد كبير من النزاعات؛ دراسة (Esfahani(2020) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والإثارة والتوافق الزوجي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) مدرسًا متزوجًا في أصفهان من خلال طريقة أخذ العينات الطبقية، واستخدمت الدراسة استبيان جونز المعتقد اللاعقلاني (IBT) واستبيان زوكمان (١٩٧٨) والاستبيان الإسباني (١٩٧٦)، وأظهرت النتائج أن المعتقدات اللاعقلانية والعاطفية ليس لها تأثير تقاعلي على التكيف الزوجي كما لا توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والتكيف الزوجي، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة



إحصائية بين الإثارة الزوجية وعدم التوافق الزوجي، بينما لا يوجد فرق بين المعتقدات غير العقلانية للرجل والمرأة؛ دراسة عبد الجليل وكاشف وأبو الفضل (٢٠٢١) والتي هدفت تصميم برنامج إرشادي نفسي قائم علي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية المنبئة بسوء التوافق الزوجي، تكونت العينة من (٥٠) من طالبات كلية التربية المتزوجات، طبق عليهم مقياس التوافق الزوجي ومقياس للأفكار العقلانية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس التوافق الزوجي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الدراسة لصالح المجموعة التجريبية؛ دراسة Adibkia, Emamipour, Keshavarzi Arshadi & Mohammadkhani, (2022) هدفت الدراسة شرح العلاقة السببية بين المعتقدات غير العقلانية والرضا الزوجي بناءً على الدور الوسيط لسلوك حل النزاع والضغط الزوجي، واستخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من جميع الرجال والنساء المتزوجين الذين يعيشون في مدينة طهران، واستخدم البحث الإصدار الأول من استبيان جونز المعتقدات اللاعقلانية، ومقياس تكتيكات الصراع (ستراوس، ١٩٧٩)، ومقياس الإجهاد الزوجي، واستبيان الرضا الزوجي، وتوصلت النتائج إلى أن متغيري السلوك الخلفي والضغط الزوجي توسط بشكل سلبي ومعنوي في العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والرضا الزوجي؛ دراسة Topkaya, Şahin & Mehel, (2023) هدفت الدراسة فحص العلاقة بين المعتقدات غير المنطقية الخاصة بالعلاقة والرضا عن العلاقة لدى الأفراد في علاقة جنسية حميمة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٩٤ مشاركاً تركياً، واستخدمت الدراسة نموذج المعلومات الشخصية ومقياس تقييم العلاقة ووجدت معتقدات العلاقات الرومانسية غير العقلانية باستخدام استطلاع عبر الإنترنت، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن المعتقدات غير المنطقية الخاصة بالعلاقة حول اختلاف التفكير والاختلافات بين الجنسين ارتبطت سلباً بالرضا عن العلاقة لدى الأفراد المتزوجين، كما تظهر نتائج هذه الدراسة أيضاً أن معالجي العلاقات بحاجة إلى إدراك أهمية الخلاف حول المعتقدات غير

المنطقية المحددة للعلاقة للعملاء الذين لديهم مشاكل في العلاقة لزيادة رضاهم عن العلاقة، وتساعد نتائج الدراسة في توفير فهم أكثر شمولاً لدور المعتقدات غير العقلانية الخاصة بالعلاقة في الرضا عن العلاقة في المجتمع التركي.  
**تعقيب على الدراسات السابقة:**

١- أشارت دراسات المحور الأول إلى فاعلية البرامج الإرشادية مع ذوي الإعاقة البصرية بشكل عام سواء كان برنامج إرشادي تكاملي مثل دراسة الكشكي (٢٠١٨)، أو برنامج إرشادي عقلائي انفعالي مثل (Onuigbo et al. (2019)، أو إرشادي معرفي سلوكي مثل دراسة حسن وآخرون (٢٠٢٢).

٢- اتسقت دراسات المحور الثاني على اختلاف عيناتها وأدواتها على وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الأفكار غير العقلانية واستراتيجيات مواجهة الضغوط والتوتر والاكئاب والقلق مثل دراسة زيدان وآخرون (٢٠١٧)؛ (Balkis & Duru(2019)؛ Chan & Sun(2021)

٣- كما أشارت دراسات المحور الثالث على اختلاف عيناتها وأدواتها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الأفكار غير العقلانية والتوافق الزوجي ونوعية الحياة الزوجية مثل دراسة (Kamalian et al.(2016)؛ (Tikdari & Khezri (2017)؛ وأشارت دراسة (Topkaya et al. (2023) أن المعتقدات غير العقلانية الخاصة بالعلاقة بين الزوجين ارتبطت سلباً بالرضا عن العلاقة لدى الأفراد المتزوجين.

٤- اختلفت نتائج البحث الحالي مع دراسة (Esfahani (2020) والتي توصلت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية والعاطفية ليس لها تأثير تفاعلي على التوافق الزوجي.

٥- تنوعت عينات الدراسات السابقة ما بين عينه من المتزوجين (نكور/ إناث) كدراسة (Adibkia et al.(2022)؛ (Esfahani (2020)؛ (Tikdari & Khezri (2017)؛ أو عينة من المتزوجات فقط كدراسة (Kamalian et al. (2016)؛ وعبد الجليل وآخرون (٢٠٢١).

٦- أشارت الدراسات التجريبية إلى فاعلية العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي في دحض وتعديل الأفكار غير العقلانية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط مثل دراسة شكر

وعبد الحميد (٢٠١٣) ودراسة (Onuigbo et al.(2018) ورفع مستوى التوافق

الزواجي كدراسة عبد الجليل وآخرون (٢٠٢١).

٧- استفاد البحث الحالي من الدراسات والبحوث السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة،

كذلك تم الاستفادة من البرامج المستخدمة لتعديل الأفكار اللاعقلانية في تصميم

البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

٨- تميز البحث الحالي لكونه من البحوث الأولى- في حدود علم إطلاع الباحثة- التي

تناولت متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية، استراتيجيات مواجهة الضغوط، التوافق

الزواجي) لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية كبحت تجريبي.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح

المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس

البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة

الضغوط لصالح المجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح القياس

البعدي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوافق الزوجي لصالح المجموعة التجريبية.

٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق الزوجي لصالح القياس البعدي.

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس التوافق الزوجي.

#### منهج وإجراءات البحث:

##### أولاً: التصميم البحثي:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي انطلاقاً من اعتباره المنهج الذي يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه، وتحقيقاً لما سبق استخدمت الباحثة التصميم شبه التجريبي الذي يعتمد على تقسيم مجموعة البحث إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبعد تكافؤهما تم تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج.

##### ثانياً: عينة البحث:

انقسمت عينة البحث إلى:

##### ١ - عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

قامت الباحثة باختيار عينة قوامها (١٠٠) زوجة من ذوي الإعاقة البصرية بطريقة قصدية من معلمات مدارس ومعاهد النور بمحافظة كفر الشيخ والغربية من خارج مجموعة الدراسة الأساسية ولهم نفس خصائص مجموعة الدراسة الأساسية، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٥ - ٣٥) عامًا بمتوسط حسابي قدره (٢٩.٩٤) وانحراف معياري (٣.٨٤)، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المستخدمة في البحث، والتحقق من صلاحية المقاييس للاستخدام عن طريق حساب الاتساق الداخلي والصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

## ٢ - مجموعة البحث الأساسية:

تكونت مجموعة البحث من (٨٠) زوجة من ذوي الإعاقة البصرية بطريقة قصدية من العاملات بمدرسة النور وجمعية النور والأمل بمحافظة بني سويف، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٥-٣٥) عامًا، ثم قامت الباحثة بحساب قيمة الربيعي الأدنى لدرجات الزوجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس التوافق الزوجي، ليصبح عدد أفراد المجموعة الأساسية (٢٠) بمتوسط عمري قدره (٢٨.٩٥)، وانحراف معياري (٢.٨٦)، مقسمين إلى مجموعة تجريبية تتكون من (١٠) زوجات من ذوي الإعاقة البصرية، ومجموعة ضابطة تتكون من (١٠) زوجات من ذوي الإعاقة البصرية، وقد تم التكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني، الأفكار اللاعقلانية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والتوافق الزوجي، وذلك على النحو التالي:

### أولاً: التكافؤ في العمر الزمني:

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني (ن = ١ =

ن = ٢) (١٠ = ٢)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	٢٩.١٠	٢.٩٦	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠	٠.٢٦٨	غير
الضابطة	٢٨.٨٠	٢.٩٠	١٠.١٥	١٠١.٥٠		دالة

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بمفرده صحيحة.

ثانيا: التكافؤ في مقياس الأفكار اللاعقلانية:

جدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس الأفكار

اللاعقلانية (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
طلب الاستحسان	التجريبية	١٠.١٠	١.٣٧	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٠.١٥٦	غير دالة
	الضابطة	١٠.٢٠	١.٢٣	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠		
طلب الكمال الشخصي	التجريبية	١٢.٥٠	١.٥١	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠	٠.٢٣٦	غير دالة
	الضابطة	١٢.٣٠	١.٢٥	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠		
اللوم القاسي للذات والآخرين	التجريبية	١٠.١٠	١.١٠	٩.٤٥	٩٤.٥٠	٠.٨٧٧	غير دالة
	الضابطة	١٠.٤٠	٠.٩٧	١١.٥٥	١١٥.٥٠		
توقع الكوارث	التجريبية	١٤.٠٠	١.٠٥	١١.٢٥	١١٢.٥٠	٠.٥٩١	غير دالة
	الضابطة	١٣.٧٠	١.١٦	٩.٧٥	٩٧.٥٠		
التهور الانفعالي	التجريبية	١٣.٢٠	١.١٤	١١.٠٠	١١٠.٠٠	٠.٤٠٦	غير دالة
	الضابطة	١٣.٠٠	١.١٥	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠		
القلق الزائد	التجريبية	١١.٥٠	٠.٧١	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠	٠.٣٨٢	غير دالة
	الضابطة	١١.٤٠	٠.٧٠	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠		
تجنب مواجهة المشكلات	التجريبية	١٣.٣٠	١.٤٢	١٠.١٥	١٠١.٥٠	٠.٢٧٨	غير دالة
	الضابطة	١٣.٥٠	١.١٨	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠		
الاعتمادية	التجريبية	١٢.٨٠	١.٤٨	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٠.٠٧٨	غير دالة
	الضابطة	١٢.٩٠	١.٢٠	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠		
الشعور بالعجز	التجريبية	١٠.٣٠	١.٢٥	١٠.١٥	١٠١.٥٠	٠.٢٨٤	غير دالة
	الضابطة	١٠.٤٠	١.١٧	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠		
الانزعاج لمشكلات الآخرين	التجريبية	١٣.٠٠	١.٥٦	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٠.١٥٥	غير دالة
	الضابطة	١٢.٩٠	١.٥٢	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠		
الحلول المثالية	التجريبية	١٠.١٠	١.٣٧	٩.٨٠	٩٨.٠٠	٠.٥٦٣	غير دالة
	الضابطة	١٠.٣٠	١.٢٥	١١.٢٠	١١٢.٠٠		

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	التجريبية	١٣٠.٩٠	٧.٦٨	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠	٠.٠٣٨	غير دالة
	الضابطة	١٣١.٠٠	٧.٤٧	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠		

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهّد للتطبيق العملي بمفرده صحيحة.

ثالثاً: التكافؤ في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

جدول (٣) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس استراتيجيات

مواجهة الضغوط (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	التجريبية	٩.٢٠	٠.٩٢	١٠.١٥	١٠١.٥٠	٠.٢٩٢	غير دالة
	الضابطة	٩.٣٠	٠.٨٢	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠		
البحث عن المساعدة	التجريبية	٨.٩٠	٠.٧٤	١١.٢٥	١١٢.٥٠	٠.٦٢٢	غير دالة
	الضابطة	٨.٧٠	٠.٦٧	٩.٧٥	٩٧.٥٠		
التنفيس الانفعالي الإيجابي	التجريبية	٧.٨٠	٠.٦٣	٩.٨٠	٩٨.٠٠	٠.٢٧٧	غير دالة
	الضابطة	٨.٠٠	٠.٨٢	١١.٢٠	١١٢.٠٠		
التقبل والاستسلام	التجريبية	٩.٤٠	١.١٧	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	٠.١٩٧	غير دالة
	الضابطة	٩.٥٠	١.١٨	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠		
البحث عن الأنشطة البديلة	التجريبية	٨.٦٠	١.٠٧	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٠.٤٧٠	غير دالة
	الضابطة	٨.٨٠	١.٢٣	١١.١٠	١١١.٠٠		
التنفيس الانفعالي	التجريبية	٩.٣٠	٠.٩٥	٩.٨٥	٩٨.٥٠	٠.٥٢١	غير دالة

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الضابطة	٩.٥٠	٠.٨٥	١١.١٥	١١١.٥٠	٠.٣٨٥	دالة
	التجريبية	٥٣.٢٠	٣.٥٨	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠		غير دالة
	الضابطة	٥٣.٨٠	٣.٣٩	١١.٠٠	١١٠.٠٠		دالة

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بمفرده صحيحة.

ثالثاً: التكافؤ في مقياس التوافق الزوجي:

جدول (٤) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس التوافق الزوجي

$$(n = 1 = 2 = 10)$$

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التواصل الفكري	التجريبية	١٧.٦٠	٠.٨٤	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠	٠.٣٦٥	غير دالة
	الضابطة	١٧.٤٠	١.٠٧	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠		دالة
التواصل العاطفي	التجريبية	١٧.٥٠	١.٠٨	١١.٣٥	١١٣.٥٠	٠.٦٧٣	غير دالة
	الضابطة	١٧.٢٠	٠.٩٢	٩.٦٥	٩٦.٥٠		دالة
القدرة علي حل الخلافات الزوجية	التجريبية	١٦.٧٠	١.١٦	٩.٩٥	٩٩.٥٠	٠.٤٣٣	غير دالة
	الضابطة	١٦.٩٠	١.٢٠	١١.٠٥	١١٠.٥٠		دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	٥١.٨٠	٢.٠٤	١١.٢٥	١١٢.٥٠	٠.٥٩٣	غير دالة
	الضابطة	٥١.٥٠	٢.١٢	٩.٧٥	٩٧.٥٠		دالة

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الزوجي، وهذا يدل على تكافؤ



المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بمفرده صحيحة.

### ثالثاً: أدوات البحث:

- لتحقيق أهداف البحث الحالي، وللتحقق من فروضه استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- ١ - مقياس الأفكار اللاعقلانية للمتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة)
- ٢- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للمتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة)

٣- مقياس التوافق الزوجي للمتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة)

٤- البرنامج الإرشادي للمتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة)

### وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة:

- ١ - مقياس الأفكار اللاعقلانية للمتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة)
- يهدف هذا المقياس إلى قياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية، ويتضمن المقياس إحدى عشر بعداً وهم: (طلب الاستحسان، طلب الكمال الشخصي، اللوم القاسي للذات والآخرين، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، القلق الزائد، تجنب مواجهة المشكلات، الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشكلات الآخرين، الحلول المثالية).

### خطوات بناء مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

اتبعت الباحثة في بناء مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية الخطوات التالية

**الخطوة الأولى:** تحديد أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية

كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على:

- سؤال ذوي الإعاقة البصرية حول أهم الأفكار السلبية التي تشغلهم ويفكرون فيها باستمرار.

- الاطلاع على التراث النظري والدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية مثل (البيلاوي، ١٩٩٩)؛ (عبد الله، ٢٠٠٠)؛ (عبد الحميد، ٢٠٠٩)؛ (إبراهيم، ٢٠١١)؛ (الشريف، ٢٠١٣)؛ (الشناوي، ٢٠١٥).

- الاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت قياس الأفكار اللاعقلانية لدى المكفوفين مثل (الريحاني، ١٩٨٥)؛ (البيلاوي، ١٩٩٩)؛ (عبد الله وعبد الرحمن، ٢٠٠٢)، عطا الله (٢٠١٥)؛ زيدان وآخرون (٢٠١٧)؛ المالكي ونصر (٢٠١٩).

**الخطوة الثانية:** تم صياغة بنود الصورة الأولية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية وفقاً لكل بُعد، ثم عرضتها الباحثة على مجموعة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في مجالات علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وقد اشتملت على التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية، وتعريف كل بُعد من أبعاد المقياس.

**الخطوة الثالثة:** في ضوء توجيهات السادة المحكمين (عشرة محكمين) قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض بنود المقياس، وحذف بعض البنود التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على ٨٠٪ من إجمالي عدد المحكمين، ونتيجة لذلك أصبح عدد بنود المقياس (٥٠) بنداً، بدلاً من (٥٣) بنداً.

**الخطوة الرابعة:** الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

**أولاً: الاتساق الداخلي:**

١ - الاتساق الداخلي للمفردات:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس

الأفكار اللاعقلانية (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
الانزعاج		الاستحسان		الانزعاج		الاستحسان		الانزعاج	
مشكلات الآخرين		الاعتمادية		القلق الزائد		توقع الكوارث		طلب الكمال الشخصي	
**٠.٥٥٤	١	**٠.٦٤٨	٥	**٠.٤٢١	٤	٠.١٠٩	٣	**٠.٧١٥	١
**٠.٤٠٩	٢	**٠.٤٧٥	١	**٠.٥٩٧	٥	**٠.٥٣٣	٤	**٠.٥٦٢	٢
**٠.٣٥٥	٣	**٠.٥٥٣	٢	**٠.٥٧٣	١	**٠.٥٨٢	٥	**٠.٦٣٢	٣
**٠.٦٣٤	٤	**٠.٥٥٣	٢	**٠.٥٧٣	١	توقع الكوارث		**٠.٣٩٨	٤
**٠.٥٨٧	٥	**٠.٦٤١	٣	٠.٠٥١	٢	**٠.٦٢٥	١	طلب الكمال الشخصي	
٠.٠٩٣	٦	**٠.٥٤٨	٤	**٠.٦٢٥	٣	**٠.٢١٥	٢	**٠.٥٠٠	١
الحلول المثالية		**٠.٤٧١	٥	**٠.٣٢٩	٤	**٠.٦٣٢	٣	**٠.٤٥١	٢
**٠.٦٢٥	١	الشعور بالعجز		**٠.٥٨٢	٥	**٠.٥٨٤	٤	**٠.٤٠٩	٣
**٠.٤٩٨	٢	**٠.٤١٧	١	تجنب مواجهة المشكلات		**٠.٦٩٣	٥	**٠.٥١٨	٤
**٠.٥٧٣	٣	**٠.٥٣١	٢	**٠.٥٥٨	١	التهور الانفعالي		**٠.٤٧٣	٥
**٠.٦٠٨	٤	**٠.٦٠٤	٣	**٠.٦٠٨	٢	**٠.٦٢٥	١	اللوم القاسي للذات والآخرين	
		**٠.٤٤٢	٤	**٠.٤٥٤	٣	**٠.٥٤١	٢	**٠.٥٢٥	١

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ \* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أنّ كل مفردات مقياس الأفكار اللاعقلانية معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠١، ٠.٠٥)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي، باستثناء

ثلاث عبارات، وهي العبارة رقم (٣) بالبعد الثالث، والعبارة رقم (٢) في البعد السادس، والعبارة رقم (٦) في البعد العاشر مما يستوجب استبعادها من المقياس.

## ٢- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الأفكار

اللاعقلانية (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	طلب الاستحسان	٠.٥٨٥	٠.٠١
٢	طلب الكمال الشخصي	٠.٦٢٤	٠.٠١
٣	اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٤٧١	٠.٠١
٤	توقع الكوارث	٠.٥٣١	٠.٠١
٥	التهور الانفعالي	٠.٥٠٨	٠.٠١
٦	القلق الزائد	٠.٦٣٤	٠.٠١
٧	تجنب مواجهة المشكلات	٠.٤٨٧	٠.٠١
٨	الاعتمادية	٠.٦٣٢	٠.٠١
٩	الشعور بالعجز	٠.٥٨٤	٠.٠١
١٠	الانزعاج لمشكلات الآخرين	٠.٦٣٣	٠.٠١
١١	الحلول المثالية	٠.٥١٩	٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

## ثانياً: الصدق:

### ١ - صدق التحليل العاملي للأبعاد:

من خلال التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشعبات العوامل المشتركة على مقياس الأفكار اللاعقلانية وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشعبها على عامل واحد وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

١- محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

٢- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).

٣- الاحتفاظ بالعوامل التي تشعب عليها ثلاث أبعاد على الأقل.

وقد روعي في انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:

أ- أن يكون تشعب البعد على العامل الذي ينتمي له (٠.٣٠) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.

ب- إذا كان البعد يتمتع بتشعب أكثر من (٠.٣٠) على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل الذي يكون تشعبها عليه أعلى وبفارق (٠.١٠) على الأقل عن أي عامل آخر.

وقد تم حساب درجة تشعب كل بعد من أبعاد الاختبار على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشعبات على العوامل كالتالي: تشعبات صفرية (أقل من  $\pm 0.30$ )، تشعبات متوسطة ( $\pm 0.30 - 0.40$ )، تشعبات عالية ( $\pm 0.40 - 0.50$ )، تشعبات كبرى ( $\pm 0.50$  فأعلى) كما يتضح من جدول (٧).

جدول (٧) العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (١١ × ١١) لمقياس الأفكار اللاعقلانية

الأبعاد	قيم التشعب بالعامل	نسب الشيعوع
طلب الاستحسان	٠.٦٧٦	٠.٤٥٧
طلب الكمال الشخصي	٠.٨٠٢	٠.٦٤٢
اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٨٦٤	٠.٧٤٦

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشبوع
توقع الكوارث	٠.٩٠٠	٠.٨١١
التهور الانفعالي	٠.٨٧٥	٠.٧٦٥
القلق الزائد	٠.٨٣٧	٠.٧٠١
تجنب مواجهة المشكلات	٠.٨٧٨	٠.٧٧٠
الاعتمادية	٠.٨٣٧	٠.٧٠١
الشعور بالعجز	٠.٨٩٠	٠.٧٩٢
الانزعاج لمشكلات الآخرين	٠.٨٣٦	٠.٧٠٠
الطول المثالية	٠.٧٨٥	٠.٦١٦
الجذر الكامن	٧.٧٠٢	
نسبة التباين	٧٠.٠١٤	

تستخلص الباحثة من جدول (٧) تشبع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٧٠.٠١٤)، والجذر الكامن (٧.٧٠٢) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر مما يعني أنّ هذه الأبعاد التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع مقياس الأفكار اللاعقلانية بالصدق.

## ٢ - صدق المحك (الصدق التلازمي):

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) والأفكار اللاعقلانية (إعداد: سعفان وكاشف وبيومي، ٢٠١٤) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٩٨) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثالثا: الثبات:

١ - طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٨):

جدول (٨) نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الأفكار اللاعقلانية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
طلب الاستحسان	٠.٦٩٥	٠.٠١
طلب الكمال الشخصي	٠.٧٥٤	٠.٠١
اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٨٢٤	٠.٠١
توقع الكوارث	٠.٧٦٣	٠.٠١
التهور الانفعالي	٠.٨٠١	٠.٠١
القلق الزائد	٠.٧٨٤	٠.٠١
تجنب مواجهة المشكلات	٠.٨٤٧	٠.٠١
الاعتمادية	٠.٦٩٤	٠.٠١
الشعور بالعجز	٠.٧٦٢	٠.٠١
الانزعاج لمشكلات الآخرين	٠.٨٢٤	٠.٠١
الحلول المثالية	٠.٧٣٥	٠.٠١
الدرجة الكلية	٠.٧٧٥	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثباته، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الأفكار اللاعقلانية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

## ٢ - طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٩):

جدول (٩) معاملات ثبات مقياس مفاهيم الأفكار اللاعقلانية باستخدام معامل ألفا -

### كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
١	طلب الاستحسان	٠.٨٠٢
٢	طلب الكمال الشخصي	٠.٧٩٦
٣	اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٨١٤
٤	توقع الكوارث	٠.٧٨٩
٥	التهور الانفعالي	٠.٧٧٦
٦	القلق الزائد	٠.٧٥٤
٧	تجنب مواجهة المشكلات	٠.٧٨٣
٨	الاعتمادية	٠.٧٧٦
٩	الشعور بالعجز	٠.٨٠٤
١٠	الانزعاج لمشكلات الآخرين	٠.٧٧٦
١١	الحلول المثالية	٠.٧٩٥
	الدرجة الكلية	٠.٨١٥

يتضح من خلال جدول (٩) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.



### ٣- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (١٠):

جدول (١٠) معاملات ثبات الأفكار اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان - براون	جتمان
١	طلب الاستحسان	٠.٨٣٣	٠.٧٩٦
٢	طلب الكمال الشخصي	٠.٨٩٣	٠.٧٧٢
٣	اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٨٧٥	٠.٨٥٤
٤	توقع الكوارث	٠.٨٢٦	٠.٧٩٦
٥	التهور الانفعالي	٠.٨٤٢	٠.٧٨٩
٦	القلق الزائد	٠.٨٢٩	٠.٧٧٥
٧	تجنب مواجهة المشكلات	٠.٨٦٢	٠.٨٠٩
٨	الاعتمادية	٠.٨٣٤	٠.٧١٤
٩	الشعور بالعجز	٠.٨٧١	٠.٨٢٦
١٠	الانزعاج لمشكلات الآخرين	٠.٨٤٧	٠.٨٠٣
١١	الحلول المثالية	٠.٨٦٥	٠.٨٢٧
	الدرجة الكلية	٠.٨٥٧	٠.٧٩٩

يتضح من جدول (١٠) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن مقياس الأفكار اللاعقلانية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**الخطوة الخامسة: الصورة النهائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:**

تكونت الصورة النهائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

من (٥٠) بنداً موزعة على إحدى عشر بعد فرعي، ويوضح جدول (١١) أبعاد المقياس والبنود المكونة لكل بُعد:

**جدول ( ١١ ) الصورة النهائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية**

م	أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود	البنود الإيجابية	توزيع الدرجات	
					أقل درجة	أعلى درجة
١	طلب الاستحسان	٣٤ ، ٢٣ ، ١٢ ، ١	٤	٣٤ ، ٢٣	٤	١٢
٢	طلب الكمال الشخصي	٤٥ ، ٣٥ ، ٢٤ ، ١٣ ، ٢	٥	-	٥	١٥
٣	اللوم القاسي للذات والآخرين	٣٦ ، ٢٥ ، ١٤ ، ٣	٤	١٤ ، ٣	٤	١٢
٤	توقع الكوارث	٤٦ ، ٣٧ ، ٢٦ ، ١٥ ، ٤	٥	٤٦	٥	١٥
٥	التهور الانفعالي	٤٧ ، ٣٨ ، ٢٧ ، ١٦ ، ٥	٥	٤٧ ، ٥	٥	١٥
٦	القلق الزائد	٣٩ ، ٢٨ ، ١٧ ، ٦	٤	-	٤	١٢
٧	تجنب مواجهة المشكلات	٤٨ ، ٤٠ ، ٢٩ ، ١٨ ، ٧	٥	١٨	٥	١٥
٨	الاعتمادية	٤٩ ، ٤١ ، ٣٠ ، ١٩ ، ٨	٥	٣٠	٥	١٥
٩	الشعور بالعجز	٤٢ ، ٣١ ، ٢٠ ، ٩	٤	٣١	٤	١٢
١٠	الانزعاج لمشكلات الآخرين	٥٠ ، ٣٢ ، ٤٣ ، ٢١ ، ١٠	٥	-	٥	١٥
١١	الحلول المثالية	٤٤ ، ٣٣ ، ٢٢ ، ١١	٤	٤٤ ، ٢٢	٤	١٢
	الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:		٥٠		٥٠	١٥٠

## - طريقة حساب درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

يختار المفحوص بعد سماعه لكل بند من بنود المقياس أحد الاختيارات (دائماً- أحياناً- نادراً) التي تعبر بدقة عن سلوكه واستجاباته، وتقوم الباحثة بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب، وتأخذ الفكرة اللاعقلانية الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب، بينما تأخذ الفكرة العقلانية الدرجات (١-٢-٣) على الترتيب، وبذلك تصبح الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٥٠) درجة والدرجة العظمى (١٥٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الزوجة بمستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى تمتع الزوجة بمستوى منخفض من الأفكار اللاعقلانية.

## ٢- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة).

يهدف هذا المقياس إلى قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية، ويتضمن المقياس ستة أبعاد وهم: (إعادة التقييم الإيجابي للموقف، البحث عن المساعدة، التنفيس الانفعالي الإيجابي، التقبل والاستسلام، البحث عن الأنشطة البديلة، التنفيس الانفعالي السلبي).

## - خطوات بناء مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

اتبعت الباحثة في بناء مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية الخطوات التالية

**الخطوة الأولى:** تحديد أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على الاطلاع على مقاييس منها: (Folkman & Lazarus, 1988)؛ جودة (٢٠٠٤)؛ (Kuo, Roysircar & Newby-Clark (2006)؛ على (٢٠٠٨)؛ الهاللي (٢٠٠٩)؛ أبو حبيب (٢٠١٠)؛ العنزلي (٢٠١١)؛ العبدلي (٢٠١٢)، الفقيه (٢٠١٣)؛ (Antony et al. 2014)؛ يوسف (٢٠١٦)، صوفي وإبراهيم (٢٠١٧)؛ الصادق (٢٠١٨).

**الخطوة الثانية:** تم صياغة بنود الصورة الأولية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية وفقاً لكل بُعد، ثم عرضتها الباحثة على مجموعة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في مجالات علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وقد اشتملت على التعريف الإجرائي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وتعريف كل بُعد من أبعاد المقياس.

**الخطوة الثالثة:** في ضوء توجيهات السادة المحكمين (عشرة محكمين) قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض بنود المقياس، وحذف بعض البنود التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على ٨٠٪ من إجمالي عدد المحكمين، ونتيجة لذلك أصبح عدد بنود المقياس (٤٦) بنداً، بدلاً من (٥٢) بنداً.

**الخطوة الرابعة:** الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

١ - الاتساق الداخلي للمفردات:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس استراتيجيات

مواجهة الضغوط (ن = ١٠٠)

إعادة التقييم الإيجابي للموقف		البحث عن المساعدة		التنقيس الانفعالي الإيجابي		التقبل والاستسلام		البحث عن الأنشطة البديلة		التنقيس الانفعالي السلبي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٦٢٥	١	**٠.٦٢٤	١	**٠.٦٤٥	١	**٠.٤٣٦	١	**٠.٦٢٥	١	**٠.٦٦٢	١
٠.٠٥٤	٢	**٠.٥٥٩	٢	**٠.٥٣٢	٢	**٠.٥٠٤	٢	**٠.٤٧٧	٢	**٠.٥٤١	٢
**٠.٤٤٧	٣	**٠.٤٤٨	٣	*٠.٢١٧	٣	٠.٠٦٩	٣	**٠.٥٠٨	٣	**٠.٥٨٢	٣

إعادة التقييم الإيجابي للموقف		البحث عن المساعدة		التنفيس الانفعالي الإيجابي		التقبل والاستسلام		البحث عن الأنشطة البديلة		التنفيس الانفعالي السلبي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٦١٤	٤	**٠.٥٢٢	٤	**٠.٥٧٤	٤	**٠.٤٩٣	٤	**٠.٥١٦	٤	٠.١٠٩	٤
**٠.٥٧٩	٥	**٠.٦٣٢	٥	**٠.٦٣٢	٥	**٠.٥١٤	٥	*٠.٢١٩	٥	**٠.٦٢٥	٥
*٠.٢٢٥	٦	**٠.٧٠١	٦	٠.٠٨٤	٦	٠.٠٥٨	٦	**٠.٦٣٢	٦	**٠.٦٤٥	٦
٠.١٥٤	٧	**٠.٥٣٣	٧	**٠.٦٠٤	٧	*٠.٢١١	٧	**٠.٥٤٦	٧	**٠.٤٧٢	٧
**٠.٥٢٨	٨	**٠.٦٢٥	٨		٨	**٠.٦٠٥	٨		٨	**٠.٦٣٢	٨
**٠.٤٧٨	٩		٩		٩	**٠.٥١٢	٩		٩	**٠.٥٣١	٩
**٠.٦١٤	١٠		١٠		١٠	**٠.٥٢١	١٠		١٠		

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ \* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) أنّ كل مفردات استراتيجيات مواجهة الضغوط معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠١، ٠.٠٥)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي، باستثناء العبارة (٢، ٧) بالبعد الأول، والعبارة (٦) بالبعد الثالث، والعبارة (٣، ٦) بالبعد الرابع، والعبارة (٤) بالبعد السادس مما يستوجب استبعادها من المقياس.

## ٢- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (١٣) يوضح ذلك:

### جدول (١٣) مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الكلية
١	إعادة التقييم الإيجابي للموقف	-						
٢	البحث عن المساعدة	**٠.٦٢٥	-					
٣	التنفيس الانفعالي الإيجابي	**٠.٥١٤	**٠.٦٠٠	-				
٤	التقبل والاستسلام	**٠.٥٣٢	**٠.٤٨٧	**٠.٥٠٩	-			
٥	البحث عن الأنشطة البديلة	**٠.٤٨٧	**٠.٥٤٥	**٠.٥٤٢	**٠.٤٩٦	-		
٦	التنفيس الانفعالي السلبي	**٠.٦٢٨	**٠.٦٣٢	**٠.٤٩٨	**٠.٥١٧	**٠.٦٢٤	-	
	الدرجة الكلية	**٠.٦٠٨	**٠.٥٨٤	**٠.٦٢٤	**٠.٥٥٣	**٠.٥١٤	**٠.٦٣٢	-

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

١- صدق التحليل العاملي:

من خلال التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تم معرفة تشعبات العوامل المشتركة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشعبها على عامل واحد وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

١- محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

٢- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).

٣- الاحتفاظ بالعوامل التي تشعب عليها ثلاث أبعاد على الأقل.

وقد روعي في انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:

أ- أن يكون تشعب البعد على العامل الذي ينتمي له (٠.٣٠) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.

ب- إذا كان البعد يتمتع بتشبع أكثر من (٠.٣٠) على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل الذي يكون تشبعها عليه أعلى ويفارق (٠.١٠) على الأقل عن أي عامل آخر.

وقد تم حساب درجة تشبع كل بعد من أبعاد المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشبعات على العوامل كالتالي: تشبعات صفرية (أقل من  $\pm 0.30$ )، تشبعات متوسطة ( $\pm 0.30 - 0.40$ )، تشبعات عالية ( $\pm 0.40 - 0.50$ )، تشبعات كبرى ( $\pm 0.50$  فأعلى) كما يتضح من جدول (١٤).

جدول (١٤) العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (٦ × ٦) لمقياس

#### استراتيجيات مواجهة الضغوط

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيع
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	٠.٧٣٩	٠.٥٤٦
البحث عن المساعدة	٠.٨٧٦	٠.٧٦٧
التنفس الانفعالي الإيجابي	٠.٩٢٠	٠.٨٤٧
التقبل والاستسلام	٠.٨٩٩	٠.٨٠٩
البحث عن الأنشطة البديلة	٠.٨٧١	٠.٧٦٠
التنفس الانفعالي السلبي	٠.٧٤٧	٠.٥٥٨
الجذر الكامن	٤.٢٨٦	
نسبة التباين	٧١.٤٢٧	

تستخلص الباحثة من جدول (١٤) تشبع أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٧١.٤٢٧)، والجذر الكامن (٤.٢٨٦) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايير مما يعني أن هذه الأبعاد التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بالصدق.

#### ٢- صدق المحك (الصدق التلازمي):

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) وأساليب مواجهة الضغوط

(إعداد: مرسى، ٢٠٢٢) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٢٤) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.  
ثالثاً: الثبات:

#### ١ - طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (١٥):

#### جدول (١٥) نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس استراتيجيات مواجهة

##### الضغوط

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	٠.٧٨٩	٠.٠١
البحث عن المساعدة	٠.٧٦١	٠.٠١
التفيس الانفعالي الإيجابي	٠.٧٨٣	٠.٠١
التقبل والاستسلام	٠.٨١٤	٠.٠١
البحث عن الأنشطة البديلة	٠.٨١٤	٠.٠١
التفيس الانفعالي السلبي	٠.٧٦٢	٠.٠١
الدرجة الكلية	٠.٨٧٨	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، والدرجة الكلية له، مما يدل



على ثباته، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

## ٢ - طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (١٦):

جدول (١٦) معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط باستخدام معامل ألفا

### - كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
١	إعادة التقييم الإيجابي للموقف	٠.٧٣٤
٢	البحث عن المساعدة	٠.٧٨٢
٣	التفيس الانفعالي الإيجابي	٠.٨٠٦
٤	التقبل والاستسلام	٠.٧٥٨
٥	البحث عن الأنشطة البديلة	٠.٧٩٢
٦	التفيس الانفعالي السلبي	٠.٨٠٤
	الدرجة الكلية	٠.٨٤١

يتضح من خلال جدول (١٦) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وبناءً عليه يمكن العمل به.

## ٣ - طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة

للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (١٧):

**جدول (١٧) معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة التجزئة النصفية**

م	الأبعاد	سبيرمان - براون	جتمان
١	إعادة التقييم الإيجابي للموقف	٠.٨٧٩	٠.٨٥٣
٢	البحث عن المساعدة	٠.٨٣٩	٠.٨٠٦
٣	التنفيس الانفعالي الإيجابي	٠.٨٨٤	٠.٨٤٢
٤	التقبل والاستسلام	٠.٨٢٦	٠.٧٨٩
٥	البحث عن الأنشطة البديلة	٠.٨٥١	٠.٨١٤
٦	التنفيس الانفعالي السلبي	٠.٨٦٣	٠.٨٣٥
	الدرجة الكلية	٠.٨٥٠	٠.٨٢٢

يتضح من جدول (١٧) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**الخطوة الخامسة: الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:**

تكونت الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

من (٤٦) بنداً موزعة على ست أبعاد فرعية، ويوضح جدول (١٨) أبعاد المقياس والبنود المكونة لكل بُعد:

**جدول (١٨) الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:**

م	أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود	توزيع الدرجات	
				أقل درجة	أعلى درجة
١	إعادة التقييم الإيجابي للموقف	١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣	٨	٨	٢٤
٢	البحث عن المساعدة	٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤	٨	٨	٢٤

٣	التنفيس الانفعالي الإيجابي	٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩	٧	٧	٢١
٤	التقبل والاستسلام	٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٥	٨	٨	٢٤
٥	البحث عن الأنشطة البديلة	٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١	٧	٧	٢١
٦	التنفيس الانفعالي السلبي	٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢	٨	٨	٢٤
	الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المتزوجات من ذوي البصرية:		٤٦	٤٦	١٣٨

- طريقة حساب درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

يختار المفحوص بعد سماعه لكل بند من بنود المقياس أحد الاختيارات (دائمًا - أحيانًا - نادرًا) التي تعبر بدقة عن سلوكه واستجاباته، وتقوم الباحثة بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب، وتأخذ الأساليب المفردة الموجبة الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب والتي تتكون من الأبعاد التالية (إعادة التقييم الإيجابي للموقف، البحث عن المساعدة، التنفيس الانفعالي الإيجابي)، بينما تأخذ المفردة السالبة الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب والتي تتكون من الأبعاد التالي (التقبل والاستسلام، البحث عن الأنشطة البديلة، التنفيس الانفعالي السلبي)، وبذلك تصبح الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٤٦) درجة والدرجة العظمى (١٣٨) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام الزوجة لاستراتيجيات مواجهة إيجابية في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى استخدام الزوجة لاستراتيجيات مواجهة سلبية.

٣- مقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: الباحثة).

يهدف هذا المقياس إلى قياس التوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد وهم: (التواصل الفكري، التواصل العاطفي، القدرة علي حل الخلافات الزوجية).

- خطوات بناء مقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:  
اتبعت الباحثة في بناء مقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية  
الخطوات التالية

**الخطوة الأولى:** تحديد أبعاد التوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية  
كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على الاطلاع على مقاييس منها: المقياس الشامل  
للتوافق الزوجي إعداد (Blum & Mehrabian(1999) ترجمة وتقنين الببلاوي  
والمعقل(٢٠٠٧)؛ (Adonu(2005) ؛ العنزي (٢٠١٢)؛ أبو غالي (٢٠١٣)؛ عبيد  
(٢٠١٤)؛ الزغاميم (٢٠١٨)؛ قناز (٢٠٢٢).

**الخطوة الثانية:** تم صياغة بنود الصورة الأولية لمقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجات  
من ذوي الإعاقة البصرية وفقاً لكل بُعد، ثم عرضتها الباحثة على مجموعة المحكمين من  
أعضاء هيئة التدريس في مجالات علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وقد  
اشتملت على التعريف الإجرائي للتوافق الزوجي، وتعريف كل بُعد من أبعاد المقياس.

**الخطوة الثالثة:** في ضوء توجيهات السادة المحكمين (عشرة محكمين) قامت الباحثة  
بإعادة صياغة بعض بنود المقياس، وحذف بعض البنود التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها  
على ٨٠٪ من إجمالي عدد المحكمين، ونتيجة لذلك أصبح عدد بنود المقياس (٤٧) بنداً،  
بدلاً من (٥١) بنداً.

**الخطوة الرابعة:** الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الزوجي لدي المتزوجات من  
ذوي الإعاقة البصرية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

١ - الاتساق الداخلي للمفردات:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط  
بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والجدول (١٩) يوضح  
ذلك:

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس

التوافق الزوجي (ن = ١٠٠)

القدرة علي حل الخلافات الزوجية		التواصل العاطفي		التواصل الفكري	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٥٣٥	١	**٠.٦١١	١	**٠.٥٨١	١
**٠.٥٧٨	٢	*٠.٢١١	٢	**٠.٦٦٢	٢
*٠.٢١٣	٣	**٠.٤٦٨	٣	*٠.٢١٥	٣
**٠.٣٩٤	٤	**٠.٥٧٤	٤	**٠.٥٤٢	٤
**٠.٥١٥	٥	*٠.٢١٦	٥	**٠.٥٨٥	٥
**٠.٣٩٦	٦	**٠.٤٨٩	٦	**٠.٦٣٤	٦
**٠.٦٤٥	٧	**٠.٤٨٩	٧	**٠.٥٤٥	٧
**٠.٥٠٤	٨	**٠.٥٨٤	٨	**٠.٥٣٦	٨
**٠.٦٠٥	٩	**٠.٥٢١	٩	٠.٠٥٤	٩
**٠.٦٦٣	١٠	**٠.٥٣٢	١٠	**٠.٦٢٥	١٠
٠.٠٩٥	١١	**٠.٥٠٤	١١	**٠.٥٤١	١١
**٠.٦٦٣	١٢	**٠.٥٣٢	١٢	**٠.٥٢٤	١٢
**٠.٥٤١	١٣	٠.٠٨٤	١٣	**٠.٦٠٩	١٣
**٠.٥٥٦	١٤	**٠.٦٣٢	١٤	**٠.٣٢١	١٤
**٠.٦٥٦	١٥	**٠.٥١٤	١٥	**٠.٥٩٥	١٥
٠.١٠٩	١٦	*٠.٢١٦	١٦	**٠.٤٠٠	١٦
**٠.٦٣٢	١٧	**٠.٦٢٥	١٧	**٠.٦٢٥	١٧

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ \* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) أنّ كل مفردات مقياس التوافق الزوجي معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠١، ٠.٠٥)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي، باستثناء العبارة (٩) في البعد الأول، والعبارة (١٣) في البعد الثاني، والعبارة (١١، ١٦) في البعد الثالث مما يستوجب استبعادها من المقياس.

## ٢ - الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس التوافق الزوجي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٢٠) يوضح ذلك:

جدول (٢٠) مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس التوافق الزوجي

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الكلية
١	التواصل الفكري	-			
٢	التواصل العاطفي	**٠.٧٠١	-		
٣	القدرة علي حل الخلافات الزوجية	**٠.٧٥٢	**٠.٦٣٩	-	
	الدرجة الكلية	**٠.٥٥٨	**٠.٥٢٥	**٠.٦٨٤	-

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢٠) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع مقياس التوافق الزوجي بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

## ١ - صدق التحليل العاملي:

من خلال التحليل العاملي لمقياس التوافق الزوجي تم معرفة تشعبات العوامل المشتركة على مقياس التوافق الزوجي وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشعبها على عامل واحد وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

- ١- محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.
- ٢- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).
- ٣- الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاث أبعاد على الأقل.
- وقد روعي في انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:
- أ- أن يكون تشبع البعد على العامل الذي ينتمي له (٠.٣٠) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.
- ب- إذا كان البعد يتمتع بتشبع أكثر من (٠.٣٠) على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل الذي يكون تشبعها عليه أعلى ويفارق (٠.١٠) على الأقل عن أي عامل آخر.
- وقد تم حساب درجة تشبع كل بعد من أبعاد المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشبعات على العوامل كالتالي: تشبعات صفرية (أقل من  $\pm 0.30$ )، تشبعات متوسطة ( $\pm 0.30$  - أقل من  $\pm 0.40$ )، تشبعات عالية ( $\pm 0.40$  - أقل من  $\pm 0.50$ )، تشبعات كبرى ( $\pm 0.50$  فأعلى) كما يتضح من جدول (٢١).
- جدول (٢١) العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (٣ × ٣) لمقياس التوافق

### الزواجي

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشبوع
التواصل الفكري	٠.٧٣٢	٠.٥٣٦
التواصل العاطفي	٠.٨٦٧	٠.٧٥٢
القدرة على حل الخلافات الزوجية	٠.٨٣٧	٠.٧٠٠
الجذر الكامن	١.٩٨٨	
نسبة التباين	٦٦.٢٧٨	

تستخلص الباحثة من جدول (٢١) تشبع أبعاد مقياس التوافق الزواجي على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٦٦.٢٧٨)، والجذر الكامن (١.٩٨٨) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر مما يعني أنّ هذه الأبعاد التي تكون هذا العامل تعبر

تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس التوافق الزوجي الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع مقياس التوافق الزوجي بالصدق.

## ٢ - صدق المحك (الصدق التلازمي):

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) والتوافق الزوجي (إعداد: حورية، ٢٠٢٢) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٨٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثالثاً: الثبات:

## ١ - طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس التوافق الزوجي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس تعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٢٢):

جدول (٢٢) نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس التوافق الزوجي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
التواصل الفكري	٠.٨٢٥	٠.٠١
التواصل العاطفي	٠.٧٢٦	٠.٠١
القدرة علي حل الخلافات الزوجية	٠.٧٥٢	٠.٠١
الدرجة الكلية	٠.٨٠١	٠.٠١



يتضح من خلال جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس التوافق الزوجي، والدرجة الكلية لها، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس التوافق الزوجي لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

## ٢ - طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس التوافق الزوجي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٢٣):

جدول (٢٣) معاملات ثبات مقياس التوافق الزوجي باستخدام معامل ألفا -

## كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
١	التواصل الفكري	٠.٨٠١
٢	التواصل العاطفي	٠.٨١٤
٣	القدرة علي حل الخلافات الزوجية	٠.٨١٢
	الدرجة الكلية	٠.٨٢٢

يتضح من خلال جدول (٢٣) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات مقياس التوافق الزوجي، وبناءً عليه يمكن العمل به.

## ٣ - طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس التوافق الزوجي على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ مقياس التوافق الزوجي يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٢٤):

### جدول (٢٤) معاملات ثبات مقياس التوافق الزوجي بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان - براون	جتمان
١	التواصل الفكري	٠.٨٣٩	٠.٧٩٥
٢	التواصل العاطفي	٠.٨٧٤	٠.٨٤٣
٣	القدرة علي حل الخلافات الزوجية	٠.٨٤٦	٠.٧٩٨
الدرجة الكلية		٠.٨٨٢	٠.٨٥١

يتضح من جدول (٢٤) أنّ معاملات ثبات مقياس التوافق الزوجي الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن مقياس التوافق الزوجي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**الخطوة الخامسة: الصورة النهائية لمقياس التوافق الزوجي لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:**

تكونت الصورة النهائية لمقياس التوافق الزوجي لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

من (٤٧) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية، ويوضح جدول (٢٥) أبعاد المقياس والبنود المكونة لكل بُعد:

**جدول (٢٥) الصورة النهائية لمقياس التوافق الزوجي لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:**

م	أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود	البنود السالبة	توزيع الدرجات	
					أقل درجة	أعلى درجة
١	التواصل الفكري	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٦	١٦	١٩، ٢٨، ٣٤، ٤٦	١٦	٤٨
٢	التواصل العاطفي	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٧	١٦	١٤، ٤٧	١٦	٤٨
٣	القدرة علي حل الخلافات الزوجية	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥	١٥	٩، ١٢، ١٨، ٣٦، ٤٥	١٥	٤٥
الدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي لدي المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:			٤٧		٤٧	١٤١

## - طريقة حساب درجات مقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية:

يختار المفحوص بعد سماعه لكل بند من بنود المقياس أحد الاختيارات (دائماً- أحياناً- نادراً) التي تعبر بدقة عن سلوكه واستجاباته، وتقوم الباحثة بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب، وتأخذ المفردة الموجبة الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب، بينما تأخذ المفردة السالبة الدرجات (١-٢-٣) على الترتيب، وبذلك تصبح الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٤٧) درجة والدرجة العظمى (١٤١) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الزوجة بمستوى مرتفع من التوافق الزوجي في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى تمتع الزوجة بمستوى منخفض من التوافق الزوجي.

### البرنامج الإرشادي الانتقائي لتعديل الأفكار اللاعقلانية: إعداد/ الباحثة:

وصف البرنامج: استند البرنامج على مجموعة فنيات إرشادية متنوعة من الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي، والإرشاد بالمعنى، لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط، والتوافق الزوجي لدى الزوجات من ذوي الإعاقة البصرية من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية.

- الهدف العام للبرنامج: تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى مجموعة من المتزوجات اللاتي يستخدمن استراتيجيات سلبية لمواجهة الضغوط ويعانين من سوء التوافق الزوجي.
- الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتمثل في أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على ما يأتي:

- طبيعة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية ودورها في ظهور الخلافات الأسرية.
- التمييز بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية.
- كيفية مواجهة الأفكار اللاعقلانية.
- تنمية الحوار الذاتي.
- المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة.
- مهارة تغيير أسلوب الحياة والتكيف معها بطريقة سليمة.

#### - أهمية البرنامج:

أشارت معظم نتائج الدراسات التي تناولت العلاج العقلاني الانفعالي فاعليته في تحسين التوافق الزوجي كدراسة Kalkan & Ersanli (2008); Ahmady, Karami, Noohi, Mokhtari, Gholampour & Rahimi (2009); Kavitha, Rangan & Nirmalan (2014); Najafi, Soleimani, Ahmadi, Javidi & Kamkar (2015)؛ عبد الجليل وآخرون (٢٠٢١)؛ وفاعليته في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط كدراسة شكر وعبد الحميد (٢٠١٣) ودراسة Onuigbo et al.(2018) وهذا يؤكد الدور الفعال للعلاج العقلاني الانفعالي في مجابهة الأفكار اللاعقلانية ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية تؤدي إلي تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط وتحسين التوافق الزوجي.

#### - إعداد البرنامج الإرشادي الانتقائي:

بالاطلاع على الأسس النظرية والدراسات السابقة والتي طبقت برامج إرشادية لتحسين التوافق الزوجي، أو تخفيف الاضطرابات النفسية ومن أهمها ما يأتي:

- فاعلية البرنامج في تحقيق توافق الحياة الزوجية (البري، ٢٠١٢).
- فاعلية البرنامج لتحسين التوافق الزوجي (أبو غالي، ٢٠١٣).
- فاعلية البرنامج لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية وتحسين الرضا عن الحياة (عبدالقوى، ٢٠١٣).
- فاعلية برنامج لخفض القلق وتحسين أساليب مواجهة المشكلات لدي الزوجات (بدوي وبنيس، ٢٠١٣).

#### - تحكيم البرنامج الإرشادي الانتقائي:

بعد بناء جلسات البرنامج في صورته المقترحة تم عرضها على عشرة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء المقترحات من حيث الأسس النظرية والأهداف الإجرائية التي تسعى إلى تحقيقها، وقد حصلت على نسبة اتفاق ما بين (٨٠%) إلى (١٠٠%).

- الفئة المستهدفة: طبق على عينة (١٠) من الزوجات مرتفعي الأفكار اللاعقلانية وتعاين من مشكلات وخلافات أسرية، وتستخدمن استراتيجيات سلبية في مواجهة الضغوط، كما تظهرها درجاتهن على مقاييس الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزوجي، واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

- عدد جلسات البرنامج: ٣٤ جلسة.

- زمن الجلسة: (٦٠) دقيقة.

- الفنيات المستخدمة:

• فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ومن هذه الفنيات التي اعتمد برنامج الدراسة عليها: الاسترخاء العصبي العضلي، وإعادة البناء المعرفي، وأسلوب حل المشكلات، وإلقاء التعليمات للذات، وإيقاف التفكير، والتدريب على ممارسة الأنشطة السارة.

• فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتي تم تصنيفها إلى: فنيات معرفية، وفنيات انفعالية، وفنيات سلوكية نذكر منها، الفنيات المعرفية: وهي التنفيذ والتشجيع التربوية والمعلومات حل المشكلات، والفنيات الانفعالية: وهي التنفيس عن الانفعالات غير الفعالة، ضبط الذات، مواجهة التهديد والخطر، التحويل، الاقتراحات، والفنيات السلوكية: وهي الواجبات المنزلية، محاكاة النموذج، لعب الدور التدريب على المهارات التدريب التوكيدي.

• فنيات العلاج بالمعنى ومنها: الحوار السقراطي وتعديل الاتجاهات والتحليل بالمعنى.

رابعًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصارًا SPSS، حيث إن حجم عينة الدراسة من النوع الصغير (ن = ٢٠) (١٠) تجريبية، (١٠) ضابطة، فقد تم استخدام أساليب إحصائية لابارامترية لمعالجة البيانات التي تم

الحصول عليها، حيث تُعد الأنسب لطبيعة متغيرات الدراسة الحالية، وحجم العينة وقد تمثلت هذه الأساليب في:

١. اختبار مان ويتني Mann-Whitney ، وقيمة z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، أثناء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفي اختبار صحة بعض الفروض أيضاً.

٢. اختبار ويلكوكسون Willcoxon وقيمة z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين وذلك أثناء اختبار صحة الفروض.

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية" واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (٢٦) نتائج هذا الفرض:

جدول (٢٦) اختبار مان ويتني وقيمة z ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الأفكار اللاعقلانية (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
طلب الاستحسان	التجريبية	٥.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٥٦	٠.٠١
	الضابطة	١٠.٠٠	١.١٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
طلب الكمال الشخصي	التجريبية	٥.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٥٩	٠.٠١
	الضابطة	١٢.٤٠	١.٣٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
اللوم القاسي للذات والآخرين	التجريبية	٥.٤٠	٠.٨٤	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٦٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠.١٠	٠.٨٨	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
توقع الكوارث	التجريبية	٥.١٠	٠.٧٤	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٣٣	٠.٠١
	الضابطة	١٣.٣٠	٢.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
التهور الانفعالي	التجريبية	٦.٩٠	٠.٩٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٥٩	٠.٠١
	الضابطة	١٢.٧٠	١.٤٩	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
القلق الزائد	التجريبية	٦.٣٠	٠.٩٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٩٥٨	٠.٠١
	الضابطة	١١.٤٠	٠.٩٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
تجنب مواجهة المشكلات	التجريبية	٨.٢٠	٠.٦٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٦٦	٠.٠١
	الضابطة	١٣.٠٠	١.٣٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الاعتمادية	التجريبية	٦.٠٠	٠.٩٤	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٤٥	٠.٠١
	الضابطة	١٣.٠٠	٠.٩٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
الشعور بالعجز	التجريبية	٥.١٠	٠.٥٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٩٩٧	٠.٠١
	الضابطة	١٠.١٠	٠.٧٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
الانزعاج لمشكلات الآخرين	التجريبية	٥.٦٠	٠.٧٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٤٢	٠.٠١
	الضابطة	١٢.٢٠	١.٤٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
الحلول المثالية	التجريبية	٥.٣٠	٠.٨٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٥٤	٠.٠١
	الضابطة	١٠.٢٠	١.١٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	٦٤.٩٠	٢.١٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٧٩٢	٠.٠١
	الضابطة	١٢٨.٤٠	٣.٠٦	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج وفنياته المستخدمة فاعليته في خفض الأفكار اللاعقلانية، وذلك مقارنة بمن لم يتلقوا البرنامج، فمن شأن الفنيات التي قدمت بالبرنامج من نموذج ABC، وإعادة البناء المعرفي، والدحض والتفنيد للأفكار اللاعقلانية، واستبدالها بأخري أكثر عقلانية فاعلية في تعديل الأفكار اللاعقلانية، بينما الأفراد الذين لم يتلقوا البرنامج ولم يتدربوا على هذه الفنيات، ولم يدركوا الصلة بين أفكارهم اللاعقلانية واضطرابهم الانفعالي، أو قد لا يدركون أن أفكارهم لا عقلانية، وفي كلتا الحالتين فقد ظلت أفكارهم اللاعقلانية كما هي لم يتم تعديلها، في حين تم تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج، وهو ما يعكس فاعلية البرنامج.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الصقهان (٢٠٠٥) حيث توصلت لفاعلية العلاج العقلائي الانفعالي في خفض الأفكار اللاعقلانية، حيث وجدت فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية على مقياس التفكير العقلائي؛ ودراسة بسيوني (٢٠٠٦) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية.

### التحقق من نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (٢٧) نتائج هذا الفرض.

جدول (٢٧) اختبار ويلكوسون وقيمة z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين

القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
طلب الاستحسان	القبلي	١٠.١٠	١.٣٧	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢٧	٠.٠١
	البعدي	٥.٥٠	٠.٥٣	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
طلب الكمال الشخصي	القبلي	١٢.٥٠	١.٥١	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٩	٠.٠١
	البعدي	٥.٥٠	٠.٥٣	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
اللوم القاسي للذات والآخرين	القبلي	١٠.١٠	١.١٠	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٤٤	٠.٠١
	البعدي	٥.٤٠	٠.٨٤	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
توقع الكوارث	القبلي	١٤.٠٠	١.٠٥	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٣١	٠.٠١
	البعدي	٥.١٠	٠.٧٤	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
التهور الانفعالي	القبلي	١٣.٢٠	١.١٤	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢٥	٠.٠١
	البعدي	٦.٩٠	٠.٩٩	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
القلق الزائد	القبلي	١١.٥٠	٠.٧١	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٤٢	٠.٠١
	البعدي	٦.٣٠	٠.٩٥	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
تجنب مواجهة المشكلات	القبلي	١٣.٣٠	١.٤٢	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨١٦	٠.٠١
	البعدي	٨.٢٠	٠.٦٣	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
الاعتمادية	القبلي	١٢.٨٠	١.٤٨	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢٥	٠.٠١
	البعدي	٦.٠٠	٠.٩٤	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
الشعور بالعجز	القبلي	١٠.٣٠	١.٢٥	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠١
	البعدي	٥.١٠	٠.٥٧	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
				=	صفر				
الانزعاج	القبلي	١٣.٠٠	١.٥٦	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨١٠	٠.٠١



الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
لمشكلات الآخرين	البعدي	٥.٦٠	٠.٧٠	+	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
	القبلي	١٠.١٠	١.٣٧	-	صفر	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٢.٨١٦	٠.٠١
الحلول المثالية	البعدي	٥.٣٠	٠.٨٢	+	صفر	٠.٠٠	٥٥.٠٠		
	القبلي	١٣.٩٠	٧.٦٨	-	صفر	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٥	٠.٠١
الدرجة الكلية	البعدي	٦٤.٩٠	٢.١٨	+	صفر	٠.٠٠	٥٥.٠٠		
	القبلي	١٣.٩٠	٧.٦٨	-	صفر	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٥	٠.٠١

يتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح متوسط درجات القياس البعدي، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء محتوى وإجراءات البرنامج المستخدم في البحث الحالي، حيث أتاحت أنشطة وجلسات البرنامج الفرصة أمام ذوى الإعاقة البصرية للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية دون قيود والتفاعل الإيجابي مع بعضهم البعض، كما تعرفوا على مفهوم الأفكار اللاعقلانية، والربط بين السبب والنتيجة، وتعديل الأفكار اللاعقلانية، كما تم تحديد أفكار أكثر عقلانية تقابل كل فكرة لا عقلانية، كما أنه من خلال استخدام المناقشة الجماعية أمكن استثارة أفكار أفراد المجموعة التجريبية، وتبادلوا الآراء والمناقشات حول الأفكار المطروحة، وأمکن تغيير أفكارهم اللاعقلانية من خلال دحض تلك الأفكار ومناهضتها بالإقناع. كما تم تعديل الأحاديث الذاتية لهم، من خلال دحض وتفنيد الأحاديث السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية كوسيلة للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية، كما أن استخدام الأنشطة ساهم في خفض القلق والتوتر، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل إيجابي، كما تم تحويل اهتمامهم من التركيز على الواجبات المطلقة التي تسبب لهم الاضطراب إلى أنشطة متعددة مثل الأنشطة الفنية والاجتماعية.

كما ساهمت النمذجة ولعب الدور في إحداث تغييرات فكرية وسلوكية إيجابية لدى أفراد المجموعة، وتم استخدام فنية المرح والفكاهة كوسيلة لتوضيح عدم جدوى الاعتقادات اللاعقلانية، كما تم استخدام الحوار السقراطي لتعديل الجوانب اللامنطقية في أفكار

الأفراد، وتدعيم التفضيلات بدلاً من الواجبات المطلقة، وتعديل نظرتهم للأحداث على أنها مروعة ومفزعّة، وتقبل الأفراد لأنفسهم وللآخرين وللعالم، وتقبل حدوث الأشياء على خلاف ما يتمنى الفرد، وربط الاعتقادات اللاعقلانية باستمرار الاضطراب النفسي، وحثهم على مناقشة أفكارهم بأنفسهم، وعدم قبول وجهة نظر مفروضة عليهم من الباحثة، وتشجيعهم على ممارسة ما تعلموه في المواقف الحياتية المختلفة، كما ساعدت التكاليف المنزلية أفراد المجموعة التجريبية في التفكير فيما يطرح عليهم من أفكار، وممارسة ما تدربوا عليه بعد انتهاء جلسات البرنامج، كما تم تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة ومنها التدريب على إدارة القلق والتدريب على حل المشكلات، مما ساعدهم في استبصار مشكلاتهم، وزيادة قدرتهم على مواجهتها.

ويتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة المناحي (٢٠١٠) والتي أشارت إلى فعالية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المعاقين بصرياً، ويؤيد النتائج أيضاً العديد من الدراسات منها دراسة ( Kalkan & Ersanli, 2009); (Ahmady et al., 2009); (البرى، ٢٠١٢)؛ ( عبد القوى، ٢٠١٣)؛ ( Kavitha et al., 2014).

وكل ذلك لا يتحقق إلا بانتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي المستخدم في البحث الحالي، وحرصهم على الاستفادة من فنياته.

#### التحقق من نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت والجدول (٢٨) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (٢٨) اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطى رتب درجات القياسيين

البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
طلب الاستحسان	البعدي	٥.٥٠	٠.٥٣	-	٢	٣.٠٠	٦.٠٠	٠.٤٤٧	غير دالة
	التتبعي	٥.٦٠	٠.٥٢	+	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
				=	٥				
طلب الكمال الشخصي	البعدي	٥.٥٠	٠.٥٣	-	١	٢.٥٠	٢.٥٠	١.٠٠٠	غير دالة
	التتبعي	٥.٧٠	٠.٤٨	+	٣	٢.٥٠	٧.٥٠		
				=	٦				
اللوم القاسي للذات والآخرين	البعدي	٥.٤٠	٠.٨٤	-	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٢٢	غير دالة
	التتبعي	٥.٣٠	٠.٩٥	+	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
				=	٤				
توقع الكوارث	البعدي	٥.١٠	٠.٧٤	-	٥	٤.١٠	٢٠.٥٠	٠.٣٥٩	غير دالة
	التتبعي	٤.٩٠	٠.٨٨	+	٣	٥.١٧	١٥.٥٠		
				=	٢				
التهور الانفعالي	البعدي	٦.٩٠	٠.٩٩	-	٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٠.٣٠٣	غير دالة
	التتبعي	٦.٧٠	١.٢٥	+	٤	٥.٠٠	٢٠.٠٠		
				=	١				
القلق الزائد	البعدي	٦.٣٠	٠.٩٥	-	٣	٢.١٧	٦.٥٠	٠.٢٧٢	غير دالة
	التتبعي	٦.٤٠	٠.٩٧	+	٢	٤.٢٥	٨.٥٠		
				=	٥				
تجنب مواجهة المشكلات	البعدي	٨.٢٠	٠.٦٣	-	٤	٤.٣٨	١٧.٥٠	٠.٦٣٢	غير دالة
	التتبعي	٨.٠٠	٠.٨٢	+	٣	٣.٥٠	١٠.٥٠		
				=	٣				
الاعتمادية	البعدي	٦.٠٠	٠.٩٤	-	٢	١.٧٥	٣.٥٠	٠.٥٥٢	غير دالة
	التتبعي	٦.٢٠	٠.٩٢	+	٢	٣.٢٥	٦.٥٠		
				=	٦				
الشعور بالعجز	البعدي	٥.١٠	٠.٥٧	-	٢	٤.٥٠	٩.٠٠	٠.٣٣٣	غير دالة
	التتبعي	٥.٢٠	٠.٦٣	+	٤	٣.٠٠	١٢.٠٠		
				=	٤				
الانزعاج لمشكلات الآخرين	البعدي	٥.٦٠	٠.٧٠	-	٥	٤.٥٠	٢٢.٥٠	٠.٧٠٧	غير دالة
	التتبعي	٥.٤٠	٠.٥٢	+	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠		
				=	٢				
الحلول المثالية	البعدي	٥.٣٠	٠.٨٢	-	٣	٣.٦٧	١١.٠٠	٠.١٠٨	غير دالة
	التتبعي	٥.٢٠	٠.٧٩	+	٣	٣.٣٣	١٠.٠٠		
				=	٤				
الدرجة الكلية	البعدي	٦٤.٩٠	٢.١٨	-	٥	٦.٤٠	٣٢.٠٠	٠.٤٦١	غير دالة
	التتبعي	٦٤.٦٠	٣.٠٣	+	٥	٤.٦٠	٢٣.٠٠		
				=	صفر				

يتضح من الجدول (٢٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية، أى أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي على مقاييس البحث في ضوء استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، فالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كما ذكر البيلاوي (٢٠٠١، ٢٧٦) ليس مجرد علاج وقتي للأعراض، وإنما يمتد ليشمل جذورها، إذ أن تبني الفرد لأفكار جديدة أكثر عقلانية يمنحه القوة للتغلب على الأسباب الحقيقية التي تقف وراء معاناته واضطرابه، ولذلك فهو علاج ذو فعالية ممتدة؛ مما يشير إلى فعالية التدخلات الإرشادية لتعديل الأفكار اللاعقلانية وأثرها في تحسين التوافق الزوجي، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لذوي الإعاقة البصرية.

وتفسر الباحثة استمرار انخفاض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بأنه كان للبرنامج فاعليته من خلال ما تضمنه من فنيات: معرفية، وانفعالية، وسلوكية أمكن من خلالها إعادة البناء المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية، وإقناعهم بلا منطقية أفكارهم، وأنها السبب في اضطرابهم وتعاستهم، وأن عليهم التخلي عنها، واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية، إضافة إلى استخدام نموذج ABC في تفسير الأحداث والمواقف الحياتية الخارجية التي يتعرضوا لها، وعليه فخلال فترة المتابعة والتي كانت بمثابة تجربة عملية لهذه الأفكار الجديدة التي اعتنقها أفراد المجموعة التجريبية، والتأكد من أن الأفكار الجديدة تؤدي بدورها إلى الشعور بالراحة النفسية، وعدم التعرض للاضطرابات الانفعالية التي سبق وتعرضوا لها؛ نتيجة لأفكارهم اللاعقلانية واللامنطقية، ولذلك استمر أفراد المجموعة التجريبية مقتنعون بتلك الأفراد العقلانية التي تعلموها بالبرنامج.

وترى الباحثة أن ذلك أمرًا متوقعًا في ضوء ما يتضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات، والتدرج في التدريب على مضامينها والأنشطة المختلفة في جميع جلسات البرنامج، بالإضافة إلى انتقاء الفنيات المناسبة وملائمتها لأهداف كل جلسة، كل ذلك له دور في

التغيير الإيجابي الجذري لمعتقدات الزوجات المشاركات في المجموعة التجريبية، وأدت إلى استمرارية التعلم والتغيير في الأفكار والمشاعر والسلوكيات، ويؤيد ذلك ( Ellis,1999)؛ (عبد القوى، ٢٠١٣) في استمرار أثر فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بتوظيفها في الأحداث الحياتية المختلفة.

التحقق من نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح المجموعة التجريبية" واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (٢٩) نتائج هذا الفرض:

جدول (٢٩) اختبار مان ويتني وقيمة Z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن = ١ = ن = ٢ =

(١٠

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	التجريبية	٢١.٦٠	٠.٩٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٦٨	٠.٠١
	الضابطة	٨.٤٠	٠.٥٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
البحث عن المساعدة	التجريبية	١٨.٣٠	٢.٢١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٧١	٠.٠١
	الضابطة	٨.٣٠	٠.٤٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
التفيس الانفعالي الإيجابي	التجريبية	١٥.٧٠	١.٢٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٣٦	٠.٠١
	الضابطة	٨.٠٠	٠.٨٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
التقبل والاستسلام	التجريبية	١٩.٩٠	١.٨٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٤٧	٠.٠١
	الضابطة	٨.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
البحث عن الأنشطة البديلة	التجريبية	١٧.٣٠	٢.٤١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨١٤	٠.٠١
	الضابطة	٧.٨٠	٠.٧٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
التفيس الانفعالي السلبي	التجريبية	١٧.٢٠	١.٠٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٧٤	٠.٠١
	الضابطة	٨.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	١١٠.٠٠	٣.٦٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٧٩٥	٠.٠١
	الضابطة	٤٩.٥٠	٢.٥٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (٢٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

(٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، وهذا يحقق صحة الفرض الرابع.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كان لتعديل إدراك أفراد العينة التجريبية من إدراك لا عقلاني إلى إدراك عقلاني ومنطقي، وما ترتب على ذلك من تعديل إدراكهم للأحداث الحياتية التي يتعرضوا لها بطريقة إيجابية وعقلانية فتجنبوا تأثيرها السلبي، ولم تؤثر عليهم ضغوطها كما كان الأمر قبل تلقيهم البرنامج، على عكس المجموعة الضابطة والذين ظل إدراكهم لأحداث الحياة سلبياً كما هو، فلم يتغير مستوى إحساسهم بالضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية مثلما تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج؛ إضافة إلى فاعلية البرنامج في تنمية استراتيجيات المواجهة الإيجابية، وخفض الاستراتيجيات السلبية ومن شأن استراتيجيات المواجهة الفعالة أنها تصل بالفرد إلى حالة من الصحة النفسية التي تتنافى بدورها مع الإحساس المرتفع بالضغوط.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Jenkins & Palmer (2003 حيث توصلت الدراسة لفاعلية العلاج العقلاني في تحسين مهارات المواجهة الفعالة لحالة تعاني من الضغوط، حيث تحسنت أساليب المواجهة لدى الحالة بعد تلقيها للبرنامج.

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة الكفوري (٢٠٠٠) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ واتفقت أيضاً مع دراسة محمد (٢٠٠٤) التي توصلت إلى وجود الفروق في القياس البعدي لصالح التجريبية .

#### التحقق من نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (٣٠) نتائج هذا الفرض.

جدول (٣٠) اختبار ويلكوسون وقيمة z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	القبلي	٩.٢٠	٠.٩٢	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٣١	٠.٠١
	البعدي	٢١.٦٠	٠.٩٧	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
البحث عن المساعدة	القبلي	٨.٩٠	٠.٧٤	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٢	٠.٠١
	البعدي	١٨.٣٠	٢.٢١	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
التنفيس الانفعالي الإيجابي	القبلي	٧.٨٠	٠.٦٣	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠١
	البعدي	١٥.٧٠	١.٢٥	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
التقبل والاستسلام	القبلي	٩.٤٠	١.١٧	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٤٠	٠.٠١
	البعدي	١٩.٩٠	١.٨٥	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
البحث عن الأنشطة البديلة	القبلي	٨.٦٠	١.٠٧	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠١
	البعدي	١٧.٣٠	٢.٤١	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
التنفيس الانفعالي السلبي	القبلي	٩.٣٠	٠.٩٥	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠١
	البعدي	١٧.٢٠	١.٠٣	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
الدرجة الكلية	القبلي	٥٣.٢٠	٣.٥٨	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٣	٠.٠١
	البعدي	١١٠.٠٠	٣.٦٢	+	١٠	٠.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				

يتضح من الجدول (٣٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح متوسط درجات القياس البعدي، وهذا يحقق صحة الفرض الخامس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج فاعليته في تنمية استراتيجيات المواجهة الإيجابية: كالتقييم الإيجابي للموقف، والبحث عن المساعدة، والتنفيس الانفعالي الإيجابي، وخفض الاستراتيجيات السلبية: كالتقبل والاستسلام، والبحث عن الأنشطة البديلة، والتنفيس الانفعالي السلبي، وذلك من خلال الفنيات والتدريبات التي قدمت بالبرنامج

والأنشطة التي قام بها أفراد العينة التجريبية من حل المشكلات والتحليل المنطقي، واستخدام المرونة في حل المشكلات، وغيرها، إضافة إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية كما ثبت بنتائج البحث الحالي، وتعديل إدراك أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة محمد (٢٠٠٤) حيث وجدت فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية في القياس البعدي على استراتيجيات المواجهة الإيجابية: الحل المباشر، التخطيط، طلب المساندة المعلوماتية، وإعادة تشكيل البنية المعرفية.

التحقق من نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت والجدول (٣١) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (٣١) اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدالة
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	البعدي	٢١.٦٠	٠.٩٧	-	٤	٣.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٥١	غير دالة
	التتبعي	٢١.٨٠	١.١٤	+ =	٣ ٣	٥.٣٣	١٦.٠٠		
البحث عن المساعدة	البعدي	١٨.٣٠	٢.٢١	-	٥	٥.٣٠	٢٦.٥٠	٠.١٠٣	غير دالة
	التتبعي	١٨.٤٠	٢.٢٢	+ =	٥ صفر	٥.٧٠	٢٨.٥٠		
التنقيس الانفعالي الإيجابي	البعدي	١٥.٧٠	١.٢٥	-	٣	٣.٨٣	١١.٥٠	٠.٤٣١	غير دالة
	التتبعي	١٥.٩٠	١.٢٩	+ =	٤ ٣	٤.١٣	١٦.٥٠		
التقبل والاستسلام	البعدي	١٩.٩٠	١.٨٥	-	٥	٤.٦٠	٢٣.٠٠	٠.٠٥٩	غير دالة
	التتبعي	١٩.٧٠	١.٨٣	+ =	٤ ١	٥.٥٠	٢٢.٠٠		
البحث عن الأنشطة البديلة	البعدي	١٧.٣٠	٢.٤١	-	٤	٧.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٥١	غير دالة
	التتبعي	١٧.٤٠	٢.٣٧	+ =	٦ صفر	٤.٥٠	٢٧.٠٠		
التنقيس الانفعالي	البعدي	١٧.٢٠	١.٠٣	-	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٤٣	غير دالة



الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الدرجة الكلية	التتبعي	١٧.٤٠	١.٠٧	+ =	٤ ٣	٤.٠٠	١٦.٠٠		دالة
	البعدي	١١٠.٠٠	٣.٦٢	-	٤	٥.١٣	٢٠.٥٠	٠.٢٣٨	غير دالة
التتبعي	١١٠.٦٠	٣.٦٦	+ =	٥ ١	٤.٩٠	٢٤.٥٠			

يتضح من الجدول (٣١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وهذا يحقق صحة الفرض السادس.

ونتيجة لتعديل إدراك أفراد المجموعة التجريبية، واعتمادهم على الأفكار العقلانية التي تعلموها وظلوا متمسكين بها حتى أثناء فترة المتابعة واعتمادًا على ذلك تم تعديل استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها أفراد المجموعة التجريبية بتنمية الاستراتيجيات الإيجابية وخفض الاستراتيجيات السلبية، وقد تعرف أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج على تصنيفات استراتيجيات المواجهة الفعالة وغير الفعالة؛ فأصبحوا على بصيرة بما يستخدمونه من استراتيجيات في مواجهة المشكلات والأحداث والمواقف التي تعترضهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الكفوري (٢٠٠٠)، ودراسة الجمال (٢٠٠٩) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي على مقاييس الأحداث الضاغطة.

#### التحقق من نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوافق الزوجي لصالح المجموعة التجريبية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (٣٢) نتائج هذا الفرض:

جدول (٣٢) اختبار مان ويتني وقيمة Z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الزوجي (ن = ٢ = ١٠ = ١٠)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التواصل الفكري	التجريبية	٣٥.٤٠	٢.٠٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٥٠	٠.٠١
	الضابطة	١٨.٠٠	٠.٦٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
التواصل العاطفي	التجريبية	٣٧.٩٠	١.٢٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨١٤	٠.٠١
	الضابطة	١٧.١٠	١.٢٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
القدرة علي حل الخلافات الزوجية	التجريبية	٣٧.٠٠	٢.٩٨	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٧٩٥	٠.٠١
	الضابطة	١٦.٤٠	١.١٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	١١٠.٣٠	٥.٣٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨١٣	٠.٠١
	الضابطة	٥١.٥٠	١.٣٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (٣٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس التوافق الزوجي لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، وهذا يحقق صحة الفرض السابع.

يمكن تفسير ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية على التوافق الزوجي إلى تعليمهم الأفكار العقلانية، وذلك من خلال دحض الأفكار اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وواقعية وعقلانية، مما أثر على مشاعرهن وانفعالاتهن وسلوكهن، وهذا أدى إلى تغير نظرتهم ومعالجتهم لكثير من الأمور بسعة الأفق، والتروي والمنطقية، والهدوء والالتزان، ولقد أشار مليكة (١٩٩٠، ٢٠٩) إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي استخدم منذ البداية استخدامًا واسعًا في الاستشارات الزوجية.

كذلك يرى الزغبى (١٩٩٤، ٢٦١) أن من أسس حل المشكلات الأسرية العقلانية والمرونة في التفكير، حيث يعتبر هذا الأساس عاملاً مهماً يساعد في حل الكثير من

المشاكل التي تعترض الأسرة، فالمرونة في التفكير وعدم التجمد عند المشكلات التي تعترض الأسرة، والتفكير بعقلانية دون تصلب في الرأي يتيح لكل طرف في الأسرة التعبير عن رأيه بموضوعية وذلك للوقوف على الأسباب الكامنة وراء المشكلات والمساعدة في حلها.

وهذا ما دلت عليه الدراسات كدراسة (Jane & Michael, 2002)؛ (حافظ، ٢٠٠٢)؛ (أبو تركي، ٢٠٠٨)؛ (Serni, 2009)؛ (Du Rocher & Cummings, 2011)؛ (قاسم، ٢٠١٥) حيث أشارت الدراسات إلى ارتباط الأفكار غير العقلانية مع سوء التوافق الزوجي، أو العنف الأسري.

كما استفاد المشاركين في البرنامج لما تضمنه من فنيات وأنشطة وخبرات ساعدت المتزوجات على التعبير عما بداخلهن من مشاعر الضيق؛ حيث أتاحت لهن الفرصة للتنفيس الانفعالي في جو هادئ وآمن، فالجو الإرشادي القائم على التفاعل الإيجابي بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية، ومع بعضهن، وتبادل الآراء والحوار المقنع عزز ثقتهن بأنفسهن، مما شكل معززاً لتحقيق الاستفادة من البرنامج، إضافة إلى ما قدمته الباحثة من مهارات ثم تدريب الأفراد عليها حيث أحدثت لديهن تحسناً جوهرياً في مهارات الاتصال والتواصل، وإدارة الخلافات والحوار الإيجابي، فضلاً عما اكتسبته الزوجات من مهارات كالترتيب على الاسترخاء في عدة جلسات حيث شعرن بالراحة والطمأنينة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما استفادت منه أفراد المجموعة التجريبية خلال المناقشة الجماعية التي أتاحت لديهن الفرصة للتنفيس الانفعالي، والتعبير عما بداخلهن وتبادل الآراء المختلفة، بالاعتماد على التفكير المنطقي البناء.

وفي هذا الصدد يشير الخطيب (١٩٩٨) إلى أن أسلوب المناقشة الجماعية يسمح بفرصة أكبر لأفراد الجماعة الإرشادية بأن يقدم كل منهم الرأي والمشورة للآخرين، بحيث يعطيهم قدرة أكبر على التفكير المنطقي والموضوعي وهو ما تهدف إليه الجلسة الإرشادية، ويؤدي هذا بالتالي إلى توسيع دائرة اهتمامات الفرد الفكرية، وكذلك توسيع مجال إدراكه السيكولوجي ومن ثم ضبط سلوكه الانفعالي تدريجياً.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته نتائج دراسة كلاً من (Myers & Wark, 1996 ; Schilling, Baucom, Burnett, Allen & Ragland, 2003; Litzinger & Gordon, 2005; Yalcin & Karaban, 2007) ، كذلك استخدام مهارة حل المشكلات وتدريب الأفراد على خطوات حل المشكلة بأسلوب علمي، وتتفق النتائج مع ما أكدته دراسة Mazaheri, Kayghobadi, Imani, Ghashang & Pato (2001) على أهمية مهارة حل المشكلات في التوافق الزوجي.

كما أن عدم تلقي أفراد المجموعة الضابطة لأى دعم ومساندة اجتماعية أدى إلى بقاء المستوى غير المقبول من المعتقدات السلبية التي أثرت سلبياً على انفعالاتهم وسلوكياتهم مما سبب انخفاض التوافق الزوجي لديهم، وهذا ما أشارت إليه دراسة قاسم (٢٠١٥) التي وجدت علاقة بين الأفكار الإيجابية المستمدة من المرجعيات الجماعية وتحسن التوافق الزوجي، فاندماج التدريب على مواجهة تلك الأفكار غير العقلانية المتعلقة بالحياة الزوجية وتفنيدها ودحضها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، وأيضاً التعرف على عوائق التوافق الزوجي، والتدريب على بعض المواقف المسببة لسوء التوافق في الحياة الزوجية جعل أفراد المجموعة الضابطة يستمرون في معاناتهم من سلبية الأفكار غير العقلانية واضطرابات سوء التوافق الزوجي.

#### التحقق من نتائج الفرض الثامن:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق الزوجي لصالح القياس البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (٣٣) نتائج هذا الفرض.

جدول (٣٣) اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودلالاتها للفرق بين متوسطى رتب درجات القياسيين القبلى والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي (ن) (١٠ =

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التواصل الفكرى	القبلي	١٧.٦٠	٠.٨٤	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٤	٠.٠١
	البعدي	٣٥.٤٠	٢.٠٧	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
التواصل العاطفي	القبلي	١٧.٥٠	١.٠٨	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٤٨	٠.٠١
	البعدي	٣٧.٩٠	١.٢٠	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
القدرة علي حل الخلافات الزوجية	القبلي	١٦.٧٠	١.١٦	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٥	٠.٠١
	البعدي	٣٧.٠٠	٢.٩٨	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	القبلي	٥١.٨٠	٢.٠٤	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٢	٠.٠١
	البعدي	١١٠.٣٠	٥.٣٣	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (٣٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التوافق الزوجي لصالح متوسط درجات القياس البعدي، وهذا يحقق صحة الفرض الثامن. وتشير هذه النتيجة إلى جدوي وفاعلية التدخلات الإيجابية والبرنامج الإرشادي حيث لاحظت الباحثة كيف كانت معتقدات أفراد المجموعة الإرشادية في بداية الجلسات، وأفكارهن السلبية، والمبالغة في التوقعات من الحياة الزوجية، ونظرتهم بأن الحياة لا تطاق إذا لم تكن كما أريد، والاحتميات التي كانت تتحدث عنها، والمطلوب من الزوج أن يحققها، لدرجة أن بعض المشاركات كانت تراودهن أفكار بحتمية الانفصال عن زوجها، وما طرأ عليهن من اختلاف بعد عدد من الجلسات، وسعيهن الواضح نحو التغيير، وخاصة أفكارهن السلبية وغير المنطقية، واستبدالها بالتفكير العقلاني والمنطقي.

وفي هذا الصدد يذكر عبد القادر (٢٠٠١، ١١٢) أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مبني على نموذج تعليمي إقناعي، ويعلم العملاء كيف أنهم يسببون الإزعاج لأنفسهم بأفكارهم اللاعقلانية، ومن ثم يسعى إلى كشف هذه المعتقدات اللاعقلانية، ويعلمهم كيف

يغيرونها فإن غيروا قواعدهم الفلسفية في الحياة وعاشوا بعد ذلك طبقاً لتلك التغيرات، فإنهم سيعيشون بطريقة أكثر إشباعاً أو إقناعاً.

فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي استطاع دحض وتعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي كانت تتمسك بها أفراد المجموعة التجريبية والتي تم تنفيذها من خلال الجلسات العلاجية، حيث كانت الباحثة تقوم خلال كل جلسة بعرض الأفكار اللاعقلانية، ثم تفتح باب المناقشة والحوار مؤكدة لهن خطورة الاستمرار في التمسك بتلك الأفكار اللاعقلانية.

كما يمكن تفسير ذلك إلى وجود مدى واسع من الأساليب العلاجية، التي تشمل علي التفكير والانفعال والسلوك، كما يتصف البرنامج بالفنيات المناسبة، وتدريبهن على مهارات الاتصال والتواصل الكفيل بخلق جو التناغم بين الزوجين، وتدريبهن على مهارة الحوار الإيجابي مما يشبع جو التفاهم والانسجام، كذلك تنمية قدراتهن في إدارة الخلافات الزوجية، وفن الحوار وحل المشكلات.

#### التحقق من نتائج الفرض التاسع:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الزوجي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت والجدول (٣٤) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (٣٤) اختبار ويلكوكسون وقيمة  $z$  ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة $z$	الدلالة
التواصل الفكري	البعدي	٣٥.٤٠	٢.٠٧	-	٥	٥.٦٠	٢٨.٠٠	٠.٠٥١	غير دالة
	التتبعي	٣٥.٢٠	٢.٢٠	+	٥	٥.٤٠	٢٧.٠٠		
				=	صفر				
التواصل العاطفي	البعدي	٣٧.٩٠	١.٢٠	-	٥	٣.٣٠	١٦.٥٠	٠.٤٣١	غير دالة
	التتبعي	٣٧.٧٠	١.٠٦	+	٢	٥.٧٥	١١.٥٠		
				=	٣				
القدرة علي حل الخلافات الزوجية	البعدي	٣٧.٠٠	٢.٩٨	-	٤	٦.٠٠	٢٤.٠٠	٠.٣٥٨	غير دالة
	التتبعي	٣٧.٦٠	٢.٨٠	+	٦	٥.١٧	٣١.٠٠		
				=	صفر				

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الدرجة الكلية	البعدي	١١٠.٣٠	٥.٣٣	-	٤	٦.٣٨	٢٥.٥٠	٠.٢٠٤	غير دالة
	المتبعي	١١٠.٥٠	٤.٩٣	+	٦	٤.٩٢	٢٩.٥٠		
				=	صفر				

يتضح من الجدول (٣٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي على مقياس التوافق الزوجي، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي على مقياس التوافق الزوجي وهذا يحقق صحة الفرض التاسع. كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج فاعليته، والتي استمرت خلال فترة المتابعة، فكانت درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزوجي كما هي في مستوى التحسن لم تتراجع، وهو ما يدل على أن التغيير كان تغيراً أصيلاً في شخصية الزوجات بعد تطبيق البرنامج، وأنه قد تم تعديل إدراك أفراد المجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج، وما تبع ذلك من تنمية استراتيجيات المواجهة الإيجابية وخفض الاستراتيجيات السلبية والتي تؤدي إلى التمتع بالصحة النفسية، والتي من أهم معالمها تنمية الجوانب الإيجابية من الشخصية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Yalcin & Karaban, 2007) التي أشارت إلى فاعلية برنامج مهارات الاتصال بين الزوجين في التوافق الزوجي بعد ثلاثة أشهر من المتابعة، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تعديل أفكارهن، وفهم ذواتهن، فالبرنامج اعتمد على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يشتمل على فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية؛ حيث اتصفت بالشمولية، والواقعية والتنظيم والمرونة، والمشاركة الفعالة من المشاركات بالبرنامج، فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يستند على الرأي القائل أن التفكير والشعور والسلوك هي عمليات متكاملة وشاملة (Ellis, 1999).

كما أن تدريب المتزوجات على طرق التعامل مع المواقف المسببة لسوء التوافق الزوجي بأساليب واقعية وعلمية وما تضمنه البرنامج من خطة عملية تفاعلية موجهة نحو تغيير التفكير والمشاعر والسلوك ساعد أفراد المجموعة على التعبير عن أنفسهم دون خوف أو

تردد بهدف تغيير معتقداتهم وأفكارهم ومشاعرهم، أى أن العلاج العقلاني الانفعالي ليس علاجًا للسلوك، وإنما يخاطب الأفكار مما يؤدي إلى استمرار تأثير هذا النوع من الإرشاد.

كذلك تدريب أفراد المجموعة على فن الحوار الإيجابي، وفن احتواء المشكلات وإدارة الخلافات، وفن الصمت في المواقف التي تقتضي ذلك، كان لها الأثر البالغ في تمكينهن وتزويدهن بمهارات هامة لتحقيق التوافق الزوجي، فالبرنامج يظل أثره محدودًا ما لم يتم ممارسة المهارات في مواقف الحياة الواقعية؛ فضلًا عن التزام المشاركات في الجلسات من خلال علاقة إرشادية وجو نفسي اجتماعي آمن قائم على الثقة والود والتفاهم، أتاح لهن المشاركة الإيجابية والتفاعل المثمر وتنفيذ الواجبات المنزلية مما عزز ثقتهن بأنفسهن، وزيادة كفاءتهن الذاتية في مواجهة المشكلات المختلفة.

#### توصيات البحث:

- ١ - ضرورة الاهتمام بتعديل ما لدى ذوي الإعاقة البصرية من أفكار لاعقلانية من أجل تمكينهم من التفكير بعقلانية، ومن ثم استخدام استراتيجيات إيجابية في تعاملهم مع الضغوط التي يتعرضون إليها.
- ٢ - ضرورة دمج مهارات وفنيات التفكير العقلاني في ضمن المناهج الدراسية المقدمة لفئة المكفوفين في المدارس والجامعات لما لتلك المهارات دور كبير في زيادة القدرة على التعامل مع الضغوط المتزايدة المحيطة بهم.
- ٣ - اهتمام مراكز رعاية المكفوفين بالجانب الاجتماعي لديهم عن طريق إكسابهم بعض المهارات التي تساعدهم على الانخراط في المجتمع الذي يعيشون فيه.
- ٤ - ضرورة تدريب الأخصائيين على كيفية استخدام وتطبيق فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، لما له من نتائج فعالة في الحد من المشكلات.
- ٥ - ضرورة تدريب الزوجان علي طرق التفكير المنطقية والمعتقدات العقلانية والمهارات السلوكية الإيجابية في حياتهم الزوجية لاستمرارها.
- ٦ - توجيه الحالات التي تصل للمحاكم في قضايا الطلاق إلى حضور الزوج والزوجة لدورة تدريبية خاصة في الإرشاد الأسري.



- ٧- زيادة الأبحاث المتعلقة بالتوافق الزوجي وتأثيره على بنية الأسرة، وإتاحة الفرصة للباحثين للاطلاع محلياً وعالمياً على المستجدات في مجال الارشاد الأسري والزوجي.
- ٨- تصميم برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المكفوفين الذين يعانون من صعوبات في حل المشكلات التي تواجههم.  
بحوث ودراسات مقترحة:
- ١- التنبؤ بدرجة استقرار الحياة الزوجية من خلال الأفكار العقلانية لدى المقبلين على الزواج من ذوي الإعاقة البصرية.
- ٢- دراسة الضغوط النفسية في بيئة العمل وأثرها على التوافق الزوجي لدى عينة من المعلمات من ذوي الإعاقة البصرية
- ٣- فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في الحد من ظاهرة العنف الأسري.
- ٤- إجراء دراسات طولية لتتبع عوامل التغير لدى المرأة وأساليب مواجهتها للضغوط النفسية وطرق التعامل معها.

## المراجع:

- إبراهيم، إبراهيم (١٩٩٩). دراسة إمبريقية في ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لدي عينة من البنين والبنات بقطر. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية بالمنيا، ٥(١)، ٣٣-٥٢.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. أساليبه وميادين تطبيقه. ط٥. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أبو تركي، مريم إبراهيم (٢٠٠٨). علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدي الأزواج والزوجات في فلسطين. رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية، عمان.
- أبو حبيب، نبيلة أحمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء في محافظات غزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.
- أبو غالى، عطف محمود (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدي عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٨(ج١)، ١٣٧-١٦٦.
- أحمد، سها؛ وإبراهيم، عبد الحميد؛ ومصطفى، أشرف؛ ومسافر، علي (٢٠٢٠). الصلابة النفسية بين التوافق الزوجي والضغوط النفسية لدي دور معلمي مرحلة الروضة في تنمية الحس الجمالي والتربوي. مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، ٢٧(١٢٤)، ١-٣٢.
- إسماعيل، بشري (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الببلاوى، إيهاب؛ والمعقل، إبراهيم (٢٠٠٧). النموذج البنائي لبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية، جامعة بنى سويف، ج٢، ٢(٨)، ٣٧-٧٩.

- الببلاوي، إيهاب (١٩٩٩). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى القلق لدي ذوي الإعاقة البصرية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- الببلاوي، إيهاب (٢٠٠١). قلق الكفيف، تشخيصه وعلاجه. القاهرة: زهراء الشرق.
- البري، مروة عبد القادر (٢٠١٢). فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي في توافق الحياة الزوجية. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- الجمال، مروة مصطفى (٢٠٠٩). فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في خفض أثر الأحداث الضاغطة وزيادة الأمل لدي السيكوسوماتين. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة طنطا.
- الجهني، عبد العزيز (٢٠٠٩). تأهيل الزوجات للحياة الزوجية في المجتمع السعودي. الرياض: ردمك.
- الحجار، بشير إبراهيم؛ وأبو إسحق، سامى عوض (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدي الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً في جامعات غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٢(٤)، ١-٣٧.
- الحجري، سالمة راشد (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم، جامعة نزوي.
- الخطيب، محمد جواد (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. غزة. فلسطين: المكتبة المركزية.
- الخولي، هشام؛ والعقاد، عصام (٢٠٠٢). التشابه والاختلاف في الأسلوب المعرفي لدى الزوجين وعلاقتها بإدراك التوافق الزواجي. مجلة علم النفس، ١٦(٦١)، ١٢٢-١٤٤.
- الرشدي، بشير؛ والخليفي، إبراهيم (١٩٩٧). سيكولوجية الأسرة والوالدية. الكويت: ذات السلاسل.

- الرويلي، جميلة خلف قريطع (٢٠١٥). المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣١(٤)، ٣٣٢-٢٦٤.
- الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. دراسات العلوم الإنسانية، ١٢(١١)، ٧٧-٩٥.
- الزغاميم، خديجة سليمان(٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي مستند لنظرية العلاج الأسري الزواجي السلوكي المعرفي لتحسين الضبط الانفعالي والتوافق الزواجي وجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات حديثاً. رسالة دكتوراه، جامعة مؤته، مؤته.
- الزغبى، أحمد محمد (١٩٩٤). الإرشاد النفسي نظرياته- اتجاهاته- مجالاته. صنعاء: دار الحكمة اليمانية.
- الشريف، بسمة عيد(٢٠١٣). فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية إيس في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة عمان. البلقاء للبحوث والدراسات، ١٦(١)، ٨٩-١٢١.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب.
- الشهاوي، محمود ربيع (٢٠١٤). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الصادق، عادل محمد (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط. مجلة كلية التربية، ٢٩(١١٦)، ٥١٦-٥٠٥.
- الصقهان، ناصر عبد العزيز(٢٠٠٥). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات " دراسة شبه تجريبية علي النزلاء المدمنين بمستشفى الملك فهد بالقصيم". رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.

- الصمادي، أحمد عبد المجيد؛ والطاهات، لينا فالح (٢٠٠٥). التوافق من وجهة نظر النساء العاملات في ضوء بعض المتغيرات. مجلة شؤون اجتماعية، ٢٢(٨٥)، القاهرة.
- الطوخي، نورا (٢٠٢٠). دور التوافق الزوجي في تحقيق الكفاءة الوالدية لدي عينة من المتزوجات " قاصرات وراشدات". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا- كلية التربية النوعية، (٢٧)، ٦٤٧-٧٠٠.
- العبدلي، خالد محمد عبد الله (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- العنزى، أحمد قريبان (٢٠١١). مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٧(٧)، ١-٢٤.
- العنزى، حميدية (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي جمعي يستند إلي العلاج السلوكي المعرفي في تحسين التكيف الزواجي وتخفيض ضغوط العمل لدي المعلمات المتزوجات في منطقة عرعر. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك.
- العنزى، فرحان سالم (٢٠٠٩). دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوي التوافق الزواجي لدي عينة من المجتمع السعودي، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى.
- الفقيه، عبد الله (٢٠١٣). وجهتي الضبط وأساليب مواجهة الضغوط لدي طلبة الجامعات اليمنية، دراسة سيكومترية- إسقاطية- مقارنة. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- القريطي، عبد المطلب (٢٠٠٥). سيكولوجية نوى الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الكراتي، ونيس (٢٠١٨). التوافق الزواجي وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية، مجلة العلوم الإنسانية والعلمية والاجتماعية، جامعة المرقب، (٥)، ١-١٨.

- الكشكي، مجدة السيد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية: الجامعة الإسلامية بغزة* - شئون البحث العلمي والدراسات العليا، ٢٦(٦)، ٢٦٣ - ٢٩٤.
- الكفوري، صبحي عبد الفتاح (٢٠٠٠). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. *مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية*، ١٥(٣)، ٩٦-١٥٩.
- المالكي، خالد مشير؛ ونصر، فتحى مهدى (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية. *مجلة بحوث التربية النوعية*، (٥٥)، ٢١٩-٢٢٩.
- المطوع، جاسم (٢٠١٦). *المشاكل الزوجية فوائدها وفن احتوائها*. السعودية: دار اقرأ للنشر والتوزيع.
- المناحي، عبد الله عبد العزيز (٢٠١٠). تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً في ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، برنامج إرشادي مقترح. رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. المملكة العربية السعودية.
- المنشاوي، رياض؛ وعبدالكريم، مجدى (١٩٩٥). تباين العوامل النفسية والاجتماعية في الشخصية بتباين الإعاقة. *المجلة المصرية للتقويم التربوي*، القاهرة، (١)، ٢٤-٦٨.
- النيال، مايسة؛ وعبد الله، هشام (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. *المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٨٥-١٤١.
- الهاللي، عادل عبد الله (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- مرسى، أماني جلال (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض القلق وأثره في تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة البصرية وأمهاتهم. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٦ (٧)، ٨٠٠ - ٨٦٦.
- باظة، أمال عبد السميع (٢٠٠٧). الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية. ط٢، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- باظة، أمال عبد السميع (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بدوي، ولاء؛ وبنيس، نجوي (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض القلق وتحسين أساليب مواجهة المشكلات لدي الزوجات المعنفات بمنطقة عسير. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٥)، ١٤٨-١٨٦.
- بسيوني، سوزان صدقة (٢٠٠٦). فاعلية برنامج علاجي عقلاني انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدي عينة من الطالبات الجامعيات. مجلة الآداب، جامعة المنصورة، ١ (٣٩)، ١-٧٤.
- تايلور، شيلي (٢٠٠٨). علم النفس الصحي (ترجمة وسام درويش وفوزى شاكرا داود). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- جودة، أمال (٢٠٠٤). أساليب مواجهة الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصي. المؤتمر التربوي الأول، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين، ٦٦٧-٦٩٦.
- حافظ، رضا فاروق (٢٠٠٢). بعض الأفكار غير العقلانية السائدة لدي الزوجان وعلاقتها بمستوى التوافق الزواجي بينهما، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
- حسن، مروة نشأت؛ السيد، أنسام مصطفى؛ وخضر، محمد أبو الفتوح (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التمكين النفسي لدي المراهقات الكفيفات. مجلة كلية التربية، (١٠٧)، ٤٦٣-٤٨٦.

- حقي، زينب؛ وأبوسكينة، نادية (٢٠٠٩). العلاقات الأسرية بين النظرية والتطبيق. جدة: خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- خليل، محمد محمود بيومي، وبيومي، شاهنדה محمد (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية السلوك الإيجابي للمكفوفين. مجلة التربية الخاصة: جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، (٢)، ٣٢ - ٦٦.
- خيرى، سهير محمد (٢٠٠٨). دراسة العلاقة بين استخدام الاتجاه المعرفي وزيادة وعى المتزوجين بأساليب مواجهة المشكلات الناتجة عن ضغوط الحياة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، (٢٥)، ٥١٥-٥٩٠.
- زيدان، عصام محمد؛ والمتولي، ليلي عبد العظيم؛ والباز، معتز محمد (٢٠١٧). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٤٧)، ١٤٥-١٧٠.
- حورية، شريف محمد (٢٠٢٢). التوافق الزوجي للزوج في إطار الزواج المختلط من أجنبية وعلاقته بالصراع الثقافي الأسري للأبناء. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية بجامعة المنيا، ٣٩، ١٣٦٧ - ١٤٥٢.
- شقير، زينب محمود (٢٠١٣). فعالية برنامج تكاملي للمساندة الاجتماعية من خلال الدمج الأسري وأثره في تحسين درجة الأمن النفسي وخفض درجة الكذب لدى حالة كفيفة عبر الدردشة بالانترنت " الشات ". دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ج ٢، (٤١)، ٥٧ - ٨٠.
- شكر، فاتن محمد بيومي؛ وعبد الحميد، أيمن الهادي محمد (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدي طلبة الجامعة دراسة تطبيقية علي جامعة سلمان عبد العزيز. مجلة كلية التربية، (٥١)، ٣٣ - ٩٦.



- صديق، نجلاء إبراهيم (٢٠١٠). الضغوط النفسية لدى المراهقين المعاقين بصرياً بمعهد النور للمكفوفين ببحرى وعلاقتها بالمشكلات السلوكية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.
- صوفى، عثمان عبد الرحمن؛ وإبراهيم، محمود محمد (٢٠١٧). جودة الحياة المدركة وعلاقتها بمواجهة المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس: دراسة تنبؤية. مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٥(٢)، ٥٦-٢.
- طه، سمية (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الجليل، إيمان محمد؛ وكاشف، أيمن فؤاد؛ وأبو الفضل، محفوظ عبد الستار (٢٠٢١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها المنبئة بسوء التوافق الزوجي لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية، س ٤، ٤(٤)، ٣٧-١.
- عبد الحميد، سعيد كمال (٢٠٠٩). الإعاقة البصرية بين السواء واللاسواء. الإسكندرية: دار الوفاء.
- عبد الحميد، وسام هشام؛ والشوري، فؤاد حامد؛ وراضي، فوقيه محمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي في خفض الشعور بقلق المستقبل الزوجي لدى المراهقات الكفيفات. مجلة كلية التربية بالمنصورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ج ٤، ١١٨(١)، ١٧٧٢-١٧٤٢.
- عبد القادر، أشرف أحمد (٢٠٠١). التفكير الانفعال السلوك نظرية في العلاج النفسي، بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- عبد القادر، عبد الله؛ وحبارة، محمد عبد الهادي (٢٠١٨). مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصرياً الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة، دراسة بمركز المكفوفين بولاية المسلية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، ٣٣، ٣٣٥-٣٥٦.

- عبد القوى، رانيا الصاوي(٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، (١١)، ١-٣٠.
- عبد الله، عادل (٢٠٠٠).العلاج المعرفي السلوكي " أسس وتطبيقات ". القاهرة: دار الرشاد.
- عبد الله، معتز سيد؛ وعبد الرحمن، محمد السيد (٢٠٠٢). مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين. كلية الآداب، جامعة القاهرة: مركز البحوث والدراسات النفسية.
- عبد المعطى، حسن؛ وردادى، زين؛ وشاش، سهير(٢٠١٣). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبيد، إيمان محمود(٢٠١٤). مقياس التوافق الزوجي، مجلة البحث العلمى في التربية، (١٥)، ج ١، ٤٩١-٥٠٦.
- عرافى، أحمد محمد (٢٠١٢). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية فى محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير، قسم علم النفس. كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- عزب، حسام الدين (٢٠٠٢). فعالية برنامج علاجي تفاوضى تكاملى فى التغلب على سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين. المؤتمر السنوى التاسع لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٢، ١-٨١.
- عسران، كريم منصور(٢٠١٢). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدي المراهقين مكفوفي البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- عطا الله، محمد إبراهيم محمد (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية الشعور بالأمن النفسي والرضا عن الحياة لدي المراهقين المكفوفين. مجلة التربية، (١٦٤)، ج ٤، ١٠-٦٤.

- علي، عبد السلام على (٢٠٠٨). مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. *كراسة التعليمات*. ط٣، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فخرو، عبد الناصر عبد الرحيم (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدي عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٤(١)، ٢٨٢-٣١٥.
- قاسم، أماني محمد (٢٠١٥). الأفكار الإيجابية لخبرات الزوجين وعلاقتها بالتوافق الزواجي. *مجلة الخدمة الاجتماعية، مصر*، (٥٣)، ١٧٥-٢١٩.
- قناز، أسيل (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم علي التوافق الزواجي، وخفض الطلاق العاطفي لدي عينة من النساء في الأردن. *رسالة نكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية، عمان*.
- سغان، محمد إبراهيم؛ كاشف، إيمان فؤاد؛ وبيومي، لمياء جميل (٢٠١٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. *مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق*، ٧، ٤٧٥ - ٥٢٦.
- محمد، سعيد عبد الرحمن؛ عبد المعطى، حمادة على (٢٠١٣). الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب المعوقين بصرياً بجامعة الملك سعود في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود*. ٢٥(١)، ٦٩-١٠٩.
- محمد، نوال سيد (٢٠٠٤). فعالية برنامج لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لدي الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي. *رسالة نكتوراه، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة*.
- مرسي، كمال (١٩٩١). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس*. الكويت: دار القلم.
- مرعي، إيمان فتحي (٢٠٢٠). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي وأثره في كفاءة الذات المدركة والتوجه المستقبلي لدي المراهقين المكفوفين



وضعاف البصر. رسالة نكتورة، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف.

- مليكة، لويس (١٩٩٠). *العلاج السلوكي وتعديل السلوك*. الكويت: دار القلم.
- يوسف، أميره عمر (٢٠١٦). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بنمط الشخصية لدي بعض فئات الاضطرابات السيكوسوماتية دراسة متعمقة. رسالة نكتوره، جامعة حلوان، كلية الآداب، قسم علم النفس.

- Addis, J. & Bernard, M. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and cognitive-behavior therapy*, 20, 3-13.
- Adibkia, A., Emamipour, S., Keshavarzi Arshadi, F., & Mohammadkhani, P. (2022). The Relationship Between Irrational Beliefs and the Marital Satisfaction Based on the Mediating Role of the Conflict Resolution Behavior and the Marital Stress. *Practice in Clinical Psychology*, 10(3), 225-232.
- Adonu, J. K. (2005). Psychosocial predictors of marital satisfaction in British and Ghanaian cultural settings. *Doctoral dissertation*, School of Social Sciences Theses.
- Ahmady, K., Karami, G., Noohi, S., Mokhtari, A., Gholampour, H., & Rahimi, A. A. (2009). The efficacy of cognitive behavioral couple's therapy (CBCT) on marital adjustment of PTSD-diagnosed combat veterans. *Europe's Journal of Psychology*, 5(2), 31-40.



- 
- Anderson, S. L. (2000). The effects of a rational emotive behavior therapy intervention on irrational beliefs and burnout among middle school teachers in the State of Iowa. *Diss-Abst-Inter*. University of Northern Iowa, 61 (6-A) P.
  - Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4(03), 349.
  - Antony, M.M., McCabe, R.E., & Fournier, K.. (2014). *The Coping Styles Questionnaire for Social Situations*. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie)
  - Baig, K., & Wichaikhum, O. A. (2001). Coping behaviors of individuals with chronic obstructive pulmonary disease. *MedSurg Nursing*, 10(6), 315.
  - Balkis, M., & Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 96-112.
  - Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology*, 28, 85-97.
  - Burleson, B. R., & Denton, W. H. (2014). The association between spousal initiator tendency and partner marital satisfaction: Some moderating effects of supportive



communication values. *The American Journal of Family Therapy*, 42(2), 141–152.

- Capuzzi, D., Stauffer, M. D., & Gross, D. R. (2016). *The Helping Relationship: From Core Dimensions to Brief and Integrative Possibilities. Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*, 6<sup>th</sup> ed, Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827–841.
- Clarkson, P. (2013). *Transactional analysis psychotherapy: An integrated approach*. Routledge.
- Conant, J. B. (2004). Changing irrational beliefs and building life meaning: An innovative treatment approach for working with depressed inmates. *MA*, The Chicago School of Professional Psychology.
- Dorothy H, G.(1990). *Stress Management an Integrated Approach to Therapy*, BRNNER AZEL publishers, New York.
- DSM–IV.(1994). *Diagnosis and Statistical Mental Disorder*, (4<sup>th</sup> edition), American Psychiatric Association.
- Du Rocher, S.; Cummings, E (2011): The impact of marital conflict and marital violence on mental and emotional security and social adjustment and rational thoughts, *Journal of Abnormal Child Psychology* 35(4), 627–639.



- 
- Ede, M. O., Okeke, C. I., Chinweuba, N. H., Onah, S. O., & Nwakpadolu, G. M. (2022). Testing the efficacy of family health–model of REBT on family values and quality of family life among parents of children with visual impairment. *Journal of Rational–Emotive & Cognitive–Behavior Therapy*, 40(2), 252–277.
  - Ellis, A. (1986). Rational–emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4–21.
  - Ellis, A. (1994). *The essence of rational emotive behavior therapy (REBT): A comprehensive approach to treatment*. Retrieved April, 27, 2010..
  - Ellis, A. (1999). Why rational–emotive therapy to rational emotive behavior therapy?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(2), 154.
  - Ellis, A. (2004). *Rational emotive behavior therapy: It works for me, it can work for you*. London: Prometheus Books.
  - Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, New York: Springer Publishing Company.
  - Endler, N., & Parker, J.(1999). *Coping inventory for Stressful Situations (CISS)*. Canada: Multi– Health System.
  - Esfahani, S., M. (2020). The effect of excitement and irrational beliefs on marital incompatibility of married high

school teachers in Isfahan. *New Approach in Educational Sciences*, 2(1), 87–94.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Gurkan, A., r Pakyuz, S. Ç., & Demir, T. (2015). Stress coping strategies in hemodialysis and kidney transplant patients. In *Transplantation proceedings* (47(5), 1392–1397). Elsevier..
- lafrate, R., Bertoni, A., & Donato, S.(2014). " Marital Adjustment" In: Michalos A.C.(eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, *Dordrecht*, 3776–3779.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2011). *Group counseling: Strategies and skills*: Cengage learning.
- Jane, A.; Michael, B. (2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3–13.
- Jenkins, D., & Palmer, S. (2003). Counselling in Action: A multimodal assessment and rational emotive behavioural approach to stress counselling: a case study. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(3), 265–287.
- Juxiao, Z., & Kunyu, C. (2019). An Empirical Study on Hypothesis Testing in Integrative Education for Visually





Impaired Students. *5th International Conference on Education Technology, Management and Humanities Science*. UK: Francis Academic Press,

- Kalkan, M., & Ersanli, E. (2008). The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive–Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 977–986.
- Kamalian, S., Soliemanian, A. A., & Nazifi, M. (2016). Marital Quality of Life: The role of irrational beliefs and emotion regulation skills. *Journal of Counseling Research*, 15(58), 72–95.
- Kavitha, C., Rangan, U., & Nirmalan, P. K. (2014). Quality of life and marital adjustment after cognitive behavioural therapy and behavioural marital therapy in couples with anxiety disorders. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 8(8), WC01. 1–4.
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Price, L. H., & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms. *Depression and anxiety*, 25(10), 839–846.
- Kong, L., Gao, Z., Xu, N., Shao, S., Ma, H., He, Q., ... & Qu, H. (2021). The relation between self–stigma and loneliness in visually impaired college students: Self–acceptance as mediator. *Disability and health journal*, 14(2), 101054.



- 
- Krohne, H. W. (2002). *Stress and coping theories*. Int Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces [cited 2021].
  - Kuo, B. C., Roysircar, G., & Newby–Clark, I. R. (2006). Development of the Cross–Cultural Coping Scale: Collective, avoidance, and engagement coping. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(3), 161–181.
  - Lazarus R. & Folkman, S. (1984). *Psychological Stress and the Coping Process* M.C. Graw. Hill. New York.
  - Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673.
  - Lee, D. S., Kim, M., Nam, S. H., Kang, M. S., & Lee, S. A. (2021). Effects of oral probiotics on subjective halitosis, oral health, and psychosocial health of college students: a randomized, double–blind, placebo–controlled study. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1143.
  - Lei, H., Cheong, C. M., Li, S., & Lu, M. (2018). The relationship between coping style and Internet addiction among mainland Chinese students: A meta–analysis. *Psychiatry research*, 270, 831–841.
  - Leones, S& Wiltz, J.(2006). The impact of behaviour problems on caregiver stress in young people with autism spectrum disorders. *Journal of intellectual disability research*, 50(3), 172–183



- 
- Lian, S. Y., & Tam, C. L. (2014). Work stress, coping strategies and resilience: A study among working females. *Asian Social Science*, 10(12), 41.
  - Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409–424.
  - Mazaheri, M. A., Kayghobadi, F., Imani, Z. F., Ghashang, N., & Pato, M. (2001). Problem solving strategies and marital adjustment in infertile and fertile couples. *Journal of Reproduction & Infertility*, 2(4):22– 32
  - Möller, A. T., & Vanzy, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of clinical psychology*, 47(1), 28–33.
  - Munton, J. (2023). Prejudice as the misattribution of salience. *Analytic Philosophy*, 64(1), 1–19.
  - Myers, L,B. & Wark ,L. (1996).Psychotherapy for Infertility: a Cognitive Behavioral Approach for Couples. *The American Journal of Family Therapy*, 24(1),9–20.
  - Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., & Kamkar, E. H. (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. *International journal of fertility & sterility*, 9(2), 238–246.



- 
- Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ebifa, S., Ugwu, U. C., Onyishi, C. N., & Oyeoku, E. K. (2019). Effect of rational emotive behavior therapy program on depressive symptoms among university students with blindness in Nigeria. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 17-38.
  - Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Nwobi, A. U., Anyanwu, J. I., Okeke, F. C., ... & Eze, P. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Medicine*, 97(37).
  - Ozden, M. S., & Celen, N. (2014). The relationship between inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 140, 48-56.
  - Paul, N. (2017). Marital Adjustment and Marital Relationship among Indian Merchant Seamen. *Journal of Social Work Education and Practice*, 2(1), 31-38.
  - Saracho, O. (2002). Young children's creativity and pretend play. *Early Child Development and Care*, 172(5), 431-438.
  - Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, C. K., Allen, E. S., & Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: the effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of family psychology*, 17(1), 41-53.



- 
- Scott, E. C & Watson, P. J (2004). Alexithymia, irrational beliefs, and the rational–emotive explanation of emotional disturbance. *Journal of rational–emotive and cognitive–behavior therapy*, 21, 57–72
  - Serni, T.(2009): The impact of the family environment and domestic violence in the adaptation and despair and irrational thoughts when British women, *Journal of Family Violence* , 70 (3) 3–15.
  - Sharma, S., & Salma, M. (2021). Social, medical, and educational applications of IoT to assist visually impaired people. *Internet of Things for Healthcare Technologies*, 195–214.Springer, Singapore.
  - Shields, N. (2001). Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6(2), 65–81.
  - Srivastava, A. (2015). Marital adjustment among patients with depression. *Int J Educ Psychol Res*, 4, 21–25.
  - Stevelink, S. A., Malcolm, E. M., & Fear, N. T. (2015). Visual impairment, coping strategies and impact on daily life: a qualitative study among working–age UK ex–service personnel. *BMC public health*, 15(1), 1–7.
  - Syahidi, K., Hizbi, T., Hidayanti, A., & Fartina, F. (2020). The Effect of PBL Model Based Local Wisdom Towards



Student's Learning Achievements on Critical Thinking Skills .

*Kasuari: Physics Education Journal (KPEJ)*, 3(1), 61–68.

- Tikdari, N., A., & Khezri M., N. (2017). Relationship between irrational beliefs and marital conflicts in couples based on rational–emotive behavior therapy. *Journal of Patient Safety & Quality Improvement*, 5(2), 526–530.
- Topkaya, N., Şahin, E., & Mehel, F. (2023). Relationship–specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*, 42(2), 1257–1269.
- Wang, M., & Brown, R.(2009). Family quality of life, *Journal of family social work*, (12), 144–167.
- Yalcin, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36–44.