

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)



كلية التربية
المجلة التربوية

الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكْتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج

إعداد

دكتور/ رمضان عبد اللطيف

محمد

كلية التربية - جامعة سوهاج

مقدمة الدراسة :

المجلة التربوية - العدد الثاني والثلاثون - يوليو 2012م

يعد الزواج الأساس الذي تقوم عليه حياة مشتركة بين الرجل والمرأة توفر لكل منهما الاستقرار والسكينة والمودة . قال تعالى " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة " (الروم ، 21) . والمودة والرحمة في العلاقة بين الزوجين تنمو بالتواصل والحوار والثقة وكشف كل منهما للآخر عن مشاعره ورغباته وطموحاته .

وإفصاح الزوجين عن الذات القائم على أساس الحوار البناء ، يعد من الأساليب الفعالة في تقوية واستقرار العلاقة الزوجية وتدعيم مشاعر المودة والألفة والثقة (Waring & Chelune, 1983). فعن طريق الإفصاح عن الذات يقوم الفرد بإظهار ما بداخله من أفكار ورغبات وطموحات لشخص آخر يرتبط معه بعلاقة قوية فيصبح كل منهما معروفا ومفهوما للأخر (Sprecher & hendrick, 2004). كما أن إفصاح الفرد عن ذاته يستثير الإفصاح من جانب الآخر ، ومن خلال تبادل الإفصاح يزداد التقارب النفسي وتقوى العلاقة بينهما .

والإفصاح عن الذات يعد من المقومات الأساسية للصحة النفسية ، حيث يساعد الفرد على التخلص من الانفعالات والرغبات المكبوتة والتعبير عنها وبذلك يصل إلى حالة الاستقرار النفسي .

ولما كان الإفصاح عن الذات ذا تأثير واضح في تقوية وتدعيم العلاقة الزوجية والصحة النفسية ، فإن غياب أو نقص الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية يعوق التواصل بين الزوجين ، ويتوقف الحوار والتفاهم بينهما ومن ثم يكون الكبت وسوء الفهم مما يسهم ذلك في ظهور المشكلات الزوجية والاضطرابات النفسية . ويعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية الناتجة عن النقص في الإفصاح عن الذات لدى المتزوجين (waring,et al.,1998:818) لأن الكتمان وعدم الرغبة في الإفصاح عن الرغبات والأفكار والمشاعر يجعل الفرد يشعر بالاكتئاب والوحدة النفسية (Wei, et al., 2005)

وقد قام كثير من العلماء بالبحث عن اتجاه جديد في العلاج الزوجي من خلال تأكيد القيمة العلاجية للإفصاح عن الذات . ويعد سوليفان (Sullivan) أول من أشار إلى الإفصاح عن الذات كإستراتيجية هامة في العلاج الزوجي ، كما أشار وارينج وآخرون (waring,et al.,1995:4) إلى أن الإفصاح عن الذات من الأساليب الفعالة في علاج المشكلات الزوجية بصفة عامة ، وفي علاج الاكتئاب الزوجي بصفة خاصة، وأن التدريب على الإفصاح عن الذات له فاعلية في خفض الاضطرابات الانفعالية وتحسين مظاهر التوافق الزوجي وبناء علاقة حميمة بين الزوجين .

ومن هذا المنطلق كانت الدراسة الحالية ، والتي تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي للإفصاح عن الذات في خفض الشعور بالاكتئاب لدى الأزواج .

مشكلة الدراسة :

تؤكد الكتابات النظرية ونتائج الدراسات الميدانية عن الأسرة على أهمية العلاقة بين الزوجين ، لكونها من أهم العلاقات الإنسانية لما لها من تأثير واضح على تماسك الأسرة واستقرارها وعلى الصحة النفسية لكل من الزوجين والأبناء .

وقد لاحظ الباحث الحالي ارتفاع نسبة الطلاق في الآونة الأخيرة حيث أشارت الإحصائيات الحديثة الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء إلى أن حالات الطلاق المعلنة رسمياً قد وصلت إلى (149376) حالة عام (2010) بمعدل (414) حالة يومياً، وكانت أعلى نسبة طلاق بين المتزوجين حديثاً و في الفئة العمرية من (25) إلى (30) عاماً. مما يمثل ذلك تهديداً كبيراً للمجتمع بصفة عامة و للكيان الأسري بصفة خاصة.

والطلاق يمثل المرحلة الأخيرة في انهيار العلاقة الزوجية ، والذي يسبقه ظهور العديد من المشكلات التي عجز الزوجان في التغلب عليها بالحوار البناء ، وكشف كل منهما عن رغباته وأفكاره واتجاهاته للطرف الآخر .

فالصمت وعدم الرغبة في الإفصاح عن الذات من المشكلات الشائعة بين المتزوجين. فقد نشرت مجلة " بونته " الألمانية أن هناك (9) سيدات من بين (10) سيدات يعانين من صمت الأزواج ، وأن حوالي (79 %) من حالات الطلاق ترجع إلى معاناة المرأة من انعدام المشاعر ، وعدم تعبير الزوج عن مشاعره لها ، وانعدام لغة الحوار سواء بالعين أو بالجسد أو بالتفاهم بينهما (محمد خطاب ، 2011) .

وعلى الرغم من أن معظم الدراسات أشارت إلى أن الخلافات الزوجية تسهم في نمو الأعراض الاكتئابية لدى المتزوجين ، إلا أنها ليست العامل الوحيد . حيث يرى : كولب وبيتش (Culp & Beach,1998) أن غياب الإفصاح عن الذات عامل هام وأساسي في اكتئاب المتزوجين .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية أسلوب الإفصاح عن الذات في تحسين وتقوية العلاقات الشخصية ، وفي علاج الاضطرابات النفسية ، في حين لم ينل هذا الأسلوب الاهتمام الكافي في مجال العلاقات الزوجية حيث توجد ندرة في هذه الدراسات في مجال العلاج و الإرشاد الزواجي . (Harris, et al., 1999)

لذا تحاول الدراسة الحالية التعرف على مدى فاعلية الإفصاح عن الذات . كأسلوب جديد . في علاج الاكتئاب لدى الأزواج ، وذلك من خلال إعداد برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات لدى الأزواج.

ومما سبق تحددت مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق بين الزوجات و الأزواج في كل من : الإفصاح عن الذات والاكتئاب ؟ .
 - 2- هل توجد علاقة بين الإفصاح عن الذات والاكتئاب ؟.
 - 3- ما مدى فاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الشعور بالاكتئاب لدى الأزواج ؟ وهل تستمر هذه الفاعلية بعد فترة المتابعة ؟ .
- أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد كل من :

- 1- الفروق بين الأزواج والزوجات في كل من الإفصاح عن الذات والاكتئاب .
 - 2- العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاكتئاب .
 - 3- فاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الشعور بالاكتئاب لدى الأزواج .
- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في :

- 1- أهمية الإفصاح عن الذات في تدعيم وتقوية العلاقة الزوجية والتي تعد مؤشراً أساسياً على التوافق والرضا الزواجي .
- 2- أن غياب أو نقص الإفصاح عن الذات يعد أحد العوامل الرئيسة للطلاق وظهور الاضطرابات النفسية وفي مقدمتها الاكتئاب لدى المتزوجين .
- 3- ندرة الدراسات - على حد علم الباحث - التي اهتمت بتنمية الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية كأسلوب فعال وجديد في خفض الشعور بالاكتئاب لدى المتزوجين .

- 4- إعداد مقياس متعدد الأبعاد للإفصاح عن الذات لدى المتزوجين تتوفر فيه صلاحية الاستخدام في البيئة العربية .
- 5- إعداد برنامج تدريبي للإفصاح عن الذات بهدف خفض الشعور بالاكتئاب لدى الأزواج .
- 6- ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج - خاصة فيما يتعلق بفاعلية البرنامج التدريبي - قد يفيد المتزوجين في استقرار وتقوية العلاقة الزوجية مما يقلل من حالات الطلاق وتخفيف الشعور بالاكتئاب لديهم .

تعريف مصطلحات الدراسة:

- 1- الإفصاح عن الذات لدى المتزوجين **Self-disclosure of the Married**. يعرف إجرائياً " قيام الزوج أو الزوجة بالكشف والتعبير عن الآراء والمشاعر والرغبات الخاصة التي تتعلق بجوانب الحياة الزوجية ، مما يجعل كل منهما واضحاً ومعروفاً للآخر ، وذلك كما يقاس بالمقياس المستخدم .
- 2- الاكتئاب **Depression**: ويقصد به الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية، ويوصف الاكتئاب في ثلاثة عشر مظهراً هي: الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضا، الشعور بالذنب، عدم حب الذات، إيذاء الذات ، الانسحاب الاجتماعي، التردد، تغيير صورة الذات، صعوبة النوم، التعب، فقدان الشهية .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث في الجانب السيكمومتري من الدراسة المنهج الوصفي المقارن ، وفي الجانب الإرشادي المنهج شبه التجريبي .

الإطار النظري للدراسة :

أولا : الإفصاح عن الذات : Self-disclosure

يحظى موضوع الإفصاح عن الذات باهتمام العديد من الدراسات لكونه يمثل الجزء الأساسي في تفاعلاتنا الاجتماعية السوية، والأساس في نمو العلاقات البينشخصية . ويذكر فورد (Ford,1990) أن البحث في الإفصاح عن الذات بدأ على يد جورارد (Jourard, 1964) ثم تلى ذلك إجراء العديد من الدراسات في مجالات نفسية مختلفة ، وأصبح الإفصاح عن الذات في الوقت الحاضر من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي ، فضلا عن كونه يمثل الإطار الرئيسي للعديد من النظريات التي تفسر العلاقات الإنسانية.

والإفصاح في اللغة يعني : أن تبين الشيء وتظهره . أما الإفصاح عن الذات كمصطلح يعرفه جورارد (Jourard) " بأنه العملية التي من خلالها يكشف الفرد معلومات شخصية وسرية جداً للآخرين ، وهذه المعلومات تجعل الفرد معروفاً ومفهوماً للآخرين. (esharat, 2007) .

وتعرف سعاد سليمان ، وباسم الدحاحة (2006) الإفصاح عن الذات بأنه مشاركة الآخرين بمعلومات شخصية وسرية لمواضيع مختلفة تشمل جوانب الحياة المختلفة كالاتجاهات والاعتقادات والأفكار والصراعات والحاجات وغيرها. "ويصنف وارنج وتشليون (Waring & Chelune, 1983:188) المعلومات التي يكشفها الفرد للآخرين في أربعة محاور هي :

التعبير عن الانفعالات، التعبير عن الحاجات، التعبير عن الأفكار والخيالات، الوعي بالذات .

والإفصاح عن الذات يمكن النظر إليه على أنه سمة شخصية ، أو عملية تفاعلية، فهو سمة شخصية تميز الفرد عن الآخرين، وقد أشارت الدراسات إلى وجود علاقة بين

الإفصاح عن الذات والسمات الرئيسة للشخصية . وفي نفس الوقت الإفصاح عن الذات عملية تفاعلية تحدث أثناء تفاعل الفرد مع الآخرين ، وأن هذا التفاعل يكون محكوم بمعايير السلوك الاجتماعي (Dindia, et al.,1997) .

وترجع أهمية الإفصاح عن الذات إلى ما يحدثه من آثار نفسية إيجابية ، فالإفصاح عن الذات يمثل إحدى الآليات الرئيسة المسؤولة عن خفض التوتر وتقليل مشاعر الوحدة والاكتئاب . وقد أشار ديرليجا Derlega وجرزلاك Grezlak إلى خمس وظائف للإفصاح عن الذات هي:

التعبير: Expression بغرض التخفيف عن النفس عقب الإفصاح عن المعاناة وظروف المشقة الشخصية

التوضيح Clarification : فمن خلال الإفصاح عن الذات يقدم الفرد صورة واضحة عن نفسه للآخرين ، مما يجعله معروفا ومفهوما لهم .

التصديق الاجتماعي Social validation: ويحدث ذلك عندما يأتي إفصاح الآخرين عن أنفسهم مؤيدا لما أفصح عنه الفرد من آراء واتجاهات.

تنمية العلاقات الاجتماعية Development relationships: حيث إفصاح الفرد عن ذاته يستثير الإفصاح من جانب الآخرين، ومن خلال تبادل الإفصاح تقوى العلاقات الشخصية بين الطرفين.

الضبط الاجتماعي Social control : من خلال الإفصاح عن الذات يعبر الفرد عن حاجاته وقيمه ومعتقداته والحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقته معهم (أسامه أبو سريع، 1993 : 62-63).

وفي مجال العلاقات الزوجية : يعرف جورجسنين وجودي (Jorgensen & Gaudy, 1980) الإفصاح عن الذات في العلاقة بين الزوجين بأنه العملية التي يعبر بها أحد الزوجين عن مشاعره وأفكاره وظنونه للزوج الآخر ، ويرى الباحثان أن الإفصاح عن الذات يعد من مظاهر التواصل الزوجي الهامة . فالتواصل بين الزوجين يعني لغة التفاهم التي تنقل أفكار كل منهما ومشاعره ورغباته واتجاهاته إلى الطرف الآخر . وهذا يعني أن " أي تواصل حقيقي يشير إلى الإفصاح عن الذات" (Green ,et al.,2005) .

وعندما ينعدم التواصل بين الزوجين أو يختل ، تظهر المشكلات الزوجية فالصمت وعدم الرغبة في الإفصاح عن الذات من المشكلات الشائعة بين المتزوجين . فقد أشارت دراسة داليا مؤمن (2000) إلى أن مشكلات التواصل بين المتزوجين والتي تتمثل في انقطاع الحوار وعدم التفاهم، وعدم احترام آراء الطرف الآخر وعدم التعبير عن الحب ، هذه المشكلات تمثل (33 %) من جملة المشكلات الزوجية .

ويتوقف نجاح أو فشل العلاقة بين الزوجين أيضا على أسلوب الإفصاح بينهما من حيث كونه إفصاح جيد قائم على أساس الفهم المتبادل والثقة والمودة والحوار البناء ، أو كونه إفصاح ردي قائم على أساس الجدل والعناد والكراهية وعدم الثقة . ويتطلب الإفصاح الجيد بين الزوجين أن يكون أحدهما متكلماً، والثاني مستمعاً، ويتم ذلك خلال أربع خطوات هي: التعبير عن الرسالة لغوياً أو غير لغوي . واستقبالها . ثم فهمها . والاستجابة لها برسالة لغوية أو غير لغوية. وهذا يعني أن الإرسال والاستقبال في التواصل الزوجي الجيد يقوم على وعي كل من الزوجين بالرسالة التي يريد أن يوصلها للزوج الآخر، فيحسن التعبير عنها، وبالرسالة التي يريد الزوج الآخر توصيلها إليه ، فيحسن الإنصات إليها فالتواصل الجيد يتطلب مهارة في التعبير ومهارة في الإنصات، ومن خلال ذلك تقوى العلاقة بين الزوجين.(كمال مرسي، 1995: 110 - 111).

ويحدد بك Beck بعض القواعد للمحادثة المؤثرة والممتعة بين الزوجين والتي تجنبهم الصراعات الزوجية ، فينصح الأزواج والزوجات بقوله : استمع ولا تقاطع ، واسأل بمهارة ، واستخدم الدبلوماسية واللباقة في حوارك مع زوجتك (صفاء إسماعيل مرسي، 2008: 267). وفي العلاقة الزوجية يمكن تصنيف الإفصاح عن الذات إلى نوعين تبعاً لنوعية المعلومات التي يتم الإفصاح عنها :

أ- الإفصاح المعرفي : ويتمثل في الأفكار والآراء والاهتمامات والطموحات ومناقشة الأمور التي تهم الأسرة .

ب - الإفصاح العاطفي: ويتمثل في كلام الغزل والمداعبة، والإفصاح عن مشاعر الإعجاب والحب.

ويعد الإفصاح عن العواطف أهم ما يميز العلاقة الزوجية عن غيرها من العلاقات الإنسانية وعامل أساسي في تدعيمها واستقرارها . كما أن الإفصاح عن العواطف ينمي الألفة والحميمية بين الزوجين أكثر من الإفصاح عن الأفكار .

الفروق بين الجنسين في الإفصاح عن الذات :

أشارت العديد من الدراسات إلى أن الزوجات أكثر إفصاحاً عن الذات من الأزواج، ومن هذه الدراسات : دراسة دينديا وألن (Dindia and Allen,1992) ، ودراسة دينديا وآخرون (Dindia et al. 1997) ودراسة وارنج (Waring,2001) . في حين أشارت دراسة مرفيس - أوكين وآخرون (Merves-okin et al.1991) إلى أن الأزواج والزوجات أظهروا نفس الاستجابات على مقياس الإفصاح عن الذات، وفي التعبير اللفظي عن المشاعر .

كما أشارت دراسة أنتل وكوتون (Antill and Cotton, 1987) إلى أن الأزواج والزوجات أفصحوا عن نفس كم المعلومات بصفة عامة ، وأنه في بعض الحالات كان الأزواج أكثر إفصاحاً من الزوجات .

وقد فسر براجر Prager هذه الفروق على أساس أن الإفصاح عن الذات سمة من سمات الشخصية والتي تختلف تصنيفياً Systematically بين النساء والرجال ، كما أن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد، ومدى سرية وخصوصية المعلومات لدى كل منهم قد تكون أيضاً سبباً في إحداث الفروق بين الجنسين في الإفصاح عن الذات (وارنج، 11، 2001).

معوقات الإفصاح عن الذات لدى الأزواج :

أشارت الدراسات إلى أن الصمت وعدم الرغبة في الإفصاح عن الذات ظاهرة منتشرة بين الأزواج بدرجة أكبر من الزوجات. ويعوق الإفصاح عن الذات لدى الأزواج في العلاقة الزوجية بعض المعتقدات التي تسود المجتمع وأفكار خاطئة تسيطر على سلوكهم . ومن أهم هذه المعوقات :

1- أن بعض الأزواج يترددون كثيرا في الحديث عن أنفسهم وهمومهم لخشيتهم من التعرض للانتقادات أو الدخول في مشاكل مع زوجاتهم أو الكشف عن نقاط ضعفهم وعجزهم لزوجاتهم .

2- الرغبة في إخفاء حقائق معينة مثل : دخل الزوج المالي ومعاملاته المالية مع الآخرين ومشكلات العمل ومشاريعه وطموحاته المستقبلية

3- يفترض الزوج أن زوجته تتفهم انشغاله في العمل وضيق وقته.

4- التعامل مع الزوجة بلغة العقل وإغفال الجانب العاطفي ، وذلك قياسا لطبيعة الرجل .

5- اعتقاد الزوج أن زوجته بطبعها كثيرة الكلام ، فمن الأفضل عدم إعطائها الفرصة للتحدث معه .

6- اعتقاد الزوج أن مسؤولية الزوجة أن تبادر هي بمحادثته وتؤمن له الراحة النفسية .

7- اعتقاد الزوج أن المرأة لا تقدر على كتمان السر ، فهي دائمة الحديث مع الجميع دون تمييز .

وبالإضافة إلى المعوقات السابقة ، فقد يكون الصمت وعدم الرغبة في الإفصاح عن الذات سمة من سمات الشخصية التي تتميز بالاكتئاب ، وفي هذه الحالة يكون العجز في الإفصاح عن الذات معبرا عن نقص في المهارات الاجتماعية مثل عدم القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار سواء بطريقة لفظية أو غير لفظية .

ثانيا : الاكتئاب Depression

يعاني معظم الناس في الحياة المعاصرة من الاكتئاب بصورة أكبر مما كانوا عليه في الماضي لدرجة أن كثير من الباحثين والكتاب يصفون العصر الحالي بأنه عصر الاكتئاب . وينتشر الاكتئاب بين النساء بدرجة أكبر من انتشاره بين الرجال ، وقد يرجع ذلك إلى إدراك المرأة لضغوط الحياة واستجاباتها العاطفية لهذه الضغوط ، وإلى استعدادها للإفصاح والاعتراف بالأعراض الوجدانية بدرجة أكبر من الرجل (غريب عبد الفتاح، 1988 : 23).

ويبدأ الاكتئاب بأعراض بسيطة تتدرج في الشدة إن لم تعالج ، ويشكو المريض أولا بفقد القدرة على التمتع بالحياة مع انكسار النفس وهبوط الروح المعنوية ، ثم يشعر بتغير لون الحياة وقيمتها ، ويبدأ في التساؤل عن أهميتها ، ويعيش في سحب من اليأس والجزع والانقباض (أحمد عكاشة، 1986 : 321)

تعريف الاكتئاب :

تتعدد تعريفات الاكتئاب نظرا لتعدد أعراضه وأنواعه، ومن هذه التعريفات:
يعرف حامد زهران (1997، 514) الاكتئاب بأنه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة ، وتعبر عن شئ مفقود وأن المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه .

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-177-176:2001، VI) الشخص المكتئب هو الشخص الذي تنتابه على الأقل خمسة من الأعراض التالية خلال أسبوعين : المزاج المكتئب، فقدان الاهتمام ، النقصان أو الزيادة في الوزن ،النسيان، التأخر النفسي الحركي، الشعور بالتعب من أقل مجهود أو فقدان الطاقة، فقدان القيمة، الشعور بالذنب، انخفاض نسبة التركيز الذهني، زيادة الأفكار عن الموت أو الانتحار.

ويعرف بيك Beck الاكتئاب بأنه خبرة معرفية . وجدانية تتبدى في أعراض الحزن، والتشاؤم، وعدم حب الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية ، والتهيج ، والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد ، وانعدام القيمة ، وفقدان الطاقة ، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب ، وتغيرات في الشهية ، وصعوبة التركيز ، والإرهاق والإجهاد ، وفقدان الاهتمام بالجنس (غريب عبد الفتاح، 2004 : 25) .

وترى ألث كحلة (2009 ، 11) أن الاكتئاب حالة تنشأ كرد فعل انفعالي لدى الفرد إزاء مثيرات مشيرة إلى سوء توافق الفرد مع بيئته ، ويتسم رد الفعل هذا بالقلق والحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والعجز والانسحاب الاجتماعي وانتقاد الذات والانخفاض في تقديرها مع الانخفاض في الطاقة العامة للفرد .

ويلاحظ من التعريفات السابقة : أن الاكتئاب مثل الكثير من الاضطرابات النفسية يظهر في زملة من الأعراض : معرفية ونفسية واجتماعية وعضوية .

وقد أخذ الباحث في الدراسة الحالية بتعريف "بيك " للاكتئاب، حيث يصف الاكتئاب في ثلاثة عشر مظهرا هي: الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضا، الشعور بالذنب ،

عدم حب الذات، إيذاء الذات، الانسحاب الاجتماعي، التردد، تغير صورة الذات، صعوبة النوم، التعب، فقدان الشهية، وذلك كما يقاس بمقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً : الإفصاح عن الذات والاكتئاب

يمكن النظر إلى الإفصاح عن الذات على أنه عملية تفاعلية تقوم على أساس المهارات الاجتماعية ممثلة في: إرسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل اللفظي وغير اللفظي.

والاكتئاب في كثير من جوانبه يرتبط بفقر واضح في المهارات الاجتماعية، حيث توجد علاقة بين الاكتئاب والفشل في السلوك الاجتماعي. ولكن أيهما السبب وأيها النتيجة؟. وفي الواقع يوجد خلاف بين أنصار المدرسة السلوكية حول أسبقية العلاقة بين الاكتئاب والمهارات الاجتماعية ويظهر هذا الخلاف في النموذجين التاليين (محمد السيد عبد الرحمن، 1998: 88 . 89).

1- نموذج لون سون (Lewinson,1974)

يفترض لونسون أن الاكتئاب ما هو إلا نتيجة لقصور المهارات الاجتماعية وليس سبباً لها، فالعجز في المهارات الاجتماعية يسبب نقص في مهارات المواجهة مع ضغوط وأحداث الحياة، وربما يؤدي ذلك إلى زيادة التوتر، وكل منهما في النهاية يزيد من القابلية للاكتئاب.

2- نموذج كوين (Coyne,1976)

يفترض كوين أن قصور المهارات الاجتماعية ما هو إلا نتيجة للاكتئاب وليس سبباً له، فالشخص المكتئب يتعامل مع الآخرين بطريقة غير مقبولة أو مقلقة لهم، ويفتقد المهارات الاجتماعية في تعامله مع الآخرين ولذلك فإن علاقاته الاجتماعية ومساندته للآخرين سلبية التأثير. كما أن تأثيره على الآخرين في بيئتهم الاجتماعية ربما تكون محبطة لهم وتغضبهم.

ويرى عبد الستار إبراهيم (1998: 137) أن العلاقة بين الاكتئاب والقصور في المهارات الاجتماعية مثل كثير من العلاقات التي تصف السلوك في علاقته بالأمراض

النفسية، فهي أقرب ما تكون إلى ما يسمى بالعلاقة الدائرية (الحلقة المفرغة). ففي حالة الاكتئاب يجد الشخص في نفسه عزوفاً عن الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، كما أن العكس صحيح فوجود رصيد ضعيف من المهارات الاجتماعية والفشل المتكرر في العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى الإحباط ومشاعر الفشل والتعاسة وغير ذلك من مظاهر تصف الاكتئاب وتميزه.

أما من الناحية العلاجية للاكتئاب : فقد تبين أن تعديل السلوك الاكتئابي وعلاجه ، تصاحبه بعض التغيرات الإيجابية في المهارات الاجتماعية والفاعلية في العلاقات الشخصية. كما تبين أيضاً أن تدريب المهارات الاجتماعية لدى المرضى بالاكتئاب والعاديين تصاحبه تغيرات علاجية واضحة في الشخصية بما فيها انخفاض مستوى الاكتئاب أو الشفاء منه . ومن ثم نجد اهتماماً واضحاً بين المعالجين المعاصرين في اتجاه تدريب المهارات الاجتماعية وتطويرها لدى المكتئبين بوصفها وسيلة من وسائل علاج الاكتئاب. وقد أشارت الدراسات إلى أن تدريب هذه المهارات أمر ممكن، ويؤدي إلى تغيرات إيجابية في الصحة النفسية بما فيها انخفاض مستويات الاكتئاب. (عبد الستار إبراهيم، 1998، 138).

ويأتي على رأس قائمة المهارات الاجتماعية ، مهارة الإفصاح عن الذات ، والتي يكشف البحث العلمي يوماً بعد يوم أنها مطلب رئيسي من مطالب النجاح والتوافق في العلاقات الإنسانية ، فالشخص المدرب على التعبير عن مشاعره وأفكاره يتكلم أكثر وينصت للآخرين أكثر ، ويتفهم حاجاته دون أن يتجاهل حاجات الآخرين ، فهو بهذا المعنى يعطي للآخرين فرصاً أكثر للتعبير المماثل عن مشاعرهم ، فالإفصاح عن المشاعر والأفكار يستثير الإفصاح المماثل من جانب الآخرين .

وقد أشارت الدراسات إلى أنه يمكن اكتساب مهارة الإفصاح عن الذات بالتدريب مع قليل من التوجيه والانتباه الشخصي ، وأن تدريبها وتطوير إمكانات الفرد على ممارستها يؤديان إلى تغيرات إيجابية في الصحة النفسية بما فيها انخفاض أعراض الاكتئاب .

وبجانب التدريب على الإفصاح عن الذات ، يرى الباحث الحالي أنه من المهم تحديد الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة التي تعوق الإفصاح عن الذات (سبقت الإشارة إلى أهم

هذه المعوقات لدى الأزواج) ومساعدة الأزواج التخلص منها ، مما يسهل عملية التدريب ويجعلها أكثر فاعلية في خفض الاكتئاب ، وهذا ما هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيقه .

دراسات سابقة :

بمراجعة الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية ، تبين للباحث أنه توجد دراسات عديدة اهتمت بدراسة علاقة الإفصاح عن الذات بالرضا والتوافق الزوجي، ومن أهم هذه الدراسات:

دراسة جورجسنين وجودي (Jorgenson,& Gaudy,1980) ودراسة دافيدسون وآخرون (Davidson,etal.1983) ودراسة هانسين وسكولدت (Hansen, & Schuldt,1984) ودراسة سكوم وآخرون (Schumm, et al.1986). حيث أشارت هذه الدراسات إلى أهمية الإفصاح عن الذات في تحسين وتقوية العلاقة الزوجية، وأنه توجد علاقة موجبة بين الإفصاح عن الذات وكل من الرضا والتوافق الزوجي، وأن الإفصاح عن الذات يعد من العوامل التنبؤية الهامة للرضا الزوجي. وقد استفاد الباحث من الأطر النظرية بهذه الدراسات في الإطار النظري للدراسة الحالية، وفي تصميم مقياس الإفصاح عن الذات.

ومن حيث الدراسات التي اهتمت بإعداد برامج إرشادية، فقد تبين للباحث أن معظم الدراسات في هذا المجال استخدمت طرقاً إرشادية مختلفة في تحقيق الرضا والتوافق الزوجي، ومن أمثلة هذه الدراسات:

دراسة إبراهيم علي إبراهيم (1985) والتي هدفت إلى إعداد برنامج قائم على أساس العلاج العقلاني الانفعالي ومعرفة فاعليته في تحقيق التوافق الزوجي، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحقيق التوافق الزوجي. ودراسة ناريمان الرفاعي(1989) والتي هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على السيودراما وتطبيقه على مجموعة من المتزوجين ممن يعانون بعض المشكلات الزوجية ، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض المشكلات الزوجية. ودراسة تحيه عبد العال(1995) وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لمجموعة من المتزوجين الذين يشعرون بعدم الرضا عن علاقاتهم الزوجية، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحقيق الرضا الزوجي. ودراسة سميرة ابوغزالة (2008) والتي هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالواقع، وإختبار فاعليته في تحسين

التوافق الزوجي، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق الزوجي وانخفاض المشكلات الزوجية.

ويلاحظ من الدراسات السابقة أنها استخدمت طرقاً مختلفة في العلاج الزوجي مثل: العلاج العقلاني الانفعالي، والعلاج بالسيكودراما، والعلاج بالواقع، ولم يجد الباحث . في حدود علمه . دراسات إرشادية تنموية للإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في البيئة العربية بهدف تحسين الصحة النفسية وخفض الشعور بالاكتئاب، على الرغم من توفر الكتابات النظرية عن فاعلية التدريب على الإفصاح عن الذات في علاج الاضطرابات الانفعالية وفي مقدمتها اضطراب الاكتئاب لدى المتزوجين.

ومن حيث الدراسات الأجنبية: توجد ندرة في هذه الدراسات، فقد أشار هارس وآخرون. (Harris, et al., 1999) إلى أنه على الرغم من فاعلية الإفصاح عن الذات في علاج الاضطرابات النفسية، إلا أنه توجد ندرة في الدراسات في مجال العلاج والإرشاد الزوجي. وفي هذا المجال أجرى وارنج وآخرون (waring,et al.,1995) دراسة استطلاعية بهدف علاج الاكتئاب من خلال تعزيز العلاقة الحميمة بين المتزوجين باستخدام برنامج علاجي قائم على التدريب على الإفصاح عن الذات بهدف تنمية مهارة التحدث ومهارة الاستماع، واستغرق البرنامج عشرة جلسات تدريبية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين، مجموعة تجريبية ضمت عشرة أزواج، ومجموعة ضابطة ضمت سبعة أزواج، وتم تطبيق استبيان العلاقة الحميمة Intimacy Questionnaire وقائمة "بك" للاكتئاب. وأشارت النتائج إلى زيادة في قوة العلاقة الحميمة بين الزوجين، وانخفاض ملحوظ في الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية.

فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، صاغ الباحث فروض الدراسة على النحو التالي:

أولاً : فروض الدراسة السيكمترية

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات والأزواج على مقياس الإفصاح عن الذات، لصالح الزوجات .

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات والأزواج على مقياس الاكتئاب، لصالح الزوجات.

3- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين درجات الإفصاح عن الذات ودرجات الاكتئاب لدى الزوجات والأزواج والعينة الكلية.

ثانيا : فروض الدراسة الإرشادية

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس رتب الإفصاح عن الذات لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس رتب الاكتئاب لصالح القياس البعدي .

3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رتب الإفصاح عن الذات

4- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رتب الاكتئاب.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أ- منهج الدراسة السيكمترية وإجراءاتها:

1-المنهج : اتبع الباحث في الجانب السيكمتري من الدراسة المنهج الوصفي المقارن .

2- العينة : تكونت عينة الدراسة السيكمترية من (180) طالبا من طلاب الدراسات العليا المتزوجين، والمقيدين بالفرقة الأولى بالدبلومة العامة في التربية بكلية التربية بسوهاج في العام الجامعي 2010/2011، منهم (100) ذكور، (80) إناث . وقد روعي في اختيار العينة الشروط التالية:

* - أن يتراوح عمر الأزواج (30 - 40) سنة وعمر الزوجات (25 - 35) سنة

* - أن يكون عدد الأطفال: طفلاً واحداً أو طفلين.

* - أن يكون الزواج الأول ، وتتراوح مدته (4 - 6) سنوات.

* - أن يكون كل من الزوجين حاصلًا على شهادة جامعية .

3- أدوات الدراسة :

*- مقياس الإفصاح عن الذات لدى المتزوجين : (إعداد الباحث)

قام الباحث بإعداد هذا المقياس نظرا لعدم توفر مقاييس للإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في البيئة العربية . على حد علم الباحث . وقد روعي في إعداد المقياس أن يشمل مظاهر الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية كما أشارت إلى ذلك الكتابات النظرية والدراسات السابقة ، وفي ضوء التعريف الإجرائي للإفصاح عن الذات والذي إقترحه الباحث في الدراسة الحالية . ويهدف المقياس إلى إعطاء صورة متكاملة عن أهم الأبعاد الأساسية للإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية ، وتقدير درجة الإفصاح عن الذات لدى كل من الأزواج والزوجات . وقد قام الباحث بالخطوات التالية في إعداد المقياس :

1- مراجعة محتوى الدراسات السابقة والكتابات النظرية التي تصف الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية .

2- مراجعة مقاييس الإفصاح عن الذات المنشورة في الدراسات الأجنبية مثل استبيان وارنج وآخرون للإفصاح عن الذات الزوجي Waring, et al

(1998) the marital self-disclosure questionnaire

واستبيان وارنج للإفصاح عن الذات الزوجي (Waring, 2001)

3- إجراء مقابلات شخصية مع عدد من المتزوجين من الجنسين للتعرف على مظاهر ومعوقات الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية .

4- تجميع المعلومات التي تم التوصل إليها من المصادر السابقة ، وتلخيصها وتصنيفها في خمسة أبعاد مقترحة للإفصاح عن الذات هي:

أ - بعد : العلاقة الزوجية العامة

يتمثل في : إفصاح كل من الزوج أو الزوجة عن مشاعره وآرائه في العلاقة بالطرف الآخر من حيث طريقة التفكير والمظهر ، وأسلوب تربيته للأبناء و مرافقته خارج المنزل ، والاهتمام بالأمر التي تخص الطرف الآخر....

ب - بعد : الدخل المالي

يتمثل في : إفصاح كل من الزوج أو الزوجة للطرف الآخر عن المعلومات المتعلقة بالأمر المالية مثل: الدخل المالي ، المعاملات المالية مع الآخرين ، وكيفية زيادة الدخل و استثمار الأموال

ج - بعد : سمات الشخصية

يتمثل في إفصاح كل من الزوج أو الزوجة للطرف الآخر عن بعض سمات الشخصية لديه مثل: الميول والمعتقدات والاهتمامات والطموحات

د - بعد: العلاقة العاطفية

يتمثل في: إفصاح كل من الزوج أو الزوجة للطرف الآخر عن المشاعر والآراء المتعلقة بالحب والمودة والعلاقة الجنسية.

هـ - بعد : الأقارب والأصدقاء

يتمثل في إفصاح كل من الزوج أو الزوجة للطرف الآخر عن الآراء والمشاعر نحو العلاقة بالأقارب والأصدقاء المقربين.

5- قام الباحث بصياغة أولية لعبارات كل بعد، وعرضها على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى صلاحية هذه العبارات ، ومدى ملائمة العبارات للأبعاد المنتمية إليها، وقد اختيرت العبارات التي أجمع المحكمون على وضوح معناها وبساطة تعبيرها عن البعد المنتمية إليه، وقد بلغ عدد العبارات بعد الحذف والتعديل والإضافة (50) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، بحيث يمثل كل بعد عشرة عبارات.

6- قام الباحث بإعداد الصورة التجريبية للمقياس، وذلك بترتيب عبارات المقياس ترتيباً دائرياً على الأبعاد الخمسة، تلي كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائماً . أحياناً . نادراً). ثم تطبيق المقياس في صورته التجريبية على عينة استطلاعية من المتزوجين بلغت (50) فرداً، منهم (30) ذكور، (20) إناث. وبعد تصحيح إجابات المفحوصين قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس وأيضاً حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس، وجاءت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01). ويشير ما سبق إلى الاتساق الداخلي للعبارات في الأبعاد، والأبعاد في المقياس.

صدق المقياس :

أ- الصدق الظاهري : قام الباحث في المراحل الأولى في بناء المقياس بعرض عبارات المقياس على لجنة تحكيم، وكان من نتيجة ذلك تعديل صياغة بعض العبارات، وحذف بعضها والتي لم تحظ بالموافقة التحكيمية الكاملة

ب- صدق المضمون: اشتقت عبارات المقياس من الكتابات النظرية والدراسات السابقة ومن المقاييس الأجنبية المشار إليها سابقاً، لذا يعد ما سبق ذكره دليلاً علمياً على صدق المقياس من حيث المضمون .

ثبات المقياس :

أ- إعادة تطبيق المقياس:

حيث تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وبفارق زمني أربعة أسابيع بين التطبيقين: الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (0,71) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (0,01)

ب - طريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين (فردى - زوجي)، وحساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس ، وبلغ معامل الارتباط (0,63) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01).

الصورة النهائية للمقياس :

بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (50) عبارة ، موزعة على خمسة أبعاد، لكل بعد (10) عبارات، كما هو مبين بجدول (1) التالي

جدول (1)

الأبعاد الأساسية للإفصاح عن الذات ، وأرقام العبارات المخصصة لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس

م	البعد	رقم العبارة	العدد
1	العلاقة الزوجية العامة	46.41 . 36.31.26 . 21 . 16.11 . 6.1	10
2	الدخل المالي	47 . 42. 37.32.27.22.17.12. 7.2	10
3	سمات الشخصية	48.43.38.33. 28 . 23. 18. 13 . 8 . 3	10
4	العلاقة العاطفية	49.44.39.34 . 29 . 24. 19. 14. 9.4	10
5	الأقارب والأصدقاء	50.45.40.35 . 30. 25. 20. 15. 10.5	10

تصحيح المقياس :

تلي كل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة اختيارات (دائما . أحيانا . نادرا) أعطيت لها الدرجات (3 . 2 . 1) على الترتيب، ماعدا العبارات أرقام (1 ، 2 ، 19 ، 21 ، 29 ، 37 ، 43) تم صياغتها في صورة سلبية، أعطيت لها الدرجات (1 . 2 . 3) على الترتيب .

*- مقياس الاكتئاب : إعداد غريب عبد الفتاح (1990)

يهدف المقياس إلى تقدير مستوى الاكتئاب لدى الأفراد البالغين من الأسوياء والمرضى ، ويعد المقياس الصورة المختصرة للمقياس الكامل والذي نشره في الأصل "بك" Beck (1972) وتتكون الصورة المختصرة من (13) مجموعة من العبارات تتكون كل منها من أربع عبارات تم ترتيبها بحيث تعكس شدة الاكتئاب من (صفر . 3) درجات. والمجموعات الثلاثة عشر التي يتكون منها المقياس تعبر عن المظاهر التالية للاكتئاب:

- 1- الحزن
- 2- التشاؤم
- 3- الشعور بالفشل
- 4- عدم الرضا
- 5- الشعور بالذنب
- 6- عدم حب الذات
- 7- إيذاء الذات
- 8- الانسحاب الاجتماعي

10- تغير صورة الذات

12- التعب

9- التردد

11- صعوبة النوم

13- فقدان الشهية

ثبات مقياس الاكتئاب :

استخدم معد المقياس طريقتين في حساب الثبات هما :

أ . طريقة التجزئة النصفية : حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين (فردى - زوجى)، وبلغت العينة المستخدمة (50) فردا من العاملين بالهيئة القومية للاتصالات الدولية المصرية، وبلغ معامل الارتباط (0,87) وهو دال عند مستوى (0,01) .

ب . طريقة إعادة التطبيق : تم إعادة تطبيق الإخبار على عينة بلغت (33) شخصا من البالغين وذلك بفواصل زمني قدره شهر ونصف وبلغ معامل الارتباط (0,77) وهو دال عند مستوى (0,01) .

وفي الدراسة الحالية: قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الاكتئاب بطريقة إعادة التطبيق على عينة بلغت (50) فردا من المتزوجين وبفواصل زمني أربعة أسابيع ، وقد بلغ معامل الارتباط (0,76) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01).
صدق مقياس الاكتئاب :

قام معد المقياس بحساب الصدق التلازمي للمقياس في عدة دراسات وذلك بحساب معامل الارتباط بين مقياس الاكتئاب ومقاييس أخرى منها: مقياس الاكتئاب من مقاييس الشخصية المتعدد الأوجه، ومقياس الاكتئاب للصغار، ومقياس القلق، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01)

تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية :

قام الباحث بتطبيق مقياس الإفصاح عن الذات مرفقا معه مقياس الاكتئاب على عينة الدراسة السيكومترية، وبعد تصحيح ورصد الدرجات، تم معالجة الدرجات بالأساليب الإحصائية المناسبة مثل إخبار " ت "، ومعامل الارتباط بطريقة " بيرسون " .
نتائج الدراسة السيكومترية :

الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات و الأزواج على مقياس الإفصاح عن الذات ، لصالح الزوجات . وجاءت النتائج كما بجدول (2) التالي .
جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الزوجات والأزواج في الإفصاح عن الذات

الزوجات(ن=80)	م1	ع1	الأزواج(ن=100)		قيمة (ت)	
			م2	ع2	القيمة	الدلالة
الإفصاح عن الذات (الدرجة الكلية)	129.02	9,87	122,07	11,14	4,35	دالة(0,01)
العلاقة الزوجية العامة	25,72	3,87	23,63	4,12	3,45	دالة(0,01)
الدخل المالي	27,43	4,11	25,28	4,87	3,13	دالة(0,01)
سمات الشخصية	25,17	4,25	23,74	4,63	2,12	دالة(0,05)
العلاقة العاطفية	24,38	3,91	25,12	4,69	1,13-	غير دالة
الأقارب والأصدقاء	26,32	3,27	24,80	3,11	3,17	دالة(0,01)

يلاحظ من جدول (2) السابق: أن قيم (ت) دالة إحصائية، فيما عدا بعد العلاقة العاطفية. وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الزوجات والأزواج في الإفصاح عن الذات وهذه الفروق لصالح الزوجات ماعدا بعد العلاقة العاطفية حيث كان الفرق بين الزوجات والأزواج غير دال إحصائيا ، مع ملاحظة أن متوسط درجات الأزواج على هذا البعد أكبر قليلا من متوسط درجات الزوجات(25,12) ، (24,38) على الترتيب.

ويرى الباحث أن سبب ذلك قد يرجع إلى ميل الزوجة إلى عدم الإفصاح صراحة عن مشاعرها العاطفية والجنسية، وتفضل إفصاح الزوج لها عن هذه المشاعر، أي أن الزوجة تفضل سماع كلام الحب والغزل من الزوج أكثر من الإفصاح عنه، كما أنها قد تخجل في إظهار مشاعرها العاطفية والجنسية أمام الزوج حرصا منها على التحلي بصفة الحياء .

وبصفة عامة : تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة دينديا وآلن(1992) ودراسة دينديا وآخرون(1997) ودراسة وارنج(2001) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن الزوجات أكثر إفصاحا عن الذات من الأزواج.

الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات والأزواج على مقياس الاكتئاب، لصالح الزوجات. وجاءت النتائج كما بجدول (3) .

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الزوجات و الأزواج في الاكتئاب

قيمة (ت)		الأزواج (ن=100)		الزوجات (ن=80)		
الدالة	القيمة	ع2	م2	ع1	م1	
غير دالة	1,10	5,23	4,74	4,73	5,56	الاكتئاب

يلاحظ من جدول (3) السابق: أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً. وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الزوجات والأزواج في الاكتئاب. وتتفق النتيجة السابقة مع نتائج دراسة غريب عبد الفتاح (1988) والتي هدفت إلى دراسة مستعرضة للفروق بين الجنسين في الاكتئاب لدى عينة مصرية. وأشارت النتائج إلى أن هناك مرحلة عمرية معينة تظهر فيها الفروق بين الجنسين في الاكتئاب، وأخرى تختفي فيها هذه الفروق. حيث تظهر هذه الفروق بوضوح قبل سن (27) سنة، ثم تبدأ هذه الفروق في الاختفاء بعد هذا السن، حيث أشارت النتائج إلى اختفاء الفروق بين الجنسين في الفئتين العمريتين (27-31)، (31-35). وقد فسر الباحث ذلك على أساس أن أفراد الفئتين من العاملات، والعمل يتيح للمرأة مصدرين للإشباع النفسي. العائلة والعمل. وعندما تفقد المرأة أحد المصدرين فإنها تلجأ إلى المصدر الثاني وفي هذا حماية لها من الاكتئاب، وفي نفس الوقت تتقارب مع الرجل في فرص الإصابة بالاكتئاب، وقد أشارت دراسات سابقة إلى أن المرأة العاملة أقل في الاكتئاب من المرأة غير العاملة. وفي الدراسة الحالية أفراد عينة الدراسة من النساء العاملات، وفي الفئة العمرية (25-35) سنة، وقد يكون ذلك أحد أسباب اختفاء الفروق بين الجنسين في الاكتئاب.

الفرض الثالث: توجد علاقة إرتباطية سالبة بين درجات الإفصاح عن الذات

و درجات الاكتئاب لدى الزوجات والأزواج والعينة الكلية. وجاءت النتائج كما بجدول (4).

جدول (4)

معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية بين درجات الإفصاح عن الذات، ودرجات الاكتئاب لدى الزوجات والأزواج والعينة الكلية

الإفصاح عن الذات						
الزوجات (ن=80)		الأزواج (ن=100)		العينة الكلية (ن=180)		الاكتئاب
ر	الدالة	ر	الدالة	ر	الدالة	
- 0,32	دالة(0,01)	- 0,27	دالة(0,01)	- 0,24	دالة(0,01)	

يلاحظ من جدول(4) السابق: أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الإفصاح عن الذات ودرجات الاكتئاب دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإفصاح عن الذات والاكتئاب، وأن هذه العلاقة علاقة سبب ونتيجة في نفس الوقت، فقد يكون العجز في الإفصاح عن الذات سبباً في الشعور بالاكتئاب، وقد يكون الاكتئاب السبب في العجز في الإفصاح عن الذات، ومن منظور العجز في الإفصاح عن الذات يمكن النظر إلى الإفصاح عن الذات على أنه عملية تفاعلية تقوم على أساس مهارة إرسال واستقبال وتنظيم المعلومات الشخصية، والاكتئاب في كثير من جوانبه يرتبط بفقر واضح في مهارة الإفصاح عن الذات، والفرد الذي يفتقد هذه المهارة يفشل في تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين مما يؤدي ذلك إلى الشعور بالتوتر والإحباط والفشل والتعاسة وغير ذلك من مظاهر تصف الاكتئاب وتميزه. وتتفق النتيجة السابقة مع ما أشار إليه وارنج(1988) في أن النقص في الإفصاح عن الذات عامل أساسي وهام في اكتئاب المتزوجين.

ب — منهج الدراسة التجريبية وإجراءاتها :

1- المنهج :

استخدم الباحث في التصميم التجريبي منهج المجموعة الواحدة ، حيث يعتمد الضبط التجريبي في هذا التصميم على القياس القبلي والبُعدي والتتبعي .

2- عينة الدراسة التجريبية :

اختار الباحث (12) فرداً من المتزوجين الذكور ممن ينتمون إلى الإرباعي الأدنى الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس الإفصاح عن الذات، وفي نفس الوقت ينتمون إلى الإرباعي الأعلى الحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس الاكتئاب. وقد تم استبعاد أربعة أفراد لم يستمروا في حضور جلسات البرنامج ، وبذلك يكون العدد النهائي لأفراد العينة (8) أفراد ذكور.

* — مبررات اختيار العينة :

اختار الباحث الأزواج فقط وليس الزوجات أو الجمع بين الأزواج وزوجاتهم وذلك لعدة أسباب منها :

- 1- أشارت نتائج الدراسة السيكومترية إلى أن الأزواج أقل إفصاحا عن الذات من الزوجات، كما أشارت الدراسات السابقة إلى أن الصمت وعدم الرغبة في الإفصاح عن الذات ظاهرة منتشرة بين الأزواج بدرجة أكبر من الزوجات
 - 2- أشارت نتائج الدراسة السيكومترية أيضا إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في الشعور بالالاكتئاب .
 - 3- على الرغم من أن الإرشاد الزواجي يكون أكثر فاعلية في حالة الجمع بين الزوجين معا، إلا أن الباحث وجد صعوبة كبيرة في تحقيق ذلك ، خاصة وأن عينة الدراسة من مجتمع الصعيد والذي له عادات وتقاليد خاصة تجعل من الصعوبة إفصاح الزوجة عن ذاتها أمام الزوج وأمام الآخرين .
 - 4- أن الجمع بين الزوجين في جلسات الإفصاح عن الذات قد يترتب عليه زيادة المشكلات بينهما ، فقد يتهم كل منهما الآخر أنه أفشى معلومات وأسرار خاصة عن علاقاتهم الزوجية أمام الغرباء .
 - 5- أن تدريب الأزواج فقط على الإفصاح عن الذات له مردود إيجابي على إفصاح الزوجة عن ذاتها ، حيث أشارت الدراسات إلى أن إفصاح الزوج عن الذات يستثير الإفصاح عن الذات من جانب الزوجة أيضا ، ومن خلال تبادل عملية الإفصاح تقوى العلاقة بينهما .
- 3- إجراءات الدراسة التجريبية :**

برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات لدى الأزواج

(إعداد الباحث)

أولا : الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج إلى خفض الشعور بالالاكتئاب لدى عينة من الأزواج من خلال التدريب على الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية.

ثانياً : الأساس النظري للبرنامج :

يتمثل البرنامج في تدريب الأزواج عينة الدراسة على سلوك الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية ، وقد رأى الباحث أن أنسب الأساليب الإرشادية في تحقيق ذلك هو الإرشاد السلوكي الذي يقوم على أسس ونظريات التعلم بصفة عامة والتعلم الشرطي بصفة خاصة. وتتلخص أهم خصائص الإرشاد السلوكي فيما يلي (حامد زهران ، 1980:336-337):

* - معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب ، سواء السلوك السوي أو السلوك المضطرب .
* - السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف . من حيث المبادئ . عن السلوك العادي إلا في أن السلوك المضطرب غير توافقي.

* - السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه .

* - زملة الأعراض النفسية تعد تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.

* - السلوك المتعلم يمكن تعديله.

ويعد الإرشاد السلوكي محاولة لحل المشكلات وعلاج الإضطرابات السلوكية بأسرع ما يمكن وتعديل السلوك المرضي المتمثل في الأعراض، وتنمية السلوك الإرادي السوي لدى الفرد وذلك بالتركيز على المشكلة الحالية المتمثلة في السلوك المضطرب أو الشاذ (فوزي جبل، 2000:260).

ويرى عبد الستار إبراهيم وآخرون(1993:43) أن العلاج السلوكي مفهوم متعدد الأوجه حيث يشمل كل الوسائل الممكنة لتحقيق تغيير مباشر في السلوك المضطرب وذلك بإحداث تغيير في البيئة المباشرة المحيطة لظهور هذا السلوك، وفي أنماط تفكير الفرد ومهاراته الاجتماعية.

ويتطلب الإرشاد السلوكي الناجح التركيز على السلوك المضطرب مباشرة وعلى كل الجوانب المحيطة به ممثلة في الأحداث السابقة والتغيرات العضوية الداخلية والخارجية (الانفعالات) والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الموقف الذي أسهم في تطور الاضطراب، فضلا عن القصور في المهارات الاجتماعية وأخطاء التفاعل مع الآخرين.

ثالثاً : مصادر إعداد البرنامج

تم الاستعانة بالمصادر التالية في بناء البرنامج:

أ. الأسس النظرية والمفاهيم الأساسية الخاصة بالإرشاد السلوكي.

ب . البرامج الإرشادية بالدراسات السابقة المتعلقة بتحسين التوافق والرضا الزوجي.

ج . الكتابات النظرية التي تصف مظاهر الإفصاح عن الذات ومعوقاته في العلاقة الزوجية

رابعاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج

استخدم الباحث الفنيات التالية في البرنامج :

1- المحاضرة والمناقشة :

المحاضرة والمناقشة والحوار من الأساليب الفعالة في الإرشاد السلوكي الجماعي ، وهي أسلوب مناسب في الجلسات الأولى لكونها وسيلة هامة لتزويد المسترشدين بالمعلومات عن الإفصاح عن الذات وأهميته في تحقيق الصحة النفسية والتخلص من مشاعر الإكتئاب، ومعرفة أهم معوقات الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية، ويستخدم في ذلك الأمثلة والنماذج وطرح الأسئلة التي تشجع المسترشدين على الحديث والتفكير وتصحيح بعض الأفكار الخاطئة عن الإفصاح عن الذات في علاقاتهم الزوجية.

2- الواجبات المنزلية :

وهي عبارة عن تدريبات سلوكية على الإفصاح عن الذات يطلبها المرشد وينفذها المسترشدون في تعاملاتهم مع زوجاتهم، ويتم مناقشتها في بداية الجلسة التالية⁰ وعن طريق الواجبات المنزلية يتعرف المرشد على مدى فهم وتنفيذ المسترشدين للتوجيهات والإرشادات التي قدمها لهم ، والمعوقات التي ظهرت أثناء تنفيذها وكيفية التخلص من هذه المعوقات، ومعرفة مدى النجاح والتقدم في العملية الإرشادية ، وبناء على ذلك ينتقل إلى الجلسة التالية. ومن أمثلة الواجبات المنزلية: أن يعبر الأزواج لزوجاتهم عن المشاعر الإيجابية مثل الحب والود والإعجاب . التفاوض مع الزوجة بالحوار البناء في حل المشكلات والإقناع والاستماع لها . القيام بأنشطة مشتركة مع الزوجة مثل الزيارات أو التسوق أو ترتيب أثاث المنزل

3- التدريب على المهارات الاجتماعية :

يتسم الأفراد المكتئبين بقصور في مهاراتهم الاجتماعية، لذلك يتم تدريبهم على تلك المهارات التي تمكنهم من تكوين علاقات اجتماعية سوية (عادل عبد الله، 2000: 174) ويتمثل ذلك في تدريب المسترشدين على التعبير الجيد . سواء بصورة لفظية أو غير لفظية . عن كل ما يتعلق بجوانب العلاقة مع زوجاتهم من حيث: الأمور المالية، والأفكار والمشاعر

نحو العلاقة العاطفية والجنسية، والعلاقة مع الأقارب والأصدقاء، والميول والاهتمامات والطموحات المستقبلية، وأيضا الاستماع الجيد من الزوجة فيما يتعلق بالجوانب السابقة.

4- النمذجة :

يعد التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، وتقوم هذه الفنية على نظرية التعلم الاجتماعي. وتتمثل في عرض نماذج سلوكية مرغوبة للإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية، ويطلب المرشد من المسترشدين استخدامها أو الاقتداء بها، حيث يقوم المرشد بعرض النماذج المرغوب تعلمها يصاحبها الحوار والمناقشة، وبعد الاقتناع بها يطلب المرشد منهم تطبيقها في علاقاتهم الزوجية، وبهذا يتم تدعيم مهارة الإفصاح عن الذات، والتخفيف من مشاعر الاكتئاب.

5- لعب الأدوار :

تسهم هذه الفنية في التنفيس الانفعالي والتعبير عن الانفعالات والرغبات المكبوتة، كما تسهم أيضا في نمو المهارات الاجتماعية وذلك من خلال تمثيل موقف معين في العلاقة الزوجية كما لو كان يحدث بالفعل، على أن يقوم المرشد أو أحد المسترشدين بدور الطرف الآخر من التفاعل، وبالحوار والمناقشة يتم تعلم السلوك المرغوب، وبهذا يصبح المسترشدون أكثر وعيا لدواتهم وانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع زوجاتهم

خامساً : محتوى البرنامج :

بلغ عدد جلسات البرنامج (14) جلسة بواقع جلستين أسبوعيا، وتراوحت مدة كل منها (60. 90) دقيقة. ويوضح جدول (5) التالي عدد الجلسات وموضوعاتها وفنياتها وأهداف وإجراءات كل منها.

جدول (5)

عدد جلسات البرنامج وموضوعاتها وفنياتها وأهداف وإجراءات كل منها

الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات	الأهداف الاجراءات
الأولى	تعارف وتمهيد	المناقشة والحوار	- التعرف على الأفراد المشاركين في البرنامج - إقامة علاقة ود بين الباحث وأفراد المجموعة - التعريف بالفوائد التي تعود عليهم من البرنامج

الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات	الأهداف الاجراءات
			- الاتفاق على مواعيد الجلسات والالتزام بها - تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاكتئاب تطبيقا قريبا
الثانية	الإفصاح عن الذات أهميته ودوره في تخفيف الشعور بالاكتئاب	المحاضرة المناقشة الواجب المنزلي	- توضيح معنى الإفصاح عن الذات وأهميته في العلاقات الإنسانية بصفة عامة وفي العلاقة الزوجية بصفة خاصة - توضيح أن الإفصاح عن الذات له أهمية كبيرة في تحقيق الصحة النفسية وتخفيف الشعور بالاكتئاب
الثالثة والرابعة	معوقات الإفصاح عن الذات وكيفية التغلب عليها	المحاضرة المناقشة النمذجة الواجب المنزلي	- تحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تعوق إفصاح الزوج لزوجته عن الذات - مناقشة حول كيفية التغلب على معوقات الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية بصفة عامة - التعرف على الآثار السلبية الناتجة عن عدم الإفصاح عن الذات والتي منها الشعور بالاكتئاب
الخامسة	أساليب التواصل بين الزوجين	المحاضرة المناقشة النمذجة الواجب المنزلي	- أن يعرف الأزواج أساليب التواصل الجيد مع زوجاتهم ، مع ذكر أمثلة على ذلك - أن يعرف الأزواج أساليب التواصل الرديء مع زوجاتهم ، مع ذكر أمثلة على ذلك - أن يعرف الأزواج النتائج المترتبة على أساليب التواصل الجيد والتواصل الرديء مع زوجاتهم مع ذكر أمثلة على ذلك.
السادسة	التدريب على مهارات التواصل الجيد (التعبير . والاستماع)	الحوار المناقشة النمذجة الواجب المنزلي	- أن يكتسب الأزواج مهارة التعبير عن الذات (المشاعر ، الرغبات ، الأفكار ...) - أن يكتسب الأزواج مهارة الاستماع الجيد - التدريب على إقامة حوار بناء مع الزوجة في مناقشة الأمور المشتركة بينهما ، مع ذكر بعض الأمثلة
السابعة	إفصاح الزوج لزوجته عن مشاعره وآرائه في علاقته	المناقشة والحوار	- أن يتعرف الأزواج على مظاهر الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالعلاقة الزوجية العامة من حيث طريقة تفكير الزوجة، ومظهرها

الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات	الأهداف الاجراءات
	معها بصفة عامة	لعب الأدوار الواجب المنزلي	أمام الغريباء ، وأسلوب تربيتها للأبناء ، ومرافقتها خارج المنزل.... - مناقشة حول كيفية التغلب على معوقات الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية بصفة عامة - تدريب الأزواج على الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالعلاقة الزوجية بصفة عامة، مع ذكر بعض الأمثلة.
الثامنة	إفصاح الزوج لزوجته عن المعلومات المتعلقة بالأمور المالية	المناقشة الحوار النمذجة الواجب المنزلي	- أن يتعرف الأزواج على مظاهر الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالأمور المالية - أن يتعرف الأزواج على معوقات الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالأمور المالية - تدريب الأزواج على الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالأمور المالية ، مع ذكر بعض الأمثلة التدريب على إقامة حوار بناء مع الزوجة في مناقشة الأمور المالية
التاسعة	إفصاح الزوج لزوجته عن الميول والاهتمامات والطموحات المستقبلية	المحاضرة المناقشة النمذجة الواجب المنزلي	- أن يتعرف الأزواج على مظاهر الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالميول والاهتمامات والطموحات - أن يتعرف الأزواج على معوقات الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالميول والاهتمامات والطموحات - تدريب الأزواج على إقامة حوار بناء مع زوجاتهم في مناقشة الميول والاهتمامات والطموحات
العاشره والحادية عشر	إفصاح الزوج لزوجته عن الأفكار والمشاعر المتعلقة بالعلاقة العاطفية والجنسية	المناقشة والحوار لعب الأدوار الواجب المنزلي	- أن يتعرف الأزواج على مظاهر الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالأفكار والمشاعر المتعلقة بالعلاقة العاطفية والجنسية - تدريب الأزواج على المناقشة الموضوعية مع زوجاتهم فيما يتعلق بالتعبير عن المشاعر العاطفية والرغبة الجنسية
الثانية	إفصاح الزوج لزوجته عن	المناقشة	- أن يتعرف الأزواج على مظاهر الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق

الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات	الأهداف الاجراءات
عشر والثالثة عشر	المشاعر والأفكار نحو الأقارب والأصدقاء	الحوار لعب الادوار الواجب المنزلي	بالآراء والمشاعر نحو الأقارب والأصدقاء المقربين - أن يتعرف الأزواج على معوقات الإفصاح لزوجاتهم فيما يتعلق بالآراء والمشاعر نحو الأقارب والأصدقاء المقربين، مع ذكر بعض الأمثلة - التدريب على إقامة حوار بناء مع الزوجة في مناقشة العلاقة مع الأقارب والأصدقاء
الرابعة عشر	الجلسة الختامية التقييم وإغلاق الجلسات	المناقشة والحوار	- مراجعة كاملة لمحتوى البرنامج بهدف التأكيد على أهمية إفصاح الزوج لزوجته عن كل مايتعلق بجوانب الحياة الزوجية بدلا من الكبت الذي ينمي الشعور بالكراهية والاكتمال. - تقييم البرنامج بسؤال المشاركين عن الاستفادة من البرنامج. - تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الإكتئاب تطبيقا بعدياً. - إغلاق الجلسات، وتقديم الشكر للمشاركين، والاتفاق على موعد القياس البعدي الثاني بعد شهرين في نفس مكان التطبيق .

سادساً: زمن تطبيق البرنامج

استغرق تطبيق البرنامج (7) أسابيع خلال العام الدراسي 2010/2011 وبلغ عدد الجلسات (14) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً ، وتراوحت مدة كل منها (60. 90) دقيقة، وبعد مرور شهرين من إنتهاء البرنامج تم إجراء القياس التتبعي.

سابعاً : مكان تطبيق البرنامج

تم تنفيذ جلسات البرنامج في إحدى قاعات التدريس بكلية التربية بسوهاج
ثامناً : تقويم البرنامج :

قام الباحث بعد إعداد البرنامج في صورته الإلوية بعرضه على عدد من أساتذة علم النفس والصحة والنفسية لإبداء الرأي في مدى ملاءمة محتوى البرنامج في تحقيق أهدافه من حيث

عدد الجلسات والفنيات والإجراءات 00 وقد تم تعديل البرنامج في ضوء توجيهات وملاحظات المحكمون ثم إعداده في صورته النهائية.

المعالجة الإحصائية :

نظرا لصغر حجم العينة ، فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon في الإحصاء اللابارامتري لحساب الرتب ومجموعها وموسطاتها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

نتائج الدراسة التجريبية :

الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس رتب الإفصاح عن الذات لصالح القياس البعدي . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي. ويوضح جدول (6) النتائج

جدول (6)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الإفصاح عن الذات في القياسين

القبلي والبعدي (ن=8)

القياس القبلي البعدي	متوسط الدرجات	مجموع الرتب السالبة (1T)	مجموع الرتب الموجبة (2T)	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
القياس القبلي	102,88	صفر	36	صفر	0,01
القياس البعدي	111,88				

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس رتب الإفصاح عن الذات ، حيث كانت قيمة (T) الصغرى تساوي قيمة (T) الجدولية لرتب الإفصاح عن الذات (1).

(1) إذا كانت قيمة (1T, 2T) الصغرى أصغر من أو تساوي قيمة (T) الجدولية ، تكون الفروق دالة

احصائيا (زكريا الشربيني ، 2001 ، 280)

وهذه القيمة دالة عند مستوى (0,01). وبالرجوع إلى متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي يتضح أن الفروق لصالح القياس البعدي ، حيث ارتفعت درجات الإفصاح عن الذات في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ، مما يشير ذلك إلى صحة الفرض الأول ، ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي كان فعالا في تنمية مهارة الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية لدى الأزواج.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة على أساس: ما تضمنه البرنامج من استراتيجيات وتدريبات سلوكية، أسهمت في تعليم أفراد المجموعة التجريبية أساليب التواصل الفعال مع زوجاتهم ممثلا في: التعبير بحرية وتلقائية عن المشاعر والأفكار فيما يتعلق بكل جوانب العلاقة الزوجية، وأيضا تعلم مهارة الاستماع الجيد والحوار البناء مع الزوجة. بالإضافة إلى التخلص من المعتقدات والأفكار الخاطئة التي تعوق عملية الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية.

وتتفق النتيجة السابقة مع ما سبق ذكره في الإطار النظري من الدراسة الحالية في أنه يمكن اكتساب مهارة الإفصاح عن الذات مع قليل من التوجيه والانتباه الشخصي، كما أن تحديد الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة التي تعوق الإفصاح عن الذات والعمل على التخلص منها ، يسهل عملية التدريب ويجعلها أكثر فاعلية.

الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رتب الاكتئاب لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي. ويوضح جدول (7) النتائج.

جدول (7)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي (ن=8)

القياس القبلي البعدي	متوسط الدرجات	مجموع الرتب السالبة (1T)	مجموع الرتب الموجبة (2T)	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
القياس القبلي	5,13	26,5	1,5	3	0,05
القياس البعدي	3,63				

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاكتئاب، حيث كانت قيمة (T) الصغرى أصغر من قيمة (T) الجدولية لرتب درجات الاكتئاب. وهذه القيمة دالة عند مستوى (0,05).

وبالرجوع إلى متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي يتضح أن الفروق لصالح القياس البعدي، حيث انخفضت درجات الاكتئاب في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، مما يشير ذلك إلى صحة الفرض الثاني، ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي كان فعالاً في خفض الشعور بالاكتئاب في العلاقة الزوجية لدى الأزواج.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة على أساس: أن تنمية مهارة الإفصاح عن الذات بالتدريب صاحبها تغيرات ايجابية في الشخصية ممثلة في انخفاض الشعور بالاكتئاب. فالشخص المدرب على التعبير عن مشاعره وأفكاره يتكلم أكثر وينصت للآخرين أكثر، ويمتلك القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يشعر من خلالها بالرضا والسعادة ، في حين أن الشخص الذي يفتقد مهارة الإفصاح عن الذات يعاني من آلام الكبت والكتمان والعزلة ، ويفتقد القدرة على مواجهة ضغوط وأحداث الحياة .. وغير ذلك من مظاهر تدل على الاكتئاب.

وتتفق النتيجة السابقة مع ما أشار إليه " وارنج وآخرون (1995، 4) في أن التدريب على الإفصاح عن الذات من الأساليب الفعالة في علاج المشكلات الزوجية بصفة عامة، وفي علاج الاكتئاب الزوجي بصفة خاصة.

الفرض الثالث : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رتب الإفصاح عن الذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. ويوضح جدول(8) النتائج.

جدول (8)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الإفصاح عن الذات في القياسين البعدي والتتبعي (ن=8)

القياس البعدي التتبعي	متوسط الدرجات	مجموع الرتب السالبة (1T)	مجموع الرتب الموجبة (2T)	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
القياس البعدي	111,88	6,5	21,5	3	غير دالة
القياس التتبعي	113				

يتضح من جدول (8) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات، حيث كانت قيمة (T) الصغرى أكبر من قيمة (T) الجدولية لرتب درجات الإفصاح عن الذات. وتشير النتيجة السابقة إلى استمرارية أفراد المجموعة التجريبية في ممارسة أسلوب الإفصاح عن الذات في العلاقة مع زوجاتهم خلال فترة المتابعة.

الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رتب الإكتئاب. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. ويوضح جدول (9) النتائج.

جدول (9)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الإكتئاب في القياسين

البعدي والتتبعي (ن=8)

القياس البعدي التتبعي	متوسط الدرجات	مجموع الرتب السالبة (1T)	مجموع الرتب الموجبة (2T)	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
القياس البعدي	3,63	10	11	3	غير دالة
القياس التتبعي	3,75				

يتضح من جدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاكتئاب، حيث كانت قيمة (T) الصغرى أكبر من قيمة (T) الجدولية لرتب درجات الاكتئاب. وتشير النتيجة السابقة إلى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الشعور بالاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة. ويرى الباحث الحالي أن استمرار فاعلية البرنامج قد يرجع إلى التغيرات الإيجابية في العلاقة الزوجية نتيجة لممارسة سلوك الإفصاح عن الذات والتي يلمسها الأزواج وزوجاتهم يوماً بعد يوم والتي تتمثل في زيادة التقارب والفهم العاطفي، وتحسن المناقشة والحوار، وانخفاض المشكلات بين الزوجين. وغير ذلك من تغيرات إيجابية أسهمت في انخفاض الشعور بالاكتئاب.

توصيات الدراسة :

للاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ، ومن البرنامج التدريبي المستخدم ، يقدم الباحث التوصيات التالية :

- 1- على المهتمين بدراسة المشكلات الزوجية من الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العمل على تدريب الأزواج على مهارة الإفصاح عن الذات لكونها أسلوب هام وفعال في علاج المشكلات الزوجية والاضطرابات النفسية ، حيث أوضحت نتائج الدراسة الحالية فاعلية الإفصاح عن الذات في تخفيف الشعور بالاكتئاب لدى الأزواج.
- 2- ضرورة توفر المراكز الإرشادية التي تهتم بتدريب المتزوجين على مهارة الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية ، لكونها من العوامل الرئيسية في استقرار العلاقة الزوجية وبناء مشاعر الود والحب والثقة بين الزوجين ، مما يقلل ذلك من انتشار ظاهرة الطلاق.
- 3- على المرشدين النفسيين في مجال العلاقات الزوجية ضرورة التعرف على المعتقدات والأفكار الخاطئة التي تعوق إفصاح الأزواج عن الذات لزوجاتهم والعمل على تصحيح هذه الأفكار ، مما يسهل عملية التدريب ويجعلها أكثر فاعلية في تحسين العلاقة الزوجية.
- 4- عقد ندوات مستمرة للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا الهدف منها تعريفهم بأهمية الإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية ، وتصحيح المعتقدات والأفكار الخاطئة التي تعوق الإفصاح عن الذات مما يسهم ذلك في الوقاية من حدوث المشكلات الزوجية ، وعلاج هذه المشكلات وما يترتب عليها من آثار نفسية سلبية وفي مقدمتها الشعور بالاكتئاب.
- 5- على وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة تخصيص برامج إعلامية موجهة للمتزوجين بصفة عامة بهدف توعيتهم بأهمية الإفصاح عن الذات في استقرار العلاقة الزوجية وتدعيم الصحة النفسية لديهم.

المراجع

- 1- إبراهيم على إبراهيم(1985). العلاج العقلاني الانفعالي في توافق الحياة الزوجية. رسالة دكتوراه (غير منشورة). كلية التربية. جامعة المنيا.
- 2- أحمد عكاشة(1986). الطب النفسي. ط4. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 3- أسامة أبوسريع(1993). الصداقة من منظور علم النفس0مجلة عالم المعرفة. الكويت: عدد نوفمبر(179).
- 4- الرابطة الأمريكية للطب النفسي(2001).الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية(ترجمة) أمينه السماك، عادل مصطفى. الكويت: مكتبة المزار الإسلامية.
- 5- ألفت كحلة(2009). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الإكتئاب 0 القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6- تحيه محمد عبد العال(1995)0مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحقيق الرضا الزوجي. رسالة دكتوراه (غير منشورة). كلية التربية. جامعة الزقازيق، فرع بنها.
- 7- حامد زهران(1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. القاهرة: عالم الكتب.
- 8- — (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- 9- داليا عزت مؤمن(2000). فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثا. رسالة دكتوراه(غير منشورة). كلية الآداب. جامعة عين شمس.
- 10- زكريا أحمد الشربيني(2001). الإحصاء اللابارامتري في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 11- سعاد سليمان ، باسم الدحاحة(2006). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة العلوم التربوية. العدد التاسع : 17-47
- 12- سميرة علي أبو غزالة(2008). فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزوجي بين الزوجين. مجلة دراسات نفسية. مجلد(18). العدد الثاني (إبريل): 333-370
- 13- صفاء إسماعيل مرسى(2008). الإختلالات الزوجية (الأسباب والعواقب . الوقاية والعلاج)0 القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 14- عادل عبد الله(2000). العلاج المعرفي السلوكي(أسسه وتطبيقاته). القاهرة: دار الرشاد.

- 15- عبد الستار إبراهيم(1998). الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث، فهمه واساليب علاجه). مجلة عالم المعرفة. الكويت: عدد(239).
- 16- عبد الستار إبراهيم، عبد العزيز الدخيل، رضوى إبراهيم (1993).العلاج السلوكي للطفل: أساليبه ونماذج من حالاته. مجلة عالم المعرفة. الكويت. عدد(180).
- 17- غريب عبد الفتاح غريب(1988). دراسة مستعرضة للفروق بين الجنسين في الاكتئاب لدى عينة مصرية. مجلة الصحة النفسية. القاهرة: المجلد(29):1. 63
- 18- — (1990). مقياس الاكتئاب. ط2. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 19- — (2004). المواصفات السيكومترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب في البيئة المصرية. بحوث في الصحة النفسية.ج3 . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 20- فوزي محمد جبل(2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- 21- كمال إبراهيم مرسى(1995). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. ط2. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 22- محمد السيد عبد الرحمن(1998). دراسات في الصحة النفسية.ج2 . القاهرة: دار قباء .
- 23- محمد خطاب(2011). الطلاق العاطفي بين التشخيص والعلاج. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (النشرة الإعلامية).عدد(125).
- 24- ناريمان محمد رفاعي(1989). فاعلية برنامج إرشادي في بعض المشكلات الشائعة بين الأزواج والزوجات المصريات. رابطة التربية الحديثة. كلية التربية ببها. عدد(7) : 1. 7
- 25-Antil,J.& Cotton,S.(1987). Self-disclosure between husbands and wives: it's relationship to sex roles and marital happiness. Australian journal of psychology. Vol.39: 11-24
- 26- Besharat,M.(2007). A measure of patient's response style to therapist and therapy: the development of the patient response style scale. Acta medical iranica. Vol.45, No.5 :415-423
- 27-Culp,L.& Beach,S.(1998). Marriage and depressive symptoms : the role and bases of self-esteem differ by gender . psychology of women quarterly . vol.22: 647-663

- 28- Davidson,B. Balswiek,J. Halverson,C.(1983). Affective Self-disclosure and marital adjustment : A test of equity theory .journal of marriage and family. Vol.45,No.1 : 93-102
- 29- Dindia,K. Fitzpatrick,M. Kenny,D.(1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction :A social relations analysis .Human communication research . vol.23,No.3 : 388-412
- 30 - Dindia,K. & Allen,M. (1992). Sex-differences in Self-disclosure : Ameta-analysis . psychological bulletin .vol.112: 106-124
- 31- Ford,C.(1990). Effects of intimate Self-disclosure in marital therapy. Master of arts. York university. Toronto, Ontario.
- 32- Greene,K. Derlega,V. Mathews, A.(2005). Self-disclosure in personal relationships .chapter(22) in: the Cambridge handbook of personal relationships. (Http: comminfo. Rutgers. Edu/kgreene/research/pdf.)
- 33- Hansen,J. & Schuldt,W.(1984). Marital Self-disclosure and marital satisfaction. Journal of marriage and family.vol.35,No.4 : 923-926
- 34- Harris,S. Dersch,C. Mittal, M.(1999). Look who's talking : measuring Self-disclosure in MFT. Contemporary family therapy. Vol.21, No.3 :405-415
- 35- Jorgensen,S. Gaudy,J.(1980). Self-disclosure and satisfaction in marriage: the relation examined. Family relations.vol.29, No.3 :281-287
- 36- Merves-okin,L. Amidon,E.& Bernt, F. (1991). Perceptions of intimacy in marriage : A study of married couples. The American journal of family therapy. Vol.19 : 110-118
- 37- Schmm,W. Barnes,H. Bollman,S. Jurich, A.(1986). Self-disclosure and marital satisfaction revisited. Family relations. Vol.35, No.2 : 241-247
- 38- Sprecher, S.& Hendrick,S.(2004). Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship

- characteristics over time . journal of social and clinical psychology . vol.23,No.6 :857-878
- 39- Waring,E.& Chelune,G.(1983). Marital intimacy and Self-disclosure . journal of clinical psychology . vol.49,No2 :183-190
- 40- Waring,E. Holden,R. Wesley,S.(1998). Development of the marital Self-disclosure questionnaire . journal of clinical psychology. Vol.54,No.6 :817-824
- 41- Waring,E. Chamderlaine, C. Carver,C. Stalker,C.& Schaefer,B.(1995). A pilot study of marital therapy as a treatment for depression. The American journal of family therapy .vol.23, No.1: 3-10 (Database:ERIC, EJ, 502606)
- 42- Waring,J.(2001). The marital Self-disclosure questionnaire : A validation study. Master of arts. The University of British Columbia .Canada.
- 43- Wei,M. Russell, D. & Zakalik, R. (2005). Adult attachment social self-efficacy , self-disclosure , loneliness , and subsequent depression for freshman college students : A longitudinal study. Journal of counseling psychology . vol.52,No.4 : 602-614