Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 53, No. 2, 2026, 7959

Deanship of Scientific Research

The Effectiveness of a Group-Counseling Program Based on Cognitive-Behavioral Therapy and Raising Pet (cats) to Reduce Romantic Love among a Sample of Those Who Want to

Feras Ali Mohammad Al-Habies*[1], ***Wafaa Ali Alwani***[2], ***Khadeejeh Hussein Al-balawneh***[3], ***Radi suleiman Al-balawneh***[4], ***Nezar Rasem Al-labadi***[5], ***Omar Ismail Alorani***[6], ***Eid Majed Eid Alhajahjeh***[7]

[1]Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Jordan, Amman, Jordan

[2]University of Benghazi, Faculty of Education; Libya

[3]Jordanian Ministry of Education, Amman, Jordan

[4]Faculty of Educational Sciences, Department of Psychological Counseling, University of Jordan, Amman, Jordan

[5]Faculty of Educational Sciences, Department of Educational Psychology

[6]Special Education and Counseling Department, University of Jordan, Amman, Jordan

[7]Independent researcher, Jordan

Received: 14/6/2024
Revised: 1/9/2024
Accepted: 2/10/2024
Published online: 1/9/2025

* *Corresponding author:*
firas4400@yahoo.com

Citation: Al-Habies, F. A. M., Alwani, W. A., Al-balawneh, K. H., Al-balawneh, R. suleiman, Al-labadi, N. R., Alorani, O. I., & Alhajahjeh, E. M. E. (2025). The Effectiveness of a Group-Counseling Program Based on Cognitive-Behavioral Therapy and Raising Pet (cats) to Reduce Romantic Love among a Sample of Those Who Want to. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *53*(2), 7959.
https://doi.org/10.35516/Hum.2025.7959

© 2026 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: The study aimed to investigate the effectiveness of a group counseling program based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and pet care (cats) in reducing the level of romantic love among individuals wishing to overcome romantic love.

Method: A quasi-experimental design was adopted, and the Romantic Love Scale was used before and after the program. The duration of the counseling program was one month. The study sample consisted of 20 young men and women from the University of Jordan who wished to overcome romantic love. The sample was randomly divided into two equal groups: an experimental group (10 individuals) who received the counseling program and a control group (10 individuals) who did not receive any program. To achieve the study's objectives, the Romantic Love Scale, developed by Al-Maleh (2010), was used and applied to the study sample. A group counseling program based on Cognitive Behavioral Therapy and pet care (cats) was developed, consisting of eight counseling sessions, along with interviews and field observations.

Results: The results showed statistically significant differences at a significance level of ($\alpha \leq 0.05$) in the level of romantic love in favor of the experimental group. A reduction in the level of romantic love was observed among the experimental group members who underwent the program. This indicates that the counseling program was effective in reducing romantic love among the sample. Based on the results, a set of recommendations was provided.

Keywords: Group-counseling program; cognitive behavioral theory; romantic love; pets

فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة (القطط) لخفض الحب الرومانسي لدى عينة من الراغبين

فراس علي الحبيس[1]*، وفاء على علواني[2]، خديجة حسين البلاونة[3]، راضي سليمان البلاونة[4]، نزار راسم اللبدي[5]، عمر إسماعيل العوراني[5]، عيد ماجد عيد الحجاحجة[6]

[1]قسم علم النفس ، كلية الآداب، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

[2]قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة بني غازي، ليبيا

[3]وزارة التربية والتعليم الأردنية، عمان، الأردن

[4]كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

[5]قسم علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

[6]قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

[7]باحث مستقل

ملخّص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة (القطط) في خفض مستوى الحب الرومانسي لدى الراغبين في التخلص من الحب الرومانسي.

المنهجية: تم اعتماد المنهج شبه التجريبي وتم استخدام مقياس الحب الرومانسي قبل وبعد الخضوع للبرنامج، وكانت مدة البرنامج الإرشادي شهرًا، تكونت عينة الدراسة من (20) شابًا وفتاة من الراغبين من التخلص من الحب الرومانسي من طلبة الجامعة الأردنية، وزعت العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية وعددها (10) أفراد تلقوا البرنامج الإرشادي ومجموعة ضابطة وعددها (10) أفراد لم يتلقوا أي برنامج، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الحب الرومانسي من إعداد (المالح، 2010)، وتم تطبيقه على عينة الدراسة، وتم بناء برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية مع تربية الحيوانات الأليفة (القطط) مكون من (8) جلسات إرشادية، وإجراء المقابلات والملاحظات الميدانية.

النتائج: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الحب الرومانسي لصالح المجموعة التجريبية، وبلاحظ انخفاض مستوى الحب الرومانسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الذين خضعوا للبرنامج. ويشير هذا إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالا في خفض الحب الرومانسي لدى العينة، وفي ضوء النتائج قدمت مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي جمعي، النظرية المعرفية السلوكية، الحب الرومانسي، الحيوانات الأليفة.

المقدمة:

تعد العلاقات الرومانسية من أهم العلاقات في الحياة؛ نظرًا لأن الدخول في علاقة رومانسية مُرضية يعد مؤشرًا قويًا على الرفاهية النفسية، والصحة البدنية، والرضا عن الحياة (Mikulincer & Shaver, 2016). فالحب عاطفة إنسانية نبيلة تبني ولا تهدم، وهو من أعلى وأسمى أشكال العلاقات بين الأشخاص، والأكثر أهمية بين المشاعر الإنسانية، وهو موضوع شائع وقديم قدم دراسة الإنسان نفسه؛ فالحب أحد المشاعر البشرية الانفعالية والمعرفية للشخص، وهو علاقة تركيبية غير ثابتة من المثيرات والعواطف (نظمي، 2007). وانقطاع علاقة وثيقة متبادلة من الحب هي أساس حالات الاكتئاب لذلك تكون الثنائية الوجدانية Ambivalence التي تحدث نتيجة الصراع بين الحب الذي يعبر عن غريزة الحياة، والكراهية التي تعبر عن غريزة الموت، فلا يجد الفرد مفرًا من أن يحب ويكره الموضوع في آن واحد، ووجد العلماء أن الذين فشلوا في الحب اتجهوا إلى طرق أخرى مثل التعاطي هروبا من التجارب العاطفية الفاشلة؛ مما يعني أن تقديرهم للموقف غير صحيح، وبناءهم النفسي ضعيف وغير قادرين على تحمل الصدمات (جبر، 2017).

وأشارت نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد والتي ترتبط بمفهوم الحداد (الحزن الشديد) عندما يفقد الشخص حبا عزيزا يقوم العقل بمحاولة التكيف مع هذا الفقد، لكن في بعض الحالات يتحول هذا التكيف الى اكتئاب بسبب عدم القدرة على التخلي عن هذا الحب وفسرت هذه الحالة بأن الشخص لا يستطيع تقبل فقدان الشيء المحبوب؛ فيتحول الألم العاطفي إلى شكل من أشكال الكراهية تجاه الذات، وهذا ما يسمى ب" الغضب الموجه إلى الداخل" ويؤدي إلى انعزال نفسي حاد واكتئاب يمكن أن يستمر لفترة طويلة، فالإنسان الذي يفقد أحد والديه في سن مبكرة يزيد من احتمالية الاكتئاب لاحقًا في الحياة، وأن فقدان الأب يكون أكبر تأثيراً، بينما في الغرب يعتبر فقد الأم أحد أسباب الاكتئاب، كما أن فقدان شريك الحياة بعد رحلة طويلة من المشاركة يمكن أن يؤدي إلى حالة حزن شديدة وقد يؤدي إلى مشاكل صحية جسدية ونفسية وقد يزداد خطر الوفاة أو الإصابة بمرض يشابه ذلك المرض الذي أودى بحياة شريك حياته (صادق، 2017).

أدرج ماسلو الحب ضمن حاجات الانتماء والحب، وعرفه أنه توجه الفرد نحو إقامة العلاقات العاطفية، ويرى ماسلو أن إحباط حاجات الحب سبب رئيسي لسوء التوافق الإنساني، وأدرجه موراي ضمن الحاجة إلى التوادّ التي رآها تشير إلى الرغبة في إقامة صداقات والشعور بالحب والتعاون مع الآخرين (بيم، 2013).

أما فرويد فنظر إلى الحب ضمن اتجاهين:

الاتجاه الأول: الحب في صورة الوالدين، وهو مبني ومعدّ على حب أولئك الذين اهتموا وقدموا الحاجات الأساسية للأفراد وهم صغار.

والاتجاه الثاني: الحب النرجسي، ويظهر في الناس الذين يرون الأشياء في صورتهم الذاتية أشياء تمثل ما يتمنون أن يكونوا في المستقبل، ويشير فرويد في نظرية التحليل النفسي إلى أن النجاح في الحب والعمل هما المظهران الأساس للشخصية السوية، ويحقق للإنسان الاتزان والسعادة، والأسرة هي صورة مصغرة تتيح للإنسان إشباع هذه الحاجات الرئيسية وخصوصا الحاجة إلى الحب والعطف (شوكرمان، 2017).

أما النظريات السلوكية فأكدت على أن الحب سلسلة من الأفعال والخيارات التي من الممكن ملاحظتها ورؤيتها من الشخص نفسه وللآخرين، وأن الحب يمكن ملاحظته وقياسه نظريا.

وأكدت هورناي (Horney) أن المشاهد في هذا العصر هو التظاهر بالحب أو الحب العصبي، وهو المغالاة في الحب أو القسرية؛ حيث يكون الشخص العصبي في حاجة إلى الحب لأنه يشعر أنه بائس وكئيب وغير محبوب، كما أنه يشعر بالحاجة إلى الحب على درجة عالية من الحساسية إذ يتأثر بأي إشارة حتى لو كانت بسيطة تنم عن الرفض له (سرحان وصالح، 2018).

وعرف روبين (Rubin) الحب أنه موقف من شخص تجاه شخص آخر يتضمن استعدادا للشعور والتفكير والتصرف بطرق معينة تجاه ذلك الشخص، وقدم ثلاثة مكونات للحب هي: الرعاية، والتعلق، والرعاية والصداقة الحميمية، والرعاية تعني تقييم احتياجات الشخص الآخر والسعادة والسرور بتحقيقها، ويشير التعلق إلى الحاجة إلى تلقي الرعاية والقبول والتواصل مع الشخص الآخر، أما الصداقة الحميمية فتشير إلى مشاركة الأفكار والرغبات والمشاعر مع الشخص الآخر(Li & Yu, 2009).

ويؤكد كل من عودة ومرسي (1994) أن الحاجة إلى الجماعة والانتماء من أهم الحاجات الأساسية التي تلح في الإشباع وتدفع الشخص إلى الارتباط بجماعة أو أكثر يحبها وتحبه، ويجد عندها الأمن والتقدير والاطمئنان والمكانة الاجتماعية وتشبع له حاجاته إلى الصحبة وتؤثر في بناء شخصيته وفى تكوين قيمه واتجاهاته وميوله."

والعلاج المعرفي السلوكي من أسرع طرق العلاج نمواً، وأكثرها انتشارًا، وتطورًا في أطره النظرية والعلاجية، حيث يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة، وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة، ويستند على نموذج المعالجة المعرفية للمعلومات الذي يمثل من خلاله شكلاً من أشكال العلاج يتسم بالفاعلية من أجل دراسة معتقدات الفرد المرتبطة بسوء التكيف والتوافق، ونماذج تخيلاته وتفكيره، وفحصها والتوصل إلى الاستجابات البديلة الأكثر فاعلية. وتتحدد أهداف هذا النمط العلاجي في تعليم الفرد أن يصحح أداءه المعرفي الخاطئ الذي يعرضه للخبرات المشوهة؛ حيث يقوم التغيير المعرفي بإثارة التغيير السلوكي مما يعمل على تكوين منظور جديد لدى الفرد يتم تعزيزه عن طريق ممارسة الفرد لأنماط سلوكية جديدة، ثم يحدث توسعاً لهذا المنظور مدعماً بالتغير الانفعالي؛ وذلك عندما يبدأ

التفكير في حلول بديلة للانفعالات (Beck, 2001).

يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على العمليات المعرفية وتأثيراتها اللغوية على الانفعالات والسلوك معاً، ويهدف إلى إقناع المسترشد بأن معتقداته غير صحيحة، وأن أفكاره السلبية وتوقعاته تعود لسوء التكيف الذي يعيشه، ويهدف العلاج إلى تعديل الإدراك المشوه للفرد وإبداله بطرق أخرى للتفكير تكون أكثر ملاءمة، مما يؤدي إلى إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لديه، كما يهدف إلى المساعدة على نمو وتطور مهارات الضبط الذاتي (شقير، 2002).

بالإضافة إلى دور البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية كان لتربية الحيوانات الأليفة دور كبير في تحسين الصحة النفسية للفرد، حيث تعد الحيوانات الأليفة جزءًا من تاريخ الإنسان منذ القدم حين قام بتربية حيوانات أليفة بغرض المتعة أو الفائدة وكانت الكلاب من أوائل الحيوانات التي استخدمها في الصيد والرعي، وقام الإنسان بتربية القطط والأحصنة والطيور وغيرها، ولهذه الحيوانات فوائد كثيرة لعل أبرزها أنها تساعد في تحسين الصحة النفسية للفرد بشكل كبير؛ بل إنها تساهم في علاج بعض الأمراض النفسية الخطيرة مثل اضطرابات القلق والتوتر؛ فقد أثبتت ذلك العديد من الدراسات مثل دراسة ايليس وويل (Ellis & Wells, 2008) حيث قاموا بسلسلة من التجارب على القطط، واكتشفوا أنها تبدي اهتمامًا أكبر بالبشر مما كان يتوقع وتقضي معظم وقتها متفاعلة مع البشر مما يشير إلى أن القطط تستمتع فعلًا بالتواجد بجوار البشر على الرغم من طبيعتها الأنانية المعروفة، وأكد الباحثون أن التأثير الإيجابي للحيوانات على الإنسان واضح جدًا من الناحية العلمية، كما ألقوا الضوء على كيفية الاستعانة بالحيوانات في البرامج التي تستهدف علاج كبار السن وتدريب الأطفال، إضافة إلى ذلك إن التدخل العلاجي بمساعدة الحيوانات ينقص القلق بشكل كبير لدى الإنسان، و"يمكنه خفض معدلات الاكتئاب والتوتر وتحسين الحالة المزاجية ورفع مشاعر الثقة والتعاطف"، كما لذلك النوع من البرامج العلاجية القدرة على خفض معدلات ضغط الدم والكولسترول المرتبط بالضغط العصبي مما يساهم في الشعور بالهدوء.

وأكد العيد (2020) إبراز العديد من النظريات العلمية التي تفسر هذا الأمر حيث لاحظ العلماء انخفاض مستوى الكورتيزول Cortisol وارتفاع مستوى هرمون الاوكسيتوسين Oxytocin لدى أصحاب الحيوانات الأليفة وهو ما يفسر انخفاض مستوى القلق بشكل كبير، كما أن الحيوانات الأليفة تدفع أصحابها للخروج من منازلهم والتفاعل مع الآخرين خاصة أصحاب الحيوانات الأليفة مثلهم، ويساعد ذلك في تكوين صداقات وبدء علاقات جديدة مع مربي القطط في متاجر الحيوانات الأليفة والنوادي والجمعيات مما يساهم في حمايتهم من الوحدة والاكتئاب، وبعض الحيوانات الأليفة تجبر أصحابها على المشي وهذا الأمر له من الفوائد الطبية الكثيرة مثل الوقاية من الأمراض القلبية، كما أنه يساعد الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب على عيش اللحظة عوضًا عن المبالغة بالتفكير بأمور الحياة المثيرة للتعب والقلق، وأضاف نجم الدين (2023) أن القطط تظهر فعالية في تحسين المزاج وتشكل مصدرًا إيجابيًا للتشتت للأشخاص المصابين بالاكتئاب، حيث يساعد وجودها على منحهم تفريغًا إيجابيًا لاهتمامهم وعزلهم عن الأفكار السلبية؛ حيث يبقون منشغلين في الاعتناء بها وعدم اضطرارهم وحيدين دون القيام بأي شيء، كما أن ملامسة القطط للإنسان يمكن أن تزيد من إنتاج موجات ثيتا في الدماغ، والتي تعزز الهدوء والاسترخاء، كما تساعد الأشخاص المصابين بالتوحد على الاختلاط بالآخرين وتزيد من سعادتهم فقد تم إثبات أن الأطفال المصابين بالتوحد الذين لديهم قطط يمتلكون مستوى أعلى من الأوكسيتوسين Oxytocin في الجسم، الذي يساهم في تقليل السلوكيات المتكررة لدى الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، وتلعب دورا كبيرًا في زيادة ثقة أصحابها بأنفسهم، ويمكن للقطط أن تعبر لك عن حبها وتهتم بك عندما تكون مريضًا أو حزينًا من خلال البقاء بجانبك وهو الأمر الذي يمنحك شعورًا إيجابيًا. وتساعد الحيوانات الأليفة في تخفيف القلق عند الأطفال وتحسين الصحة النفسية لديهم، وتساعد أصحابها على تعلم الاهتمام والالتزام وتقدير المشاعر كالحب والحنان؛ لذا فالأطفال الذين كانوا يمتلكون حيوانات أليفة يمتازون بوعي عاطفي أفضل، وقدرة أكبر على امتلاك علاقات عاطفية ناجحة وناضجة وزيجات أفضل. والدراسات مستمرة حتى يومنا هذا لإثبات مدى أهمية الحيوانات بالنسبة للصحة النفسية ومدى قدرتها على مساعدة أولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية، واضطراب فرط النشاط، ونقص التركيز، والتوحد، وفصام الشخصية، واضطراب ثنائي القطب، وبدأ العلماء بالفعل بالاستعانة بحيوانات أليفة مدربة لتصبح قادرة على مساعدة المرضى، وهي متوفرة بشكل محدود في بعض المراكز النفسية المتقدمة، كما اهتمت العديد من المنظمات الصحية النفسية بمدى تأثير الحيوانات الأليفة على الصحة النفسية مثل مؤسسة أبحاث رابطة الإنسان والحيوان في أمريكا بالتعاون مع مراكز صحية عالمية، وتهدف هذه المؤسسة إلى تعزيز العلاقة بين الإنسان والحيوان، ودراسة كيفية تحسين هذه العلاقة للصحة النفسية والجسدية للبشر من خلال التفاعل مع الحيوانات ومؤسسات مهتمة بالصحة النفسية مثل الرابطة الأمريكية للقلق والاكتئاب.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

الجميع بحاجة إلى الحب والشعور أنه موجود في هذه الحياة، ولكن أحياناً ينقلب هذا الشعور الجميل إلى كارثة حينما نتعلق بأشخاص وأشياء يسببون لنا الكثير من المتاعب في حياتنا، أو تكون العلاقة غير متكافئة، ولكننا لا نستطيع اتخاذ قرار التخلي عنهم، ويعد الاهتمام بسلوك الأفراد وعلاجها من الأمور المهمة في تطور العلاقة بين شخص وآخر، وأنّ العلاج المعرفي السلوكي أمر لابد للدارسين من البحث فيه ومعرفته من أجل الوصول إلى أفضل المستويات لخفض الحب الرومانسي عند الأشخاص خاصة إذا نظرنا إلى المتزوجين حيث كثرت نسب الطلاق والانفصال فكان لا بد من البحث في كل ما يقلل من انتشار هذه الظاهرة، للحفاظ على بناء الأسر بما يتناسب مع متطلبات المجتمع، فأصحاب العلاقات الحديثة يمثلون العنصر الأهم

الذي لا بد من دراسته للوصول إلى العلاج المناسب الذي يساعدهم في التقليل من هذه الظاهرة وبما يتناسب مع الحياة الاجتماعية التي تنعم بالحب. ولذا كان لابد من السعي لإيجاد برنامج إرشادي جمعي من قبل الباحثين يعالج ظاهرة الانفصال عند المرتبطين حديثاً، ومن هنا جاءت مشكلة هذه الدراسة للإجابة عن السؤال التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الحب الرومانسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تبعًا للتدريب على البرنامج المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة (القطط) لدى الراغبين بالتخلص من الحب الرومانسي؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة (القطط) في خفض مستوى الحب الرومانسي لدى الراغبين بالتخلص من الحب الرومانسي.

أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من جِدة البحث ولا سيما على الصعيد المحلي، فهو البحث الأول الذي يدرس خفض الحب الرومانسي من خلال تربية الحيوانات الأليفة، وتنبع أهميّة هذه الدراسة في كونها تثري الدراسات المتعلقة ببرامج علم النفس التربوي وتساعد الباحثين في إثراء دراساتهم لموضوع خفض الحب الرومانسي من خلال البرنامج الإرشادي المعتمد على النظرية المعرفية السلوكية بالتداخل مع تربية الحيوانات الأليفة، والإسهام بشكل أساسي في دعم الإطار النظري ودعم البحوث التجريبية والمسحية الخاصة بهذا المجال، ولأنّ هذه الدراسة تبحث في مجال الحب الرومانسي حاول الباحثون أن تكون من أهم الدراسات التي تقدم دليلا على أثر البرنامج المستند للنظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة في خفض الحب الرومانسي، أما من الناحية التطبيقية فقد تساعد هذه الدراسة مجال الإرشاد من خلال وضع القائمين عليه على الطريق الصحيح لعلاج حالات مشابهة.

حدود الدراسة ومحدداتها

الحدود البشرية: العينة التي أجريت عليها الدراسة وهم مجموعة من طلبة الجامعة الأردنية.

الحدود المكانية: الجامعة الأردنية-عمان

الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني العام 2023-2024.

أما محددات الدراسة يتعلق بأدوات الدراسة ودلالات صدقها وثباتها والأطر النظرية التي بنيت عليها الأدوات.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

البرنامج الإرشادي الجمعي المعرفي السلوكي: برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية مستندة على مبادئ وفنيات محددة تتعلق بالجوانب المعرفية والسلوكية عند الفرد، لتقديم الخدمات المباشرة وغير المباشرة جماعيًا بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل لتحقيق التكيف النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه فريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، 2004).

ويعرف إجرائيًا لغايات هذه الدراسة أنه خطة عمل تتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تنفذ خلالها مجموعة متنوعة من الأساليب والمهارات والإجراءات المعرفية والسلوكية التي اشتمل عليها البرنامج، ولغايات هذه الدراسة تم تصميم برنامج إرشادي جمعي من (8) جلسة ارشادية، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة (55) دقيقة، واشتمل على مجموعة من التمارين والأساليب والمهارات والإجراءات والأنشطة والفنيات والآليات المعرفية السلوكية، بهدف مساعدة المنفصلين على خفض التعلق لديهم.

الحب الرومانسي

الحب الرومانسي هو نوع من الحب يتميز بالشعور بالعشق والانجذاب العاطفي نحو الشريك، ويتضمن الرومانسية والعناية والتفاني في الشخص المحبوب. يتميز هذا النوع من الحب بالاهتمام بالتفاصيل الصغيرة واللحظات الرومانسية، ويمكن أن يكون مصدر إلهام للشخص ويثير لديه الشعور بالسعادة والارتياح. ويعد الحب الرومانسي جزءًا مهمًا من العلاقات الحميمية الصحية (Sternberg, 1986). وهو نوع من الأنشطة الانفعالية التي تكمن داخل الفرد، وتكون دافعا لاستقرار حياته، وأنه حالة من الشوق الشديد لتحقيق التقارب والتجاذب والارتياح الداخلي (موسى، 2017).

ويعرف إجرائياً: أنه الدرجة التي حصل عليها أفراد الدراسة على مقياس الحب الرومانسي المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

العلاج المعرفي السلوكي:

- **مفهومه:**

يعرف العلاج المعرفي السلوكي أنه: أحد التيارات العلاجية الحديثة القائمة على الاشتراط العقلي الإجرائي في تعديل الاضطرابات النفسية والسلوكية، يركز هذا الأسلوب على تعديل الجوانب المعرفية المشوهة واستبدالها بأفكار وسلوكيات أكثر صحة من خلال التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي وتطوير مهارات معرفية للتعامل مع المواقف الضاغطة (Meichenbaum, 2008).

ويُعرَّف أيضا أنه نوع من أنواع العلاج النفسي يهدف إلى التعرف على أنماط التفكير والاستجابات غير المفيدة وتعديلها واستبدالها بأنماط أكثر واقعية، يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، ويعتبر الفكر المشوه مصدر المشاكل والتحديات النفسية (Macullough & James, 2006).

ويعد العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy (CBT) أحد أساليب العلاج النفسي الذي يستخدم أساليب وطرقًا أكثر إيجابية عن طريق دمج فنيات العلاج المعرفي وفنيات العلاج السلوكي معاً، مما يؤدى إلى مساعدة الأفراد على إعادة بناء أفكارهم وتطوير مهاراتهم المعرفية، وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها محدثاً بذلك تغيراً في كيفية رؤيتهم لذاتهم وللعالم وللمستقبل وذلك عن طريق تدريب الأفراد على التحصين ضد الضغوط، والتدريب على التعليم الذاتي، والاسترخاء العضلي، والتدريب على خطوات حل المشكلة، وإعادة البناء المعرفي بالإضافة إلى زيادة وعي الفرد بالذات من خلال المراقبة الذاتية، وبالتالي يصبح على وعي وإدراك للأفكار السلبية الهادمة للذات (سمير، 2013).

ويُعد اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً، حيث يعمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، ويستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي، كما يُعد تطورا للعلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك، من خلال تغيير محتوى التفكير وإعادة تطور بناء القناعات عبر الإجراءات المعرفية والسلوكية (Eysenck, 2000). وتستند هذه الفنيات على عناصر معرفية ووجدانية وسلوكية يمكن تلخيصها كما ذكرها كل من (Beck, et al., 2001; Unger, 2003; Derek, et.al., 2007)؛ (محمد، 2000) كما يلي:

- الفنيات المعرفية: Cognitive techniques ومنها: التحليل الفلسفي والمنطقي للبناء المعرفي، والتعليم والتوجيه، والتشتت المعرفي، والتخلي عن المطالب، ومناقشة النتائج، ومهارة حل المشكلات، ووقف الأفكار.
- الفنيات الانفعالية: Emotional techniques ومنها: التخيل الانفعالي، والتعبير عن المشاعر، والمراقبة الذاتية، والحوار الفعال مع الذات، والتقبل غير المشروط، والمرح والدعابة، وإعادة صياغة المشكلة.
- الفنيات السلوكية: Behavioral techniques ومنها: لعب الدور، والتعزيز والاسترخاء، والنمذجة، والواجبات المنزلية، والتغذية الراجعة، وفنية التعريض (الإغراق).

الحب الرومانسي

تمثل العلاقات الرومانسية تجربة معقدة ومليئة بالعواطف، وعندما تنقطع أو تنتهي يمكن أن يكون لنمط الارتباط دور مهم في كيفية هذا الانفصال، والأساليب المتنوعة لتجربة الحب قد تؤثر بطرق مختلفة على الصحة النفسية والعلائقية؛ حيث يمثل الحب عاطفة أساسية في حياة الإنسان، ويشغل دوراً حيوياً في تحسين صحته النفسية، وهو شعور متعدد الأوجه، يظهر بتعبيرات متنوعة في سياقات الحياة المختلف (Raffagnino & Puddu, 2018).

يعرف الحُب لغة كما جاء في لسان العرب لابن منظور بعدة طرق وألفاظ، والجذر الثلاثي حبب، نقيض الحب هو البغض، وكذلك الحِب بكسر الحاء وتشير إلى العاطفة القوية التي يشعر بها الإنسان تجاه شخص آخر (أحمد، 2017)، وأشارت (سليمان، 2013) أن تعريف كلمة الحُب يشمل معاني الغرام والعلة وبذور النبات؛ حيث يشبه الحب بالداء أو العلة وبذور النبات ويشبه المحبون الحب ببذور النبات، أما الغرام فيعني التعلق بشيء لا يمكن فقدانه.

تعريف الحُب اصطلاحا:

عرفه كارين هورني (Karen horny) أنه القدرة على أن تعطي من نفسك للناس تلقائيا أو بدلا من الحصول على شيء لنفسك بطريقة أنانية". وعرفه فيشر (Fisher) "أنه مزيج من المشاعر الإيجابية المهمة مثل الشعور بالقبول والأهمية والتدليل والاهتمام بالآخر".

أما زيك روبن (Zick Rubin) عرف الحُب أنه اتجاه يحمله الشخص نحو شخص آخر محدد ويتضمن استعدادات مسبقة في الشعور والتفكير والسلوك بطرائق معينة نحو ذلك الشخص (نظمي، 2007).

وعُرِّفت الرومانسيّة في معجم المصطلحات الأدبيّة المعاصرة أنها: "مذهب أدبيّ يعبر عن ردّ فعل تجاه تعقيدات الكلاسيكيّة، والرومانسيّة نزوع ذاتيّ إلى استنطاق ال(الأنا)، وتغليب تصوّر للعالم، كما أنّ الرومانسيّة هي مخاصمة للواقع ومصالحة للأحلام"، وجاء في قاموس المصطلحات اللغويّة والأدبيّة أنّ الرومانسيّة تيار أدبيّ ظهر في إنكلترا وألمانيا في القرن الثامن عشر، أهمّ مميّزاته تطلب الحريّة، و الانغماس في الغنائيّة، وتقديم الخيال على العقل،

والاهتمام المفرط بالذات، والقلق والتشاؤم، والشعور بالجبريّة، ويعزى أصل الرومانسية إلى الكلمة القديمة "Romants " الفرنسية "التي كانت تدل في العصور الوسطى إلى قصص الخيال والمغامرات شعرا أو نثرا، وتطورت هذه الكلمة لتأخذ معاني وأوصافا مختلفة في اللغات الأوروبية، وقد أخذتها الإنجليزية عن الفرنسية، وباتت تعبر عن الخيال والمغامرة، وحينما استعملت هذه الكلمة لأول مرة في اللغة الإنجليزية كانت تعني نوعا من الانغماس في الخيال (جمبلي، 2020).

وقدم ستيرنبرغ نظريته في الحب والتي سميت بمثلث الحب، ورأت أن الحب مكون من ثلاثة مكونات هي:

- الشغف: ويشير إلى عوامل الجذب الجسدية لكنه قد يخص أيضًا الاحتياجات الأخرى مثل: احترام الذات، وتحقيق الذات، والانتساب إلى الآخرين، والهيمنة على الآخرين، والتقديم أكثر من اللازم.
- العلاقة الحميمة: وتشير إلى الدوافع التي تقود إلى الرومانسية، وتجربة العلاقة العاطفية، وحدد لها عشرة أشكال هي: الرغبة في تعزيز رفاهية المحبوب، تقدير عال للمحبوب، الشعور بالسعادة مع من يحب، التفاهم مع المحبوب، القدرة على الاعتماد على المحبوب في أوقات الحاجة، مشاركة المحبوب ذاته وممتلكاته، تلقي الدعم العاطفي من المحبوب، إعطاء الدعم العاطفي لمن يحب، التواصل الحميم مع المحبوب، تقدير الشخص المحبوب في حياة المرء.
- قرار أو التزام: ويشير إلى قرار الفرد بحب شخص ما والتزام المرء بالحفاظ على هذا الحب.

ويرى ستيرنبرغ أن هذه الأبعاد تشكل في اجتماعها وافتراقها أنماطا متعددة للحُب كالتالي: اللاحُب ويشير إلى غياب مكونات الحب الثلاثة، وهو يشمل معظم العلاقات الشخصية مع الأشخاص العاديين، الإعجاب من الالتزام، والعشق من الشغف، والولع من الحميمية، والشراكة من الالتزام والحميمية، والرومانس من الحميمية والشغف، والحب الأحمق من الشغف والالتزام، والحب الكامل من الشغف والحميمية والالتزام (Ahmetoglu, et al., 2010).

توصل تشابمان (2010) إلى أن هناك خمس طرق أو لغات يستطيع الأزواج من خلالها أن يتفهموا الحب العاطفي، فنادرا ما يكون لدى الزوجين نفس اللغة الأساسية للحب، فيصبح الزوج أو الزوجة في حيرة عندما يجد أن شريكه لا يفهم ما يريده، لذلك فمن الضروري أن يتعرف كلا الزوجين على لغة الحب الأساسية له ولشريكه، ليكون عنده القدرة على اكتشاف المفتاح الذي يجعله يعيش حياة زوجية مليئة بالحب، ويدوم الزواج مدى الحياة، وهذه الطرق هي: استخدام الكلمات المشجعة والإطراءات اللفظية وكلمات الشكر والتقدير فهي موصلات جيدة للحب، ويخلق حالة من الإثارة والإيجابية، والطريقة الثانية: تكريس الوقت للشريك وممارسة بعض الأنشطة سويًا، والطريقة الثالثة: تبادل الهدايا فالهدية هي رمز فكرة أن الشريك يفكر بشريكه عندما يهاديه، ولا يهم أن تكون ثمينة فبعض الهدايا المعنوية تكون أكثر تعبيرًا من الهدايا الملموسة، والطريقة الرابعة: الأعمال الخدمية وهي القيام بالأشياء التي يعلم الفرد أن شريكه بالحياة يريد منه أن يفعلها من أجله وتشعره بالسعادة، وهذه الأعمال تتطلب التفكير والتخطيط والوقت والجهد، فإذا قام بها الشريك بطاقة إيجابية ستكون تعبيرا حقيقيا عن الحب، والطريقة الخامسة الاتصال البدني وهو وسيلة فعالة في توصيل الحب بين الزوجين ويعد لغة الحب الأساسية لدى البعض، لدرجة أنهم بدونها يشعرون أنهم غير محبوبين.

ويشير الحبيس (2005) إلى الفرق بين الحب والعشق؛ حيث يخلط البعض بين مصطلحات الحب والعشق والتعلق والإعجاب، لكن الحقيقة أنها أشكال مختلفة من التعلق بين البشر، ولكل منها درجاتها المتفاوتة؛ فالعشق يمثل أعلى درجة من الحب، وهو متدرج من الإعجاب والمودة والحب، وهذا يظهر أن العشق والحب هما شكلان مختلفان من التعلق بين البشر، وليسا علاقتين متفرقتين؛ بل درجات متفاوتة من نفس الصنف.

وذكر ماريون (Marion, 2015) في كتابه عدة تصنيفات للحب وهي: الحب العذري الذي يمثل العفة و السمو، والحب التهتكي الذي يمثل الرغبة، والإشباع والحس و الحب من أول نظرة ربط الحب بالحس، وصنف الحب تبعًا لمراحل العمر، يبدأ الأول بحب الوالدين وقد يميل إلى أحد الطرفين أكثر من الآخر، وهذا ما تفسره عقدة أوديب وإلكترا، ويكون حبًّا غير واعٍ، والنوع الثاني حب المراهقة، وهو مرحلة اقتحام الفرد لعالم الجنس الآخر، والنوع الثالث هو حب الراشد، حيث يميل فيه إلى التعدد في العلاقات مع الجنس الآخر بحثا عن المثال.

والحب الرومانسي هو أسلوب نموذجي للأشخاص الذين يتمتعون بمواقف واتجاهات رومانسية تجاه الحب، حيث يظهر هذا النوع من الحب بشكل شديد الشغف والعاطفة، يؤكد الفرد الذي ينتمي لهذا النوع على الجاذبية الجسدية القوية، ويكون ملتزمًا ومتفانيًا تجاه الشريك، مع اعتباره الحبيب الوحيد. يشعر الفرد من هذا النمط بدافع عاجل للتعمق في العلاقة جسديًا وعاطفيًا. ويستمتع بشعور الوقوع في الحب، ويبقى ملتزما بالعلاقة طالما استمرت بالحيوية والعاطفة (Raffagnino & Puddu, 2018).

ويحتاج الحب الرومانسي إلى ثلاثة عناصر أساسية تؤدي إلى الوقوع في أنواعٍ مختلفةٍ من الحب وهي الالتزام، والشغف، والمودة؛ إذ يؤدي وجود المودة والالتزام في الشعور بحب للصداقة والرفقة، أمَّا وجود الشغف والمودة يؤدي إلى الوقوع في الحب، ووجود اثنين على الأقل من هذه العناصر في علاقة الحب تؤدي بناء علاقة متينة، أمَّا العلاقة التي تتمثّل فيها العناصر الثلاثة كلها فهي من أقوى علاقات التعلق والحب وأندرها (Langeslag & Steenbergen, 2019).

والحب الطبيعي أو السوي يشير إلى الدافع الأساسي للحب، ينشأ نتيجة العلاقات الاجتماعية داخل العائلة والأصدقاء دون غيرهم، مثل حب الأم لطفلها، و الأخ لأخته، ويبدأ الحب في الحياة منذ بداية ولادة الطفل حيث يكون الطفل ملتصقا بأمه في عملية الغذاء والاهتمام به، وقد يتعلق الطفل بأشخاص يمثلون له بدائل للأم مثل الخالة والجدة، ويكبر الطفل قليلاً فيتعلق بأبيه الذي يمثل له دور الحماية، ثم يتوسع ليشمل المدرسة والأصدقاء

ومع التقدم في العمر يمكن أن ينتقل الحب إلى علاقات عاطفية غير صحية قد ينتج عنها الكثير من التصرفات التي تسبب الضغوط النفسية للفرد، وعدم تقدير الذات ومن الممكن أن تؤدي إلى سلوكيات غير ملائمة مثل لجوء البعض إلى شرب الكحول أو إدمان المخدرات كنوع من التعلق بشيء وترجع هذه الأسباب لمشكلة انفعالية نتيجة خبرات مؤلمة سابقة تؤثر على حياة الشخص، مثل الخلافات الأسرية والإهانات التي يوجهها الوالدان للأبناء، مما يؤدي بهم إلى اللجوء إلى أول شخص يشعرهم بالحب. وفي حالة الزواج، قد يشعر الفرد بالحرمان وفقدان الشخص، وقد يفعل سلوكيات خاطئة مثل الخيانة الزوجية (MHA, 2020).

ويوصف الحب الرومانسي عادة أنه شكل من أشكال الحب الملتهب والشغف، مليء بالقلق والاندفاعية؛ حيث يعتمد على الإحساس بالقيمة الذاتية والحميمية، ويتغذى على الأوهام والأحلام، وقد يكون غير عقلاني في بعض الحالات، وقد تكون نهايته محطِّمة لكنه يظل جذابا بشكل خاص بين البشر (نظمي، 2007).

خصائص وسمات الشخص الرومانسي

تتميز خصائص الفرد ذي الحب الرومانسي بتمجيد العاطفة، وغلبة الخيال؛ حيث يبرز فيه ارتفاع مستوى التعبير عن العواطف المختلفة مثل الشكوى، والحزن، والألم، والحنين، والحرمان، ويمتاز التعبير فيها بالظلال والإيحاء، وظهور شخصية الشاعر، وتظهر هذه الخصائص بشكل واضح من خلال السياق والابتكار في استخدام الأساليب الشعرية المتنوعة والتلاعب بالقافية والألفاظ، ويتميز بتفرده في تفسير المعاني الأساسية، بالإضافة إلى تأثره بجماليات الطبيعة والانغماس فيها، ويجد في الشعر وسيلة فعالة للتعبير عن مشاعره وأفكاره، إذ يعتبره لغة تنبض بالحياة وتعبر عن عمق القلب (القحطاني، والقبيسي، والغامدي، 2023).

تربية الحيوانات الأليفة

كانت العلاقة بين البشر والحيوانات المرافقة لهم موضوع بحث مكثف في السنوات الأخيرة، وأظهرت العديد من الدراسات مثل دراسات (Barker, & Wolen, 2008; Beetz, et al., 2012). الفوائد النفسية والعاطفية العميقة التي يمكن استخلاصها من امتلاك حيوان أليف ورعايته أحد مجالات التحقيق الواعدة بشكل خاص هو إمكانية ملكية الحيوانات الأليفة للتخفيف من المشكلات المرتبطة بالارتباط مثل التبعية المفرطة أو صعوبة تكوين علاقات صحية، ومن الممكن أن يوفر التفاعل مع حيوان أليف ورعايته فرصة فريدة للأفراد الذين يعانون من مشكلات الحب الرومانسي والتعلق والتفكير الزائد لتطوير رابطة صحية وآمنة (Kurdek, 2008). فالحب والقبول غير المشروط الذي يقدمه الحيوان المرافق يمكن أن يساعد في تخفيف مشاعر الوحدة وانعدام الأمان، بينما يمكن لروتين رعاية الحيوانات الأليفة أن يعزز الشعور بالمسؤولية والكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى ذلك، تبين أن الاتصال الجسدي والمودة المرتبطة بمداعبة حيوان أليف أو احتضانه تقلل من التوتر وتعزز إطلاق هرمون الأوكسيتوسين، وهو هرمون مرتبط بالترابط والثقة (Beetz, 2017).

الدراسات السابقة

دراسات تتعلق بالحب الرومانسي

قام فائق وحسين (2023) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التوافق الرومانسي والسيطرة المعرفية والأنماط العاطفية لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة عينة أساسية و(400) طالب وطالبة عينة تحليل إحصائي من طلبة جامعة ديالى في العراق، واختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية، وتم بناء مقياس (التوافق الرومانسي) لدى طلبة الجامعة على وفق نظرية فنكل (فنكل، 2017)؛ وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التوافق الرومانسي والسيطرة المعرفية، كذلك بين التوافق الرومانسي وبعض الأنماط العاطفية مثل الفشل، وأشارت النتائج إلى أن الفشل و السيطرة المعرفية يسهمان بشكل كبير في التوافق الرومانسي.

وأجرى العقيلي (2020) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين المتزوجين والعشاق في مكونات الحُب (الألفة، الشغف القرار /الالتزام)، ومعرفة الفروق بين المتزوجين الذين لديهم علاقات مع الجنس الآخر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والمتزوجين الذين ليس لديهم العلاقات نفسها في مكونات الحب. كما هدفت إلى معرفة طبيعة علاقة طول فترة الزواج بمكونات الحب، طبق مقياس مثلث الحب الذي أعده (ستيرنبرج ،1997) على عينة تكونت من(136) متزوجًا، و(102) عاشق. وكشفت النتائج عن وجود فروق بين المتزوجين والعشاق في مكوني الألفة والقرار، الالتزام لصالح المتزوجين، في حين كانت الفروق في مكون الشغف لصالح العشاق، ولم تكشف النتائج عن وجود فروق بين المتزوجين في مكونات الحب إلا في مكون الألفة، وكانت الفروق لصالح المتزوجين، وكشفت النتائج أيضا عن وجود ارتباط دال وسالب بين طول فترة الزواج ومكون الشغف، وعدم وجود ارتباط بين طول فترة الزواج ومكوني: الألفة والقرار/ الالتزام.

وأجرى المهايرة (2018) دراسة هدفت الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية اشتملت (30) طالباً وطالبة لمرحلة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية، الذين حصلوا

على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي، تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي والبرنامج الإرشادي. تم تقسيم عينة الدراسة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد أفرادها (15) طالباً وطالبة؛ حيث تلقت المجموعة التجريبية البرنامج في حين أن المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي برنامج. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، مما يوصي بفعالية العلاج المعرفي السلوكي كعلاج فعال للحد من أعراض اضطراب القلق الاجتماعي.

وفي دراسة أخرى قام بها كتلو (2015) هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكور/ إناث). تكونت عينة الدراسة من (239) من طلبة جامعة الخليل المتزوجين تم اختيارهم عشوائيا، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، وتم استخدام كل من الأدوات: قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس الحب، مقياس التدين، مقياس الرضا عن الحياة. واظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس. ووجد فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث؛ واظهرت وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجود علاقة بين التدين والحب.

وأجرى كوتشار وشارما (Kochar, & Sharma, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث الذين يمرون بخبرة حب لا تقل عن ثلاثة أشهر في مكونات الحُب الرومانسي: (الألفة، الشغف، القرار/ الالتزام)، طبق الباحثان مقياس الحب الرومانسي لـ"ستيرنبرج " على عينة تكونت من (100) طالب وطالبة من جامعة دلهي، تراوحت أعمارهم بين 18 – 22 سنة. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مكونات الحُب الثلاثة: الألفة، الشغف القرار/ الالتزام، وجميعها غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية "0.05" وأقل.

وأجرى راور وآخرون (Rauer, et al., 2013) دراسة هدفت التعرف إلى أنماط العلاقات الرومانسية في مرحلة الشباب متتبعة التطورات من سن (18) حتى سن (25) ، تكونت العينة من(511) من الشباب البالغين ، وتم دراسة الخبرات السابقة للعلاقات الرومانسية في الأسرة والأقران ، وأشارت النتائج إلى وجود خمسة أنماط من العلاقات الرومانسية متميزة ومتفاوتة في التوقيت، ومدة تواتر التعلق والمشاركة في علاقات رومانسية تتراوح بين أولئك الذين دخلوا مؤخرا في علاقة رومانسية إلى أولئك الذين كانوا في نفس العلاقة من سن (18) حتى سن (25)، كما بينت نتائج الدراسة أن العلاقة في الأسرة ومع الأصدقاء لها أثر على تطور العلاقات الرومانسية لاحقا لدى الشباب .

وقامت نوسكا وآخرون (Nosko, et al., 2011) بدراسة هدفت إلى اختبار نموذج العلاقات الرومانسية القائم على عاملين اثنين، بالإضافة إلى تقويم علاقة مشتقات أنماط التعلق الأربعة الأمن، التجاهلي، استخفافي، والمنشغل أو الخائف، بالرضا الزواجي والعوامل الاجتماعية الديموغرافية، طبقت الدراسة على عينة من الراشدين اللبنانيين المتزوجين، تألفت من (201) فرداً لمعرفة أنماط تعلق أفرادها مع أشكالهم المفضلين من الجنس الآخر وفق المقاييس التي تم تطبيقها في الدراسة؛ وتم اختبار علاقة هذه الأنماط بالرضا الزواجي وبالعوامل الديموغرافية كالسن والجنس، والتحصيل العلمي والدين أظهرت النتائج ارتباط الرضا الزواجي ككل إيجابياً بالتعلق الآمن وارتباطه سلبياً بالتعلق الخائف، لم ترتبط عوامل الجنس والتحصيل العلمي والدين بأنماط التعلق مع الأخوة من الجنس الآخر ولكن السن كان مرتبطا بالتعلق التجاهلي/ استخفافي بشكل ملحوظ لدى الراشدين الأكبر سنا أكثر.

دراسات تتعلق بتربية الحيوانات الأليفة

قام كل من بالحبيب وفرحات (2023) بإجراء ربورتاج مصور يسلط الضوء على ثقافة تربية الحيوانات في ولاية ورقلة بالجزائر وكيف انتشرت بين الشباب، وتم استخدام الربورتاج في الدراسة كوسيلة فعالة لتعريف هذه الثقافة وتوضيح معالمها، بالإضافة إلى استخدام المقابلات مع عدة أشخاص لتأكيد المعلومات وإضفاء المصداقية على الربورتاج، وأظهرت النتائج كيفية انتشار ظاهرة تربية الحيوانات بشكل كبير بين الشباب في ولاية ورقلة، حيث باتت تلك الثقافة تحظى بمزيد من الاهتمام، خاصةً مع تحول الاهتمام إلى تربية الحيوانات غير التقليدية، مثل الزواحف، إلى جانب الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط، وتوصلت الدراسة إلى أن هذه الثقافة أصبحت ظاهرة جديدة في الولاية في السنوات الأخيرة، مما يعكس تغييراً في اهتمامات الشباب وممارساتهم في مجال تربية الحيوانات.

قامت أبليبوم وآخرون Applebaum et al (2023) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية اشتملت على عينة مكونة من (1369) من كبار السن بمتوسط عمر 65 عاما، ولديهم مهارات معرفية طبيعية في بداية الدراسة، وما مجموعه (53%) كانوا يمتلكون حيوانات أليفة، و32% يمتلكون حيوانات أليفة على المدى الطويل، وهم الذين يمتلكون حيوانات أليفة لمدة خمس سنوات أو أكثر، خضع الناس لاختبارات معرفية متعددة حيث تم استخدام الاختبارات المعرفية لتطوير درجة معرفية مركبة لكل شخص، تتراوح من صفر إلى (27). تضمنت النتيجة المركبة اختبارات شائعة للطرح والعد العددي واسترجاع الكلمات بعد ذلك تم استخدام الدرجات المعرفية المركبة للمشاركين وقدّروا الارتباط بين سنوات امتلاك الحيوانات الأليفة والوظيفة الإدراكية. وطُلب من المشاركين تذكر قائمة من عشر كلمات، على الفور وبعد خمس دقائق. وكان عليهم العد التنازلي من (20)، والعكس من (100) بطرح سبعة من كل رقم، ووجدت الدراسة أنه بعد ست سنوات، لاحظ أصحاب الحيوانات الأليفة على المدى الطويل انخفاضا أقل في متوسط درجاتهم في

هذه الاختبارات من أولئك الذين ليس لديهم حيوانات أليفة، ومع ذلك، يقول مؤلفو الدراسة إن الأشخاص الذين يتمتعون بمهارات تفكير أفضل قد يكونون ببساطة أكثر عرضة لامتلاك حيوانات أليفة، حيث يمكنهم التعامل مع مطالبهم المتعددة. وبينما ربطت هذه الدراسة امتلاك حيوان أليف ببعض الحماية في الذاكرة وتدهور التفكير، إلا أنها لا يمكنها أن تخبرنا ما إذا كانت هذه فوائد طويلة الأمد، أو ما إذا كان امتلاك حيوان أليف له أي تأثير على خطر الإصابة بالخرف

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع تبين أن العلاج المعرفي السلوكي ذو أهمية كبيرة وقد حظي ببالغ الاهتمام في هذه الدراسات جميعها وكذلك الحب الرومانسي وقد كان لهما الحظ الوفير في هذه الدراسات السابقة، وتتميز هذه الدراسة عن غيرها أنها من الدراسات النادرة بل تكاد تكون الأولى التي تعالج هذا الموضوع بالذات بل هي الوحيدة التي تربط بين العلاج المعرفي السلوكي وتربية الحيوانات الأليفة لخفض التعلق والحب الرومانسي، وقد كان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي في أغلب الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار عينة متيسرة من طلبة الجامعة الأردنية تكونت من (20) شخصًا من الذكور والإناث الذين يرغبون في التخلص من الحب الرومانسي، ومن ثم تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية تكونت من (10) مسترشدين والمجموعة الثانية ضابطة لم تتلقَ أي معالجة وتكونت من (10) مسترشدين.

الجدول (1). التوزيع الديمغرافي لعينة الدراسة.

المتغير	الفئات	المجموعة		
		تجريبية	ضابطة	الكلي
الجنس	ذكور	3	4	7
	إناث	7	6	13
	المجموع	10	10	20

قام الباحثون بقياس مستوى الحب الرومانسي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بأي إجراء من إجراءات الدراسة، ومن ثم تم البدء بتطبيق البرنامج المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة (القطط) على المجموعة التجريبية فقط، على فرض أن تربية القطط قد تسهم في توفير دعم نفسي وعاطفي وتقليل مستويات التوتر لدى الأفراد، وتم توفير القطط للمشاركين في الدراسة من خلال العيادات الخاصة التي تطرح برنامج تبني الحيوانات ضمن أنشطتها وتم توجيه المشاركين إلى كيفية رعاية القطط وتلبية احتياجاتها الأساسية.

بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي تم تطبيق مقياس الحب الرومانسي مرة أخرى على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة إذا ما كان هنالك فروق بين المجموعتين على مقياس الحب الرومانسي يعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي وتربية الحيوانات الاليفة. وتم تقسيم أفراد الدراسة تبعًا للتصميم الوارد في جدول (2).

جدول (2). تصميم الدراسة تبعا للمجموعات وتطبيق القياسين والمعالجة.

EG	O1	X	O2
CG	O1	-	O2

حيث تشير الرموز الواردة في جدول (4) إلى ما يلي:

EG: المجموعة التجريبية.

CG: المجموعة الضابطة.

O1: قياس مستوى الحب الرومانسي لدى عينة من الراغبين بالانفصال القبلي.

O1: قياس مستوى الحب الرومانسي لدى عينة من الراغبين بالانفصال البعدي.

X: تطبيق البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الحب الرومانسي الذي أعده المالح (2010). والذي يتكون من (15) فقرة.

صدق المقياس

تم عرض المقياس على (6) محكمين من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وذلك لإبداء الرأي حول المقياس، وللحكم على مدى ملاءمة الفقرات لعينة الدراسة، ومناسبة عددها، وقد أجمع المحكمون على صلاحية المقياس دون حذف أو إضافة. كما تم حساب معاملات ارتباط فقرات الأداة بالدرجة الكلية كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3). معاملات ارتباط فقرات أداة الدراسة بالدرجة الكلية للمقياس.

رقم الفقرة	فقرات المقياس	معامل الارتباط
1	سأصاب بالغيرة الشديدة إذا فكرت أنه /ها وقع / وقعت في حب شخص آخر	0.44
2	أتوق لمعرفة كل شيء عنه /ها	0.56
3	أريده /ها جسدياً وعاطفياً، وعقلياً	0.51
4	أفضل أن أكون معه /ها على أن أكون مع أي شخص أخر	0.50
5	لدى انجذاب قوي نحوه / ها	0.52
6	أريده /ها أن يعرفني، ويعرف أفكاري، ومخاوفي، وأمنياتي.	0.52
7	أصبح مكتئباً/ ة جداً عندما لا تسير الأمور بشكل جيد في علاقتي به /ها	0.50
8	أشعر بالسعادة عندما أقوم بشيء معين لإسعاده /ها	0.55
9	أشعر أن جسمي يتجاوب مع لمساته/ ها	0.59
10	يبدو أنه /ها دائماً في ذهني	0.52
11	بالنسبة لي هو /هي الشريك العاطفي الرومانسي المثالي	.380
12	أبحث بشغف عن علاقات تدل على رغبته/ ها	.410
13	لدى شهية لا تنتهي لحبه/ ها	.330
14	سأشعر بيأس عميق إذا تركني / تركني	0.49
15	أحياناً لا أستطيع السيطرة على أفكاري لأنها متركزة بشكل وسواسي حوله /ها	.380

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة الأولى من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (15) مستجيبا، ثم تم حساب معامل التجزئة النصفية جتمان على أداة الدراسة ككل، حيث تراوح بين (0.33-0.59) وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغت (0.79) وقد اعتبرت هذه القيم مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

مفتاح تصحيح المقياس

في ضوء سلم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، وبما أن تدريج سلم الاستجابة خماسي تتراوح الإجابة على جميع فقرات الأداة ما بين (درجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة منخفضة، درجة منخفضة جدا) وتقابلها الدرجات التالية على التوالي (5 – 4 – 3 -2- 1) لجميع الفقرات، إذ تتراوح الدرجات على أداة الدراسة بين (15) درجة وهي تمثل أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص، و(75) درجة وتمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس.

البرنامج المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيو انات الأليفة (القطط)

تم بناء البرنامج الإرشادي استناداً إلى النظرية المعرفية السلوكية ويهدف البرنامج إلى خفض الحب الرومانسي والتفكير الزائد لدى عينة من الراغبين بالانفصال، وتكوّن البرنامج من (8) جلسات إرشادية تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية، مدة كل جلسة (55) دقيقة، بواقع جلستين كل أسبوع. تم بناء البرنامج واعداده من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع مثل (المهايرة، 2018؛ القحطاني وآخرون، 2023؛ مليكة، 1994)، للوقوف على طبيعتها والاطلاع على العلاج المعرفي السلوكي وأساليبه وطبيعة التدخلات العلاجية للاعتماد عليها في بناء البرنامج.

ملخص البرنامج والمدة الزمنية لتنفيذ الجلسات

استغرق تنفيذ البرنامج شهر، بواقع جلستين أسبوعياً، حيث إن البرنامج يتكون من (8) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (55) دقيقة، بالإضافة إلى

الجلستين التمهيدية والختامية.

صدق البرنامج الإرشادي:

للتأكد من صدق محتوى البرنامج، تم عرضه على مجموعة من المحكّمين المختصين ذوي الخبرة وعددهم (10) محكمين، وذلك للتأكد من صدق المحتوى ومدى ملاءمة الجلسات لعينة الدراسة، ومناسبة الأدوات والأساليب والاستراتيجيات المستخدمة فيه، والسلامة اللغوية، وبعد استرجاع النسخ من المحكمين، كانت ملاحظات المحكمين كالتالي: إعادة ترتيب الواجبات البيتية بحيث تكون افتتاحية للجلسة التالية، عمل ملخص للجلسات ويبيّن البرنامج بصورته النهائية، وفيما يلي ملخص للبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية بعد التحكيم، ويشمل عنوان كل جلسة والهدف منها و الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة، والأدوات المستخدمة في كل الجلسة.

جدول (4). جلسات البرنامج.

رقم الجلسة	الأهداف الخاصة بالجلسة	الأساليب	مدة الجلسة
الجلسة الأولى: (التعارف)	1- التعارف بين أفراد المجموعة وكسر الجمود، وبناء علاقة إرشادية تسودها الألفة. 2- الاتفاق مع أفراد المجموعة على قواعد وقوانين مجموعة الإرشاد الجمعي. 3- توضيح عدد الجلسات والاتفاق على موعد لكل جلسة. 4- توضيح أهمية العواطف وكيفية توجيهها. 5- توجيه المشاركين لتبني القطط من بعض العيادات البيطرية الخاصة. 6- مناقشة توقعات الأعضاء حول برنامج الإرشاد الجمعي.	نشاط عرف نفسك الحوار والمناقشة الواجب المنزلي التنسيق مع العيادات الخاصة التي من ضمن برامجها وأنشطتها تبني القطط.	55 دقيقة
الجلسة الثانية:	1- توضيح مفهوم الحب الرومانسي 2- توضيح خصائص وسمات الرومانسية. 3- التركيز على النشاطات التي يقوم بها المشارك مع القطط. 4- مناقشة برنامج العناية اليومي بالقطط.	الواجب المنزلي الحوار والمناقشة نشاط مفهوم الحب الرومانسي توصية لبعض النشاطات للعناية الروتينية للقطط (الطعام، الاستحمام، تقليم الأظافر)	55 دقيقة
الجلسة الثالثة: (تحديد الأفكار غير العقلانية)	1- تدريب أفراد المجموعة على تحديد الأفكار غير العقلانية 2- مناقشة البرنامج اليومي لكل قطة وردود أفعال القطة تجاه من يقوم برعايتها	الواجب المنزلي تم التكليف ببعض الواجبات لإطعام القطة بانتظام ومراقبة ردود أفعال القطة الحوار والمناقشة أسلوب الشجرة	55 دقيقة

رقم الجلسة	الأهداف الخاصة بالجلسة	الأساليب	مدة الجلسة
الجلسة الرابعة: (ربط المشاعر بالأفكار والسلوك)	1- تدريب أفراد المجموعة على الربط بين المشاعر والسلوك والأفكار. 2- التدريب على الاسترخاء العضلي 3- التركيز على المشاعر تجاه القطة والاستجابات العاطفية التي تصدر منها.	الواجب المنزلي الحوار والمناقشة (تبادل الأفكار والمعلومات حول أفضل طرق العناية بالقطط) أسلوب 3 أعمدة (تنظيم المعلومات في ثلاث أعمدة رئيسية مثل: التغذية، النظافة، التفاعل الاجتماعي) أسلوب الاسترخاء العضلي تشجيع المشاركين على ممارسة تقنيات الاسترخاء أثناء قضاء الوقت مع القطط من خلال حضن القطط واللمس اللطيف واللعب معها باستخدام بعض الأدوات المنزلية أو الكرة	55 دقيقة
الجلسة الخامسة: (تفنيد الأفكار غير العقلانية)	1- مساعدة أفراد المجموعة على تفنيد الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية 2- مناقشة المهام المتعلقة بالقطة مثل العناية الصحية كالمطاعيم وتمشيط شعر القطة	الواجب المنزلي الحوار والمناقشة أسلوب الحوار السقراطي	55 دقيقة
الجلسة السادسة: (الضبط الانفعالي)	1- توضيح معنى الضبط الانفعالي التدريب على خطوات الضبط الانفعالي 2-استذكار بعض النشاطات التي تقوم بها القطة داخل المنزل مثل اللعب ومحاولة التقرب من الإنسان ومحاولة استعطافه	الواجب المنزلي الحوار والمناقشة نشاط مفهوم ضبط الانفعالات فهم بعض الأصوات التي تصدر من القطة	55 دقيقة
الجلسة السابعة (أعبر عن مشاعري) + تربية الحيوانات الأليفة	1- تعريف أفراد المجموعة على المشاعر التالية: (الفرح، السعادة، الحزن، الغضب). 2- التركيز على مشاعرهم الحالية. 3- توجيه المشاركين نحو نشاطات جديدة مع القطط ومشاركة بعض الاتجاهات العاطفية مع القطط	الواجب المنزلي الحوار والمناقشة بطاقة المشاعر نشاط ما شعوري الآن تقديم بعض أنواع الأطعمة للقطط حسب رغبتها	55 دقيقة

رقم الجلسة	الأهداف الخاصة بالجلسة	الأساليب	مدة الجلسة
الجلسة الثامنة: (لكل نهاية بداية جديدة)	1- توجيه أنظار المشاركين إلى القطط وفعاليتها داخل المنزل وكيفية تواجدها في حياة الإنسان وتأثيرها الإيجابي على النفسية والصحة العامة، وكيفية تعلق القطة بالإنسان واستجابتها لكل حركة يقوم بها مما يعزز الروابط العاطفية بينهما 2-شكر أفراد المجموعة على عطائهم في الجلسات 3-التعرف على إيجابيات وسلبيات البرنامج 4-التعبير عن المشاعر الداخلية لأفراد المجموعة 5-عرض الواجبات المنزلية للاحتفال بها ومناقشة كيفية تطور مشاعر أفراد المجموعة على مدار جلسات البرنامج	الحوار والمناقشة نشاطات الجلسة تمرين بالون الأماني تكليف المشاركين بالقيام ببعض الأنشطة مع القطط	55 دقيقة

تكافؤ المجموعات

ولضبط تكافؤ المجموعات، تم قياس مستوى الحب الرومانسي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج كما تم فحص الفروق التي تعزى لأثر متغير المجموعة في مجالات الحب الرومانسي والدرجة الكلية له، حيث تم حساب متوسط الرتب ومجموع الرتب لاستجابات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي كما تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U) من أجل فحص دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5). نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U) لفحص الفروق القبلية في مجالات الحب الرومانسي والدرجة الكلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار Z	الدلالة الإحصائية
الافتتان	التجريبية	10	9.85	98.50	0.497	0.62
	الضابطة	10	11.15	111.50		
التعلق	التجريبية	10	11.10	111.00	0.461	0.65
	الضابطة	10	9.90	99.00		
الحب الرومنسي ككل	التجريبية	10	10.00	100.00	0.382	0.70
	الضابطة	10	11.00	110.00		

تشير نتائج الجدول (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الحب الرومانسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تراوحت قيم اختبار مان-ويتني بين (0.382- 0.497) وكانت قيم مان ويتني لمجال الافتتان (0.497) ولمجال التعلق (0.461) والحب الرومانسي ككل (0.382) وجميعها غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

المعالجة الإحصائية

تم إدخال النتائج إلى برنامج الرزم الإحصائية (SPSS V.23). للإجابة عن سؤال الدراسة المتعلق بوجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الحب الرومانسي تبعا للتدريب على البرنامج المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية القطط وتم استخدام اختبار مان ويتني -Mann).

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة لفحص الفرضية التالية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الحب الرومانسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تبعًا للتدريب على البرنامج المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة (القطط)؟

للإجابة عن فرضية الدراسة تم فحص الفروق التي تعزى لأثر متغير المجموعة في مجالات الحب الرومانسي والدرجة الكلية له، حيث تم حساب متوسط الرتب ومجموع الرتب لاستجابات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي كما تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U) من أجل فحص دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6). نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U) لفحص الفروق البعدية في مجالات الحب الرومانسي والدرجة الكلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجال	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار Z	الدلالة الإحصائية
الافتتان	التجريبية	10	5.90	59.00	3.492	0.00
	الضابطة	10	15.10	151.00		
التعلق	التجريبية	10	6.20	62.00	3.274	0.00
	الضابطة	10	14.80	148.00		
الحب الرومانسي ككل	التجريبية	10	5.50	55.00	3.804	0.00
	الضابطة	10	15.50	155.00		

أشارت نتائج الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في مستوى الحب الرومانسي بين المجموعتين، حيث تراوحت قيم اختبار مان ويتني (3.274 – 3.804) وبلغت قيم مان ويتني لمجال الافتتان (3.492) ولمجال التعلق (3.274) وللحب الرومانسي ككل (3.804) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (α =0.05). لذا تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق بين المجموعتين، وبالنظر إلى متوسط الرتب لدى أفراد المجموعتين يلاحظ انخفاض مستوى الحب الرومانسي لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية والبعدين الفرعيين (الافتتان والتعلق).

المناقشة

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الحب الرومانسي لصالح المجموعة التجريبية ويلاحظ انخفاض مستوى الحب الرومانسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الذي تلقوا البرنامج، ويعزى ذلك إلى الأساليب والتدريبات التي تم تدريبهم عليها ومنها نشاط توضيح مفهوم الحب الرومانسي وخصائصه، وبيان الأفكار اللاعقلانية التي يحملونها عنه. ولاحظ الباحثون مشاركة أفراد المجموعة التجريبية وتفاعلهم بالجلسة وتحسن قدرتهم على ضبط انفعالاتهم، والتعبير عن مشاعرهم وإتقان مهارات جديدة. فالحب الرومانسي يسهم في تعزيز التماسك الأسري وتربية الأبناء، ويمثل الافتتان المرحلة الأولى من الحب حيث تكون العواطف قوية ويغمر الفرد مشاعر فياضة تؤدي إلى فقدان جزء من العقلانية بسبب تدفق الهرمونات في الدماغ، ويرى شريك الحياة في صورة مثالية ويغفل عن عيوبه، أما التعلق فهو المرحلة التي تأتي بعد الافتتان وتتميز بتعميق الروابط العاطفية والثقة بين الشريكين وزيادة الشعور بالأمان، ووفي كل مرحلة من مراحل الحب يمكن أن تتغير التفاعلات والسلوكيات بين الشريكين، وهذه النتائج تساعد في فهم كيفية تطور الحب والرومانسية في العلاقات وتأثيرها على الأفراد مما يمكن من تحسين العلاقات والحفاظ عليها بشكل صحي ومستدام (slag, & Steenbergen, 2019).

كما أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين كانوا يهتمون بتربية القطط قد شهدوا انخفاضًا في مستوى الحب الرومانسي بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وهذا يبين التأثير الإيجابي لتربية القطط الأليفة؛ حيث إنها تسهم في تقليل مستوى الحب الرومانسي لدى الأفراد، ويعزى ذلك إلى العلاقة الحميمة والداعمة التي تكونت بين الفرد وقطه الأليف مما يقلل من الشعور بالوحدة والانعزالية. كما يشير الانخفاض في مستوى الحب الرومانسي إلى التأثير الإيجابي النفسي لتربية القطط حيث يمكن أن يكون لوجود القطط تأثير مهدئ ومريح على الأفراد مما يساهم في تقليل التوتر وزيادة الراحة النفسية مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة في النتائج مثل: نوعية العلاقة بين الفرد والقط، ومدى الاهتمام والرعاية التي يوفرها الفرد لقطه، وتأثير القط على بيئة الفرد المعيشية.؛ حيث تمكن الأفراد الذين يعانون من مشكلات الحب الرومانسي من تطوير أنماط أكثر تكيفًا من الارتباط مما أدى في نهاية المطاف إلى تحسين قدرتهم على تكوين روابط صحية مُرضية مع الآخرين (Barker, & Wolen, 2008). وعلى هذا النحو قد يكون دمج العلاج بمساعدة الحيوانات الأليفة في أساليب العلاج السلوكي المعرفي أداة قيمة في إدارة الصعوبات المرتبطة بالحب الرومانسي. ويعد شعور الفرد بالوحدة في حد ذاته شعورًا أليمًا ومريرًا حيث يعاني من جراء هذا الشعور من فقدان الحب والتقبل الأسري، والشعور بانعدام الود والصداقة والاهتمام من الأصدقاء والزملاء والأهل، والشعور بالحزن والتشاؤم والانعزال وانعدام قيمة الذات والبعد عن المشاركة أو التفاعل مع الآخرين، وبالتالي انعدام الثقة بالآخرين وفقدان أي معنى للحياة مما يؤدى في نهاية الأمر إلى الإحساس أنه شخص لا فائدة منه أو غير مرغوب فيه فيفقد الاهتمام بأي شيء نتيجة عدم الرضا

الناتج عن إعاقة أو عدم تحقيق مطلب من مطالب النمو الإنساني، ولا ننسى أن الحاجة إلى الجماعة والانتماء حاجة نفسية لابد من إشباعها في إطار اجتماعي، ولذا ينصح بالتحدث بصراحة عن المشاعر وحل المشاكل بالمصارحة وممارسة الهوايات المفضلة لتعزيز الرضا الذاتي مثل ممارسة الألعاب الرياضية، وإشغال التفكير في البحث والقراءة، والأعمال اليدوية والموسيقى، وتكوين صداقات جديدة، ووضع الفرد حدودا لنفسه لا يسمح لأحد أن يتخطاها ويحقر منه مع المحافظة على مرونته مع الآخرين، وتعلم مهارات التقدير الذاتي والتفكير الإيجابي، واتخاذ القرارات المناسبة.

توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (فائق وحسين، 2023)؛ (Langeslag, & Steenbergen, 2019; Rauer, et al., 2013) التي أشارت إلى أنه ربما يحدث انخفاض التحكم في التدخل في الحب فقط عندما يفكر الناس بنشاط في أحبائهم، وتم ملاحظة وجود أدلة ضعيفة للتنبؤ بأن مستوى الحب الرومانسي يرتبط بانخفاض التكيف مع الصراع. وأشارت إلى أن مستوى الحب الرومانسي يرتبط بتباطؤ أقل في مرحلة ما بعد الخطأ، مما يعني أن الارتباط بشريك رومانسي يقي من الأحداث المكروهة، ولكنه قد يرتبط بانخفاض التحكم المعرفي التكيفي، وهو ما قد يكون له آثار في الحياة اليومية، وأن الفشل والسيطرة المعرفية يسهمان بشكل كبير في التوافق الرومانسي. إضافة إلى دور كل من الأسرة والأصدقاء في تطور العلاقات الرومانسية لدى الأفراد؛ حيث تلعب الأسرة دورا محوريا في تشكيل العلاقات الرومانسية للأفراد من خلال التنشئة الاجتماعية، فالأطفال يراقبون تفاعلات الوالدين والأشقاء ويكتسبون منها نماذج للسلوك العاطفي؛ فتعامل الوالدين مع بعضهما البعض وكيفية حل النزاعات تعلم الأطفال القيم والممارسات التي يمكن أن تنعكس على علاقاتهم الرومانسية لاحقا، إضافة الى ما توفره الأسرة من الدعم العاطفي والاستقرار مما يساعد الأفراد على تطوير الثقة بالنفس والقدرة على إقامة علاقات عاطفية مستقرة ، وللأصدقاء دور مهم في تطوير العلاقات الرومانسية من خلال التأثير والنصح ومشاركة قصصهم ؛ فالتفاعل مع الأصدقاء يحسن من مهارات التواصل الاجتماعي والقدرة على بناء العلاقات مما ينعكس إيجابا على العلاقات الرومانسية. (تشابمان، 2010).

وتوافقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كل من (بالحبيب وفرحات، 2023؛ أبليبوم وأخرون، 2023) اللتين أشارتا إلى اهتمام الكثير من الأشخاص وخاصة الشباب بتربية الحيوانات مما يعكس تغييرا في اهتمامات الكثير منهم وممارساتهم في تربية الحيوانات، وتأثير تربية الحيوانات الأليفة على الصحة النفسية، حيث أكدت على أن الاهتمام بالحيوانات الأليفة يعمل على خفض الحب الرومانسي والتفكير الزائد.

وتوافقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة المهايرة (2018) التي تحدثت عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية، والتي كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة باعتماد العلاج المعرفي السلوكي كعلاج فعال للحد من أعراض اضطراب القلق الاجتماعي.

التوصيات

- عمل برامج إرشادية والتركيز على نشر هذه البرامج قبل الشروع في الزواج من قبل أصحاب الاختصاص وخاصة المحاكم الشرعية والجامعات التي تختص بتدريس هذا المجال.
- ضرورة تبني البرنامج الإرشادي المستند للنظرية المعرفية السلوكية وتربية الحيوانات الأليفة من قبل الأخصائيين للحد من مشكلات أخرى مشابهة.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية التجريبية بناءً على متغيرات جديدة مثل معرفة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى خفض التعلق، ومستوى الحب الرومانسي.
- إجراء المزيد من الدراسات على تربية الحيوانات الأليفة وأثرها على الصحة العقلية والعاطفية للأفراد.

المصادروالمراجع

بيم، أ. (2013). *نظريات الشخصية: الارتقاء-النمو التنوع*، (ط2)، ت: علاء الدين الكفافي ومايسة النيال ومحمد سالم، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

تشابمان، ج. (2010). *لغات الحب الخمسة*: مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.

الحبيس، ف. (2005). *الحب والإعجاب*، دار الياقوت، عمان، الأردن.

جبر، م. (2017). *علم النفس العيادي (التشخيصي)*. (ط3)، الزقازيق: دار العبير للطباعة والنشر.

الجواري، ع. (2006). *الحب العذري نشأته تطوره*. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

جمبلي، د. (2020). *أصول النظرية الرومانسية وامتدادها في النقد العربي الحديث كتاب الغربال لميخائيل نعيمة أنموذج*، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.

زهران، ح. (2004). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: مكتبة عبد الخالق ثروت.

سرحان، و. (2018). *سيكولوجية الحب والغرام من السواء إلى اللا سواء*. بصائر نفسانية، (20)، 50-51.

سمير، س. (2013). *فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الأرق لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم المصحوب باضطراب الانتباه والنشاط الزائد*. بحث منشور بالمؤتمر الدولي الثاني المتخصص في صعوبات التعلم واضطراب تشتت الانتباه فرط النشاط: تقييم وعلاج، الكويت.

شقير، ز. (2002). *علم النفس العيادي والمرض للمراهقين والراشدين*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

شوكرمان، س. (2017). *نظرية العقل من منظور زمني، فرويد بين الحقيقة والصورة*. العراق: دار الرافدين.

صادق، ع. (2017). *الحب أحسن دواء*. القاهرة: دار الصحوة للنشر والتوزيع.

عباس، ن. (2010). *الرومانسية كوسيط بين مفهوم الذات الجنسية والرضا الجنسي لدى عينة من المتزوجين والمتزوجات*. ماجستير، جامعة المنوفية، كلية الآداب.

عثمان، ن. (2017). *الرومانسية بحث في المصطلح تاريخه ومذاهبه الفكرية*. (ط1)، المركز الإسلامي للدراسات الاستراتيجية. العتبة العباسية المقدسة.

العقيلي، أ. (2020). مثلث الحب الرومنسي لدى عينة من المتزوجين والعشاق في جامعة بنغازي. *مجلة كلية الآداب*، 8(47)، 1-18.

علوش، س. (1985). *معجم المصطلحات الأدبيّة المعاصرة*. (ط1). بيروت: دار الكتاب اللبناني. سوشبرس– الدار البيضاء.

عودة، م. ومرسي، ك. (1994). *الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام*. الكويت: دار القلم للكتاب.

العيد، س. (2020). *مجلة أراجيك*، موقع كل يوم معلومة طبية.https://dailymedicalinfo.com/view-article/%D8%A7 :

فائق، ص. وحسين، م. (2023). التوافق الرومانسي وعلاقته بالفشل لدى طلبة الجامعة. *مجلة ديالى للبحوث الإنسانية*، 98(4) 356- 374.

القطاني، هـ. والقبيسي، أ. والغامدي، هـ. (2023). *المدارس الأدبية المدرسة الرومانسية*، 9-11-2023، المرسال، *https://www.almrsal.com/post/990889*

كتلو، ك. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. *مجلة العلوم التربوية*، 47(2)، 661-700.

محمد، ع. (2000). *العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات*. القاهرة: دار الرشاد للتوزيع والنشر.

المالح، ح. (2010). *مقياس الحب*. تم استرجاعه من خلال الرابط http://www.hayatnafs.com/images

المهايرة، ع. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة. *مجلة العلوم التربوية*، 45(4)، 1-20.

نجم الدين، ط. (2023). *فوائد تربية القطط في البيت*. أوالف. منشور بتاريخ 26سبتمبر، 2023

/https://awalef.com/benefits-owning-cat

نظمي، ف. (2007). *الحب الرومانسي بين الفلسفة وعلم النفس*. (ط1)، العراق: دار نارس للطباعة للنشر.

هلال، م. (2003). *الرومانتيكية*. القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.

الوقفي، ر. (1998). *مقدمة في علم النفس*. (ط3). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

يعقوب، إ. وبركة، ب. وشيخاني، م. (1987). *قاموس المصطلحات اللغويّة والأدبيّة*. عربيّ إنكليزيّ، (ط1)، فرنسّي. لبنان: دار العلم للملايين.

References

Applebaum, J., Shieu, M., McDonald, S., Dunietz, G., & Braley, T. (2023). The impact of sustained ownership of a pet on cognitive health: A population-based study. *Aging and Health, 35*(3-4), 230-241.

Ahmetoglu, G., Swami, V., & Chamorro, T. (2010). The relationship between archives dimensions of love, personality, and relationship length of sexual behavior. *Sexual Behavior, 39*, 118-1190.

Aron, E., & Aron, A. (1997). Extremities of love: The sudden sacrifice of career, family, and dignity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 16*, 200–212.

Barker, S., & Wolen, A. (2008). The benefits of human-companion animal interaction: A review. *Journal of Veterinary Medical Education, 35*(4), 487-495.

Beak, J. (2001). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press, Inc.

Beetz, A. (2017). Theories and possible processes of action in animal-assisted interventions. *Applied Developmental Science, 21*(2), 139-149.

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, 3*, 234.

Benda, C. (1961). *The image of love*. The Free Press of Glencoe.

Branden, N. (2008). *The psychology of romantic love: Romantic love in an anti-romantic age* (Kindle Edition). Jeremy P. Tarcher-Penguin.

Derek, H., John, B., Armento, M., & Wolf, N. (2007). Cognitive behavior therapy for depressed cancer patients in a medical care setting. *Behavior Therapy, 38*, 157-158.

Ellis, D., & Wells, S. (2008). The influence of visual stimulation on the behavior of cats housed in a rescue shelter. *Applied Animal Behaviour Science, 113*(1), 166-174.

Eysenck, W. (2000). *Psychology: A student's handbook*. Psychology Press.

Fisher, H. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature, 9*, 23–52.

Fromme, A. (1960). *The ability to love*. George Allen & Unwin Ltd.

Kochar, R., & Sharma, D. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(6), 80-107.

Gilliland, B., James, K., & Bowman, J. (1994). *Theories and strategies in counseling and psychotherapy*. Allyn and Bacon.

Glass, C., & Shea, C. (1986). Cognitive therapy for shyness and social anxiety. In W. H. Jones, E. M. Cheak, & S. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 118–138). Plenum Press.

Kochar, R., & Sharma, D. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(1), 2349-3429.

Langeslag, S., & Steenbergen, H. (2019). Cognitive control in romantic love: The roles of infatuation and attachment in interference and adaptive cognitive control. *Cognition and Emotion, 34*(3), 1-8.

Li, Z., & Yu, F. (2009). Inquiring love of this world: An implicit love theory of Chinese university students. *Asian Culture and History, 1*(1), 14-24.

MacDonald, K. (1999). Love and confidence in protection as two independent systems underlying intimate relationships. *Journal of Family Psychology, 13*(4), 492-495.

Macullough, J., & James, P. (2006). Treatment for chronic depression: Cognitive behavioral analysis system psychotherapy (CBASP). Guilford Press.

Meichenbaum, D., & Deborah, F. (1993). A constructivist narrative perspective on stress and coping: Stress inoculation applications. In S. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress* (pp. 705–725). Free Press.

Meichenbaum, D. (2008). Stress inoculation training. In W. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (2nd ed., pp. 529–532). Wiley.

Meichenbaum, D. (2002). *Treatment of individuals with anger-control problems and aggressive behaviors: A clinical handbook*.

Institute Press.

MHA, Mental Health America. (2020, April 12). Co-dependency. *https://mhanational.org/issues/co-dependency*.

Nosko, A., Tieu, T., Thanh, L., Heather, P., & Michael, W. (2011). How do I love thee? Let me count the ways: Parenting during adolescence, attachment styles, and romantic narratives in emerging adulthood. *Developmental Psychology, 10*.

Rauer, J., Pettit, S., Lansford, E., Bates, E., & Dodge, A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, *49*(11), 2159-2171.

Raffagnino, R., & Puddu, L. (2018). Love styles in couple relationships: A literature review. *Open Journal of Social Sciences, 6*, 307-330.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119-135.

Unger, T. (2003). What is cognitive-behavioral therapy? *Buffalo Psychology Group, Center for Cognitive Therapy of Western New York*.