

سلسلة الدراسات الاجتماعية

العدد ٨١

الإرشاد الأسري وتدريباته وبرامجه
في دول مجلس التعاون الخليجي

الدكتور نزيه حمدي

أستاذ الإرشاد النفسي والأسري

حقوق الطبع محفوظة
يجوز الاقتباس من مادة الكتاب بشرط الإشارة إلى المصدر

الطبعة الأولى
٢٠١٣م

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي الكاتب أو الجهة ولا تعبر بالضرورة عن رأي المكتب التنفيذي

المكتب التنفيذي
ص. ب ٢٦٣٠٣ المنامة - مملكة البحرين - هاتف ١٧٥٣٠٢٠٢ - فاكس ١٧٥٣٠٧٥٣
البريد الإلكتروني: info@gcclsa.org
العنوان على شبكة الانترنت: www.gcclsa.org

سلسلة الدراسات الاجتماعية

سلسلة علمية متخصصة
تعنى بنشر البحوث والدراسات الاجتماعية

تصدر عن
المكتب التنفيذي

لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية
بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية

الإشراف العام
عقيل أحمد الجاسم

هيئة التحرير والإعداد
محمود حافظ
خليل بوهزاع
محمد الغائب

العدد (٨١) ذو الحجة ١٤٣٤ هـ الموافق أكتوبر ٢٠١٣ م

المحتويات

٩

تقديم.....

القسم الأول: أوراق العمل العلمية في الإرشاد الأسري وتدريباته.....
أولاً : نظريات الإرشاد والتدخلات العلاجية في الإرشاد النفسي
والأسري.....
ثانياً : الأسرة واحتياجاتها الإرشادية ومشكلاتها.....
ثالثاً: مهارات الاتصال في الإرشاد.....
رابعاً: مهارات حل المشكلات وتطبيقاتها.....
خامساً: الإرشاد في مشكلات حالات الطلاق.....
سادساً: الإرشاد في حالات الاضطرابات النفسية والإدمان.....
سابعاً: الخدمات الإرشادية الموجهة للأسرة.....

القسم الثاني: نماذج لبرامج في الإرشاد الأسري.....

أولاً : البرنامج التدريبي حول التعامل مع العنف الأسري.....
ثانياً: برنامج تدريبي لإثراء العلاقة الزوجية.....
ثالثاً: برنامج إرشادي لتحسين التواصل لدى أسر مرضى الفصام.....
رابعاً: برنامج إرشادي لتحسين مستوى التكيف الزوجي و العلاقة مع
الأبناء.....
خامساً: برنامج إرشادي لتدريب الأمهات على مهارات التواصل.....
سادساً: التدريب على مهارات الاتصال و حل المشكلات.....
سابعاً: تدريب الامهات على التعامل مع أطفالهن ذوي النشاط
الزائد.....

تقديم

تتفيذاً لقرار صادر عن مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، نظم المكتب التنفيذي وبالتعاون والتنسيق مع وزارة التنمية الاجتماعية بسلطنة عمان ورشة العمل التدريبية للتأهيل الفني للعاملين في مجال الإرشاد الأسري بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وذلك خلال الفترة من ١١ - ١٣ مارس ٢٠١٣م.

واستهدفت الورشة إكساب وتدريب المشاركين فيها على المهارات في طرق وآليات العمل الإرشادي النفسي والأسري بمختلف أنواعه وفنياته وتزود العاملين بالمعارف العلمية والمنهجية الأساسية في الإرشاد الأسري وزيادة خبراتهم وتطوير مهاراتهم ومهنتهم على فنيات الإرشاد العلاجي بمختلف نظرياته وطرائقه واساليبه، وذلك من أجل رفع كفاءة المتدربين المشاركين في الورشة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات عمل للتدريب.

وقد تم إختيار أهم أوراق العمل العلمية بالإضافة إلى أوراق العمل التدريبية وإعادة صياغتها وترتيبها وتقسيمها إلى قسمين أساسيين كما تضمنها الكتاب وذلك من خلال التعاون مع المشرف العلمي للورشة، الدكتور نزيه حمدي.

فقد خصص القسم الأول لأوراق العمل العلمية والذي يتناول ما يتصل بالنظريات والمنهجيات والفنيات والخدمات الإرشادية المتصلة بالأسرة ومشكلاتها واحتياجاتها على مستوى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

بينما خصص القسم الثاني من الكتاب لأوراق العمل التدريبية التي شملت التدريب على كيفية التعامل مع العنف الأسري وتحسين التواصل الأسري بين الأزواج والأبناء وحل المشكلات بالإضافة إلى التعامل مع المشكلات السلوكية لدى الأطفال والناشئة والتي هي ذات صلة وثيقة بالمادة العلمية في القسم الأول.

وإذ يغتنم المكتب التنفيذي هذه الفرصة للإعراب عن وافر شكره وتقديره لدعم ومساندة وزارة التنمية الاجتماعية بسلطنة عمان ممثلة في معالي الشيخ محمد بن سعيد بن سيف الكلباني وزير التنمية الاجتماعية والأخوة المسؤولين العاملين معه، على كريم الأستضافة لأعمال الورشة وتقديم كامل الدعم الفني والتنظيمي لها، وللجهات المعنية في الدول الأعضاء على استجابتها الجادة، والشكر والتقدير موصول للمشرف العلمي على اسهامه وجهوده القيمة وتعاونيه الصادق مع المكتب في اعداده وصياغته لأوراق العمل وتقسيمها بما يحقق الغرض المطلوب منها، لنسأل المولى القدير أن يوفق الجميع لما فيه نهضة وتقدم مجتمعاتنا العربية نحو الخير والاصلاح.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مدير عام المكتب التنفيذي

عقيل أحمد الجاسم

المنامة: ذو الحجة ١٤٣٤هـ

الموافق: أكتوبر ٢٠١٣م

* * *

القسم الأول

أوراق العمل العلمية
في الإرشاد الأسري وتدريباته

أولاً

نظريات الإرشاد والتدخلات العلاجية في الإرشاد النفسي والأسري

أولاً

نظريات الإرشاد والتدخلات العلاجية في الإرشاد النفسي والأسري

هناك اتجاهات متعددة في مجال الإرشاد النفسي والإرشاد الأسري والزواجي، وأبرز هذه الاتجاهات هي الاتجاه التحليلي السيكودينامي، والاتجاه المعرفي والاتجاه الإنساني والاتجاه السلوكي. وتسعى نظريات الإرشاد المختلفة إلى محاولة تفسير السلوك المشكل والعوامل المرتبطة به من جهة وأساليب تغيير هذا السلوك من جهة ثانية.

وبالإضافة إلى ما تقترحه نظريات الإرشاد في مجال التدخلات العلاجية، فإنها تقدم مقترحات لبناء علاقات أسرية سليمة وصحية وللوقاية من ظهور الاضطراب في الأسرة.

وفيما يلي توضيح هذه الاتجاهات:

أولاً: الاتجاه التحليلي السيكودينامي:

يرتبط الاتجاه التحليلي باسم فرويد Freud الذي يتحدث عن وجود ثلاثة مستويات للشعور هي:

١. الشعور Conscious.
٢. ما قبل الشعور Preconscious.
٣. اللاشعور Unconscious.

ويمثل الشعور الظواهر التي نعي وجودها وننتبه إليها في لحظة معينة. فإذا كنت تقرأ هذه المادة العلمية الآن وأنت منتبه لها فإن موضوع هذه المادة هو ما يشغل شعورك في هذه اللحظة.

ويمثل ما قبل الشعور الظواهر التي لا تشغل الانتباه في لحظة معينة، لكنها قابلة للاستدعاء وتركيز الانتباه عليها. فإذا كان انتباهك مركزا على الدراسة الآن ، كانت الدراسة في حيز الشعور لديك، وأسرتك وبيتك في حيز ما قبل الشعور، وأنت تستطيع ان تنقل الظواهر الموجودة في ما قبل الشعور الى حيز الشعور ، مثلا ، ركز انتباهك على التفكير بأحد أصدقائك.

أما اللاشعور فيمثل الأحداث والظواهر التي تؤثر على الانسان دون ان يكون الانسان واعيا لها. وقد رأى فرويد ان تأثير اللاشعور يظهر في الأحلام وزلات اللسان والفنون كما يظهر في الاضطرابات النفسية والسلوك غير المنطقي للانسان.

إن من المألوف ان نسمع أناسا يقولون بأنهم لا يملكون تفسيرا لبعض تصرفاتهم أو مشاعرهم أو رغباتهم. ويعتقد فرويد بان سبب ذلك هو أن الكثير من دوافع البشر تقع في مستوى اللاشعور ، ولذا فهي تؤثر عليهم دون أن يكونوا واعين لها.

وفي الأحوال جميعا ، فان زيادة وعي الإنسان لدوافعه وتحويل ما هو في اللاشعور الى حيز الشعور يزيد من قدرة الفرد على التعامل مع الأمور بشكل منطقي واقعي ويزيد من قوة الأنا.

وتتألف الشخصية في رأي فرويد من ثلاثة أنظمة كما يلي:

(١) الهو Id:

الذي يشكل النظام الأساسي في الشخصية ويتضمن الغرائز مثل الجنس والعدوان، ويتجه نحو الإشباع الفوري بغض النظر عن القيم والمعايير الاجتماعية ويعمل على أساس مبدأ اللذة مستهدفاً خفض الألم، والاستمتاع بالحياة بغض النظر عن قيود الواقع والأخلاق.

(٢) الأنا Ego:

وهذا النظام يهتم بالواقع ويعمل على إشباع الغرائز على نحو يتفق مع القيم والواقع الاجتماعي، ولذا فإن نظام الأنا يقوم على التفكير والمنطق.

(٣) الأنا العليا Superego:

ويشكل النظام الأخلاقي والقيمي الذي يعمل الوالدان والمؤسسات الاجتماعية على تكوينه لدى الأطفال عن طريق مكافأة السلوك الجيد ومعاقبة السلوك السيء. وهكذا يصبح التصرف على نحو جيد مبعثاً للاعتراز لدى الفرد والتصرف على نحو سيء مبعثاً للشعور بالذنب. وتضع الأنا العليا قيوداً على الهو بينما تحاول الأنا التوفيق بين الأنا العليا والهو. ومحاولات التوفيق هذه تواجه صعوبات في بعض الأحيان تجعل

الأننا تستخدم آليات الدفاع. وآليات الدفاع هي محاولات للتوفيق بين الواقع والرغبات الممنوعة تأخذ في معظم الحالات طابعاً لا شعورياً، أي أن الفرد يستخدمها دون أن يكون واعياً لذلك.

وفيما يلي توضيح لآليات الدفاع الأكثر استخداماً:

(١) الكبت Repression:

حيث يعمل الفرد على إبعاد الذكريات المؤلمة أو الرغبات غير المقبولة عن حيز الوعي.

(٢) الإسقاط: Projection

حيث يعزو الفرد الرغبات غير مقبولة لديه إلى شخص آخر . كأن يتهم الفرد أشخاصا آخرين بان لديهم ميولا جنسية غير مقبولة أو ميولا عدوانية.

(٣) التحويل العكسي: Reaction Formation

وهو أن يظهر الشخص عكس الميل أو النزعة الموجودة لديه . فهو يخفي حبه لشخص ما بإظهار الكراهية له والعدوان نحوه . ويخفي كراهيته بإظهار المحبة الزائدة.

(٤) النكوص : Regression

حيث يتصرف الشخص بطريقة بدائية أو غير مناسبة لمرحلة النمو في مواجهة الضغوطات أو التوتر الشديد ، كأن تجهش الزوجة بالبكاء وتهرع لكي ترتمي على صدر أمها . أو يتصرف الزوج بغضب شديد ويحطم الأشياء في البيت لسبب تافه. أو يبدأ الشخص بقضم أظافره عندما يشعر بالقلق . فالأشخاص في هذه الأمثلة يتصرفون كالأطفال عندما تقابلهم ضغوطات لا يعرفون كيف يتعاملون معها.

(٥) الاستبدال أو التسامي: Sublimation

وهو تحويل النزعات الغريزية غير المقبولة إلى نشاطات اجتماعية مقبولة . فالنزعة العدوانية للقتل والتدمير تصبح مقبولة اجتماعيا عندما يقوم بها الجنود في الجيش . والميل إلى مشاهدة الموضوعات الجنسية أو الاستماع إليها يصبح مقبولا عندما يقوم به الطبيب أو الاختصاصي النفسي.

(٦) الإنكار : Denial

وهو رفض الاعتراف بالحقائق غير السارة وتجاهل وجودها لتجنب التوتر الناتج عن الاعتراف بها . فالأم قد تتجاهل الحقائق التي تشير إلى أن ابنها يعاني من مشكلة لكي تتخلص من القلق المرتبط بوجود المشكلة.

ومع إن الإنكار يساعدنا في خفض القلق إلا أنه يحول دون مواجهتنا للمشكلة مواجهة واقعية في وقت مبكر.

(٧) التعويض: Compensation

حيث يعمل الإنسان على تغطية جوانب الضعف لديه عن طريق إبراز جانب قوة معين . فالتالب الذي يعاني من مشكلة في التحصيل قد يركز على النجاح في النشاط الرياضي أو الاجتماعي، والتالب الذي يعاني من ضعف في المهارات الحركية قد يركز على النجاح في الموضوعات الدراسية.

(٨) الإحلال أو الإزالة: Displacement

حيث يعمل الفرد على تحويل الانفعال من هدف إلى آخر . فالرجل الغاضب من رئيسه في العمل قد يحول غضبه نحو زوجته وأطفاله . والطلاب الذين يعانون من الإحباط في البيت أو المدرسة قد يصبحون عنيفين في التعامل مع زملائهم.

تنشئة الأطفال والعلاقات الأسرية:

يرى الاتجاه التحليلي أن معظم خصائص الشخصية لدى الفرد تتشكل في مرحلة الطفولة المبكرة. يقول فرويد "تتشكل شخصية الإنسان وهو في القمائط". ويعتبر أسلوب التنشئة الاجتماعية الذي يستخدمه

الوالدان من أهم عوامل تشكيل الشخصية. فالتربية المتشددة الجامدة التي تقوم على استخدام العقاب بكافة أشكاله يمكن أن تؤدي إلى تشكيل شخصية قهرية حيث يكون الشخص شديد الاهتمام بالنظام والنظافة والترتيب إلى حد المبالغة، كما يكون ميالاً إلى فرض قواعد جامدة للسلوك على نفسه وعلى الآخرين. ويكون حريصاً على الوصول إلى الكمال ويتطلب ذلك من الآخرين.

إن التربية المتشددة تؤدي إلى تشكيل (أنا عليا) متمتة مما يخفض من قوة (الأنا) التي تحافظ على توازن الشخصية وتجعل الشخص فعالاً في تعامله مع الواقع. أما (الأنا العليا) المتشددة فتجعل الشخص متمتماً وتخفض من إنتاجيته ومن شعوره بالرضا عن الذات وتؤدي إلى توتر في العلاقات بينه وبين الآخرين.

وبالمقابل، فإن التربية المتسببة أو القائمة على الدلال الزائد قد تؤدي إلى تشكيل شخصية نرجسية أنانية متمركزة حول الذات. إن هذا النوع من التربية يؤدي إلى خفض قوة (الأنا) لصالح (الهو)، مما يجعل الشخص ميالاً لتحقيق رغباته ونزواته على حساب الآخرين ودون اهتمام بالقيم والمعايير الاجتماعية ودون أن يأخذ بعين الاعتبار ما قد يترتب على سلوكه من إلحاق بالأذى بالآخرين. وقد يؤدي ذلك إلى سلوك غير اجتماعي وإلى فشل في العلاقات الأسرية والزوجية والاجتماعية وتدهور في الصحة النفسية.

أما التربية المتوازنة والقائمة على التقبل والتعبير عن الاهتمام والمحبة للطفل مع وضع قواعد للسلوك وتوضيحها وتفسيرها والتأكيد على الالتزام بها، فتؤدي إلى تشكيل (أنا) قوية.

والأنا القوية هي حجر الأساس في الصحة النفسية لأن الشخص هنا يحقق رغباته آخذاً القيم والمعايير الاجتماعية بالاعتبار.

إن الاتجاه التحليلي يؤكد على أهمية التربية في مرحلة الطفولة المبكرة التي يقوم بها الوالدان. إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية مصادر التربية اللاحقة والمتمثلة بوسائل الاتصال الجماهيري وما تحمله من قيم واتجاهات والمدرسة وجماعة الرفاق وغير ذلك من مصادر ترتبط بالتعليم والتنشئة حيث تسهم جميعاً في التأثير على الشخصية بعناصرها الثلاثة المذكورة (الأنا الأعلى، الهو، الأنا).

إن الشخص الذي يتمتع بأنا قوية يصبح أكثر وعياً لذاته وأكثر واقعية في تصرفاته وأقل استخداماً لآليات الدفاع وأبعد عن القلق والاضطراب وأقرب إلى الصحة النفسية.

يؤكد الاتجاه السيكودينامي على الجوانب اللاشعورية لتوضيح التكيف أو الاضطراب في الحياة الأسرية. إن نجاح أفراد الأسرة في الوصول إلى التكيف في علاقاتهم معاً ومع البيئة وفي الاستجابة لحاجات الأطفال يعتمد على قدرات الأسرة ككل. وترتبط هذه القدرات بمستوى نمو أفراد الأسرة خلال دورة الحياة. فالأسرة الناجحة هي تلك التي تحررت من

القيود المرتبطة بخبرات الفشل في الماضي. أما الأسرة العصابية فهي تعيش تحت ثقل هذه الخبرات.

ويلعب التحويل Transference دوراً مهماً في العلاقات الأسرية، حيث ينقل الفرد خبراته ومشاعره وصراعاته التي تشكلت خلال تفاعله مع أسرته الأصلية إلى أسرته الجديدة. كما يظهر هذا التحويل في علاقة أفراد الأسرة مع المرشد، وبالمقابل يظهر التحويل المضاد من قبل المرشد تجاه أفراد الأسرة.

كما تلعب المقاومة Resistance دوراً في الإرشاد الأسري وتؤدي إلى إعاقة التقدم في الإرشاد. والهدف من المقاومة هو منع المشاعر والذكريات المؤلمة من الوصول إلى منطقة الشعور.

والهدف من الإرشاد الأسري السيكودينامي هو مساعدة أفراد الأسرة على إقامة علاقات ناضجة، حول المشكلات الحالية، وتطوير المرونة وتقبل الاختلاف بين أفراد الأسرة.

تقوم العلاقة الإرشادية على التحالف Thereapeutic Alliance حيث يشكل المرشد والمسترشد فريقاً واحداً ويكون التحويل إيجابياً فتظهر لدى المسترشد مشاعر الثقة، والاعتماد والتعاون مع المرشد.

يعمل المرشد على دراسة تاريخ الحالة لفهم مدى تأثير التفاعلات الحالية بالتفاعلات السابقة.

ويعتبر التفسير Interpretation ضرورياً حيث يعمل المرشد على فهم العلاقة بين الوضع الحالي وذكريات المسترشد وتخيالاته ورغباته ومخاوفه وصراعاته. ويساعد التفسير المسترشد على الوصول إلى الاستبصار Insight ويتطلب ذلك إعادة مواجهة المسترشد بعملية التفسير وبالمواد الصراعية في مواقف متعددة للتغلب على مقاومة التفسير. (Sholevar & Schwoeiri, ٢٠٠٣)

ثانياً: الاتجاه المعرفي:

تتميز النظريات التي تقع ضمن الاتجاه المعرفي عن غيرها من نظريات الإرشاد في أنها تؤكد على أهمية العمليات المعرفية في تكوين السلوك وتحديد معالم العلاقات في الأسرة. وتتضمن العمليات المعرفية المعلومات التي يمتلكها الناس عن الصواب والخطأ. والتوقعات التي يضعونها لأنفسهم وللآخرين. والقناعات والأفكار التي تحدد سلوكهم، فالشخص الذي يعتقد أن عليه أن يرضي جميع الناس سوف يشعر بالانزعاج والتكدر عندما ينتقد الآخرون تصرفاته. أما الشخص الذي لا يحمل مثل تلك القناعة فلن تظهر لديه مشاعر الانزعاج على النحو نفسه إذا تعرض للانتقاد.

وتشمل النظريات المعرفية كلاً من نظرية بيك Beck المعروفة باسم العلاج المعرفي Cognitive Therapy ونظرية إليس Ellis في العلاج العقلي الانفعالي السلوكي Rational-Emotive Behavioral Therapy.

وفيما يلي توضيح لهاتين النظريتين (حمدي وأبو طالب، ٢٠٠٩):

نظرية بيك Beck في العلاج المعرفي:

لاحظ بيك أن الأشخاص الذين يعانون من المشاعر الاكتئابية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة التفكير تؤدي بهم إلى نتائج غير منطقية. فالشخص المنطقي يجمع المعلومات الضرورية ثم يصل منها إلى استنتاجات تتناسب مع تلك المعلومات التي جمعها. أما الشخص المضطرب فهو يصدر الأحكام بناء على معلومات ناقصة ويصل إلى نتائج لا تتسق مع البيانات.

وبناء على ذلك فإن المرشد في هذه النظرية يساعد الشخص الذي يعاني من مشكلة ما لكي يتعرف أخطاء التفكير لديه ولكي يتعلم طرقاً منطقية في التفكير.

وتظهر أخطاء التفكير على شكل تشويهات معرفية Cognitive Distortions وفيما يلي توضيح لبعض أشكال التشويهات المعرفية (كوري، ٢٠١١).

التشويهات المعرفية:

(١) كل شيء أو لا شيء All- or Nothing

يشير هذا التشويه المعرفي إلى ميل الفرد إلى تقييم منجزاته على نحو متطرف إما أن يحقق كل شيء أو أن ما يصل إليه لا يساوي شيئاً. ومن

الأمثلة على ذلك الطالب الذي يحصل على علامة مرتفعة ولكن ليست كاملة فيعد نفسه فاشلاً. وكذلك الأب الذي يطلب من ابنه أن يكون كاملاً في كل ما يفعله، فإذا لم يكن كذلك فيعد ابنه فاشلاً وعاقاً كما يعد نفسه فاشلاً في التربية.

إن هذا النوع من التفكير هو تشويه معرفي أو تفكير خاطئ لأنه يقوم على أساس القطبية أي على افتراض وجود حالتين متطرفتين لكل خاصية. وهذا الافتراض يتجاهل أن بين الحالتين المتطرفتين يوجد عدد لا نهائي من الاحتمالات. فمثلاً يمكن أن نصف مكاناً بأنه مظلم أو مضيء. إلا أن هذا الوصف لا يتضمن الاحتمالات المختلفة لخاصية الإضاءة. فلو افترضنا أن المكان المضيء توجد به أنوار بقوة ١٠٠٠ شمعة والمكان المظلم لا توجد فيه أية شمعة. فإن هذا الوضع يمثل نقطتين فقط على خط متصل يحتوي عدداً لا نهائياً من النقاط.

من هنا يتضح أن التفكير القطبي تفكير غير صحيح لأنه يحول الواقع الذي يتألف من عدد كبير جداً من الاحتمالات إلى حالة تتألف من احتمالين فقط (إما، أو) وهذا تشويه معرفي.

(٢) التعميم الزائد :ovrgeneralization:

يفترض الشخص في حالة التعميم الزائد ان حالة فردية ذات نواتج سلبية هي نمط سائد سوف يتكرر باستمرار ودون توقف فإذا تقدم لخطبة فتاة ولم توافق، فهو يفترض بأن كل فتاة سوف يتقدم لخطبتها لن توافق

عليه. وهذا يشبه الوضع الذي يشاهد فيه الطفل سيارة لونها أحمر فيفترض بأن جميع السيارات لونها أحمر.

إن الشخص الذي تحدثنا عنه يمكن أن يفكر على نحو منطقي إذا قال: يبدو أن معايير هذه الفتاة لم تنطبق علي، أو ربما كانت مرتبطة بشخص آخر، ولكن هناك الملايين من الفتيات في الفئة المناسبة لي، وهناك الكثيرات ممن يمكن أن تنطبق معاييرهن علي.

(٣) التصفية العقلية Mental Filter

يقوم الشخص بانتقاء جانب سلبي من الموقف ويجعله الموضع الوحيد لاهتمامه وبذا يدرك الموقف بأكمله بطريقة سلبية. فإذا قال المدرس للطالب بأن طريقته في كتابة موضوع معين كانت غير منظمة، فقد يركز الطالب انتباهه على تلك الملاحظة ويقول بأن ذلك المدرس يقيمه بطريقة سلبية، وقد يعمم ذلك على جميع المدرسين وربما على الناس جميعاً. وقد ذكر أحد الطلاب بأنه شعر بانزعاج شديد لأنه متأكد بأنه قد أخطأ في حله لمسألة واحدة من أصل عشرين مسألة تألف منها الامتحان الذي قدمه.

وقد يركز الزوج أو الزوجة الانتباه على الجوانب السلبية لدى الطرف الآخر ويهمل الانتباه إلى الجوانب الإيجابية. وفي مثل هذه الحالة، فإن ذاكرة الشخص تستدعي بسرعة وبشكل تلقائي ما يعتبره أخطاء لدى الشريك أو الأبناء ويغفل عن تذكر الإيجابيات.

(٤) التقليل من شأن الأحداث الإيجابية Disqualifying the positive events

يميل الشخص هنا إلى خفض أهمية الحوادث الإيجابية التي يمر بها أو تحويلها إلى حوادث سلبية. قالت إحدى الزوجات عندما أبلغها الطبيب أن نتائج الفحص أظهرت بأنها حامل، "إن الأطفال إزعاج لا يتوقف".

والكثيرون يستجيبون للعبارة الإيجابية التي يسمعونها من الآخرين بالتفكير "أنها مجرد مجاملة" أو "يبدو أنه لا يعرفني على حقيقتي". إن الشخص الذي يقلل من شأن الحوادث الإيجابية أو يحولها إلى سلبية ينتهي به الأمر إلى أن ينزع من حياته كل ما يبعث على البهجة ويحولها إلى شيء لا يطاق، الأمر الذي يثبت فرضيته بأن الحياة لا تطاق.

(٥) الاستنتاج العشوائي Arbitrary Conclusion

يقفز الشخص إلى النتائج دون أن تكون هناك بيانات واقعية في الموقف لدعم الاستنتاج، فمثلاً قد يتصل شخص بصديقه تليفونياً دون أن يرد أحد على التليفون، فيستنتج ذلك الشخص أن صديقه لا يريد أن يكلمه في حين أن ذلك الصديق ليس موجوداً في البيت ويقوى ذلك الاستنتاج لدى الشخص إذا كرر محاولة الاتصال عدة مرات خلال فترة قصيرة.

وقد ينسى الزوج مناسبة تعتبرها الزوجة مهمة فتستنتج من ذلك أن زوجها لا يحبها.

ويقع في هذا المجال ايضاً التشويه المعرفي المسمى "خطأ قارئ البخت Fortune Teller Error". وهنا يتصرف الشخص وكأنه يستطيع قراءة المستقبل، فإذا تخيل أن أمراً سيئاً سوف يحدث له، تعامل مع هذا التحليل، وكأنه حقيقة واقعة. والمشكلة هي أن مثل هذا التفكير قد يترك صاحبه فعلاً مما يزيد من احتمال حدوث أحداث غير سارة، الأمر الذي يثبت صحة فرضيته.

(٦) التضخيم والتقليل :Magnification and Minimization

يميل الشخص في هذا المجال إلى المبالغة في إعطاء الأهمية لبعض الأحداث الصغيرة أو المبالغة في التقليل من أهمية بعض الأحداث الهامة، فقد يرتكب خطأ بسيطاً فيبالغ في تصور النتائج السيئة التي سوف تترتب عليه. وفي الوقت نفسه قد يعمل الشخص على التقليل من أهمية الإنجازات التي يحققها أو الأحداث الإيجابية التي يواجهها في حياته. ويؤدي ذلك إلى الشعور بالنقص وهبوط الروح المعنوية كما يؤدي إلى الشعور بالاكتمال.

وقد يؤدي التضخيم والتقليل إلى مشكلات في العلاقات الأسرية حيث يضخم الشخص من أهمية الأحداث البسيطة ويقلل من أهمية الأحداث الهامة.

(٧) الاستدلال الانفعالي Emotional reasoning:

المقصود بالاستدلال الانفعالي هو أن يأخذ الفرد الحالة الانفعالية لديه كدليل على الواقع، كأن يقول "بما أنني أشعر بالانقباض فلا بد أن شيئاً سيئاً قد حدث" أو "بما أنني أشعر باليأس، فإن مشكلتي لن تحل".

قد يفكر أحد الطلاب قائلاً: "لا أجد لدي رغبة في الدراسة" وينتهي به الأمر إلى تأجيل الدراسة أو تأجيل أداء الواجبات. إن الاستدلال الانفعالي في هذه الحالة يؤدي إلى مشكلة هي تأجيل العمل، ويؤدي هذا التأجيل إلى تراكم العمل والشعور بعدم الإنجاز. ويمكن لمثل هذا الطالب أن يبدأ بالدراسة ليجد بعد فترة أن رغبته في الدراسة قد تحسنت وأن الحالة الانفعالية لا تمثل الواقع بالضرورة.

مثلاً: قالت الزوجة لزوجها: أشعر بالحنق عليك، لا بد أنك قد فعلت شيئاً سيئاً.

(٨) عبارات الوجوب: Should statements

وهي عبارات يفرض الفرد فيها على نفسه أو على الآخرين معايير محددة وجامدة لا مرونة فيها كأن يقول "يجب أن يكون الإنسان دقيقاً في مواعيده مهما كانت الظروف"، "يجب أن يكون الأطفال هادئين على الدوام".

إن مثل هذا الشخص سوف يشعر بالقلق والتوتر إذا تأخر عن موعد أعطاه، كما يشعر بالغضب إذا تأخر الآخرون عن موعد أعطوه له.

(٩) الشخصية:

يعد الشخص نفسه سبباً للأحداث الخارجية دون وجود ما يبرر ذلك، فقد يفكر الشخص بنفسه بأنه أب فاشل إذا لم يحصل ابنه على نتائج جيدة في المدرسة.

وهناك شكل آخر للشخصانية وهو الاعتقاد بأن جميع الناس ينظرون إليك كأن يقول الشخص "إن جميع الناس يحدقون بربطة العنق التي ألبسها، لا بد أن ألوانها غير مناسبة".

نظرية إليس في العلاج العقلي الانفعالي السلوكي:

يرى إليس (Ellis) بأن الإنسان كائن يتمتع بالقدرة على التفكير بشكل عقلي، وهو يفعل ذلك في بعض الحالات مما يؤدي إلى شعوره بالكفاءة والسعادة. إلا أن الإنسان في كثير من الحالات يفكر بطريقة غير عقلية مما يؤدي إلى شعوره بالنقص والانزعاج.

وبعض أسباب التفكير غير العقلاني موجودة على شكل قناعات خاطئة يلقنها الآباء للأبناء. من هنا يتوجب على كل إنسان أن يعمل على

وعى القناعات الخاطئة الموجودة لديه وإعادة النظر بها في ضوء التفكير المنطقي.

وتسمى نظرية أليس "إي، بي، سي (ABC) فالرمز A يدل على الحوادث التي نقابلها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول من المصطلح (Activating Events) ويعني الأحداث التي تحرك عملية التفكير لدينا وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج. هذه الأحداث تشمل كل ما يواجهنا في حياتنا اليومية، مثل الاستيقاظ في وقت مبكر أو متأخر، النظر إلى الساعة وملاحظة ضيق الوقت اللازم لكي نعد أنفسنا للذهاب للعمل، النظر من النافذة وملاحظة أن الدنيا تمطر، انتظار الحافلة التي نستقلها بالركاب، شخصان يتشاجران في الطريق، سيارة تمر بسرعة وترشقنا بمياه الأمطار المجتمعة، زميلنا يمر دون أن يلقي التحية، الزوجة أو الزوج يبدو متجهماً...

أما الرمز (B) فيدل على نظام المعتقدات لدينا (Belief system) وهو يتألف من القناعات الموجودة لدينا والتي تظهر في حديثنا مع الذات بعد إدراكنا للحدث (A)، فمثلاً مجرد الاستيقاظ المبكر قد يجعل الشخص يفكر بأنه يتمنى لو يتاح له المجال لينام فترة أطول، وأن من المؤلم أن تسير الأمور على غير ما يتمنى، والزوج المتجهم قد يجعل الآخر يفكر (ربما كان منزعجاً مني أو لم يعد يحبني).

أما الرمز (C) فيشير إلى النواتج الانفعالية أو السلوكية التي تظهر في هذا الموقف (Consequences). وفي المثال الذي ذكرناه، فإن

الاستيقاظ المبكر سوف يعطي الشخص شعوراً بالانزعاج وقد يعرب عن تدمره من الحياة وقد يقطب جبينه ويظهر في وضع غير مريح لمن يراه على هذا الوضع. والزوج المتجهم هو حدث A بالنسبة للآخر الذي ينظر إليه يستثير نظام المعتقدات لدى الناظر (B) فيؤدي إلى نواتج انفعالية لديه وسلوك (C). فقد يفكر الشخص الثاني: إن وجهه يتكرر عندما يراني. لا شك أنه لا يحبني وينتقل من ذلك إلى الشعور بالانزعاج.

والناس يفكرون عادة بأن الحوادث التي يتعرضون لها هي السبب في ما يشعرون به من انزعاج أو تعاسة أو اكتئاب أو غضب أو صراخ. أي أنهم يعتقدون بأن (A) هي سبب (C). ففي المثال السابق قد يقول الشخص الأول بأن الاستيقاظ المبكر هو سبب شعوري بالانزعاج وما تبعه من تجهم وتقطيب. ويقول الزوج أو الزوجة بأن تجهم شريكهم هو السبب في شعوره بالانزعاج. وهذا التفكير في رأي (أليس) غير صحيح لأن ما أدى إلى تقطيب الشخص الأول هو تفكيره بأن من المؤلم أن تسير الأمور على غير ما يتمناه. وما أدى إلى انزعاج الزوج هو استنتاجه الخاطئ بأن شريكه لا يحبه ووجود اعتقاد لديه بأنه يجب أن يكون محبوباً من جميع الناس. أي أن الحوادث (A) ليست السبب المباشر الذي أدى إلى النواتج (C)، بل نظام المعتقدات (B) هو السبب المباشر للنواتج (C)، فإذا كانت النواتج التي أعيشها في حياتي اليومية غير مناسبة وغير مريحة، فإن علي أن أعيد النظر في نظام المعتقدات الذي أستخدمه في فهم الحوادث وتفسيرها وتقييمها.

ويمكن تلخيص أفكار أليس حول العلاقة بين نظام المعتقدات لدى الفرد والاضطرابات الانفعالية على النحو التالي:

١. الإنسان كائن عاقل وعندما يفكر بطريقة عقلانية يكون منتجا وسعيدا.
٢. قد يفكر الفرد بطريقة غير عقلية وغير منطقية مما يؤدي إلى خفض الإنتاجية والشعور بالتعاسة أو الاضطراب الانفعالي.
٣. ينشأ التفكير غير العقلي أو غير المنطقي لدى الفرد من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية التي يسهم بها الآباء ووسائل الاتصال الجماهيري.
٤. يتم التفكير عن طريق الرموز واللغة باستخدام الحوار الداخلي أو الحديث مع الذات. ويؤدي التفكير غير المنطقي إلى حالة انفعالية غير مريحة، وتستمر الحالة الانفعالية باستمرار أسلوب التفكير الذي أنتجها.
٥. إن الاضطراب الانفعالي ليس نتيجة مباشرة للأحداث التي نواجهها في حياتنا، وإنما هو نتيجة لما تثيره تلك الأحداث لدينا من أفكار.
٦. ينبغي على الفرد أن يعرف الأفكار غير المنطقية لديه والتي أدت إلى الانفعالات السلبية وأن يعمل على تحديها ومراجعتها وتصحيحها ليستبدل بها أفكاراً عقلية منطقية.

وقد أورد (أليس) إحدى عشرة فكرة غير عقلانية موجودة في الثقافة الأمريكية، وقد أظهرت دراسات متعددة وجود مثل هذه الأفكار في معظم

الثقافات. ومن بين هذه الدراسات دراسة الريحاني (١٩٨٥) التي أظهرت وجود تلك الأفكار لدى عينة من طلبة الجامعة في الأردن. كما أظهرت دراسة الريحاني وحمدى وأبو طالب (١٩٨٩) وجود ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومشاعر الاكتئاب لدى عينة أخرى من طلبة الجامعة في الأردن.

الأفكار اللاعقلانية:

فيما يلي توضيح للأفكار اللاعقلانية كما وردت عند (إليس) وهذه الأفكار تؤدي إلى مشكلات في العلاقات الأسرية عندما يفرضها الشخص على نفسه وعلى أفراد أسرته.

الفكرة الخاطئة الأولى:

"من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من قبل كل المحيطين به" إن هذه الفكرة غير منطقية ، لأن ما يعجب بعض الناس قد لا يعجب غيرهم و(رضا الناس غاية لا تدرك).

الفكرة الخاطئة الثانية:

"من الضروري أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز والتنافسية، حتى يكون شخصاً ذا قيمة".

هذه الفكرة مستحيلة، لأنه من غير الممكن أن يكون الإنسان كاملاً، ولا يمكن أن يكون الأول في جميع الظروف. إن وجود هذه الفكرة سوف يؤدي إلى مشاعر النقص، ويقلل من استمتاع الإنسان بالحياة، ويجعله في حالة صراع دائم من أجل التفوق على الآخرين.

إن الشخص الذي يلعب كرة القدم لكي يستمتع باللعب هو الأكثر منطقية من الشخص الذي يلعب ليثبت أنه متفوق على الآخرين، والأول أكثر تقبلاً للنتائج مهما كانت من الثاني.

الفكرة الخاطئة الثالثة:

"بعض الناس سيئون وحقيرون، وأنا لا أطيعهم، إنهم يضغطون على أعصابي".

هذه الفكرة غير منطقية، لأن المعايير التي تحدد ما هو السيء وما هو الجيد نسبية تختلف من شخص لآخر، كما أن من غير المنطقي أن تجعل نفسك عرضة للاضطراب والغضب والانتزاع، لأن بعض الناس لا تعجبك تصرفاتهم.

الفكرة الخاطئة الرابعة:

"إنه لمن المصيبة أن تسير الأمور على غير النحو الذي أريده".

في الواقع، لا يوجد سبب يجعل الأشياء تسير بحسب هوانا على الدوام. وانزعاجنا من ذلك لن يغيّر الموقف بل قد يزيده سوءاً.

الفكرة الخاطئة الخامسة:

"تنتج التعاسة عن ظروف خارجيّة لا يستطيع الفرد التحكم بها" إن تعاسة الفرد هي نتيجة للعمليات المعرفيّة التي تحدّد الطريقة التي يدرك بها الأحداث، أو الظروف الخارجيّة. كما تحدد العمليات المعرفيّة الطريقة التي يفهم من خلالها الفرد الأحداث ويفسّرهما ويقومها. فمثلاً قد يحصل عدّة طلاب على درجة واحدة فيفرح أحدهم ويشعر بالابتهاج، ويغضب الثاني، ويشعر الثالث بالاكنتاب، ولا يهتمّ الرابع كثيراً. إن الحدث الذي تعرّضوا له واحد ولكنهم استجابوا بطرق مختلفة، كلّ حسب توقّعاته وفهمه وتفسيره للموقف.

الفكرة الخاطئة السادسة:

"إنّ الأشياء الخطرة أو المخيفة تعدّ سبباً للانشغال البالغ، ويجب على الإنسان أن يتوقع حدوث هذه الأشياء في كل وقت من حياته".

الصحيح هو أنّ التفكير الدائم بالحوادث الخطرة لا يمنع وقوعها، ويأخذ كثيراً من الجهد والطاقة، ويمنع الإنسان من الاستمتاع بحياته، وربما كان القلق بشأن الحوادث أكثر خطورة من الحوادث ذاتها.

الفكرة الخاطئة السابعة:

"من الأفضل للمرء أن يتجنّب الصعوبات أو المشكلات بدلاً من أن يعمل على مواجهتها".

وفي الواقع لا يكون تجنّب الصعوبات أو المشكلات هو الحلّ الأمثل دائماً، وفي بعض الحالات قد تزيد المشكلات تعقيداً إذا لم نعمل على مواجهتها.

الفكرة الخاطئة الثامنة:

"ينبغي أن يكون الفرد معتمداً على شخص آخر أقوى منه يستند إليه".

يكن خطأ هذه الفكرة في أنّ الاعتماد الزائد على شخص ما، يفقد الإنسان استقلاليتّه، ويجعله تحت رحمة ذلك الشخص. صحيح أن كلّ إنسان يحتاج دعم الآخرين المادي والمعنوي والعاطفي، إلا أنّ تركيز مصادر الدعم في شخص واحد ليس أمراً منطقياً.

الفكرة الخاطئة التاسعة:

"إنّ الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحدّدات الأساسيّة للسلوك في الحاضر، وإنّ تأثير الماضي على الإنسان لا يمكن استبعاده".

إن خطأ هذه الفكرة يظهر في كونها تجعل الإنسان أسيراً للماضي، صحيح أنّ ماضي الإنسان يؤثر في حاضره، إلا أنّ الإنسان لديه إمكانية لتجاوز الماضي باستمرار، إنّ من غير المنطقي أن نجتر أحداثاً مأساوية حدثت معنا في الماضي، فما حدث لا يمكن تغييره، ولكننا نستطيع التحكم بالآثار السلبية لتلك الأحداث وأن نتجاوزها بالتفكير المنطقي.

تنشئة الأطفال والعلاقات الأسرية:

يرى أنصار الاتجاه المعرفي أن حجر الزاوية في سلوك الإنسان وتصرفاته ومشاعره هو المخزون المعرفي لديه. ويتألف المخزون المعرفي من المعلومات والقناعات والقواعد التي يتعلمها الإنسان من مصادر التعلم المختلفة التي يتعرض لها والتي تتمثل بالأسرة والمدرسة وكافة وسائل الاتصال وجماعات الرفاق والمجتمع.

ولا يقتصر دور الشخص على تلقي المعلومات بل هو يمارس دوراً نشطاً في انتقاء المعلومات وفي تمريرها ومحاكمتها والاستدلال منها وتخزينها وتوليد معلومات جديدة.

وبعض القناعات والمعتقدات التي يكتسبها الفرد من مصادر المعرفة منطقي ويسهم في تشكيل شخصية تتمتع بالكفاءة والصحة النفسية، والبعض الآخر غير منطقي وقد يؤدي إلى مشاعر سلبية وإلى خفض مستوى كفاءة الشخص والإضرار بعلاقاته بالآخرين. فمثلاً، قد تعمل الأسرة على تشكيل قناعة عند الطفل بأنه يجب أن يحرص على الوصول إلى

المركز الأول في مختلف المهام في المدرسة أو النشاطات الرياضية أو غير ذلك. وأنه إذا لم يتمكن من ذلك، فهو يفقد التقدير والحب والاحترام. ومثل هذه القناعة سوف تجعل الشخص قلقاً باستمرار وفي حالة مستمرة من الصراع مع الآخرين. وقد تعمل المدرسة فيما بعد والثقافة السائدة في المجتمع على ترسيخ هذه القناعة. ويترتب على ذلك أن تصبح شخصية هذا الإنسان متسمة بالقلق والتنافسية والصراع مع الآخرين. كما أنه سوف يكون ميالاً لفرض مثل هذه القناعات على زوجه وأطفاله.

والقناعة البديلة والتي تؤدي إلى مشاعر سليمة وسلوك سوي هي أن على الفرد أن يبذل جهده في إتقان العمل المناط به سواء أكان ذلك في المدرسة أو المهنة دون أن يكون مضطراً لأن يتفوق على الآخرين. ومثل هذه القناعة تعطي الإنسان شعوراً بالرضى عن الذات وتسهم في تحسين علاقاته الأسرية والاجتماعية.

ومن هذا المنطلق، ينبغي أن تعمل الأسرة على تشكيل قناعات وقواعد منطقية لدى الأطفال وأن تعمل المدرسة على تعزيز هذه القناعات المنطقية.

وتتسم القناعات المنطقية بالمرونة والانفتاح على الواقع والنسبية والقابلية للتغيير في ضوء البيانات المستمدة من الواقع.

وبالإضافة إلى إسهامات الأسرة والمدرسة والمجتمع في تشكيل القواعد والقناعات لدى الفرد، فإن الفرد نفسه قادر على استخدام التفكير

الناقد لفحص القناعات الموجودة لديه وإعادة النظر فيها على ضوء مدى فاعليتها في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية ومدى إسهامها في تحقيق الصحة النفسية للشخص.

إن الزوج الذي يحمل أفكاراً غير منطقية قد يعمل على فرض هذه الأفكار على زوجه كما يعمل على تقييم نفسه وتقييم زوجه وأطفاله في ضوء هذه الأفكار، ويترتب على ذلك اضطرابات في العلاقات الأسرية.

ويتمثل دور المرشد في مساعدة أفراد الأسرة على مراجعة الأفكار غير المنطقية والعمل على تنفيذها ودحضها وإثبات خطئها ودورها في ظهور الانفعالات السلبية لدى أفراد الأسرة وفي ظهور الاضطراب في العلاقات الأسرية. ويسمى إيس هذه العملية التنفيذ Disputing. ويؤدي تنفيذ الأفكار الخاطئة إلى الوصول إلى التفكير السليم Effective thinking. ويؤدي التفكير السليم إلى مشاعر جيدة Feeling good.

ويمكن تمثيل نظرية (أليس) في تفسير أسباب السلوك المشكل وفي طريقة علاجه بالرموز

A B C D E F

حيث:

A: Activating events الحوادث

B: Belief System نظام المعتقدات

C: Consequences النواتج الانفعالية أو السلوكية

D: Desputing تفنيد القناعات الخاطئة

E: Effective thinking التفكير السليم الفعال

F: Feeling good المشاعر الجيدة

ثالثاً الاتجاه الإنساني:

يعد كارل روجرز Carl Rogers أهم ممثلي الاتجاه الإنساني في تفسير الشخصية ويسمى اتجاه روجرز أيضاً بالاتجاه المتمركز حول الشخص Person-centered.

يرى روجرز بأن لدى كل إنسان قوة نمائية موجبة تدفع به نحو الأفضل. وهذه القوة النمائية أشبه بالقوة الموجودة في بذور النباتات. إذا وقعت البذرة في تربة فإن فيها قوة نمائية تجعلها تعطي جذوراً وساقاً وأوراقاً لتصل إلى أعلى ما يمكن من النمو ولتعطي المزيد من البذور. وهكذا الإنسان يحاول أن يصل إلى أعلى درجة ممكنة من النمو. والوصول إلى أعلى نمو هو ما يسميه روجرز (تحقيق الذات Self-Actualization). هذه القوة النمائية تتجه بالإنسان لكي يصل إلى أقصى نمو تسمح به قدراته في جوانب النمو المختلفة: الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية.

ففي جانب النمو الجسمي يسعى الشخص ليكون في أفضل وضع ممكن من حيث الصحة الجسمية واللياقة البدنية وجمال المظهر والوزن المناسب والمهارات الحركية والنشاط الرياضي.

وفي الجانب الاجتماعي يسعى الإنسان للوصول إلى النجاح في تكوين الصداقات والعلاقات مع الأسرة والأهل والأقارب والجيران والتواصل الاجتماعي والمواطنة.

وفي الجانب العقلي يسعى الشخص للوصول إلى أفضل مستوى من حيث الثقافة، واللغة، والمعلومات، والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل العلمي، والدراسة، والإبداع العلمي أو الفني أو الأدبي...

وفي الجانب الانفعالي يسعى نحو الاتزان الانفعالي والتحكم بالانفعال، والشعور بالسعادة والرضا، والتحرر من القلق والخوف والاكتئاب والعصبية والتوتر.

إن تحقيق الذات يمثل ميلاً فطرياً، أساسياً لدى الإنسان. لكي يحافظ على ذاته ولكي يصل إلى أقصى نمو تسمح به قدراته في مختلف جوانب النمو.

وتحقيق الذات بهذا المعنى هو قوة موجبة تدفع الإنسان نحو الأفضل. صحيح أن الناس يتصرفون أحياناً بشكل غير منطقي ولا يتجه بهم نحو الأفضل. فبعض الناس يدمرون أجسامهم بالمخدرات أو التدخين، والبعض يخربون علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين. والبعض لا يهتمون بالنمو العقلي وربما يقاومونه، أو يستجيبون بشكل انفعالي حاد. ولكن الإنسان لا يفعل ذلك في الوضع السوي وإنما في الوضع المضطرب.

وعندما ينتهي الاضطراب يعود إلى الوضع السوي من جديد، وضع تحقيق الذات.

يقول روجرز: "إنني أعرف أن الناس يمكن أن يتصرفوا أحياناً بطريقة قاسية مدمرة لذواتهم وللآخرين، بطريقة غير اجتماعية ومؤذية إلا أنهم يفعلون ذلك بسبب المخاوف الداخلية ويبقى في أعماقهم هذا الميل الإيجابي القوي نحو تحقيق الذات (كوري، ٢٠١١).

ويحمل الإنسان فكرة عن نفسه تشكل مفهوم الذات لديه -self concept وهو يحرص على أن تتطابق تصرفاته وتتسق مع مفهوم الذات فإذا عد نفسه حليماً فإنه يشعر بالقلق وعدم الارتياح عندما يتصرف بغضب وعصبية لأن مفهوم الذات الذي يتضمن صفة الحلم لم يتسق مع الخبرة التي تضمنت الغضب والعصبية. وإذا كان الفرد يعد نفسه محباً للآخرين فإنه يتضايق من مشاعر الكراهية التي يحس بها نحو شخص آخر بسبب التعارض بين مفهوم الذات والخبرة. وهذا التعارض يؤدي إلى حالة من القلق والاضطراب. وقد يحدث هذا التعارض دون أن نكون على وعي به فيؤدي إلى قلق غامض لا نعرف مصدره.

ويعمل الإنسان أحياناً على تشويه الخبرة عندما تتعارض مع مفهوم الذات أو على إنكارها. فالطالب الذي يحمل فكرة عن ذاته بأنه طالب مجتهد ناجح يتوقع أن يجد اسمه بين قوائم الناجحين وبذا تتسق الخبرة مع مفهوم الذات. فإذا لم يجد اسمه بين الناجحين يمكن أن يفكر: لا بد أن اسمي موجود ولكنني لم أبحث جيداً) وهذا إنكار، أو (ربما حدث خطأ في

الطباعة أو نقل العلامات) وهذا إنكار أيضاً. وربما يقول: لا بد أن (المعلم قد تعتمد ترسيبي)، أو (لا يهمني أن أنجح في هذا الموضوع). وهذا تشويه، والفرق بين الإنكار والتشويه أننا في حالة الإنكار نرفض الاعتراف بالخبرة أصلاً وفي حالة التشويه نعترف بالخبرة بأنها حدثت ولكننا نعطيها معنى لا يتفق مع الواقع.

وبما أننا نتعلم وننمو من خلال الخبرات فإن تشويه الخبرة أو إنكارها يؤدي إلى تعطيل النمو.

والإنسان بحاجة إلى الاعتبار الإيجابي. إن لديه حاجة إلى المحبة والاهتمام، والتعاطف، والمشاعر الطيبة، والتقبل. ونلاحظ هذه الحاجة في وقت مبكر من النمو لدى الطفل الصغير. فإذا شعر الطفل بأن أبويه يحبانه ويتقبلانه بشكل غير مشروط، فإنه يطور اعتباراً إيجابياً للذات ولا يعود بحاجة إلى إنكار الخبرات أو تشويهها. أما إذا شعر بأن أبويه لا يحبانه إلا ضمن شروط معينة كأن يكون محباً لأخيه الأصغر. فإنه يشوه أو ينكر الخبرات التي تتضمن عدم محبته للأخ الأصغر.

والاعتبار الإيجابي للطفل لا يعني الموافقة على سلوكه عندما يأتي بشكل غير مناسب. إذ أن هنالك فرقاً بين أن تقول الأم للطفل "إنني لا أحب ما تفعله" وأن تقول "إنني لا أحبك".

إن تقبل الأبوين للطفل والتعامل معه بأسلوب ديمقراطي يؤديان إلى شعور الطفل بالأمن وتكوينه لمفهوم إيجابي عن الذات وإلى تطابق مفهوم الذات مع الخبرة وإلى تحقيق الذات.

أما نبذ الأبوين للطفل والتعامل معه بأسلوب قمعي تسلطي فيؤديان إلى شعور الطفل بالتهديد وتكوينه لمفهوم سلبي عن الذات وإلى تناقض مفهوم الذات مع الخبرة وتشويه الخبرات مما يعطل النمو وتحقيق الذات.

ويتميز الشخص السوي في رأي (روجرز) بالانفتاح على الخبرات، فهو يدرك الخيرات التي يعيشها في حياته اليومية دونما دفاعيات أي دون أن يحدث عليها تشويهات أو ينكرها. أما الشخص المضطرب فهو يمارس الكثير من الدفاعيات فيشوه الخبرات أو ينكرها. ويزيد احتمال تشويه الخبرات وإنكارها عندما يكون مفهوم الذات لدى الفرد سالباً، ويقل احتمال التشويه عندما يكون مفهوم الذات موجباً.

ويبرز المفهوم الإيجابي للذات عندما تكون الصفات التي يعتقد الفرد بأنها موجودة لديه هي الصفات التي يحبها الفرد ويتمنى وجودها. والصفات التي يرى الفرد بأنها موجودة لديه تمثل ما يسمى بالذات المدركة Perceived self concept، أما الصفات التي يتمنى الفرد وجودها فتتمثل مفهوم الذات المثالي Ideal self-concept. والتطابق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ليس تطابقاً تاماً. ولكن كلما زاد التطابق بينهما دل ذلك على وجود مفهوم إيجابي عن الذات.

تنشئة الأطفال والعلاقات الأسرية:

إن وجود الشخص في علاقة آمنة قائمة على التقبل غير المشروط يساعده في تشكيل مفهوم إيجابي عن الذات كما يساعده في إدراك الخبرات التي يعيشها بدون تشويه أو إنكار، ويساعده في إعادة النظر في الخبرات التي سبق له أن عمل على تشويهها بحيث يدركها بشكل صحيح. وبذلك، فإن الخبرات التي يعيشها الإنسان تصبح خبرات يتعلم من خلالها سواء أكانت خبرات إيجابية أو سلبية. وعندما يفتح الإنسان على الخبرة فإنه يستمر في النمو ويصبح أقرب إلى تحقيق الذات.

وهذه العلاقة الآمنة يمكن أن تنشأ بين الشخص وأشخاص آخرين مثل الأم أو الأب أو الزوج أو الزوجة أو الأقارب والأصدقاء أو المعلم أو المرشد النفسي. المهم، أن يتصف الأشخاص في هذه العلاقة بالصدق والأصالة وأن يكون لدى كل منهم اهتمام حقيقي بمصلحة الآخر وأن يحترمه كإنسان له قيمة بذاته حتى لو كان سلوكه غير مقبول في مجال ما. والشخص المساعد في هذه العلاقة لا يصدر أحكاماً على الآخرين بل يتقبلهم ويشجعهم على استكشاف ذواتهم، كما أنه لا يستغل الآخرين لتحقيق مصالح شخصية، ولا يفرض رأيه على الآخرين ويتقبل التنوع والاختلاف ويستطيع أن يرى الأمور من وجهة نظر الغير ويصغي جيداً للآخرين.

إن الجو الآمن الخالي من التهديد والقائم على التقبل غير المشروط الذي يوفره الشخص المساعد للآخرين يؤدي بهم لأن يصبحوا أكثر انفتاحاً على الخبرة ويقل استخدامهم لدفاعيات الإنكار والتشويه ويؤدي إلى تشكل

مفهوم إيجابي عن الذات لديهم، ويؤدي كل ذلك إلى مزيد من النمو الإيجابي في مفهوم الذات وصولاً إلى تحقيق الذات في مختلف الجوانب الجسمية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية.

ومثل هذه العلاقة يمكن أن توجد في الوالدية الفعّالة ولدى المعلمين أو المرشدين الفعّالين عندما يتمتع هؤلاء بخصائص الشخص المساعد.

إن التربية السليمة للشخصية تبدأ في الأسرة حيث يحيط الوالدان الطفل بالرعاية والاهتمام ويعبران له عن مشاعر الحب والتقبل غير المشروط، ويوفران له الجو الآمن الذي يشجع على التعلم والنمو. ومثل هذا الجو الآمن يجب أن يتوفر في المدرسة أيضاً.

وعندما ينمو الإنسان في بيئة سليمة كهذه، فإنه يتمتع بالصحة النفسية ويصبح مؤهلاً لإقامة علاقات أسرية واجتماعية إيجابية الأمر الذي ينعكس إيجاباً على حياة الأسرة وعلى المجتمع بشكل عام.

والعلاقة بين الزوجين القائمة على المحبة والتسامح وتقبل الاختلاف تؤدي إلى مفهوم إيجابي عن الذات لدى كل منهما وإلى صحة نفسية سليمة وبنعكس ذلك على علاقة الوالدين مع الأطفال ويؤدي إلى جو أسري داعم لجميع الأفراد فيه.

رابعاً: الاتجاه السلوكي:

يرى الاتجاه السلوكي أن الإنسان يتعلم من البيئة التي يعيش فيها، والاستجابة المتعلمة قد تكون صحيحة كأن يذهب الطفل إلى النوم في الوقت المحدد، وقد تكون خاطئة كأن يقاوم الذهاب إلى النوم ويصر على مشاهدة التلفزيون.

إن الاستجابة الصحيحة تحسن من مستوى أداء الفرد وإنتاجيته، أما الاستجابة الخاطئة فهي تعيق أداء الفرد وإنتاجيته.

ويرى السلوكيون أن التعلم يتم من خلال أسلوبين هما الاقتران والتعزيز. ويسمى الاتجاه الذي يقوم على الاقتران بالإشرط التقليدي Classical conditioning بينما يسمى الاتجاه الذي يؤكد على التعزيز بالإشرط الإجرائي Operant conditioning. وفيما يلي توضيح لكل منهما.

الإشرط التقليدي:

انطلق الاتجاه المعروف بالإشرط التقليدي من تجارب بافلوف على الكلاب، فالكلب يسيل لعابه في الأصل عند وجود الطعام في فمه، أي أن سيلان اللعاب هو استجابة طبيعية (غير شرطية) لمثير طبيعي (غير شرطي). أما صوت الجرس أو صوت أقدام الشخص الذي يقدم الطعام أو منظره فهي جميعاً مثيرات محايدة لا تؤدي إلى سيلان اللعاب. لكن إذا اقترن أي من هذه المثيرات المحايدة بمثير غير شرطي. فإن المثير المحايد

يصبح مثيراً شرطياً يؤدي إلى ظهور الاستجابة التي تصبح في هذه الحالة استجابة شرطية.

إن نموذج الإشراف التقليدي يوضح الكثير من أشكال التعلم لدى الناس. مثلاً يقترن الأب والأم لدى الأبناء بمثيرات منفرة مثل العقاب البدني أو الصراخ أو الشتم أو الاستهزاء، فيتحول الأب أو الأم من مثير محايد إلى مثير شرطي يبعث على النفور. أو يقترن الأب أو الأم بمثيرات تبعث على الارتياح مثل التشجيع والاهتمام، والتقبل والمحبة، فيصبح مثيراً شرطياً يبعث على الارتياح. وبما أن الاستجابات التي نتعلمها يتم تعميمها، فإن الابن في الحالة الأولى يمكن أن يشعر بالنفور من الأب والأم والبيت وأقارب الأب أو الأم، وفي الحالة الثانية، يمكن أن يشعر الابن بالارتياح للأب والأم والبيت والأقارب وصوت الأب أو الأم.

الاشراط الاجرائي:

انطلق الاتجاه المعروف بالاشراط الاجرائي من تجارب (سكنر) وهو يؤكد على دور نواتج السلوك في التعلم. فالسلوك الذي يتبعه تعزيز يزيد احتمال تكراره والسلوك الذي يتبعه عقاب يقل احتمال تكراره. فمثلاً، إذا سخر الأب من أسئلة الابن، يقل احتمال أن يوجه الابن أسئلته للأب. ويزيد احتمال توجيه الأسئلة إذا اهتم الأب بالسؤال أو قدم تعزيزاً عليه كأن يقول "هذا سؤال جيد". كذلك، يقل احتمال توجيه الأسئلة إذا استمع الأب للسؤال ثم لم يفعل شيئاً تجاهه أي لم يسخر منه (وهذا عقاب) ولم يعززه،

تصرف كأن شيئاً لم يكن. أي أن تجاهل السلوك يقلل من احتمال تكراره حتى يتوقف في النهاية وهذه العملية تسمى الإخماء Extinction.

يقول (سكنر) "السلوك محكوم بنتائجه"، والمقصود بالنتائج هو ما يعقب السلوك من مكافأة أو عقاب أو إهمال. وتكون نواتج السلوك على النحو التالي:

أولاً: التعزيز الإيجابي Positive Reinforcement

وهو أن يؤدي السلوك للحصول على مكافأة مادية أو معنوية، مثلاً، أن يؤدي السلوك للحصول على نقود أو طعام أو شراب أو حلوى أو عبارات ثناء ومديح أو إشارات استحسان مثل هز الرأس والابتسام.

والمعززات الإيجابية التي تعقب سلوكاً معيناً تزيد من احتمال تكراره. وبما أن الانتباه يعد بالنسبة للكثيرين معززاً إيجابياً قوياً، فإن مجرد الانتباه للشخص إثر قيامه بسلوك معين. يعمل كمعزز يؤدي إلى تقوية ذلك السلوك. وإذا جاء الانتباه بعد سلوك غير مناسب، فإنه يزيد من احتمال تكراره. مثلاً، قد ينتبه الوالد للابن عندما يحدث فوضى في البيت ويتجاهله عندما يكون هادئاً. إن الوالد هنا يعزز السلوك غير المناسب ويعمل على إخماء السلوك المناسب.

ثانياً: التعزيز السلبي Negative Reinforcement

وهو أن يؤدي السلوك إلى إنهاء وضع مزعج. فإذا أدى استخدام الدواء إلى توقف الألم زاد احتمال استخدام الشخص الدواء في كل مرة يشعر فيها بالألم. وإذا كان الطالب غير مرتاح لوجوده داخل الصف لأنه يشعر بالملل والتقييد، فإن إخراج الطالب من الصف يصبح معززاً. فإذا أخرج المعلم الطالب من الصف لأنه تحدث مع زميله وكان البقاء في الصف مزعجاً بالنسبة للطالب، فإن الطالب سوف يكثّر من تحدثه مع زميله في الصف في المرات القادمة. أي أن التعزيز السلبي يعمل كالتعزيز الإيجابي فيزيد من احتمال تكرار السلوك.

ثالثاً: العقاب الإيجابي Positive Punishment

وهو تقديم مثير منفّر أو مزعج للفرد بعد قيامه بسلوك معين كالضرب أو الشتم أو الإهانة والإساءة. والعقاب الإيجابي يقلل من احتمال تكرار السلوك. إلا أن العقاب يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية ضارة. فبما أن العقاب منفّر، فإن أي مثير يقترن بالعقاب يصبح منفّراً. وهكذا، فإن الأب الذي يستخدم العقاب يصبح منفّراً بالنسبة للابن، ولا يقتصر نفور الابن على المعلم بل يتعداه إلى البيت وإلى الكبار الذين يمثلون السلطة بشكل عام.

رابعاً: العقاب السلبي Negative punishment

وهو سحب المثير المريح، مثل المنع من مشاهدة التلفاز، أو منع اللعب، أو جعل الشخص يدفع غرامة. والعقاب السلبي هو كالعقاب الإيجابي يقلل من احتمال تكرار السلوك.

خامساً: وقف التعزيز Termination of Reinforcement

وهو الامتناع عن تعزيز الاستجابة على نحو يؤدي إلى إمحائها. فإذا كانت الأم تحمل طفلها كلما بكى، فإن الحمل هو معزز إيجابي لسلوك البكاء وسوف يؤدي إلى زيادة احتمال تكراره. وإذا توقفت الأم عن حمل الطفل كلما بكى أي أوقفت التعزيز، يقل احتمال بكاء الطفل في المستقبل.

التعلم الاجتماعي:

وهناك اتجاه في الإرشاد النفسي يجمع بين الاتجاهين السلوكي والمعرفي يعرف باسم (التعلم الاجتماعي). ويرى هذا الاتجاه أن الناس يتعلمون سلوكهم من خلال ملاحظتهم لسلوك الأشخاص المحيطين بهم. فالطفل يتعلم سلوك العنف إذا لاحظ أن أباه يحصل على ما يريده من خلال العنف، أي أن سلوك العنف يلقي تعزيزاً. كما أن الأب في مثل هذه الحالة يزود الطفل بقناعات تتضمن أن العنف سلوك إيجابي ورجولي. ويصبح مثل هذا التعلم سبباً للعنف الأسري في المستقبل.

تنشئة الأطفال والعلاقات الأسرية:

يرى السلوكيون أن الإنسان يتعلم عاداته وتصرفاته من البيئة التي يعيش فيها. وأن هذا التعلم يمكن أن يكون صحيحاً أو خاطئاً. فالخوف من عبور الشارع الذي تتحرك فيه السيارات بسرعة عالية هو خوف منطقي وتعلم صحيح. أما الخوف من عبور الشارع من ممر المشاة بعد توقف السيارات فهو خوف غير منطقي وتعلم خاطئ. وتناول الطعام بطريقة صحيحة وممارسة النشاط الرياضي والاهتمام بنظافة المنزل والشارع أمثلة لتعلم صحيح. أما الإسراف في تناول الطعام أو الامتناع العصابي عنه وإهمال الاهتمام بالنظافة فهي أمثلة لتعلم خاطئ.

ويبدأ التعلم في البيت، حيث يقوم الوالدان بتعزيز السلوك المناسب تعزيزاً مادياً أو معنوياً مما يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار السلوك. ومن هذا المنطلق، فإن على الوالدين الانتباه للطفل عندما يتصرف بطريقة مناسبة، لأن الانتباه معزز قوي للسلوك. أما إهمال الطفل عندما يتصرف بشكل مناسب والانتباه له عندما يتصرف بشكل غير مناسب، فإنه يؤدي إلى تعلم الطفل للسلوك غير المناسب كما يؤدي إلى إمحاء السلوك المناسب.

وكذلك الأمر في المدرسة حيث يؤدي تركيز انتباه المعلمين على السلوك غير المناسب إلى تقوية هذا النوع من السلوك.

واستخدام العقاب البدني في البيت أو المدرسة قد يؤدي إلى مشكلات في السلوك. فإذا اقترن العقاب بالأب أو بالمعلم، يصبح الأب أو المعلم بمثابة مثير منفر يؤدي إلى الشعور بالخوف أو القلق. ويقوم الطفل بتعميم هذا الشعور بالخوف أو القلق ليشمل كل ما له علاقة بالأب أو بالمعلم مثل البيت والمدرسة والقراءة والكتابة.

كما يؤدي العقاب البدني إلى تعلم تصرفات غير مناسبة لتجنب العقاب مثل الكذب أو الغش، وقد تصبح هذه التصرفات من السمات المميزة للشخصية.

إن معرفة الأسرة والمدرسة للمبادئ السلوكية التي يتم من خلالها تشكيل السلوك، تفيد في تكوين العادات التي تزيد من كفاءة الشخص وتسهم في صحته النفسية. فالتعزيز الإيجابي للسلوك المناسب يؤدي إلى تطوير مهارات مثل الضبط الذاتي بحيث يصبح الشخص قادراً على التحكم بتصرفاته بحيث يزيد من احتمال السلوك المنتج ويخفض من احتمال السلوك غير المنتج.

اهتم السلوكيون بمساعدة الوالدين على التعامل مع مشكلات الأطفال باستخدام أساليب الإشراف الإجرائي لزيادة السلوك المرغوب وخفض احتمال السلوك غير المرغوب.

كما استخدم السلوكيون أسلوب التعاقد لحل مشكلات الخلافات الزوجية ويهدف هذا الأسلوب إلى زيادة مستوى التفاعل الممتع الإيجابي

بين الزوجين وخفض التفاعلات السلبية حيث يتبادل الزوجان تقديم ما يعتبره كل منهما مكافأة للآخر وذلك انطلاقاً من المبدأ القائل إذا أردت أن تحصل على استجابات مريحة من الآخرين فإن عليك أن تقدم استجابات مريحة لهم.

واستخدم السلوكيون أسلوب النمذجة والتدريب على أداء الدور لتنمية أساليب اتصال إيجابية فعالة لدى أفراد الأسرة.

أشكال التدخل الفردي والجمعي:

إن الأسرة السليمة تمثل واحداً من العوامل المهمة في تشكيل الصحة النفسية للأفراد وفي بناء المجتمع المنتج. فالأسرة السليمة توفر جواً آمناً وداعماً لأفرادها. أما الأسرة المعتلة فهي عامل ضغط على الأفراد يؤدي إلى اضطرابات نفسية ويسهم في تفاقم المشكلات الاجتماعية.

ومن هنا كان اهتمام المجتمعات في العمل على تقديم المساعدة للأفراد لتمكينهم من بناء أسرة سليمة والحفاظ عليها، وتأخذ هذه المساعدة أشكالاً متعددة بنائية ووقائية وعلاجية.

ففي المستوى البنائي يتم تقديم التربية الأسرية للطلبة في المدارس بهدف تزويدهم بكفايات معرفية وجسمية وانفعالية واجتماعية تؤدي إلى تمتعهم بالصحة النفسية التي تمكنهم من الإسهام في تحسين نوعية الحياة في الأسرة التي يعيشون بها، وفي الأسرة التي سوف ينشأونها في المستقبل. وتتضمن موضوعات التربية الأسرية أساليب حل المشكلات

والحفاظ على الصحة الجسمية والضبط الانفعالي ومهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين واختيار شريك الحياة.

وفي المستوى الوقائي، يتم تدريب المقبلين على الزواج على بناء حياة زوجية سليمة والحفاظ عليها، كما يتم تدريبهم على مهارات تنشئة الأطفال ورعايتهم.

وفي المستوى العلاجي، يتم تقديم خدمات الإرشاد الأسري للأسر التي تواجه مشكلات في العلاقة بين الزوجين أو في رعاية الأطفال.

وتأخذ خدمات الإرشاد شكلاً فردياً أو جمعياً أو أسرياً. وتكون الخدمة فردية عندما يقدمها المرشد لفرد احد، وجمعية عندما تقدم لمجموعة من الأشخاص يواجهون مشكلات متشابهة، وأسرية عندما تقدم لأفراد الاسرة معاً في آن واحد. كما يمكن أن تقدم الخدمة على شكل خليط من الإرشاد الفردي والجمعي والأسري. وفي جميع الحالات تبدأ عملية الإرشاد بالإرشاد الفردي ثم يتم الانتقال إلى الإرشاد الجمعي أو الأسري حسب الحاجة، وذلك بعد إعداد الأفراد لذلك.

وتتألف عملية الإرشاد من ثلاث مراحل: في المرحلة الأولى: يعمل المرشد على بناء العلاقة الإرشادية التي تقوم على الثقة والتقبل غير المشروط والتحالف العلاجي. وفي المرحلة الثانية: يعمل المرشد والمسترشد معاً على الوصول إلى تصور واضح للمشكلة وأبعادها والعوامل المرتبطة

بها. وفي المرحلة الثالثة يساعد المرشد المسترشد على اتخاذ إجراءات عملية في مواجهة المشكلة.

والمرحلة الأولى في الإرشاد تستفيد من الاتجاه الإنساني لبناء العلاقة. والمرحلة الثانية تستفيد من الاتجاه السيكودينامي والمعرفي للوصول إلى تصور للمشكلة. والمرحلة الثالثة تستفيد من الاتجاه المعرفي والسلوكي لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

تدريب (١)

وضح ما يلي مع إعطاء أمثلة مستمدة من الحياة الزوجية والأسرية.

أولاً: وضح ما يلي بالرجوع إلى الاتجاه التحليلي السيكودينامي:

- أ. مستويات اللاشعور وأثرها على أفراد الأسرة.
- ب. الأنظمة المكونة للشخصية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الزوجين.
- ت. آليات الدفاع، وأمثلة على استخداماتها من قبل أفراد الأسرة.
- ث. أساليب الحفاظ على أسرة سليمة ومعالجة المشكلات الأسرية.

ثانياً: وضح ما يلي بالرجوع إلى الاتجاه المعرفي:

- أ. التشويهاات المعرفية حسب نظرية بيك وأثرها على الحياة الزوجية والعلاقات الأسرية.
- ب. الأفكار اللاعقلانية حسب نظرية أليس وأثرها على العلاقات الأسرية والزوجية.
- ت. دلالات الرمز ABCDEF حسب نظرية (أليس) مع تطبيقه على مشكلة أسرية.

ثالثاً: وضح ما يلي بالرجوع إلى الاتجاه الإنساني:

- أ. مفهوم الذات وأثر أساليب الوالدين بالتربية في تشكيله.
- ب. خصائص العلاقة الإيجابية بين أفراد الأسرة وأثرها على الصحة النفسية.

رابعاً: وضح ما يلي بالرجوع إلى الاتجاه السلوكي:

- أ. دور الاقتران في تشكيل النفور أو الارتياح في العلاقات الأسرية.
- ب. مفهوم التعزيز والعقاب والإمحاء وأثر كل منها على العلاقات الأسرية.
- ت. الأساليب المناسبة في تنشئة الأطفال وفي حل الخلافات الزوجية.

تدريب (٢)

تظهر المشكلات الأسرية في العلاقات بين الزوجين أو في العلاقات بين الوالدين والأطفال. كيف يتم تفسير هذه المشكلات والعوامل المرتبطة بها من وجهة نظر الاتجاهات التالية:

- أ. الاتجاه السيكودينامي التحليلي.
- ب. الاتجاه المعرفي.
- ت. الاتجاه الإنساني.
- ث. الاتجاه السلوكي.

تدريب (٣)

يواجه حامد ونجلاء مشكلات في حياتهما الزوجية ويعتقد حامد أن من حقه أن يسهر مع الأصدقاء في عطلة نهاية الأسبوع. وتعتقد نجلاء أن من واجبه أن يقضي الوقت مع زوجته وأطفاله. وعندما يعود حامد إلى البيت بعد السهرة مع الأصدقاء تكون نجلاء قد قضت الوقت في البكاء والتفكير بأن حظها عاثر وأن زوجها لا يحبها وأنه يفضل أصدقاءه عليها وعلى أطفاله. وعندما يحاول حامد الحديث معها تلوذ بالصمت وتمتنع عن الرد عليه. ويفكر حامد بأن زوجته تريد أن تفرض رأيها عليه وأن انصياعه إليها فيه انتقاص من رجولته. فيذهب إلى النوم دون أن يحاول مصالحتها، ويقضي معظم الليل متقلباً وتقضي نجلاء معظم الليل متقلبة ويستيقظان صباحاً دون أن يحاول أي منهما الحديث إلى الآخر.

ضع خطة لمساعدة الزوجين مستمدة من وجهة نظر الاتجاهات الإرشادية الأربعة.

تدريب (٤)

ما الأساليب التي يمكن أن تستخدمها في عملية الإرشاد لمساعدة حامد ونجلاء على تحسين علاقاتهما الزوجية.

- وضح هذه الأساليب في كل مرحلة من مراحل عملية الإرشاد:
- أ. بناء العلاقة الإرشادية.
 - ب. الوصول إلى تصور للمشكلة.
 - ت. اتخاذ إجراءات عملية في مواجهة المشكلة.

المراجع العربية:

أبو الحلاوة، إسماعيل. (٢٠٠٦). علاقة أساليب التنشئة الوالدية بدافعية الإنجاز لدى طلبة التوجيهي في محافظة الخليل كما يراها الطلبة أنفسهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس.

أبو زيتون، موسى (٢٠٠٤). فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق وتنمية مفهوم الذات. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

أبو سليمان، بهجت (٢٠٠٦). أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية ، عمان.

آلين، بيم (٢٠١٠) نظريات الشخصية: الارتقاء، النمو، التنوع،
ترجمة: علاء الدين كفاقي، ومايسة النبال وسهير سالم، دار الفكر، عمان.

جبريل، موسى وحمدي، نزيه وداود، نسيمه وأبو طالب، صابر
(٢٠٠٢). التكيف ورعاية الصحة النفسية، جامعة القدس المفتوحة.

جولمان، دانيال، (٢٠١٠). الذكاء العاطفي، الطبعة الثالثة، ترجمة
مكتب جرير، الرياض.

حمدي، نزيه وآخرون (٢٠١٠). الإرشاد الأسري، المجلس الوطني
لشؤون الأسرة، عمان، الأردن.

حمدي، نزيه، وأبو طالب، صابر (٢٠٠٩). الإرشاد والتوجيه في
مراحل العمر، جامعة القدس المفتوحة.

داود، نسيمه وحمدي، نزيه (٢٠٠٤). الأسرة ورعاية الأبناء، مكتب
التربية العربي لدول الخليج، الرياض.

داود، نسيمه ويحيى، خولة (١٩٩٩). علاقة استراتيجيات التكيف
المستخدمة من قبل طلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع بمتغيرات التنشئة
الوالدية والحالة الانفعالية والجنس والصف. دراسات: العلوم التربوية،
المجلد ٢٦، ٥١٤-٥٢٨.

دحادحة، باسم (٢٠٠٥). أثر التدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأکید الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتتبين. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

الدغماني، حسن (٢٠٠٩). أثر برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية العلاج العقلي الانفعالي في تحسين مهارات التكيف الاجتماعي وضبط الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

ريحاني، سليمان والذويب، مي والرشدان، عز (٢٠٠٩). أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون وأثرها في تكيفهم النفسي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ٥، العدد ٣، ٢١٧-٢٣٢.

شريم، رغدة (٢٠٠٩). سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، عمان.

شوامرة، نادر (٢٠٠٨). أنماط التنشئة الوالدية وعلاقتها بالخلل لدى طلبة الصف الأول الثانوي في منطقة رام الله والبيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس.

صوالحة، علاء (٢٠١٢)، فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في زيادة المسؤولية الاجتماعية وخفض المشكلات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية.

عابدين، محمد (٢٠٠١). الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية كما يدركها طلبة الصف الثاني الثانوي في جنوب الضفة الغربية، فلسطين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد ٦، ١٢٩-١٤٦.

عامر، عبد الحافظ (٢٠٠٥). *العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من العنف والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

عويدات، عبد الله وحمد، نزيه (١٩٩٧). *المشكلات السلوكية لدى طلاب الصفوف الثامن والتاسع والعاشر الذكور في الأردن والعوامل المرتبطة بها*. *دراسات: العلوم التربوية*، المجلد ٢٤، ٢٨٩-٣١٥.

القرني، محمد (٢٠٠٥). *مدى تأثير العنف الأسري على السلوك الانحرافي لطالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة*. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإنسانية*، ١٧ (٣)، ٩-٥٢.

كوري، جيرالد (٢٠١١). *النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي*، ترجمة سامح وديع الخفش، دار الفكر، عمان.

المراجع بالإنجليزية:

١. Buehler, C. Lange, G., and Frank, K (٢٠٠٧) Adolescents cognitive and emotional responses to marital hostility. **Child Development**, vol. ٧٨, ٧٧٥-٧٨٩.
٢. Fletcher, A., Steingberg, L. and Williams-Wheeler (٢٠٠٤). Parental Influences on adolescent problem behavior: Revisting Sattin and Kerr. **Child Development**. Vol ٧٥, No٣, ٨٧٨١-٧٩٦.
٣. Gifford, Daine (٢٠٠٥). **The relative importance of stressful life events versus chronic stress in predicting adolescent depression.** conference papers, American sociological Association, ٢٠٠٥ Annual meeting.
٤. Goddard, H.W. & Duncan, S. F. (٢٠١١). **Family Life Education**. Jage Publication.

٥. Johanson, P. Smith. A. & Nelson, M. (٢٠٠٣). Predicators of social interest in young adult. **Journal of Individual Psychology** ٥٩ (٣) ٢٨١-٢٨٥.
٦. Kilmes-Dougna, B; Brand, A. Zahn Waxler, C. Usher, B. Hasting, P. Kendziora, K, Garside, R. (٢٠٠٧) parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age, and problem status. **Social development. Vol. ١٦** ٣٢٦-٣٤٢.
٧. Seligman, M. E. P. (٢٠٠٢). **Authentic Happiness**. New York. Free press.
٨. Sholevar, G. & Schweiri, L. (٢٠٠٣) Psychodynamic Family Therapy. In: Handbook of Family and Couples Therapy, American Psychatric Publishic. Washington.
٩. Sigfusdottir I, Farkas G. & Silver E. (٢٠٠٤). The role of depressed mood and anger in the relationship between family conflict and delinquent behavior. **Journal of Youth and Adolescence**, ٣٣ (٦) ٥٠٩.
١٠. Wikipedia. Org reterived ١٠/٨/٢٠١٢

ثانياً

الأسرة واحتياجاتها الإرشادية ومشكلاتها

ثانياً

الأسرة واحتياجاتها الإرشادية ومشكلاتها

يشير حجازي (٢٠١١) إلى وجود ثلاثة أنماط من الأسرة هي الأسرة المتماسكة والمعافاة والأسرة التي تعاني من التصدع الخفي والأسرة التي تعاني من التصدع الصريح. وفيما يلي توضيح لهذه الأنماط:

١. تقوم الأسرة المعافاة على أساس من التكافؤ بين الزوجين من حيث السن والتعليم والمستوى الاجتماعي والتمتع بالنضج الشخصي نفسياً وعقلياً وعاطفياً وجنسياً. يضاف إلى ذلك التوافق في التوقعات وفي سياسة إدارة الأسرة وفي التكامل بالأدوار. وينشأ الأبناء في هذه الأسرة ضمن جو من التقبل والاعتراف بالأهمية والشعور بالأمن. ويقدم الوالدان للأبناء نماذج مناسبة في السلوك والتفكير والانفعال. والاحتياجات الإرشادية للأسرة المتماسكة هي احتياجات نمائية وقائية تتضمن التثقيف والتوعية حول برامج المهارات الوالدية، والتعريف بخصائص نمو الأطفال في المراحل المختلفة ومتطلبات رعاية النمو. بالإضافة إلى تقديم الاستشارة للأسرة المتماسكة عندما تواجه مشكلات أو صعوبات موقفية.

٢. تبدو أسرة التصدع الخفي متماسكة على مستوى المظاهر الاجتماعية، إلا أنها في الواقع تعاني من البرود العاطفي والتباعد بين الزوجين وضعف التواصل. وقد يكون الزوج منشغلاً في

أعماله وحياته الخاصة، والزوجة منشغلة بالزيارات والتسوق. والأبناء يعانون الحرمان من الحب والتقبل والشعور بالأمن والحرمان من المتابعة والرعاية والتوجيه. إضافة لتعرضهم إلى نماذج والدية غير مناسبة، الأمر الذي ينعكس سلباً على الصحة النفسية لكافة أفراد الأسرة.

إن أسرة التصدع الخفي بحاجة إلى توعية حول المشكلات الحالية والمتوقعة المرتبطة بالتصدع الخفي لتحفيز دافعيتهما لطلب الإرشاد، وتقديم التدخل الإرشادي المناسب لها.

٣. تبدو الصراعات واضحة للعيان في أسرة التصدع الصريح. وتحل العدوانية بين الزوجين محل الود والتقارب ويظهر العنف من جانب الأقوى ضد الأضعف ويصبح جو الأسرة متوتراً وقد يظهر الانحراف لدى الوالدين أو الأبناء كما يصبح أفراد الأسرة معرضين لمشكلات مثل الإدمان، والاضطرابات النفسية. وقد تنتهي العلاقة الأسرية بالطلاق، كما قد يعمل كل واحد من الزوجين على تأليب الأبناء ضد الآخر ما يزيد من حدة المشكلات النفسية لديهم.

وتحتاج هذه الأسرة إلى الإرشاد الأسري الذي يمكن أن يقدم من قبل المؤسسات الرسمية أو غير الرسمية، أو من خلال محاولات الإصلاح قبل الوصول إلى الطلاق. كما يمكن أن يقدم الإرشاد المناسب لكي يتم الطلاق بطريقة سلمية وفي إطار من التفاهم حول العلاقة مع الأبناء.

مقارنة بين أسرتين معافاة ومتصدعة:

الخصائص الشخصية للزوجين والعلاقات في الأسرة المعافاة:

الزوج: يتسم الزوج بالاتزان، والهدوء، والنضج، والوعي، والإيجابية، والتفهم، والتقبل، كما أنه اجتماعي بطبعه ويحب التواصل مع الآخرين.

الزوجة: تتسم الزوجة بالمسؤولية، والعطاء، والعناية بالأسرة، والقدرة على الموازنة بين الحياة الأسرية والحياة المهنية، ليست اجتماعية بطبعها إلا أن ذلك لا يؤدي إلى صراع بين الزوجين.

العلاقة بين الزوجين: هي علاقة ود واحترام متبادل وتعاون. قد يختلفان أحياناً حول العلاقات مع الآخرين، إلا أنهما يناقشان الوضع ويصلان إلى تفاهم.

العلاقة مع الأبناء تتسم بالعناية، والمحبة، والاهتمام، والتوجيه، والاحترام، مع إعطاء الأبناء الاستقلالية والحرية المناسبة.

يشعر كل من أفراد الأسرة بدرجة عالية من الرضى عن ذاته وعن حياته بسبب توفير الأسرة للبيئة الداعمة والأمنة والمتعاونة.

الخصائص الشخصية للزوجين والعلاقات في الأسرة المتصدعة:

الزوج يتسم بالهدوء، واللفف فف الففامل واحفرام الآفرين.

الزوجة ففسم بالسلففة، والأسلوب الهجومف، والفزمر، وعدم احفرام الآفرين، وضعف مهاراف الفواصل. كما أن الزوجة فعانف من بعض الاضطرابات النفسفة مثل الاكتئاب والقلق.

العلاقة بفن الزوجفن فعفر علاقة معفلة، وملفة بالصراعات والنزاعات، ففسم بالهجوم من جهة الزوجة والانسحاب من ناحية الزوج، وضعف فف الفواصل إلى درجة أشبه بالانفصال.

العلاقة مع الأبناء ففسم بالسلففة ، وعدم الاحفرام، والصراعات، والفحكم والسفطرة الزائفة.

فشعر جمفع أفراد الأسرة بعدم الرضى عن الحفا والعزلة والوحدة، مع وجود ففنف فف مفهوم الفاف.

* * *

تدريب بشأن الأسرة المعافاة والمتصدعة:

يعمل المشاركون في مجموعات على وضع وصف لثلاث أسر إحداها معافاة والثانية أسرة تصدع خفي والثالثة أسرة تصدع صريح. ويستخلص المشاركون خصائص كل أسرة، ويعرض المنسق النتائج على المشاركين ككل.

- (١) خصائص الأسرة المعافاة.
- (٢) خصائص أسرة التصدع الخفي.
- (٣) خصائص أسرة التصدع الصريح.

تدريب بشأن الإرشاد المناسب لاحتياجات الأسرة

يناقش المشاركون في مجموعات طبيعة الخدمات الإرشادية المقدمة في قطرهم والتي تتناسب مع أنماط الأسر وأساليب تحسينها. ويعرض منسق المجموعة ملخصاً لذلك أمام المشاركين.

- (١) الخدمات الإرشادية للأسرة المتماسكة المعافاة.
- (٢) الخدمات الإرشادية لأسرة التصدع الخفي.
- (٣) الخدمات الإرشادية لأسرة التصدع الصريح.

المشكلات الأسرية

أمكن استخلاص أربع إشكاليات ناتجة عن تحولات واقع الأسرة الخليجية نتيجة للوفرة والتحضر السريع (حجازي، ٢٠١٢) وهي:

- ١- الرفاه وتحول أسلوب الحياة.
- ٢- تماسك الأسرة.
- ٣- التنشئة ورعاية الأبناء.
- ٤- تراخي الالتزام والتضامن الاجتماعي.

(١) تظهر مشكلة الرفاه في الإسراف الاستهلاكي والاعتكاف على العمالة الوافدة، وضعف الإنتاجية والعزوف عن العمل المهني وتلوث البيئة بفعل فرط الاستهلاك.

ويظهر الإسراف الاستهلاكي في التباهي في الملبس والمأكل والسكن واقتناء السلع الكمالية والإنفاق على السفر والترفيه واللهو والخطوبة والزواج والمناسبات الاجتماعية.

لقد أدت المبالغة في الإنفاق على الزواج وغلاء المهور، إلى توجه الشباب للزواج بالأجنبيات مما أدى إلى ظاهرة العنوسة بين الفتيات. كما زاد الاعتماد على الخدم في المنازل، إلى حد قيام ثلاثة أفراد على خدمة مواطن واحد في بعض الحالات. وأدى الاعتماد على المربيات في تربية الأطفال إلى تناقص دور الوالدين في التربية.

وقد أدى الانغماس في الاستهلاك إلى ظهور مشكلات صحية مثل البدانة ومرض السكري.

(٢) تماسك الأسرة:

أدى تنامي الميول الاستهلاكية إلى ضعف تحمل المسؤولية وتنامي النزعات الفردية الأنانية مما أدى إلى زيادة مشكلات الطلاق والهجر وتكرار الزيجات وإهمال الأسرة.

وقد أدى ذلك إلى مشكلات في التنشئة ورعاية الأبناء بالإضافة إلى تراخي الالتزام والتضامن الاجتماعي.

(٣) التنشئة ورعاية الأبناء:

زاد الاعتماد على الخدم والمربيات وزاد تأثير المربيات والفضائيات وتقنيات الاتصال.

وقد أثر ذلك على صحة الأطفال النفسية ولغتهم وسلوكهم وهويتهم. وأصبح الطفل أكثر تعلقاً بالخدمة منه بالأم. إن التزام الخدمة لا يقارن بالتزام الأم نحو الطفل كما أن تغير الخدمات يؤدي إلى قلق الانفصال لدى الطفل.

وكثيراً ما يعوض الوالدان غياب رعايتهم للأبناء بإغداق المال والهدايا عليهم مما يسهم في زيادة الهوس الاستهلاكي.

(٤) التضامن والالتزام الاجتماعي:

أدى تنامي الفردية والأنانية إلى تراخي التضامن الأسري، وقد أثر ذلك على اهتمام الأسرة برعاية الحالات الخاصة كالمعاقين وكبار السن، والأيتام وأطفال الأسر المتصدعة، مما استدعى وجود مؤسسات لرعاية هذه الفئات.

تدريب بشأن إشكاليات الأسرة

يناقش المشاركون في مجموعات مدى وجود الإشكاليات التالية لدى الأسرة في مجتمعاتهم، وكيف يتم التعامل مع هذه الإشكاليات، ومقترحات لتطوير أساليب التعامل:

- (١) الرفاه وتحول أسلوب الحياة.
- (٢) تماسك الأسرة.
- (٣) التنشئة ورعاية الأبناء.
- (٤) تراخي الالتزام والتضامن الاجتماعي.

الأسرة المتفاهمة والأسرة المعتلة

عندما يسود التفاهم بين أفراد الأسرة: الأب والأم والأبناء والأقارب، فإن كل فرد في الأسرة يتلقى دعماً مادياً ومعنوياً من الآخرين. فالأسرة المتفاهمة هي أسرة متماسكة تساعد كل عضو من أعضائها في مواجهة الضغوط والتعامل معها بكفاءة. وبذا، فإن كل فرد يشعر بالأمن والاطمئنان لأن لديه شبكة من العلاقات الاجتماعية يستطيع أن يعتمد عليها في مواجهة ضغوطات الحياة اليومية.

وبالمقابل، فإن الأسرة المعتلة، أو المتصدعة لا يقدم أفرادها دعماً لبعضهم البعض، بل على العكس يمكن أن يمثلوا ضغوطات إضافية على بعضهم. ويؤدي اعتلال الأسرة إلى سلسلة من المشكلات. فقد يبدأ الأب في الانشغال بعلاقات خارج البيت وقد تظهر لديه مشكلة الإدمان، وتصبح الزوجة مكتئبة أو تستغرق في أنشطة بديلة خارجة عن نطاق الاهتمام بالأسرة. وبصاف الأطفال بالقلق والتوتر والخوف وقد يصبحون عرضة للإساءة أو الاضطراب أو السلوك العدواني والانحراف.

وقد تعاني الأسرة المتماسكة من بعض المشكلات بين الفينة والأخرى، إلا أن التفاهم بين أفرادها والدعم المتبادل وقنوات الاتصال المنفتحة تعمل على تجاوز هذه المشكلات والعودة بالأسرة إلى الاتزان.

أما الأسرة المعتلة فتجد صعوبة في مواجهة المشكلات مما يؤدي إلى زيادة التصدع في الأسرة، ومن أبرز المشكلات الأسرية ما يلي: (زهران، ٢٠٠٠)

١- اضطراب العلاقة بين الوالدين: كالاخلافات الزوجية والشجار بين الزوجين.

٢- الإدمان على الكحول أو المخدرات: حيث تدل الإحصائيات على أن نسبة التصدع في أسر المدمنين تزيد على سبعة أضعافها في الأسرة العادية. فالمدمن يفقد الكثير من قدرته على القيام بمسؤولياته الأسرية.

٣- الوالدان العصابيان: فإذا ظهرت الأعراض العصابية لدى أحد الوالدين أو كليهما، فإنها تؤدي إلى تعطيل ملحوظ في وظائف الأسرة. كأن يعاني الوالدان أو أحدهما من الاكتئاب أو المخاوف المرضية أو التوتر الزائد.

٤- القدوة السيئة، وذلك عندما يقدم الوالدان نماذج غير مناسبة في السلوك كالإدمان أو السلوك غير الاجتماعي أو القلق الزائد، أو استخدام العنف في حل المشكلات الأسرية.

٥- التنشئة الاجتماعية الخاطئة: وهي التي يتم فيها استخدام أساليب غير فعالة في تنشئة الأطفال كالتمسك والقسوة الزائدة أو التدليل والحماية الزائدة أو الإهمال.

٦- اضطراب العلاقات بين الوالدين والأبناء: كفقدان الحب والنبذ الموجه للطفل والإهمال والحرمان العاطفي وإساءة التعامل.

٧- تنافس الأشقاء: وهو اضطراب العلاقات بين الأخوة والتمسك والسلوك العدواني بالضرب أو الشتم أو إساءة المعاملة.

تدريب بشأن التوقعات والمشكلات الأسرية

إن الكثير من المشكلات الأسرية تنشأ عن اختلاف التوقعات المتعلقة بالأدوار بين أفراد الأسرة. فالزوج لديه توقعات من الزوجة وتوقعات تتعلق بدوره كزوج. كما أن لديه توقعات من أبنائه أو بناته وتوقعات تتعلق بدوره كأب. وهكذا الأمر بالنسبة للزوجة وبالنسبة للأبناء ولأفراد الأسرة الممتدة كأم الزوج والزوجة ووالد كل منهما والأعمام والأخوال.

وفيما يلي مثال لمشكلة أسرية ناجمة عن اختلاف التوقعات ما بين الزوجين (داود وحمدى، ٢٠٠٤)

قصة سعاد وماجد

عندما استيقظ (ماجد) في الصباح، وجد أن زوجته (سعاد) قد حضرت الشاي والإفطار على المائدة الصغيرة في المطبخ، وقد ارتدت ثيابها وألبست ابنتها الصغير وجهزت حقيبته وجلست تنتظر حافلة المدرسة لكي تذهب إلى عملها حيث تعمل معلمة في إحدى المدارس. لم يتبادل الزوجان أية كلمات. وهما على هذه الحال منذ يومين. كانت (سعاد) قد قررت أن تخاصم زوجها، فهو في الفترة الأخيرة أصبح يكثر من الذهاب إلى زيارة أصدقائه والسهر معهم. وقد تحدثت معه في البداية حول ذلك، فقال أنه لم يفعل شيئاً خاطئاً فهو يعتني بطفله وزوجته ويعمل عملاً إضافياً لتأمين احتياجات البيت. والأصدقاء يجتمعون بين الحين والآخر يلعبون الورق أو يتحدثون عن أصدقائهم وذكرياتهم والأحداث السياسية والاجتماعية أو يشاهدون مباراة على التلفاز. وقال إنه لا يجد غضاضة فيما يفعل، وأن الجميع يفعل ذلك. وأخبر زوجته أنها تستطيع أن تذهب إلى زيارة أهلها في هذا الوقت. إلا أن (سعاد) قالت له إنها لم تتزوج لكي تقضي الوقت في بيت أهلها بينما زوجها يتسلى مع أصدقائه، وأن من واجب الزوج أن يهتم بزوجته وطفله وأن يتوقف عن النشاطات التي كان يقوم بها أيام العزوبية، فهي نشاطات لا تليق برجل متزوج وأب لطفل. وقد احتد (ماجد) كثيراً عندما قالت (سعاد) إنها لو كانت تعرف أن الزواج هو هكذا لما تزوجت أصلاً، وأن من غير العدل أن تعمل هي في المدرسة ثم تأتي مسرعة للاهتمام بشؤون البيت والطفل بينما يتغدى ماجد وينام بعد الظهر ثم يذهب ليسهر ويتسلى مع أصدقائه. وقد استنتج (ماجد) من كلامها أنها نادمة لأنها تزوجته. وقال لسعاد إن الزوجة الطيبة تتحدث مع

زوجها باحترام وتراعي ظروفه وتتفهم أنه يواجه ضغوطات في عمله وحياته، وأن من حقه أن يسري عن نفسه ويذهب للسهر مع أصدقائه مرة أو مرتين في الأسبوع، وأنه لا يحق لزوجته أن تعترض على جلسات بريئة كهذه. وقال (ماجد) لنفسه: إذا سمحت لها أن تقرر لي متى أخرج ومع من فإنها سوف تتحكم بي وسوف تصبح هي الأمر الناهي في البيت وهو أمر لا يمكن أن أسمح به لأن الرجل لا يسمح لامرأته أن تتحكم في سلوكه وتصرفاته. ولذلك، فقد قرر (ماجد) أن يذهب تلك الليلة للسهر مع أصدقائه وأن يفعل ذلك كل ليلة حتى لا يتبادر إلى ذهن زوجته أنه توقف عن السهر بسبب كلامها.

أما (سعاد) فقد بكت تلك الليلة وقررت أن تمتنع عن الحديث معه. وقد جلست تتابع التلفاز إلا أنها ظلت تغير محطات دون أن تتابع أي برنامج فقد كانت قلقة ومتوترة للغاية. ثم أغلقت التلفاز، وتفقدت الطفل فوجدته نائماً فذهبت للنوم وظلت تتقلب وهي تفكر في وضعها. كانت تقول لنفسها "لو كان يحبني لكان فضل البقاء معي أو رتب لسهرة نذهب فيها معاً". وعندما عاد زوجها تصنعت النوم، وارتدى (ماجد) ثياب النوم ودس نفسه في الفراش ولم يتبادر أية كلمة وحاول أن يقلل من تقلبه في الفراش وأن يتظاهر بأنه يتنفس بعمق وكأنه نائم وظل كل منهما أرقاً ينام نوماً متقطعاً حتى الصباح.

وعندما ذهب كل منهما إلى عمله كان واضحاً أنه يعاني من الأرق والإرهاق والتشتت وضعف القدرة على التركيز. وصممت (سعاد) على أن تستمر في خصامه والامتناع عن الحديث معه. وصمم (ماجد) أن يتظاهر

بأنه غير مبال في مخاصمتها. قال في نفسه أنه سوف يلقتها درساً بأن المخاصمة لا جدوى منها. وهكذا صمم كل طرف منهما أن يضغط على أعصاب الطرف الآخر ليستسلم ويبادر للمصالحة.

عندما عادت (سعاد) من عملها في ذلك اليوم لم تكن في مزاج جيد لملاعبة الطفل. وعندما عاد (ماجد) من عمله وركض الطفل باتجاهه لم يكن في مزاج جيد للعب. وهكذا، فقد لعب الطفل لوحده إلى أن غلبه النعاس ونام.

تدريب بشأن التوقعات والمشكلات الزوجية

يناقش المشاركون في مجموعات الموضوعات التالية:

- أ. توقعات سعاد حول دورها كزوجة.
- ب. توقعات سعاد حول دور ماجد كزوج.
- ت. توقعات ماجد حول دوره كزوج.
- ث. توقعات ماجد حول دور سعاد كزوجة.
- ج. ما أثر الشجار بين الزوجين سعاد وماجد على طفلهم؟

نهاية سعيدة

تناول (ماجد) طعام الغداء على عجل ووجد نفسه يزدرد الطعام بطريقة آلية دون الاستمتاع به، وذهب ليرتاح قليلاً بعد الغداء. وتمنى لو

أن زوجته تحضر الشاي وتأتي لتجلس بجواره فيرفشان الشاي ويتحدثان، إلا أن ذلك لم يحدث. فقرر ألا يطلب منها إحضار الشاي وألا يقوم بأية مبادرة للمصالحة كي لا تعتاد على ذلك.

وخطر ببال (سعاد) للحظة أن تحضر الشاي وتذهب إلى جوار زوجها، إلا أنها عادت واستبعدت الفكرة وقالت في نفسها إن ذلك، سوف يضعها في موقف ضعف، وأن زوجها هو المخطئ في الأصل، ولو كان يحبها لما تصرف على هذا النحو.

لم يتمكن (ماجد) من النوم فقرر أن يرتدي ثيابه ويذهب إلى زيارة أهله. وقد سأله أمه عن سعاد والطفل، فقال إنهما بقيا في البيت لأن سعاد مشغولة بأعمال منزلية. إلا أن أمه لم تصدق تلك الرواية وقالت له يبدو أنك قد تشاجرت مع زوجتك. وأشارت إلى أن المشاجرات الأسرية أمر طبيعي. حدث ماجد أمه عن المشاجرة وأسبابها. ولأن (أم ماجد) سيدة حكيمة تحرص على استقرار حياة ابنها وزوجته، فقد أخذت تحدثه عن مناقب (سعاد) وإيجابياتها. قالت: إن زوجتك سيدة طيبة ولا تستحق المعاملة السيئة، كما أن من حقها عليك وحق ابنكما أن تقضي وقتك معهما وهي لا تطلب ذلك إلا لأنها تحبك فلو لم تكن تحبك وتحب وجودك معها لما سألت عن ذهابك للسهر مع الأصدقاء. وقد لاحظت أم ماجد أن كلامها ترك أثراً لدى ابنها. فشجته قائلة: اذهب إلى زوجتك، وصالحها وأحضرها والطفل لكي تسهروا عندنا الليلة.

في تلك الفترة، اتصلت (سعاد) بصديقتها وهي المرشدة النفسية في المدرسة وأخبرتها بقصة شجارها مع (ماجد). وقد أصغت لها المرشدة جيداً، ثم اقترحت عليها أن تجلس مع زوجها عندما يحضر وتناقش معه مشكلة سهره خارج المنزل بطريقة هادئة ودونما توتر. قالت المرشدة إن جو البيت المتوتر يترك آثاراً سلبية على جميع أفراد الأسرة الزوج والزوجة والطفل. وأن من مصلحة الجميع إنهاء مثل هذا الوضع المتأزم. ويمكن أن يتم ذلك من خلال التفاوض. ولإدارة التفاوض بشكل سليم، فإن على الزوجة أولاً أن تتخلص من شحنة التوتر لديها فتجلس في وضع مريح وتترك جسمها وعقلها في حالة من الاسترخاء وتركز انتباهها على نفسها، وتعمل على أن تتنفس بعمق. ثم تفكر في كيفية طرح المشكلة مع زوجها بحيث يكون هو -أيضاً- في وضع من الاسترخاء والخلو من التوتر. ويتم التركيز في طرح المشكلة على أن الزوج والزوجة فريق واحد وليس فريقين متخاصمين.

عندما وصل (ماجد) إلى البيت، استقبلته (سعاد) بابتسامة مشرقة. وعندما ركض الطفل نحوه حمله وغمره بالقبلات. سألته سعاد إذا كان يرغب في تناول الشاي، فقال إنه يمكنهم الذهاب إلى بيت أهله وتناول الشاي هناك إذا كانت ترغب في ذلك وعندما سألته فيما إذا كان ينوي الذهاب تلك الليلة للسهر مع أصدقائه بعد زيارة أهله، أجاب بأنه يفضل السهر معها.

تدريب بشأن التواصل وتعديل التوقعات

يناقش المشاركون في مجموعات الموضوعات التالية:

- أ. ما الأفكار والعبارات الذاتية التي كان يستخدمها كل من الزوجين حول المشكلة والتي تؤدي إلى استمرار المشكلة؟
- ب. ما الأفكار والعبارات الذاتية البديلة التي يمكن أن تؤدي إلى حل المشكلة؟
- ج. كيف تسهم الأسرة الممتدة والمرشد الأسري في حل المشكلة الأسرية؟

العملية الإرشادية:

تسير العملية الإرشادية في ثلاث مراحل هي (١) إقامة العلاقة الإرشادية. (٢) تصور المشكلة وتحديد لها. (٣) اتخاذ إجراءات لمعالجة المشكلة. وفيما يلي توضيح لهذه المراحل:

أولاً: إقامة علاقة إرشادية:

يعتمد نجاح المرشد في إقامة العلاقة الإرشادية الفعالة على خصائص المرشد ومهارات الاتصال لديه. وفي مثل هذه العلاقة يصبح المسترشد مستعداً للتحدث عن المشكلة ومستعداً لتقبل التغيير.

وتوضح نافذة جوهاري عملية الكشف عن الذات عند الناس بشكل عام.

معلوم للآخر	غير معلوم للآخر
معلوم للشخص نفسه	عام (١)
غير معلوم للشخص نفسه	منطقة عمياء (٣)
	منطقة مجهولة (٤)
	خاص (٢)

نافذة جو هاري

إن المعلومات المتعلقة بالشخص تقع في أربعة أقسام: القسم الأول: معلوم لدى الشخص ولدى الآخرين مثل الاسم والعمل والمؤهل العلمي ومكان الإقامة. والقسم الثاني: معلوم لدى الشخص وغير معلوم لدى الآخرين مثل المخاوف وجوانب القلق والحياة الجنسية والصراعات. والقسم الثالث: معلوم لدى الآخرين وغير معلوم لدى الشخص مثل العادات السيئة والنفس الكريه والقسم الرابع: معلومات مجهولة لدى الشخص والآخرين مثل خبرات الطفولة المبكرة وأسباب المشكلات.

والمرشد الناجح هو الذي يتمكن من إعطاء المسترشد شعوراً بالأمن بحيث يزيد من مساحة المناطق المعلومة لديه ولدى المرشد.

ثانياً: تصور المشكلة وتحديدها:

هناك أساليب متعددة لتصور المشكلة من أبرزها التحليل الوظيفي للسلوك والتشخيص المتعدد الأبعاد.

يقوم التحليل الوظيفي للسلوك (ABC) على تحديد ما يسبق السلوك Antecedents والسلوك نفسه Behavior ونواتج السلوك Consequences. وينطلق هذا الأسلوب من النظرية السلوكية التي ترى أن السلوك الإنساني متعلم وأن التعلم يتم بناء على ما يسبق السلوك أو ما يتبعه. فرائحة الطعام أو منظر الطعام من السوابق التي تؤدي إلى سلوك تناول الطعام. وتناول الطعام يؤدي إلى الشعور بالارتياح أو التخلص من الشعور بالجوع وهذه نواتج. أما إذا أدى تناول طعام معين إلى شعور بالغثيان وآلام في المعدة، فإن الشخص لا يميل إلى تناول هذا النوع من الطعام في المستقبل. وهكذا، إذا أردنا أن نضع تصوراً لمشكلة ما كالتدخين مثلاً. فإن السلوك هو التدخين بما في ذلك عدد السجائر والطول المستهلك من السيارة والسوابق هي ما يؤدي إلى التدخين مثل شرب القهوة أو الجلوس مع أصدقاء مدخنين، أو التوتر أو الملل. والنواتج هي ما يترتب على التدخين مثل الارتياح أو الانزعاج أو الندم أو خفض التوتر.

والتشخيص المتعدد الأبعاد يرى بأن هناك سبعة أبعاد تحدد السلوك تلخصها الحروف Basic- id وفيما يلي توضيح لهذه الأبعاد.

(١) السلوك: Behavior (B) ويشمل مختلف الحركات أو النشاطات التي يقوم بها الإنسان مثل تناول الطعام أو الحديث أو الابتسام.

(٢) الانفعالات: Affect (A) وهي المشاعر لدى الإنسان مثل الحزن أو الفرح أو الغضب أو الاكتئاب.

(٣) الإحساس Sensation (S) ويشمل الحواس الخمس البصر والسمع واللمس والشم والذوق.

(٤) التخيل Imagery (I)، ويشير إلى التخييلات لدى الإنسان مثل تخيل مشهد مريح أو مشهد مزعج.

(٥) الجوانب المعرفية Cognitive (C) وتشمل الأفكار والقناعات والمعتقدات والتي قد تكون منطقية أو غير منطقية.

(٦) العلاقات الشخصية Interpersonal relationships (I) وتشير إلى علاقات الفرد مع الآخرين والأدوار التي يشغلها.

(٧) العقاقير Drugs (D) وتتضمن الأدوية والأطعمة واللياقة البدنية والتبغ والمهدئات.

إن المرشد يعمل على الوصول إلى تصور للمشكلة من خلال تحديد كل ما له علاقة بالمشكلة من هذه الأبعاد.

تدريب بشأن التحليل الوظيفي للسلوك

كانت الأم تصطحب طفلها ابن الأربع سنوات معها إلى المتجر عندما تقوم بالتسوق، وكان الطفل يضع كل ما يراه من حلوى في عربة التسوق، وعندما كانت الأم تحاول منعه من ذلك كان يبكي ويصيح. ولكي تتخلص الأم من الشعور بالإحراج تتركه يأخذ ما يريد.

يناقش المشاركون في مجموعات ما يلي:

- أ. السلوك الخاطئ لدى الطفل والأم.
- ب. سوابق السلوك بالنسبة للطفل والأم.
- ت. نواتج السلوك بالنسبة للطفل والأم.
- ث. كيف يمكن تعديل السلوك الخاطئ.

* * *

تدريب بشأن التشخيص متعدد الأبعاد

قال الأب بأن ابنه المراهق وعمره ١٦ سنة يكثر من المكوث خارج البيت وتفوح رائحة تدخين السجائر من ثيابه ويهمل واجباته الدراسية وأن ذلك يعود إلى تدليل أمه له وتزويده سراً بالمصروف الذي يحتاجه. وقال بأنه يتخيل ابنه ورفاق السوء يسرقون سيارة ويتعرضون لحادث وأنه يشعر بالقلق والتوتر عندما يكون ابنه خارج البيت وخاصة عندما يكون هاتفه الخلوي مغلقاً. وكذلك قال الأب بأنه يعتقد بأن الأبناء يجب أن يكونوا مطيعين لآبائهم كما كان هو مطيعاً لأبيه وأن إضاعة الوقت مع رفاق السوء تجلب الفشل والانحراف.

وقال الأب أيضاً أن علاقته مع زوجته قد ساءت بسبب دفاعها عن ابنها. وأنه يخاصم زوجته وابنه لعدة أيام، دون أن يتحدث مع أي منهما. كما قال بأنه يعاني من الأرق والتوتر ويجد نفسه مضطراً لاستخدام الحبوب المنومة ليتمكن من النوم.

قال الولد بأن تحصيله جيد في المدرسة وليس لديه أي انحراف في سلوكه عدا عن أنه يدخن أحياناً كمجاملة لأصدقائه، وأن أصدقاءه طلبة عاديون ليست لديهم أية انحرافات وأن أباه يريد منه أن يبقى في البيت باستمرار وألا يفارق الكتب المدرسية.

يناقش المشاركون في مجموعات ما يلي:

ضع تصوراً لمشكلة الأب باستخدام التشخيص متعدد الأبعاد محدداً السلوك، الانفعال، الإحساس، التخيل، الجوانب المعرفية، العلاقات الشخصية، العقاقير.

ثالثاً: اتخاذ إجراءات لمعالجة المشكلة:

تنبثق إجراءات التدخل الإرشادي من نظريات الإرشاد السلوكية والمعرفية والإنسانية والتحليلية.

وتعمل الإجراءات السلوكية على التحكم بسوابق السلوك أو بنتائجه. فمثلاً في حالة سوابق السلوك يؤدي التقليل من تناول القهوة أو الجلوس مع المدخنين إلى التقليل من التدخين ويؤدي الذهاب إلى المكتبة إلى ظهور سلوك القراءة. وقد تذهب إلى المتجر لشراء شيء معين فتجد أمامك لافتات وتنزيلات وعروض تؤدي بك إلى شراء أشياء متعددة.

وفي حالة نواتج السلوك يؤدي تشجيع الوالدين للأبناء على الدراسة وإظهار الاعتزاز بتحصيلهم إلى زيادة السلوك المرتبط بالتحصيل لدى الأبناء. ويؤدي إهمال الزوج لمظهر زوجته إلى عدم اهتمامها بالظهور بشكل لائق أمامه. والعلاج هو أن ينتبه لمظهرها ويثني عليه.

وتعمل الإجراءات المعرفية على تحديد القناعات والمعتقدات والعبارات الذاتية التي يستخدمها الشخص ومساعدته على تعديلها. فإذا كان الزوج يعتقد بأن التعبير عن محبته لزوجته وأطفاله ينتقص من رجولته

وهيبته، فإن هذا الاعتقاد سوف يجعله يتصرف مع أفراد أسرته بجدية وأحياناً بجلالة. والإجراء الإرشادي هو في تحديد هذه القناعات الخاطئة وتقنيدها وإثبات خطئها.

وتعمل الإجراءات المستمدة من النظرية الإنسانية على التأكيد على العلاقات الإنسانية الإيجابية التي تؤدي إلى شعور الأشخاص بالأمن وتبقي خطوط الاتصال مفتوحة بينهم بحيث يساعد كل منهم في تشكيل الثقة بالذات لدى الآخرين.

وتعمل الإجراءات المستمدة من النظرية التحليلية على زيادة مستوى الوعي بالذات لدى الأشخاص ومعرفة أسباب القلق لديهم لأن هذا الاستبصار يساعد في التغلب على المشكلات في العلاقات الأسرية.

تدريب

يناقش المشاركون في مجموعات الإجراءات الإرشادية التي يمكن للمرشد استخدامها للتعامل مع مشكلة العلاقات الأسرية المذكورة سابقاً.

قياس العلاقات الأسرية

يمكن للمرشد أن يستخدم مقاييس العلاقات الأسرية للوصول إلى تصور للمشكلة الأسرية ولتحديد جوانب القوة والضعف في العلاقات الأسرية. كما يمكن للمرشد استخدام فقرات المقياس لمناقشة المسترشد أو أفراد الأسرة في فحوى الفقرة ودورها في العلاقة الأسرية واستجابة المسترشد عليها.

تدريب بشأن قياس العلاقات الأسرية

يقوم المشاركون في مجموعات بالإجابة على فقرات المقياس. وتتم مناقشة الإجابات وتوضيح دلالاتها (أبو العز، ٢٠٠٧).

أولاً: مقياس الاتصال بين الزوجين

الرقم	العبارة	الاستجابة			
		أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١	أتحدث وزوجي عن الأمور السارة التي تحدث خلال اليوم.				
٢	أتحدث وزوجي عن الأمور غير السارة التي تحدث خلال اليوم.				
٣	أتحدث وزوجي في الأمور التي لا نتفق عليها أو نجد صعوبة في تجاوزها.				

٤	أتحدث زوجي حول الأمور الممتعة لكليتنا.	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
٥	يعدل زوجي طريقة حديثه بما يناسب مشاعري.				
٦	أتناقش زوجي حول الأمور قبل اتخاذ قرار مهم.				
٧	أخبر زوجي بعدم رغبتني في زيارة أصدقاء أو أقرباء لا أستمتع بصحبتهم.				
٨	يناقش زوجي معي الأمور العاطفية.				
٩	أشعر أن زوجي يدرك ما أريد قوله في معظم الأمور.				
١٠	أحب التحدث مع زوجي حول الأمور العاطفية.				
١١	أتحدث زوجي حول المشكلات الشخصية				
١٢	أستطيع أن أعرف حقيقة ما يقول زوجي من خلال نبرة صوته.				
١٣	أفهم ما تعنيه تعبيرات وجه زوجي.				
١٤	أناقش زوجي معظم القضايا التي تهمنا.				
١٥	أصارع زوجي بالأمور التي تضعني في موقف حرج.				
١٦	أستطيع زوجي مناقشة معظم الأمور الخاصة جداً دون قيد أو حرج.				

ثانياً: مقياس التوافق الزوجي:

الرقم	العبارة	الاستجابة			
		أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١	نظرتنا للحياة متقاربة				
٢	نتقارب في قيمنا وعاداتنا وطباعنا				
٣	لم نختلف يوماً على مبدأ احترامنا				
٤	يقدر كل منا الحياة الزوجية ويحترمها.				
٥	لا يرى أحدهنا في الآخر إلا كل جميل.				
٦	يرضى كل منا بالآخر.				
٧	لا نفارق بعضنا تقريباً إلا في ساعات العمل.				
٨	نتحدث بحب عن ذكرياتنا الجميلة.				
٩	نرسم مستقبلنا ونخطط لحاضرنا معاً.				
١٠	أمتع الأوقات وأعذبها تلك التي نقضيها معاً.				
١١	أشعر أننا نتخاطب بلغة واحدة وننطق بلسان واحد.				
١٢	لا يواجه أحدهنا مشكلاته دون سند الآخر.				
١٣	نتلاقى عند نقطة واحدة تنتهي خلافاتنا.				
١٤	لا يهناً لأحدهنا نومه إلا إذا اطمأن على نوم الآخر.				

١٥	يحرص كل منا على إرضاء الآخر ما أمكن.	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١٦	يأنس كل منا للآخر ويعتبره صدره الحنون				
١٧	نشعر كأننا كيان واحد.				
١٨	علاقتنا الجنسية تغلفها المشاعر الجميلة.				
١٩	أسعد الأوقات تلك التي نتجاذب فيها أطراف الحديث.				
٢٠	يشعر كل منا باحتياجه للآخر				
٢١	يعتبر كل منا الآخر أجمل هدية من الله له.				
٢٢	يحترم كل منا مشاعر الآخر ويقدها.				
٢٣	لغة الحوار بيننا مقطوعة				
٢٤	لا يقتنع كل منا بتفكير الآخر				
٢٥	يعتبر كل منا الآخر لطيفاً وجذاباً				
٢٦	يفتش كل منا عن أخطاء الآخر ويضخمها				
٢٧	يحاول كل منا أن يبدو جميلاً في عيني الآخر.				
٢٨	يبدل كل منا أقصى ما يمكنه لإسعاد الآخر.				

دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	يحترم كل منا أسرار حياة الآخر.	٢٩
				بدأت الشكوك والظنون تتسرب إلى حياتنا.	٣٠
				يشعر كل منا بصدق عواطف الآخر تجاهه.	٣١
				أصبحنا غريبين تحت سقف واحد.	٣٢
				نشعر بالسعادة والفرح عندما نكون معاً.	٣٣
				أصبح الخصام والهجر طابع حياتنا.	٣٤
				يحرص كل منا على تحقيق أقصى إشباع عاطفي للآخر.	٣٥
				أصبحنا نختلق المشاكل والمنازعات.	٣٦
				يكره كل منا الحرام ويمقتّه.	٣٧

أساليب التعامل الزوجية من وجهة نظر الزوجة

الرقم	العبارة	الاستجابة			
		أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١	لا يسمح لي زوجي بإبداء رأبي في أي مسألة.				
٢	يحترم زوجي مشاعري.				
٣	يتركني زوجي أفعل ما يحلو لي بحرية تامة.				
٤	يحاسبني حساباً عسيراً لأتقنه الأسباب.				
٥	يحجب أخباره ويكتم أسراره عني.				
٦	يتجاوز عن هفواتي وأخطائي.				
٧	يعتبرني شريكته وأن حياة الأسرة قسمة بيننا.				
٨	يتدخل بشكل سافر في أدق خصوصياتي.				
٩	يتصرف في أمورنا وكأنني غير موجودة.				
١٠	يؤكد وجودي ويحترم حريتي.				
١١	لا يخالف لي رأياً.				
١٢	يعاملني كتابع له وليس كشريكة حياة.				

١٣	لا يخفي عني سراً فحياته كتاب مفتوح أمامي.	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١٤	ينصرف عني متى اقتربت منه.				
١٥	يتنازل عن الكثير من حقوقه لإرضائي.				
١٦	يعطيني أمواله ولا يسألني كيف أنفقها.				
١٧	يحفظ غيبيتي ويحرص على كرامتي.				
١٨	لم يعد يتذكر تاريخ خطوبتنا وزواجنا وعيد ميلادي.				
١٩	ينزعج لمرضي.				
٢٠	يعتبرني سر نجاحه.				
٢١	يتركني لينام بمفرده أو مع أولاده.				
٢٢	لا يسمح لي بتوجيه أبنائي.				
٢٣	أصبحت مشاعره باردة نحوي.				
٢٤	أشعر أنه لا يغار علي.				
٢٥	لم يعد يتجاذب مع أطراف الحديث.				
٢٦	يفرح لنجاحي وإنجازاتي ويفخر بها.				
٢٧	لا يعترف بملكيته الخاصة ويتصرف وحده فيها.				
٢٨	يتركني أعارك الحياة وحدي دون معونته.				
٢٩	يتحدث عني بفخر واعتزاز أمام الآخرين.				
٣٠	يعتبرني كفوءة مهما علا مركزه وارتفعت مكانته.				

٣١	لا يسمح لي بمعرفة أي شيء عن مدخراته وأمواله.	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
٣٢	يعتبرني أهم شيء في حياته.				
٣٣	يحترمني ويهينني.				
٣٤	يضرني.				
٣٥	يقتر علي بالمصروف.				
٣٦	لا يرحم مرضي أو تعبني ولا يهتمه إلا راحته ولو على حسابي.				
٣٧	يتنازل لي عما أريده من أملاكه.				
٣٨	يحاول إسعادي بكل الوسائل.				
٣٩	يصفح عن هفواتي.				
٤٠	يعاتبني برفق على أخطائي.				
٤١	يقوم بمعظم أعباء الأسرة وحده.				
٤٢	ينكد علي دون سبب.				
٤٣	يعز عليه أن يراني مبتسمة.				
٤٤	لا يخطئ في حقي حتى في أشد حالات غضبه.				
٤٥	يحلو له إحراجي أمام زميلاتي ومعارفي.				
٤٦	يسمعي حلو الحديث.				
٤٧	لا ينسى ذكرياتنا.				
٤٨	يناديني بأقبح الألفاظ.				
٤٩	يسبني ويسب أبنائي بي.				

٥٠	يفتش عما يسعدني ويفعله.	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
٥١	يتشاجر معي ويهينني أمام أبنائي.				
٥٢	يتطوع بمعاونتي في أمور المنزل.				
٥٣	يأخذ رأيي في أعماله.				
٥٤	يشركني في مشكلاته.				
٥٥	يشككني في قدراتي ويصفني بالضعف والعجز.				
٥٦	يهددني بالطلاق أو الزواج علي.				
٥٧	يتذكر أحسن أفعالي وتصرفاتي.				
٥٨	يحملني نتائج أي فشل يصيبه أو تتعرض له الأسرة.				
٥٩	يكلفني ما لا أطيق.				
٦٠	يطلب مني ما لا أستطيع القيام به.				
٦١	يطردني من المنزل.				
٦٢	يشركني في اختيار حاجياته الخاصة.				
٦٣	يعجب بذوقي.				
٦٤	يشعرنني أن أسعد الأوقات هي التي يقضيها معي.				
٦٥	يأنس لوجودي معه في أي مكان.				
٦٦	يسعد بصحبتني.				
٦٧	لا يبخل علي عندما أطلب منه شيئاً.				
٦٨	يعذبني بغيرته العمياء وشكوكه الدائمة.				
٦٩	يثني على كل ما أفعله.				

٧٠	يعرب عن إعجابه بطعامي.	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
٧١	يمتدح ما أشتري.				
٧٢	يحترم ملاحظاتي.				
٧٣	يساعدني على فعل ما يؤكد ذاتي.				
٧٤	يعتبرني أمينة على عرضه وماله وأبنائه.				
٧٥	يجرحني بنظراته لغيره وتعلقه بسواي.				
٧٦	يقدر أهلي ويسعد بنسبه.				

مقياس الحاجات العلاقتية:

الإنسان مدني بالطبع كما قال ابن خلدون وجميع الناس بحاجة إلى العلاقات مع الآخرين، والعلاقات الإيجابية الفعالة تسهم في الصحة النفسية للفرد كما تسهم في تحقيق الصحة للأسرة وصولاً إلى الأسرة المعافاة المتماسكة. وتكون العلاقات إيجابية عندما تلبي الحاجات العلاقتية لدى أفراد الأسرة، وهذه الحاجات هي على النحو التالي (حنوش، ٢٠١١).

(١) الحاجة إلى التقبل: وتتضمن التسامح والتجاوز عن الأخطاء وتقبل الاختلاف، والالتزام غير المشروط تجاه الآخر، رغم وجود سلبيات مثل تكدر المزاج أحياناً أو العصبية، أو تساقط الشعر أو زيادة الوزن.

- (٢) الحاجة إلى المودة: التعبير عن المحبة بالكلمات مثل القول (أنا أحبك)، أو بشكل غير لفظي بالاحتضان أو التقبيل أو الترييت.
- (٣) الحاجة إلى التقدير: ملاحظة الجوانب الإيجابية لدى الآخر، وامتداحها، فيما يتعلق بإنجازاته وبأدائه للواجبات.
- (٤) الحاجة إلى الاستحسان: إدراك الخصائص الميزة والصفات الخاصة بالشخصية، والتعبير عن استحسانها.
- (٥) الحاجة إلى الاهتمام: الإصغاء لما يقوله الآخر وتذكره وإبداء الاهتمام به ومتابعة السؤال عنه.
- (٦) المواساة: تقديم الدعم للشخص عندما يواجه أحداثاً مؤلمة، أو مزعجة أو إحباطات.
- (٧) التشجيع: مساعدة الشخص في الحفاظ على دافعيته وعلى بقاء حماسه متقدماً لتحقيق أهدافه.
- (٨) الأمان: تجنب النقد أو التهديد والتعبير عن الالتزام المستمر نحو الآخر، وإعطائه شعوراً بالأمان والاطمئنان.

(٩) الاحترام: تكريم الآخر واستعمال الألقاب أو الأسماء التي يحبها في الحديث معه أو عنه وعدم استخدام السخرية أو العبارات المسيئة.

(١٠) الدعم: توصيل رسالة إلى الآخر بأنه يمكن أن يعتمد عليك عند الحاجة.

تدريب حول تلبية حاجات أفراد الأسرة

يناقش المشاركون في مجموعات كيف يعمل كل منهم على تلبية الحاجات العلاقية التالية لدى أفراد الأسرة التي يعيش فيها.

(١) التقبل	(٢) المودة	(٣) التقدير	(٤) الرضا
(٥) الاهتمام	(٦) المواساة	(٧) التشجيع	
(٨) الاحترام	(٩) الأمان	(١٠) الدعم.	

* * *

ثالثاً

مهارات الاتصال في الإرشاد

ثالثاً

مهارات الاتصال في الإرشاد

يعتمد نجاح العلاقة الإرشادية على مدى توفر مهارات الاتصال لدى المرشد في المقابلة. والهدف من المقابلة الإرشادية هو الإسهام في حدوث تغيير إيجابي لدى المسترشد في واحد أو أكثر من المجالات التالية:

١. السلوك والتصرفات.
٢. المفاهيم والقناعات.
٣. المشاعر والانفعالات.
٤. مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار.

ويكون المسترشد في البداية حذراً من الكشف عن ذاته، وخاصة فيما يتعلق بالموضوعات الأسرية التي تتخذ طابعاً من الخصوصية في كثير من المجتمعات وخاصة في المجتمعات العربية والإسلامية. كما أن المسترشد كفرد أو كأسرة قد يعمل على مقاومة التغيير بسبب الميل إلى الثبات والاستقرار.

ويقل الحذر في التعبير عن الذات كما تقل المقاومة للتغيير إذا كان المرشد يتمتع بمهارات الاتصال ويظهر الاحترام والاهتمام بالآخرين ويستطيع أن يوصل للمسترشد قدرته على التفهم والتقبل ومعرفته بالسلوك الإنساني والعوامل المرتبطة به.

وتزداد المقاومة للتغير عندما تكون أساليب المرشد معيقة للاتصال.
وتتضمن الأساليب المعيقة للاتصال ما يلي:

١. تقديم النصائح الذي يتضمن رسالة خفية فحواها (أنا أعلم منك بمصلحتك، أنا أعرف وأنت لا تعرف).

٢. المحاضرة، فهي تتضمن افتراض الجهل بالمسترشد، وتبعث على الملل وتشتت الانتباه.

٣. التعبيرات الإلزامية: مثل القول (يجب عليك أن...) أو (كان عليك أن...).

٤. أسئلة التحقيق: مثل (لماذا فعلت ذلك)، أو (لكنك قلت شيئاً مختلفاً قبل ذلك) أو (هناك تناقض في أقوالك). ومع ذلك، فإن أسئلة المواجهة يمكن أن تستخدم في مرحلة متقدمة من الإرشاد وبعد تشكل التحالف الإرشادي والثقة المتبادلة.

٥. التحويل العكسي: أي أن يستجيب المرشد إلى المسترشد وكأنه شخص يحمل المرشد نحوه مشاعر قوية، كمشاعره نحو الزوج أو الزوجة، أو نحو ابنه أو ابنته أو أحد الأقارب والأصدقاء.

٦. المقاطعة وعدم الإصغاء وتشتت الانتباه من جانب المرشد سواء بمشتتات داخلية أو خارجية، ويظهر ذلك عندما يوجه المرشد للمسترشد أسئلة كان المسترشد قد أجاب عليها من قبل.

أما الأساليب المساعدة على الاتصال فتتضمن:

١. الأسئلة المفتوحة: وهي الأسئلة التي تتيح الفرصة للمستترشد للاسترسال في الحديث والتعبير عن نفسه. ومن الأمثلة على الأسئلة المفتوحة عبارة (حدثني أكثر عن ذلك) (كيف أثر ذلك عليك). أما الأسئلة المغلقة فهي الأسئلة من نوع (هل فعلت ذلك؟).

٢. الجلسة المناسبة والاتصال البصري، وهي الجلسة بشكل متقابل مع المستترشد وبمسافة مناسبة أو بشكل دائري مع المجموعة أو أفراد الأسرة وبدون حواجز، والحفاظ على اتصال بصري مع الفرد أو المجموعة.

٣. متابعة الانتباه لمشكلة المستترشد أو الأسرة وعدم الانشغال بموضوعات خارجية مثل الهاتف أو الكمبيوتر، أو بموضوعات داخلية مثل: المشكلات الخاصة لدى المرشد.

٤. الإصغاء وعدم المقاطعة: وإعطاء المستترشد أو أفراد الأسرة الفرصة للتعبير عن الأفكار والمشاعر. وكذلك تنظيم الجلسة الجمعية أو الأسرية وتوضيح قواعدها التي تتضمن الإصغاء للمشاركين وعدم المقاطعة.

٥. التشجيع على الحديث وإبداء الاهتمام بأقوال المستترشد وحركاته وتعبيراته وتوصيل هذا الاهتمام للمستترشد.

٦. تلخيص الرسالة التي تصدر عن المسترشد أو أفراد الأسرة أو المجموعة حيث يؤدي هذا التلخيص إلى التأكد من صحة الاتصال كما ينقل للمسترشد رسالة ضمنية فحواها أن المرشد مهتم بمشكلته فعلاً. ويساعد التلخيص المسترشد على فهم المشكلة والتعبير عنها لغوياً بوضوح.

خصائص العلاقة الإرشادية الفعالة:

تقوم العلاقة الإرشادية الفعالة على أساس التقبل والاحترام والصدق، بحيث يدرك المسترشد أن المرشد يتفهمه ويتقبله ولا يصدر أحكاماً عليه، ويدرك أن العلاقة بينه وبين المرشد هي علاقة تحالف أي أنه والمرشد فريق واحد يعمل بتناغم في مواجهة المشكلة التي يعاني منها المسترشد كفرد أو كأُسرة.

إن العلاقة الآمنة القائمة على التقبل غير المشروط تؤدي بالشخص أو بالأسرة إلى استكشاف الذات والمشكلات والقيام بالإجراءات اللازمة من أجل الوصول بالفرد إلى تحقيق الذات وبالأسرة إلى الصحة والمعافاة.

وتتشكل العلاقة الإرشادية الفعالة عندما يحرص المرشد على توفير عناصر العلاقة الفعالة وعندما يدرك المسترشد أن هذه العناصر متوفرة في العلاقة الإرشادية.

وتتضمن عناصر العلاقة الفعالة ما يلي:

١. **التعاطف:** وهو القدرة على فهم الآخرين من خلال إطارهم المرجعي.

ويتضمن التعاطف فهماً للفرد وتفهماً لوجهة نظره، كما يتضمن تفهماً للثقافة الفرعية التي تميز العلاقات الأسرية وتقبلاً لمبدأ التنوع الثقافي وتعدد وجهات النظر.

ويؤدي التعاطف إلى بناء العلاقة الإيجابية في مختلف مجالات العلاقات الإنسانية ويساعد في الكشف عن الذات. ويتضمن التعاطف تقبلاً غير مشروط للمسترشد يمكن تشبيهه بعلاقة الوالدية حيث يتقبل الوالدان طفلها تقبلاً غير مشروط. ويؤدي هذا التقبل إلى الشعور بالأمن ويخلو من التهديد أو النقد الزائد أو إصدار الأحكام.

ويتضمن الاعتبار الإيجابي احترام الإنسان وتقبله وتقديره بغض النظر عما يبدو عنه من تصرفات، إن احترامنا للمسترشد لا يعني الموافقة على تصرفاته أو أفكاره الخاطئة ولكن يعني تقبله كإنسان.

٢. **الصدق والأصالة:** أن يكون المرشد صادقاً في اهتمامه بالمسترشد وبالأسرة، ليس لديه أجندة خفية أي أن لا يسعى إلى تحقيق أي منافع شخصية من خلال العلاقة الإرشادية.

ويظهر الاهتمام الصادق في التصرفات غير اللفظية كالابتسام والاتصال البصري والاقتراب المناسب. كما يظهر في التطابق بين

الأقوال والأفعال وفي التلقائية والتعبير عن الذات، والالتزام بالعمل مع المسترشد واحترام وقته ومواعيده والحفاظ على أسرارته وخصوصيته وبذل الجهد لفهم المشكلة وعدم إصدار الأحكام على المسترشد وامتلاك المرشد المهارة والكفاءة اللازمة لفهم السلوك الإنساني والعوامل المؤثرة فيه. والحرص على إعطاء المسترشد شعوراً بالأمن والاسترخاء.

٣. التعامل مع آليات التحويل والتحويل المضاد:

تتضمن العلاقة الإرشادية شحنات انفعالية قوية. ويظهر التحويل في الانفعالات التي تتشكل لدى المسترشد وتتجه للمرشد والمستمدة من العلاقات السابقة للمسترشد ويمكن أن يظهر التحويل على شكل غضب أو كره أو حب أو حرص على إرضاء المرشد. ومن الأمثلة على التحويل أن يحول المسترشد مشاعر الغضب لديه ضد زوجته باتجاه المرشدة.

ويظهر التحويل المضاد في الشحنات الانفعالية لدى المرشد. ويتضمن المشاعر والاتجاهات التي يأتي بها المرشد إلى العلاقة الإرشادية ويسهم في التحويل المضاد الجراح غير الملتزمة لدى المرشد. ومن الأمثلة على التحويل المضاد أن يحول المرشد مشاعر الغضب لديه ضد ابنه أو أخيه نحو المسترشد.

٤. التحالف الفعال:

إن التحالف الفعال هو كالتجديف في اتجاه واحد للوصول إلى هدف مشترك. ويظهر التحالف عندما يتصرف المرشد والمسترشد باعتبارهما يقفان معاً في جبهة واحدة وضمن فريق واحد في مواجهة المشكلة.

ويسعى المرشد في الإرشاد الأسري إلى تشكيل تحالف يضم المرشد وأفراد الأسرة معاً في مواجهة المشكلة. وبدلاً من أن يتبادل أفراد الأسرة الاتهامات حول من المسؤول عن المشكلة، فإنهم يعملون معاً لحل المشكلة.

٥. أخلاقيات الإرشاد:

يؤدي تمتع المرشد بأخلاقيات الإرشاد إلى تشكيل العلاقة الإرشادية وتقويتها. وتتضمن أخلاقيات الإرشاد ما يلي:

- أ. يجب ألا يستغل المرشد العلاقة الإرشادية لتحقيق مكاسب شخصية.
- ب. يجب أن يحترم المرشد خصوصيات المسترشد أو الأسرة وألا يفشي الأسرار التي أوتن عليها.
- ج. يجب أن يكون الهدف من الإرشاد مقبولاً اجتماعياً وألا يؤدي إلى إلحاق الأذى بالغير.

د. يجب أن يتأكد المرشد من أن لديه المهارة والقدرة والمعلومات اللازمة لمساعدة المسترشد على تحقيق الهدف. وإذا لم يكن ذلك متوفراً لدى المرشد، فإن عليه أن يحيل المسترشد إلى الجهة المناسبة.

هـ. يجب أن يتم تصميم برنامج الإرشاد الفردي أو الجمعي أو الأسري بحيث يحدث أقل تغيير ممكن في حياة المسترشد ويؤدي لأفضل النتائج.

تدريب بشأن العلاقة الإرشادية الفعالة

يناقش المشاركون في مجموعات الموضوعات التالية: ثم يقوم منسق المجموعة بعرض ما توصل إليه النقاش أمام المشاركين ككل.

ما مدى توفر العناصر التالية في العملية الإرشادية كما هي ممارسة في المؤسسات التي تعرفها. كيف يمكن العمل على تحسين مستوى توفرها:

١. التعاطف.
٢. الصدق والأصالة.
٣. التعامل مع آليات التحويل والتحويل المضاد.
٤. التحالف الفعال.
٥. أخلاقيات الإرشاد.

الإرشاد النفسي والإرشاد الأسري

الإرشاد النفسي هو علاقة مساعدة helping relationship يقوم فيها المرشد بمساعدة المسترشد في التغلب على وضع مشكل يواجهه المسترشد. وتتسم هذه العلاقة بأنها تحالفية يدرك فيها المسترشد بأنه يشكل مع المرشد حلفاً واحداً في مواجهة الوضع المشكل. وتسعى هذه العلاقة إلى إحداث تغيير إيجابي في واحد أو أكثر من المجالات التالية:

١. التغيير في السلوك والتصرفات مثل التخلص من التدخين أو الإدمان أو السلوك العدواني وتحسين مهارات الاتصال.
٢. التغيير في القناعات أو الأفكار الخاطئة التي تسبب مشاعر مزعجة للفرد وتؤثر على علاقاته مع الآخرين.
٣. التخلص من انفعالات مزعجة مثل مشاعر القلق أو التوتر أو الغضب أو المخاوف المرضية.
٤. استخدام أسلوب حل المشكلات لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالوضع المشكل وتوليد البدائل، والموازنة بينها واتخاذ قرار بشأن الحل المناسب ووضع خطة لتنفيذه وتقييم مدى فاعلية الخطة.

ولكي يتمكن المرشد من مساعدة المسترشد على الوصول إلى التغيير المرغوب لا بد أن تتوفر في العلاقة الإرشادية الخصائص المذكورة سابقاً والتي تشمل: التعاطف، الصدق والأصالة، التعامل مع آليات التحويل والتحويل المضاد، التحالف الفعال، أخلاقيات الإرشاد.

يأخذ الإرشاد النفسي أشكالاً متعددة، منها الإرشاد الفردي حيث يكون المسترشد فرداً واحداً. ومنها الإرشاد الجمعي حيث يتعامل مرشد أو أكثر مع مجموعة من المسترشدين. ومنها الإرشاد الأسري والزواجي حيث يقوم المرشد بالالتقاء مع الزوجين معاً أو مع أفراد الأسرة.

ويرى بعض الباحثين (كفاي، ١٩٩٩) أن كل إرشاد هو إرشاد أسري، إذ لا يمكن انتزاع الفرد من سياقه الأسري وإرشاده بعيداً عن أسرته.

إن وجود مشكلة لدى الفرد يعكس وجود مشكلة في الأسرة كما أن مشكلة الفرد تنعكس على الأسرة ككل. إن الزوج الذي يسيء التعامل مع زوجته وأطفاله يعكس في تصرفه خبرات سلبية تشكلت لديه في أسرته الأصلية، كما أن تصرفاته تشكل مشكلة لكل فرد في أسرته الحالية.

وتعتبر الأسرة نظاماً متكاملًا يمكن تشبيهه بالجسم الذي إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر. والأسرة يمكن أن تكون نظاماً داعماً لكل فرد من أفرادها كما يمكن أن تكون مصدراً للاضطراب والتوتر. وفي أغلب الحالات، فإن الأسرة تمثل مزيجاً من الدعم والضغط. ويستهدف الإرشاد والتوجيه الأسري مساعدة الأسرة على تعلم المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال المناسبة لكي تزيد من فرص قيامها بوظيفتها كمصدر دعم لأفرادها، ولكي تكون على وعي بالحالات التي يمكن أن تكون فيها مصدر ضغط فتعمل على تجنبها.

ويمكن التمييز بين التوجيه الأسري والإرشاد الأسري على أساس أن التوجيه الأسري يوجه لجميع الأسر بغض النظر عن وجود مشكلات محددة فيها أو عدم وجودها؛ أما الإرشاد الأسري فهو موجه للأسر التي تعاني من مشكلات محددة. وبذا، فإن التوجيه الأسري يعمل لتحقيق أهداف نمائية تربوية وقائية لتحسين فاعلية الأسرة كبناء داعم للأفراد يهيئ لهم جواً آمناً ويحسن من فرص وصولهم إلى الصحة النفسية وتحقيق الذات. بينما يعمل الإرشاد الأسري على مساعدة الأسر التي تواجه مشكلات في التعرف على طبيعة هذه المشكلات والاتفاق على الأساليب المناسبة لحلها في جو من التواصل الإيجابي والإصغاء الفعال.

ويتطلب التوجيه الأسري تطوير المهارات الوالدية المتعلقة بالعناية بالطفل والمتضمنة توفير الجو الداعم والأمن وتجنب الإساءة والإهمال وتوفير الإثارة المعرفية واللغوية وتعليم ضبط الذات والتنظيم السلوكي من خلال استخدام أساليب التنشئة المناسبة.

كما يتطلب التوجيه الأسري التدريب على مهارات الاتصال اللفظي التي تسهم في بناء علاقات إيجابية داعمة بين أفراد الأسرة. وكذلك، يتطلب التوجيه الأسري التعرف إلى خصائص النمو والمهام النمائية والمشكلات المواقبة للنمو عبر المراحل المختلفة: مرحلة الحمل والولادة، المراهقة، الرشد، الشيخوخة. وذلك، لكي تسهم الأسرة في دعم مسار النمو السوي لأفرادها وتلبية الحاجات النمائية والوقائية من المشكلات والتعامل معها بصورة فعالة.

تدريب بشأن مهارات الاتصال

يناقش المشاركون في مجموعات مجالات التغيير المرغوب فيها في الإرشاد الأسري لمساعدة الأسرة على الوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة والصحة النفسية. ويعمل المشاركون على إعطاء أمثلة عن المشكلات الأسرية المرتبطة بكل مجال من مجالات التغيير، والأساليب المقترحة للتعامل معها.

١. التغيير في السلوك والتصرفات.
٢. التغيير في القناعات والأفكار.
٣. التخلص من الانفعالات المزعجة.
٤. استخدام أسلوب حل المشكلات.

مهارات الاتصال في الإرشاد

تدريب بشأن التعارف ومهارات الاتصال

أولاً: يتم توزيع المشاركين إلى مجموعات ثنائية تتألف كل مجموعة من شخصين غير متعارفين من قبل. يقوم كل واحد منهما بدور المرشد الذي يوجه الأسئلة، والآخر بدور المسترشد الذي يجيب على الأسئلة. ثم يتبادلان الأدوار.

ثانياً: يسأل المرشد المسترشد حول:

- (١) معلومات عامة: الاسم، مكان الإقامة، المؤهل العلمي.
- (٢) العمل: طبيعة العمل الحالي، وصف العمل، الجوانب الإيجابية في العمل، الجوانب السلبية والمنغصات.
- (٣) الأسرة التي يعيش فيها، أفراد الأسرة ومعلومات عامة عن كل فرد فيها.
- (٤) الهوايات ونشاطات أوقات الفراغ.
- (٥) سؤال حر.

ثالثاً: يقيم المرشد مهارات الاتصال لديه ويقيم المسترشد مهارات الاتصال لدى المرشد، باستخدام مقياس مهارات الاتصال.

رابعاً: يقدم كل مشارك زميله إلى المشاركين الآخرين بما لا يزيد عن دقيقة ويتضمن التقديم الاسم والعمل والمعلومات البارزة في المقابلة.

مقياس مهارات الاتصال

يرجى تقييم مهارات الاتصال لديك ولدى المرشد على سلم من صفر إلى ثلاثة:

حيث (صفر) تعني أن السلوك لا يظهر إطلاقاً، (١) يظهر السلوك ولكن بشكل بسيط، (٢) يظهر السلوك بشكل مناسب، (٣) المرشد متمكن جداً من هذا السلوك.

السلوكيات غير اللفظية:

١- يحافظ المرشد على اتصال بصري مع المسترشد
٠ ١ ٢ ٣

٢- تتغير تعابير وجه المرشد أثناء المقابلة الإرشادية بما يتناسب مع الوضع
٠ ١ ٢ ٣

٣- يستجيب المرشد للمسترشد بتيقظ وتعابير وجه حيوية.
٠ ١ ٢ ٣

٤- يقوم المرشد أحياناً بالإيماء برأسه.
٠ ١ ٢ ٣

٥- جلسة المرشد أو وقفته توحى بأنه مسترخ جسدياً.
٠ ١ ٢ ٣

٦- يقترب المرشد من المسترشد بشكل مناسب.

٠ ١ ٢ ٣

٧- نبرة صوت المرشد تتغير أثناء حديثه بما يناسب الوضع.

٠ ١ ٢ ٣

٨- يستطيع المسترشد سماع صوت المرشد ببساطة.

٠ ١ ٢ ٣

٩- يستخدم المرشد أحياناً إشارات تشجع المسترشد على الحديث.

٠ ١ ٢ ٣

١٠- يعبر المرشد للمسترشد عن الاهتمام والتعاطف من خلال

الابتسامة وتعابير الوجه.

٠ ١ ٢ ٣

السلوكات اللفظية:

١١. يستجيب المرشد إلى الموضوع الرئيسي في كل جملة من جمل

المسترشد.

٠ ١ ٢ ٣

١٢. يحدد المرشد مشاعر المسترشد ويستجيب لها.

٠ ١ ٢ ٣

١٣. يحدد المرشد سلوكيات المسترشد ويستجيب لها.

٠ ١ ٢ ٣

١٤. يستجيب المرشد لفظياً لإشارة غير لفظية تصدر عن المسترشد.

٠ ١ ٢ ٣

١٥. يشجع المرشد المسترشد كي يتحدث عن مشاعره.

٠ ١ ٢ ٣

١٦. يسأل المرشد أسئلة من النوع المفتوح الذي لا يحتمل مجرد إجابة نعم أو لا.

٠ ١ ٢ ٣

١٧. يشجع المرشد المسترشد للتعبير عن مشاعره.

٠ ١ ٢ ٣

١٨. يستجيب المرشد بطريقة تعبر عن تقبله وتقديره للمسترشد.

٠ ١ ٢ ٣

١٩. يقوم المرشد بتلخيص الجمل والموضوعات التي يعبر عنها
المسترشد.

٣ ٢ ١ ٠

٢٠. يتجنب المرشد مقاطعة المسترشد ويعطيه الفرصة لإتمام
حديثه.

٣ ٢ ١ ٠

* * *

رابعاً

مهارات حل المشكلات وتطبيقاتها

رابعاً مهارات حل المشكلات وتطبيقاتها

مقياس حل المشكلات

الهدف من مقياس حل المشكلات هو مساعدتك في تعرف جوانب القوة والضعف لديك في مهارات حل المشكلات. اقرأ كل فقرة من فقرات المقياس ثم ضع إشارة في العمود المناسب لبيان مدى انطباق ما جاء في تلك الفقرة عليك.

بعد انتهائك من الإجابة استخدم مفتاح التصحيح وأعط لكل إجابة من إجاباتك الدرجة التي تستحقها بحسب مفتاح التصحيح. لاحظ أن بعض العبارات ذات اتجاه موجب وبعضها ذات اتجاه سالب.

اجمع درجات كل مقياس من المقاييس الفرعية على حدة وهي:

- ١- التوجه العام.
- ٢- تعريف المشكلة.
- ٣- توليد البدائل.
- ٤- اتخاذ القرار.
- ٥- التقويم.

ثم اجمع الدرجات الفرعية معاً لتستخرج الدرجة الكلية. حدد جوانب القوة لديك في مهارات حل المشكلات وحدد جوانب الضعف. بين كيف يمكنك أن تنمي مهارات حل المشكلات لديك.

مقياس حل المشكلات:

يتضمن مقياس حل المشكلات عبارات تصف الطريقة التي يستخدمها الناس عادة في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية. يرجى قراءة كل عبارة وبيان مدى انطباقها على طريقتك الخاصة في حل المشكلات وذلك بوضع إشارة (x) مقابل العبارة في العمود المناسب، إن هذا المقياس ليس اختباراً للحصول أو الشخصية، بل هو أداة تساعدك في معرفة أسلوبك في تناول المشكلات.

يرجى الإجابة بدقة وأمانة.

الرقم	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
١	أنظر إلى المشكلات كشئ طبيعي في حياة الإنسان.		
٢	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني.		
٣	أفكر في الجوانب الإيجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة.		

٤	أفكر في كافة البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة.	
٥	أركز انتباهي على النتائج الفورية للحل وليس على النتائج البعيدة.	
٦	أعتقد أن لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية.	
٧	أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح.	
٨	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة.	
٩	أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه.	
١٠	أختار الحل الأسهل بغض النظر عما يترتب على ذلك.	
١١	أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات.	
١٢	عندما أحس بوجود مشكلة فإن أول شيء أفعله هو تعرف ماهية المشكلة بالضبط.	
١٣	أجد تفكيري منحصراً في حل واحد للمشكلة.	
١٤	أحصر تفكيري بالجوانب السلبية للحل الذي لا أميل إليه.	
١٥	أحرص على تقويم الحلول بعد تجربتها.	
١٦	أجد صعوبة في تنظيم أفكاري عندما تواجهني مشكلة.	
١٧	أحرص على استخدام عبارات محددة في وصف المشكلة.	
١٨	أجد نفسي منفعلاً حيال المشكلة إلى درجة تعيق قدرتي على التفكير.	

١٩	أحاول التنبؤ بما سوف تكون عليه النتائج قبل أن أتبنى حلاً معيناً.	
٢٠	أعيد النظر في الحلول بعد تطبيقها بناء على مدى نجاعتها.	
٢١	عندما تواجهني مشكلة فإنني أتصرف دونما تفكير.	
٢٢	أتفحص العناصر المختلفة للموقف المشكل.	
٢٣	أسأل الآخرين عن رأيهم لكي أتعرف على الاحتمالات المختلفة للحل.	
٢٤	أختار الحل الذي يرضي الآخرين بغض النظر عن فاعليته.	
٢٥	عندما يكون حلي للمشكلة غير ناجح فإنني أحاول معرفة سبب ذلك.	
٢٦	أحرص على تأجيل التفكير في أي مشكلة تواجهني.	
٢٧	عندما تواجهني مشكلة لا أعرف بالضبط، كيف أحدها.	
٢٨	لدي القدرة على التفكير بحلول جديدة لأي مشكلة.	
٢٩	أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى القريب والبعيد.	
٣٠	أصر على تنفيذ الحل الذي توصلت إليه حتى عندما يظهر لي فشله في حل المشكلة.	
٣١	أتجنب التحدث في الموضوع الذي تواجهني فيه مشكلة.	

٣٢	لا أعرف كيف أصف المشكلة التي أواجهها.	
٣٣	عندما تواجهني مشكلة أفكر بكافة الحلول الممكنة قبل أن أتبنى واحداً منها.	
٣٤	أضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة.	
٣٥	ينتابني شعور بالغضب والعصبية عندما أجد أن الحل الذي توصلت إليه كان فاشلاً.	
٣٦	ينتابني شعور باليأس إذا واجهتني أي مشكلة.	
٣٧	عندما تواجهني مشكلة لا أعرف من أين أبدأ بحلها.	
٣٨	عندما تواجهني مشكلة فإنني أستخدم في حلها أول فكرة تخطر على بالي.	
٣٩	عندما تواجهني مشكلة فإنني أختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح.	
٤٠	عندما تواجهني مشكلة فإنني لا أشغل نفسي بتقويم الحلول التي أتوصل إليها.	

طريقة تصحيح وتفسير النتائج:

عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة

- الأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب هي على النحو التالي:
- لا تنطبق (٢)
- تنطبق (١)

والفقرات ذات الاتجاه السالب بالمقياس هي ذوات الأرقام: ٥، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠.

أما باقي الفقرات فهي ذات اتجاه موجب، وهي ذوات الأرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ١١، ١٢، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٣٩.

والأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب هي على النحو التالي:

- لا تنطبق (١)
- تنطبق (٢)

- تحسب الدرجات الفرعية على المقياس على النحو التالي:
١- التوجه العام:

تقيسه الفقرات: ١ + ٦ + ١١ + ١٦ + ٢١ + ٢٦ + ٣١ = ٣٦.

٢- تعريف المشكلة:

تقيسه الفقرات: ٢ + ٧ + ١٢ + ١٧ + ٢٢ + ٢٧ + ٣٢ = ٣٧.

١ - توليد البدائل:
تقيسه الفقرات: ٣ + ٨ + ١٣ + ١ + ٢٣ + ٢٨ + ٣٣ +
٣٨.

٢ - اتخاذ القرار:
تقيسه الفقرات: ٤ + ٩ + ١٤ + ١٩ + ٢٤ + ٢٩ + ٣٤ +
٣٩.

٣ - التقويم:
تقيسه الفقرات: ٥ + ١٠ + ١٥ + ٢٠ + ٢٥ + ٣٠ + ٣٥ +
٤٠.

- تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٤٠-٨٠).
- تتراوح كل درجة فرعية بين (٨-١٦).
- تفسير العلامات على المقياس كالتالي:

(٤٠-٥٥) مؤشر على نقص في مهارة حل المشكلات (أنظر الصفحات التالية والتدريب على مهارة حل المشكلات).

(٥٥-٧٠) مؤشر على وجود كفاءة مناسبة في حل المشكلات يمكن تطويرها بشكل أفضل (أنظر التدريب على مهارة حل المشكلات).

(٧٠ فما فوق): مؤشر على وجود كفاءة عالية في حل المشكلات.

تدريب بشأن تطبيق لعملية حل المشكلات:

يعمل المشاركون على الإفادة من المثال التالي، ثم يعملون في مجموعات على اختيار مشكلة وتطبيق خطوات حل المشكلات عليها.

الخطوة الأولى:

يجب أن تكون لدى المسترشد قناعة بأن المشكلات هي من الأحداث الطبيعية في الحياة، وأن لديه القدرة على مواجهة المشكلات.

الخطوة الثانية:

تحديد المشكلة وجمع المعلومات: أظهرت نتائج امتحان الفصل الأول أن ابني لديه تقصير في مادة الرياضيات.

سوف أحتاج لمعلومات حول المشكلة مثل: في أي مواضيع الرياضيات يوجد التقصير؟ ما رأي ابني في المشكلة؟ ما رأي المعلم؟ ما رأي المرشد في المدرسة؟ كيف تعالج مثل هذه المشكلات عادة؟

الخطوة الثالثة: توليد البدائل:

- ١- الاستعانة بمعلم خاص لتدريس الرياضيات.
- ٢- زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات.

٣- الاتفاق مع معلم الرياضيات في المدرسة على إعطائه علامة ناجحة في الفصل الثاني مقابل أن يقوم بتدريسه دروساً خاصة.

الخطوة الرابعة: موازنة البدائل واتخاذ القرار:

- البديل (١): الاستعانة بمعلم خاص لتدريسه الرياضيات.

الإيجابيات: تحسن مستوى الطالب وتلافي التقصير.
السلبيات: الاعتماد على التدريس الخاص.

- البديل (٢) زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات.

الإيجابيات:

- معالجة المشكلة بالاعتماد على الذات.
- زيادة الثقة بالذات واحتمال استخدام الأسلوب ذاته في المستقبل.

السلبيات:

- التضحية بالوقت المخصص للترفيه أو النوم أو لدراسة المواد الأخرى.

- البديل (٣) الاتفاق مع معلم الرياضيات:

الإيجابيات: تجنب المشكلة وخفض القلق المرتبط بها.

السلبيات: استمرار الضعف في الرياضيات وتراكمه بحيث يصبح مشكلة أكبر في المستقبل. تعليم الطالب أساليب قائمة على الغش في التعامل مع المشكلات. تدني مفهوم الذات المتعلق بالتحصيل الدراسي لدى الطالب. تداخل النظام القيمي للطالب وفقدان الثقة بالأب والمعلم.

اتخاذ القرار:

- البديل (٣): يتضمن الكثير من السلبيات على المدى القريب والبعيد. ولذا يتم استبعاده. يبدو البديل (٢) أفضل من البديل (١) فيما يتعلق بالإيجابيات والسلبيات.

الخطوة الخامسة: التنفيذ:

بالتعاون مع الطالب تتم إعادة النظر في جدول الدراسة لدى الطالب لزيادة الوقت المخصص لدراسة الرياضيات. يمكن التعاون مع المعلم والمرشد لتشخيص جوانب الضعف والتركيز على معالجتها.

الخطوة السادسة: التقييم:

بعد تنفيذ الحل المناسب يجري تقييمه لتحديد مدى فاعليته في التغلب على المشكلة، كما يجري تحديد أي مشكلات جانبية نجمت عنه وتتم معالجتها بالطريقة نفسها.

خامساً

الإرشاد في مشكلات حالات الطلاق

خامساً الإرشاد في مشكلات حالات الطلاق

في حالة عدم إمكان استمرار الحياة الزوجية يمكن مساعدة الأزواج على التفاوض حول مرحلة ما بعد الطلاق على رعاية الأبناء والحفاظ على مستوى متدن من الخلافات بعد الانفصال.

ويهدف الإرشاد في حالات الطلاق إلى مساعدة الزوجين على الانفصال بأقل درجة ممكنة من الأذى ومن الخلاف، والانفصال بطريقة فيها تعاون وتخطيط لمستقبل الأطفال خصوصاً في حالات الصراع الشديد بين الأبوين أو الحالات التي ترافقها إساءة للأطفال.

إن الأطفال في الأسر شديدة الخلاف يكونون عرضة لخطر العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية وتدني التحصيل والمشكلات مع الرفاق.

كما أن البيئة الزوجية الضاغطة هي بيئة غير مناسبة ومعيقة لنمو الأطفال كما تؤدي إلى ظهور مشكلات لدى الأبوين مثل الاكتئاب وإساءة استخدام العقاقير والعدوان وإساءة التعامل مع الأطفال.

إن البيئة الأسرية الضاغطة على الأطفال قد تكون أكثر إيذاءً وضراً على الأطفال من الطلاق نفسه.

ويأتي هذا الأثر السلبي من أربعة مصادر هي:

١. النمذجة حيث يتعلم الأطفال أساليب فاشلة في حل المشكلات.
٢. عدم الشعور بالأمن لدى الطفل نتيجة عيشه في بيت مليء بالتوتر والخلاف.
٣. شعور الطفل بالمسؤولية عن خلافات الأبوين.
٤. توتر العلاقة بين الطفل وكل من الأبوين.
- ٥.

في مثل هذه الحالات قد يكون الطلاق هو الحل، ومع الأسف قد يشتد الخلاف بين الزوجين بعد الطلاق. وكلما اشتد الصراع بين الأبوين زاد تأثر الأطفال من مختلف الأعمار بهذا الصراع بحيث يظهر الذكور الكثير من السلوك العدواني والسلوك المضاد للمجتمع بينما تظهر الإناث السلوك الاكتئابي والانسحابي والقلق والفشل في حل المشكلات في مرحلة الطفولة وقد تصبح الأنثى معنفة في المستقبل.

وإذا حدث الانفصال سواء بالطلاق أو غيره كان الأذى على الأبوين وعلى الطفل شديداً فقد يتكيف الأب مع هذه الحالة بالتعاطي وإساءة معاملة الزوجة أو لإساءة للأطفال أو غيرها من لطرق السلبية. وكلما طالت هذه المرحلة كان الضرر على الأطفال شديداً وبعيد المدى. في هذه المرحلة يكون الزوجان بحاجة إلى إعادة تحديد الأهداف التي يريدانها والتفاوض على خطة رعاية مناسبة لما فيه مصلحة الأطفال.

وعلى المرشد أو الوسيط التأكيد على وضع مصلحة الأطفال أولاً ومساعدة الزوجين على تحويل العلاقة الزوجية إلى ما يشبه علاقة عمل فيها تعاون على تحقيق مصلحة الأبناء بدون إعادة فتح الجروح القديمة.

إن الوصاية المشتركة للأبوين على الأطفال هي الأفضل. وفي هذه الحالة لا بد من تحديد دور كل من الأبوين والتزام كل منهما بالدور الذي حدد له. ويمنع منعاً باتاً الإساءة أو التقليل من شأن الأب الآخر على مسمع الطفل، كما يمنع الطلب من الطفل أن يكون ولاؤه لأحد الأبوين.

وفي حالة الأزواج الذين يظهر بينهما عنف أو تهديد بالعنف، يفضل أن يرى المرشد كلاهما على انفراد. وقد يكون ذلك هاتفياً أو من خلال وسيط. وإذا اتفقت الزوجان على التفاوض بشأن الأطفال يتم وضع أجندة تحدد الأهداف التي تتعلق بالوصاية المشتركة على الأطفال وتحديد القرارات المتعلقة بالأطفال مثل الإقامة والمدرسة، والزيارة... الخ.

ويتم وضع خطة مكتوبة تضم عبارات تحدد كيفية اتخاذ القرارات المتعلقة بالأطفال وكيفية تقاسم الوقت. كما يمكن تحديد طريقة الاتصال بين الطليقين لبحث قضايا تتعلق بالأطفال، وكيفية حل الخلافات بينهما.

إن تحديد وتنظيم طريقة التواصل بين الطليقين من الأمور المهمة في حالة الأزواج شديدي الخلاف.

وكلما عاد الزوجان إلى الجدل حول علاقتهما الماضية يتم تذكيرهما بأنهما هنا من أجل حاجات الأطفال ومصالحتهم.

ويطلب من الأبوين أن يخبرا الأطفال معاً حول قرار الطلاق وأن يركزا على أن أياً من الأبوين لن يهجر الأطفال وأنهم ليسوا سبب الطلاق.

وإن سبب الطلاق هو خلافات بين الأبوين لم يستطيعا حلها وأن الأبوين يحبان أطفالهما وسيعملان كل ما في وسعهما للمحافظة على سلامتهم وسعادتهم.

كما ينبغي إخبار الأطفال بكافة التغيرات المتوقعة في حياتهم بعد الطلاق كتغير مكان الإقامة أو المدرسة أو غيرها.

وإذا كان هناك عوامل خطورة تسهم في استمرارية الخلافات بعد الطلاق مثل مشكلات التعاطي أو العنف الأسري أو الاضطرابات النفسية لدى أحد الزوجين، لا بد من علاج لهذه المشكلات بالتزامن مع حل المشكلات المتعلقة بالطلاق والوصاية على الأطفال. وفي جميع الحالات لا بد من توفير بيئة آمنة للأطفال بعد الطلاق.

ويعتبر عمر الطفل عند طلاق الأبوين عاملاً مهماً لا بد من أخذه في الاعتبار، فكلما كان الطفل أصغر سناً كلما احتاج إلى حماية ورعاية أكثر.

كما أن عمر الطفل يحدد الطريقة التي سيتعامل فيها الطفل مع حدث الطلاق فالطفل بعد سن ١١ سنة قد يأخذ موقفاً داعماً لأحد الأبوين. والطفل الوحيد يتأذى من خبرة طلاق الأبوين بدرجة أشد ممن له أشقاء، حيث أن وجود أشقاء يعتبر من عوامل الحماية والدعم للطفل.

ولوضع خطة لتقاسم الوقت الذي يقضيه الطفل مع كل من الأبوين، لا بد من معرفة أن الأطفال في الأعمار المختلفة لديهم حاجات مختلفة فيما يتعلق بعلاقاتهم بالوالدين تبعاً للمرحلة العمرية والمهام النمائية التي عليهم تحقيقها. فالأطفال الصغار عليهم التواجد يومياً مع كلا الأبوين وكلما كبر الطفل قلت حاجته لرؤية الأب أو الأم يومياً.

وعلى الوالدين الانتباه إلى أن تبادل الاتهامات أو الشتائم أو الشجار وقت تسليم الطفل وانتقاله بين الأبوين يعطيه شعوراً بالذنب وبأنه سبب الخلاف.

ويمكن أن يتم تسليم الطفل في مكان عام مثل المدرسة أو الحضانة أو المركز الاجتماعي وذلك لخفض احتمال الخلاف بين الأبوين.

كما أن الاتصال الهاتفي وسيلة جيدة للمحافظة على علاقة ودية بين الطفل والوالد غير الوصي.

إن خطة الرعاية المشتركة للطفل تتضمن قضايا مثل: ماذا يجب أن يفعل الوالد أو الوالدة في حالات المرض أو في قضايا الأكل والنوم والأنشطة المدرسية والواجبات ومن يقوم بتوصيل الطفل أو إحضاره إلى البيت كل هذه تبدو أموراً بسيطة إلا أن الاتفاق حولها يقلل الخلاف بين الأبوين ويؤمن بيئة آمنة للطفل.

كذلك يجب الاتفاق حول وضع حدود لسلوك الطفل خاصة المراهق فقد يتفاجأ الأبوان بأن ابنهما يقوم بأمور لا يعرفان عنها شيئاً وعادة لا تكون لمصلحة الطفل خاصة عند عدم وجود تواصل بين الأبوين.

إن تدليل الطفل أو المراهق من كلا الأبوين وكسب وده من خلال عدم وضع حدود لسلوكه أو بإغراقه بالهدايا أو إعطائه مصروفاً أكثر من حاجته، كلها أمور ليست في مصلحة الطفل أو المراهق، وإنما ستؤدي إلى أن يصبح أنانياً انتهازياً ليس لديه ولاء لأي من الأبوين وإنما يستغلها معاً.

لذا فإن من المهم وضع قوانين تحكم سلوك الأبناء متفق عليها من قبل الأبوين وملتزم بها من قبلهما حيث أن الثبات في المعاملة وفي الالتزام بالقوانين التي تضبط السلوك ينعكس إيجاباً على شعور الطفل بالأمن والثقة والانضباط الاجتماعي.

وفي بعض الحالات ومن أجل حماية الأطفال قد يكون هناك حاجة لتعيين وصي على الأطفال كالمرشد النفسي أو الأخصائي الاجتماعي والذي قد تقوم المحكمة بتعيينه لينوب عن الأطفال في الحديث باسمهم وبما يخدم مصالحهم. وتبرز هذه الحاجة عادة في الحالات التالية:

- ١- إذا أظهر الأطفال أعراض اكتئاب أو قلق وتوتر.
- ٢- إذا كان الأبوان مختلفين وعاجزين عن الاتفاق حول حاجات أطفالهما.

- ٣- إذا كان هناك تباين شديد في آراء الوالدين حول حاجات أطفالهما أو سلوك هؤلاء الأطفال وأسباب هذا السلوك.
- ٤- إذا طلب الأطفال أنفسهم الحديث مع أحد غير الأبوين ليعبروا عن مشاعرهم أو عن قضايا لا يريدون الحديث عنها للأبوين.
- ٥- إذا كان الأطفال متحيزين بشكل زائد لأحد الأبوين.
- ٦- إذا رفض الأطفال بشدة زيارة أحد الأبوين.

وحتى يكون الوصي مناسباً يجب أن يكون واسع الخبرة متعدد القدرات والمواهب في مجالات عديدة مثل الطلاق وإدارة الخلافات والاضطرابات النفسية ونمو الطفل ومهارات الاتصال والتوسط في الخلافات.

ويكون دور هذا الوصي التركيز على مصلحة الأطفال والحيلولة دون تشاجر الزوجين أثناء مناقشة القضايا التي تتعلق بالعلاقة الزوجية والذكريات المرة المرتبطة بها.

ويقوم المرشد بدور تعليمي للأبوين حول ما ينجح دورهما في الوصاية المشتركة على الأطفال مثل عدم وضع ضغوط على الطفل بطلب الولاء لأحد الأبوين أو الطلب منه التجسس على الآخر. وتدريب الأبوين على إظهار الاحترام عند الإشارة للوالد الآخر وتشجيع الأطفال على محبة واحترام الوالد الآخر. وكما يعمل المرشد على تقديم إرشاد فردي لأحد الأبوين أو كليهما في الحالات التي يبدو فيها أن الأبوين بحاجة لمثل هذه الخدمة.

أما في الحالات التي يتعرض فيها الاطفال للعنف فيجب ملاحظة أن العنف الذي يستمر لفترة طويلة قبل الطلاق قد يستمر بعد الطلاق وأن الإساءة الجنسية أو الجسدية المتكررة على الطفل من قبل أحد الأبوين قد تستمر بعد الطلاق.

لذا فإنه من الضروري التأكد من توفير بيئة آمنة للأطفال المساء إليهم بعد الطلاق.

* * *

سادساً

الإرشاد في حالات الاضطرابات النفسية والإدمان

سادساً

الإرشاد في حالات الاضطرابات النفسية والإدمان

تتأثر الاضطرابات النفسية للفرد وتؤثر في علاقته الزوجية بالشريك. فالعلاقة الزوجية الضاغطة تزيد من مستوى الاضطراب. إن الاضطراب النفسي يؤدي إلى وجود كرب زواجي.

ويشكل الزواج عامة حماية لكل من الرجال والنساء من الاضطرابات النفسية. فقد أظهرت الدراسات أن المتزوجين لديهم اضطرابات نفسية أقل مقارنة بالمطلقين أو غير المتزوجين كما أن نسبتهم أقل بين مراجعي العيادات النفسية والمستشفيات. والعلاقة الزوجية الحميمة تترافق مع تدني خطر الاضطراب النفسي وزيادة مقاومة الضغوط كالبطالة والمرض. أما العلاقة الزوجية المتعثرة أو الضاغطة فتترافق مع اكتئاب الزوجة وإساءة تعاطي الكحول أو الإدمان بأشكاله المختلفة لدى الزوج وسوء التكيف لدى الأطفال.

وفي الوقت نفسه نجد أن المضطربين نفسياً لا يقيمون علاقات زواج ناجحة ومرضية، وأن الفصامين أقل احتمالاً لأن يتزوجوا وأكثر احتمالاً لأن ينتهي زواجهم بالطلاق. كما لوحظ أنه في حال وجود مشكلة في العلاقة الزوجية واكتئاب لدى الزوجة في آن واحد، فإن مشكلة العلاقة الزوجية تسبق ظهور الاكتئاب مما يؤثر إلى وجود تأثير متبادل بين الاضطرابات النفسية وضغوط العلاقة الزوجية.

وتعتبر علاقة الزواج الضاغطة متنبئاً قوياً بإصابة الزوجة بالاكتئاب حيث يزيد احتمال إصابتها بالاكتئاب بـ ٢٥ ضعف إصابة الزوجة في علاقة زوجية سعيدة. والمشكلات الزوجية تترافق مع المزاج الاكتئابي ومع نوبات اكتئاب عصابي حاد والجدال المستمر بين الزوجين متنبئ قوي بظهور الاكتئاب لدى الزوجة، وكلما استمرت المشكلات الزوجية لفترة أطول كلما كان مصير الاكتئاب أسوأ.

وتتضمن خصائص العلاقة الزوجية المترافقة مع اكتئاب أحد الزوجين ما يلي:

١. انفصال أو جفاء عاطفي بين الزوجين.
٢. عدم تكافؤ ما يتمتع به الزوجان من السلطة داخل الأسرة وخاصة في حالة المرأة الضعيفة التي تشعر بأنها ليس لها رأي أو تأثير في أسرتها مما يزيد احتمال ظهور الاكتئاب لديها.
٣. انغلاق كل من الزوجين على الذات وعدم الانفتاح في العلاقة.
٤. زيادة تعدي أحد الشريكين على حقوق شريكه مع انخفاض في تأكيد الذات لدى الشريك الآخر، وينتج عنه عدم رضا زوجي واكتئاب لدى الشريك الأضعف.
٥. وجود تحيز سلبي في إدراكات الزوج المكتئب لتواصل الشريك معه حيث يتم التركيز على النوايا السلبية من خلال العزو السلبي.
٦. يظهر الزوج المكتئب مستوى منخفضاً من المشاعر الإيجابية ومستوى مرتفعاً من العدوانية نحو الزوج الآخر.

٧. يعبر المكتئب عن مزاج اكتئابي واحتقار للذات وشعور بعدم السعادة بمستوى عال في العلاقة الزوجية الضاغطة.

إن ظهور الاكتئاب في العلاقة الزوجية المضطربة يترافق مع الدور الجنسي حيث أن النساء المكتئبات يشعرن بضعف سيطرتهم على حياتهن مما يشعرهن بالعجز المتعلم خصوصاً أن ضعف تأكدهن لذواتهن يترافق عادة مع عدوانية الزوج. لذا يكون التعبير الاكتئابي هو الشيء الوحيد الذي يوقف عدوان الزوج ونقده للزوجة. وعليه فإن الاكتئاب يعزز سلبياً بتوقف عدوان الزوج وإيجابياً باستمرار التعاطف والدعم من الزوج ومن الآخرين.

ومن اللافت أن الأزواج العنيفين يشبهون في خصائصهم زوجاتهم المكتئبات حيث يفتقر الاثنان إلى المهارات الاجتماعية الملائمة للتعبير عن وجهة نظرهم بطريقة مؤكدة لذا يصبح الزوج عنيفاً والمرأة مكتئبة.

وعليه فإن من المهم للمرشد عند حضور زوجين لديهما مشكلات زواجية أن يتأكد من خلال فحص الزوجين من عدم وجود اضطراب نفسي كالاكتئاب لدى أي منهما، وفحص العلاقة الزوجية عند وجود شريك مكتئب.

وهناك علاقة قوية بين الإفراط في تعاطي الكحول أو الإدمان على المخدرات أو العمل أو الإنترنت والمشكلات الزوجية كما أن نسبة الطلاق بين المدمنين أعلى مقارنة بغير المدمنين.

إن ٣/١ من يعانون من مشكلات زواجية وأسرية هم مدمنون على الكحول أو غيره وهم في صراع دائم مع زوجاتهم حول هذه المشكلات.

ويعاني الأزواج في العلاقة الزوجية التي يكون الزوج فيها مدمناً من انخفاض مستوى الرضا الزوجي ومن تكرار المحاولات العنيفة ومن علاقة جنسية غير مرضية.

ويفتقر الأزواج المدمنون إلى مهارة حل المشكلات وليس لديهم مهارات تواصل، ويعبرون عن انفعالات سلبية بصورة لفظية وغير لفظية بنسبة عالية، ونادراً ما يستجيبون بطريقة بناء وداعمة. وهم ميالون للانسحاب من الموقف أثناء المناقشات الخلافية مع الزوجة. وجميع هذه الخصائص تؤدي إلى العلاقة الزوجية المضطربة.

إن عدم الرضا الزوجي لدى الزوجة التي يفرط زوجها في تعاطي الكحول يكون أعلى من مستوى عدم الرضا لدى الزوج الكحولي وقد يعود شعور الزوجة بعدم الرضا إلى مجموعة من العوامل مثل: تعاطي الزوج الكحول يعيق قيامه بالوظائف والواجبات الأسرية اليومية كما يؤدي إلى عدم المشاركة في نشاطات الأسرة وإلى العدوانية والشجار المستمر وقد ينتهي بتعرض الزوجة إلى العنف.

إن استخدام الإرشاد الفردي غير كاف في حالة المشكلات الزوجية المتزامنة مع الاكتئاب لدى أحد الزوجين. في حين وجد أن الإرشاد الأسري

السلوكي فعال في خفض الكرب الزواجي والاكتئاب عندما تكون الزوجة مكتئبة والزوجان يعانيان من الكرب الزواجي.

وهناك تساؤل حول ما إذا كانت المشكلات الأسرية هي سبب أم نتيجة للإدمان والشيء المؤكد هو أنه عند وجود المشكلتين معاً العلاقة الزوجية المضطربة الضاغطة والإدمان فإن المشكلتين تؤثران وتتأثران ببعضها البعض.

فالكحولية المفرطة تؤثر في العلاقة الزوجية من خلال الضغوطات التالية:

- مشكلات في العمل.
- التعرض للحوادث.
- الإساءات اللفظية والجسدية المتكررة.
- إهمال الأبناء.
- العلاقة الجنسية المضطربة.
- عدم القدرة على الوفاء بالوعود التي يقطعها الكحولي على نفسه للتغيير.

كل هذا يولد لدى الزوجة شعوراً بالغضب وعدم الثقة وميلاً لعدم المشاركة مع الزوج المدمن في أنشطة أسرية إيجابية أو ممتعة.

من ناحية أخرى فإن العلاقة الزوجية الضاغطة والمتوترة تسهم في استمرارية مشكلة تعاطي الزوج للكحول كما تستجر الإفراط في الشرب وتزيد من احتمالات الانتكاسة في حالة الشفاء كما تنتبأ بمآل سيء لمشكلة الإفراط في الشرب.

لذا كان لا بد من التعامل مع المشكلتين معاً عند ظهور إحداهما.

ومن التدخلات العلاجية في حالة وجود إدمان كحولي أساليب تعديل السلوك مثل التنفير أو التعاقد السلوكي كما أن التدريب على الأساليب الوقائية من ظهور الانتكاسة تعزز نجاح أساليب تعديل السلوك كما يمكن أن تخفض من ظهور العنف الزوجي والأسري.

وفي حالات رفض الزوج للمعالجة يمكن تدريب زوجات المدمنين على إدارة القلق لديهن ومساعدة وتشجيع أزواجهن على طلب العلاج كما تساعد بعض البرامج المرأة في التأثير على الزوج حتى يقلل من تعاطيه للكحول. وذلك بأن تحدد المواقف التي يزيد فيها شرب الزوج للكحول بحيث تبرمج لأنشطة تتعارض مع هذه المواقف. وكما تتدرب على أن لا تقوم بمنع ظهور النواتج السلبية التي يمكن أن يتعرض لها الزوج نتيجة تعاطيه للكحول مثل ادعاء مرضه في حال عدم قدرته على الذهاب إلى العمل بسبب الشرب المفرط للكحول أو التغطية عليه.

وتتأثر العلاقة الزوجية بمشكلة القلق لدى أحد الزوجين أو كليهما.

وتعتمد العلاقة بين المشكلات الزوجية واضطرابات القلق على الجنس (النوع الاجتماعي) وعلى نوع القلق، وهل يعاني الشريك أيضاً من القلق.

ومعظم الدراسات التي أجريت حول العلاقة بين الاضطراب الزوجي واضطرابات القلق أجريت على نساء لديهن مخاوف أو رهاب أو نوبات هلع.

حيث ظهر أن خفض القلق لدى الزوجة أدى إلى زيادة الرضا الزوجي والسلوك الوظيفي لدى الزوج مما يؤكد اقتران القلق بضعف العلاقة الزوجية وقلة الرضا الزوجي.

وهناك مؤشرات على أن الصراعات الزوجية المتكررة تسبق ظهور القلق العام وأن التوتر في العلاقة الزوجية يفاقم أعراض القلق.

كما أن القلق يعيق التفاعلات الأسرية والحياة المعتادة للأسرة كما أنه يخفض أو يحد من الأنشطة الترفيهية كما يؤثر سلباً على أوضاع الأسرة المادية ويعرقل العلاقة الزوجية الحميمة.

لقد وجد أن العلاج بالمواجهة من أكثر الأساليب فعالية في معالجة الاضطرابات القلق وأن إشراك الزوج في معالجة الزوجة بالمواجهة كان له أثر إيجابي. وإذا كان هناك مشكلات زوجية بالإضافة إلى اضطرابات

القلق فإن العلاج الأسري بالإضافة إلى العلاج بالمواجهة يزيد من فعالية المعالجة.

وفي حالات وجود معتقدات لدى الزوج المصاب بالقلق بأن سلوك زوجه يحافظ على استمرار ظهور الاضطراب يكون من الضروري إشراك الزوج في المعالجة خصوصاً إذا كان هو جزء من المشكلة أو السلوك التجنبي.

وبشكل عام فإن الإرشاد الزوجي مع علاج سلوكي فردي يمكن أن يساعد معظم المصابين بحالات القلق.

أما بالنسبة للاضطرابات الذهانية، فإن الشخص الذهاني قلما يتزوج وإذا تزوج نادراً ما ينجح الزواج وعادة ينتهي بالطلاق.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن المشكلات الأسرية واضطرابات العلاقة الزوجية ليست شرطاً لحدوث الذهان وهي غير كافية لتسبب باضطراب عقلي كالذهان، وأن الذهان يرتبط باستعداد وراثي جيني وإذا ترافق مع اضطراب العلاقة الزوجية يمكن أن يفجر أعراضاً ذهانية. وإن طريقة استجابة الأسرة لظهور الاضطراب الذهاني تمثل عاملاً وسيطياً مهماً لمسيرة الاضطراب ومآله.

فالبينة النفسية للأسرة عالية الانفعالية التي تركز على النقد والعداية، والتوتر الانفعالي الشديد والتورط الانفعالي مع المريض هي

متنبئ قوي بالانتكاس في حالات الفصام والذهان سواء أكان المريض يعيش مع زوج أو في أسرة المنشأ.

كما وجدت الدراسات أن الدعم الأسري الإيجابي من قبل أسرة المريض وأقاربه يؤدي إلى مآل أفضل للمرضى من حيث احتمال الانتكاسة أو شدة الأعراض أو نوعية حياة المريض. مما يؤكد أهمية البيئة الأسرية الداعمة للمريض في تحديد مصير الحالة المرضية.

إن الزوج الذي يعيش مع مريض ذهاني يعاني من مجموعة من الصعوبات منها التكيف مع سلوكات مضطربة جداً يبدونها المريض عند اشتداد نوبات المرض، واضطراب روتين حياة الأسرة نتيجة اضطراب الزوج للاستيقاظ ليلاً لرعاية المريض، واضطراب نظام الأكل والعناية بالذات، وظهور سلوكات غريبة نتيجة الضغوط التي يعانيها والانسحاب الاجتماعي، وقلة الاستجابة الانفعالية. وعدم الرضا الزوجي الذي غالباً ما ينتهي بالطلاق.

(Halford & Markman, ١٩٩٧)

تدريب بشأن إرشاد أسر الأشخاص المعاقين:

يناقش المشاركون في مجموعات ما يلي:

- أ. أثر وجود الطفل المعاق على العلاقات الأسرية.
- ب. أساليب تكيف الأسرة مع الإعاقة.

- ج. أساليب إرشاد أسر الأشخاص المعاقين.
- د. أساليب إرشاد أسر المعاقين في كل قطر.
- هـ. مقترحات لتطوير إرشاد أسر المعاقين.

تدريب بشأن الإرشاد في حالات الطلاق:

- يناقش المشاركون في مجموعات ما يلي:
- أ. أهداف إرشاد ما بعد الطلاق.
 - ب. أساليب إرشاد الأسر في حالات الطلاق في كل قطر.
 - ج. مقترحات لتطوير أساليب إرشاد الأسر في حالات الطلاق.

تدريب بشأن الإرشاد في حالات الاضطرابات النفسية والإدمان:

- يناقش المشاركون في مجموعات ما يلي:
- أ. أثر الاضطرابات النفسية والإدمان على العلاقات الأسرية.
 - ب. أساليب الإرشاد الأسري في حالات الاضطرابات النفسية والإدمان في كل قطر.
 - ج. مقترحات لتطوير أساليب الإرشاد الأسري في حالات الاضطرابات النفسية والإدمان.

* * *

سابعاً

الخدمات الإرشادية الموجهة للأسرة

سابعاً الخدمات الإرشادية الموجهة للأسرة

التربية الأسرية والمهارات الوالدية:

لقد بدأت الكثير من المنظمات التربوية والاجتماعية في العالم تتجه إلى التأكيد على ضرورة تقديم التربية الأسرية للطلبة في المدارس ولأفراد المجتمع عامة. كما أن هناك اتجاهاً متنامياً نحو تزويد الأفراد بالمهارات المناسبة المطلوبة لنجاح الحياة الزوجية والعلاقات الأسرية.

وتستهدف التربية الأسرية تزويد الطلبة على مقاعد الدراسة والجمهور عامة بالمعلومات والمهارات الضرورية لكي يسهموا في تحسين الجو الأسري في الأسرة التي يعيشون فيها والأسرة التي يتوقع منهم أن يشكلوها في المستقبل. بالإضافة إلى تشكيل اتجاهات إيجابية لديهم حول أهمية الأسرة وضرورة الإسهام في الوصول بها إلى المستوى اللائق من حيث الصحة والفاعلية.

وتتضمن التربية الأسرية كفايات في المجالات المعرفية والانفعالية والاجتماعية والصحية الجسمية. ومن الأمثلة على الكفايات المعرفية: التفكير المنطقي والتفكير الناقد وحل المشكلات. ومن الأمثلة على الكفايات الانفعالية الوعي الذاتي بالانفعال والالتزان الانفعالي وإدارة الغضب وفهم انفعالات الآخرين والاستجابة لها.

ومن الأمثلة على الكفايات الاجتماعية تقبل الآخرين وتقبل الاختلاف واستخدام مهارات الاتصال والاستجابة لحاجات الآخرين العلاقية وإقامة علاقات إيجابية. ومن الأمثلة على الكفايات الصحية الجسمية الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية، والوزن المناسب والوقاية من إساءة استخدام العقاقير والتدخين والأمراض الجنسية والتناسلية.

إن نجاح المدرسة والبيت والمؤسسات الاجتماعية الحكومية وغير الحكومية في تزويد أفراد المجتمع بالتربية الأسرية السليمة وبالمهارات الوالدية يساهم في تكوين أسرة سليمة معافاة وينعكس ذلك على مجمل الصحة النفسية للأفراد وعلى رفاهية المجتمع ونتاجيته عامة.

برامج الوقاية الأسرية:

تعتبر برامج الوقاية من كرب العلاقات الأسرية عنصراً مهماً يجب توافره لدى مراكز تقديم خدمات الرعاية الأسرية وذلك لأن الأزواج المستقرين والذين لديهم درجة من الرضى عن علاقاتهم يتمتعون بدرجة أعلى من الصحة النفسية مما ينعكس إيجاباً على أسرهم ومجتمعاتهم. ومن أجل خفض الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن كرب العلاقات والتفكك الأسري، قامت برامج وقائية عنيت بمساعدة الأزواج على التأقلم والحد من النزاعات بهدف زيادة الرضا والاستقرار الزوجي. وقد أظهرت العديد من الدراسات والأبحاث مدى فاعلية البرامج التعليمية والوقائية المقدمة للأزواج في الحد من مشاكل العلاقات، وخفض نسب الطلاق، وزيادة الرضى الزوجي لدى الشريكين.

تهدف الوقاية إلى الحد من احتمالية حدوث المشكلة أو الحد من انتشار المشكلة، حيث تقوم الجهة المختصة بالبحث عن العوامل المقترنة بحدوث المشكلة ثم معالجة هذه العوامل. ويمكن تقسيم الوقاية إلى ثلاثة أنواع هي: أولي، وثانوي، وثالثي. أما الأولي فيعنى بمنع حدوث الاضطراب، والتثقيف لمنع حدوث المشكلة في المستقبل. أما الوقاية الثانوية والوقاية من الدرجة الثالثة فتركز على مشكلات موجودة أصلاً. إن الوقاية الثانوية تهدف إلى تقليص نسبة ومدة الاضطراب، أما المستوى الثالث من الوقاية فيهدف إلى علاج المشكلة الحالية لمنع تطورها ومنع ظهور مشاكل أخرى قد تنبثق عنها.

إن الهدف من الوقاية مقارنة بالعلاج هو تقليص احتمالية حدوث الاضطراب، وبالتالي تقليص نسبة الحالات التي قد تحتاج إلى العلاج في المستقبل. وعند تقليص احتمالية حدوث المشكلات الزوجية فإننا بالتالي نقلل احتمالية وقوع المشكلات الأخرى المرتبطة بها لدى الأزواج وذريتهم. وتبدو أهمية البرامج الوقائية مقارنة بالعلاج في محدودية فاعلية البرامج العلاجية. فبالرغم من كل هذه الإيجابيات في العلاج الزوجي، إلا أن الأزواج الذين خضعوا لمثل هذا النوع من العلاج لم يصلوا إلى درجة الرضا الزوجي التي يصل إليها الأزواج الذين لم يعانون من كرب العلاقة. بالإضافة لذلك فإن احتمالية الانتكاس بعد العلاج واردة. وبالرغم من المحاولات لتحسين العلاج الزوجي عن طريق إضافة أبعاد مثل المشاعر، والتقبل، والتنظيم الذاتي، والوعي بالذات إلا أن هذه الجهود لم تحدث تغييراً كبيراً في زيادة فاعلية نتائج الإرشاد الزوجي. ومن هذا المنطلق فإنه من الأجدر والأكثر فاعلية توجيه جهودنا إلى مساعدة الأزواج السعداء في أن

يبقوا سعداء وعدم الاكتفاء بمحاولة علاج الأزواج غير السعداء. وبالإضافة إلى ذلك فإن الاستثمار في الوقاية يقلل من الحاجة إلى الموارد اللازمة لعملية العلاج.

من جهة أخرى نجد بأن معظم الأزواج الذين يعانون من كرب العلاقة الزوجية لا يراجعون مراكز الإرشاد وذلك لعدة أسباب منها: التوقعات السلبية نحو الإرشاد أو لعدم إيمانهم بفاعلية الإرشاد، أو لعدم شعورهم بالراحة نحو تدخل شخص غريب في أمورهم الشخصية أو للخوف من الوصمة المرتبطة بمراجعة الأخصائيين النفسيين. لذا فإن الوقاية التي تعنى بالتعليم وليس العلاج، وتعنى بالصحة وليس المرض يمكنها أن تزيل هذه الشكوك والمخاوف وبالتالي تلقى إقبالاً أكثر من الإقبال على العلاج.

وهناك عدة مستويات يمكن تقديم خدمات الوقاية من خلالها، مثل التعليم والتثقيف من خلال وسائل الإعلام المختلفة. كما أنه يمكن لوسائل الإعلام أن تشكل التوقعات والاعتقادات الخاطئة حول العلاقات، فإنه يمكنها أيضاً أن تروج لعلاقات صحية وتوقعات منطقية حول العلاقات، بالإضافة إلى تقديم نماذج صحية حول التعامل مع الأزمات ومشاكل العلاقات. من جهة أخرى يمكن تجنيد المعلمين، وعلماء الدين، والأطباء، وغيرهم ممن هم في مراكز تسمح لهم بإبداء رأيهم لكي يقوموا بالترويج لكيفية إبقاء العلاقات صحية.

هناك العديد من الدراسات التي تحلل المتغيرات المرتبطة بكرب، وتفكك العلاقة الزوجية، ويمكن استخدام هذه المتغيرات في تحديد الأزواج

المعرضين للخطر ومن ثم توجيه التدخلات نحوهم. ويمكن أن تحديد الأزواج المعرضين في حال توفر مؤشرات المجازفة أو عوامل المجازفة. ومؤشرات المجازفة هي متغيرات مرتبطة بمدى تكيف العلاقة واستقرارها.

وتتضمن مؤشرات المجازفة للاضطراب الزواجي وجود تاريخ شخصي أو عائلي من الطلاق أو كرب العلاقة. حيث بينت الدراسات أن الأزواج الذين ينتمون لأسر مفككة أو مضطربة أكثر عرضة لاضطراب العلاقة أو الطلاق من غيرهم، بالإضافة لذلك فإن نسبة الطلاق في الزواج الثاني أعلى من نسبة الطلاق في الزواج الأول. أما المؤشر الآخر فهو وجود اضطراب نفسي لدى أحد الشريكين، فمثلاً وجدت الدراسات علاقة اقترانية بين وجود الاكتئاب أو الإدمان لدى أحد الشريكين، والطلاق أو كرب العلاقة. ومن المؤشرات الأخرى: الزواج بسن مبكر، وجود حمل قبل الزواج، عدم وجود الأطفال، الوضع الاقتصادي الاجتماعي المتدني، مرور الزوجين بمراحل انتقالية. ولكن هذه العوامل قد تختلف من بلد لآخر ومن بيئة لأخرى، ولكنها تستخدم في تحديد الفئة المستهدفة واستقطابها للبرامج الوقائية. ومن الجدير بالذكر هنا أن البرامج الوقائية تستهدف الأزواج الذين لم يصلوا إلى حالة الكرب بعد وذلك يقع ضمن مستوى الوقاية الأولية، أما إذا وصلوا إلى كرب العلاقة المتوسط فحينها نستخدم المستوى الثاني من الوقاية، أما إذا كان كرب العلاقة شديداً فالأجدر إحالة الأزواج إلى العلاج الزواجي. ويمكن استخدام بعض المقاييس في تحديد شروط الالتحاق ببرامج الوقاية مثل مقياس التكيف الزواجي.

ومعظم برامج الوقاية مستمدة من مبادئ الإرشاد السلوكي المعرفي الزوجي والتي ترى بأن السعادة الزوجية تعتمد على نوعية التفاعلات بين الأزواج (إيجابية أم سلبية). لذا فإن مساعدة الأزواج على التقليل من الردود السلبية في حال وجود تفاعل سلبي عن طريق تطوير مهارات التواصل تعتبر من العناصر المهمة في برامج التوعية. ومن العناصر المهمة أيضاً في برامج الوقاية والمستمدة من نظريات الإرشاد الزوجي السلوكي المعرفي تغيير العزو السلبي، وزيادة التفاعلات الإيجابية، والتواصل الفعال، وأساليب حل المشكلات، ومهارات التعامل مع النزاعات، وإيجاد توقعات واقعية حول العلاقة، وتحسين الجانب الجنسي للعلاقة، والتفاهم على الأدوار، وتحمل المسؤولية الشخصية في التغيير، وزيادة الوعي والانفتاح حول القضايا الشخصية من الماضي، والتفكير الإيجابي، وتنظيم الذات، والتعاقد. أضف لذلك أن التدخلات الوقائية مبنية على الافتراض بأن لدى الزوجين الرغبة في إحداث التغيير الإيجابي ولكن تنقصهم المهارات اللازمة لذلك، لذا فإن هذه التدخلات الوقائية تقوم بتعليمهم مهارات محددة يمكنهم تطبيقها في حياتهم العملية.

العناصر الأساسية لبرامج الوقاية:

- مهارات التواصل الفعال.
- إدارة الصراع.
- حل المشكلات.
- الإيجابية.
- التحدث بانفتاح عن مواضيع العلاقة.

- التوقعات، الافتراضات، المعتقدات.
- الخلفية والتاريخ الأسري.
- الحميمية الجنسية.
- الالتزام والصدقة.
- تنظيم الذات.
- التعاقد.

ومن الأمثلة على برامج الوقاية، برنامج تحسين العلاقات، والذي يعنى بتحسين الجوانب الإيجابية في العلاقة عن طريق زيادة الرعاية، والعطاء، والتفهم، والصدق، والثقة، والانفتاح، والتعاطف. وعن طريق تعلم مهارات مرتبطة بهذه الأهداف يمكن إزالة الألم والكرب في حال وجوده. حيث يقوم الأزواج برسم ملامح العلاقة التي يرغبون بالوصول لها، وبمساعدة المختص يتعلمون المهارات اللازمة للوصول لهذه الأهداف. وهناك برامج تهتم بالتركيز على الجوانب السلبية في العلاقات وليس الإيجابية حيث يقوم المختصون بمناقشة الجوانب السلبية التي يمكن أن تعيق حياة الأزواج مثل أساليب التواصل السلبية وكيفية تجنبها.

المعيقات في برامج الوقاية:

إن عدم تقبل المجتمع لفكرة مشاركة الأزواج لمشاكلهم الشخصية أمام الغرباء قد يكون أحد أهم المعيقات. من جهة أخرى يرى بعض الأزواج أن اللجوء للمختصين في قضايا الزواج بمثابة الفشل في إحدى مهمات الحياة. أضف إلى ذلك أن بعض الأزواج يعتقدون بأن الزواج

والحب يأتي بشكل تلقائي وطبيعي، وأن أي تدخل خارجي قد يؤدي به إلى الآلية والجمود. أخيراً يرى البعض بأن الزواج مسألة حظ وبالتالي لا يرون جدوى في التدخلات الوقائية.

ومن المهم البحث عن الدوافع التي يمكن أن تشجع الأزواج غير المضطربين على الاستفادة من برامج الوقاية وذلك عن طريق زيادة الوعي لدى الأزواج بخطورة الصراعات الزوجية وظاهرة ازدياد نسب الطلاق. وتوعية الأزواج بأنه يمكن العمل على تطوير العلاقات والتعامل مع الخلافات الزوجية وتحسين مستوى السعادة الزوجية والأسرية. وأخيراً فإن وجود الدعاية لبرامج الوقاية في الأماكن التي يقصدها الأزواج يزيد من احتمالية تحفيز اهتمامهم بالموضوع.

ويتم الترويج للبرامج الوقائية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة، أو عن طريق دور العبادة والمؤسسات المختلفة التي تقدم خدمات صحية للأسر والأزواج.

ومن التبريرات التي يستخدمها بعض الأزواج لعدم مشاركتهم بالبرامج الوقائية "إننا مشغولون جداً"، أو "إننا لسنا بحاجة للبرنامج"، أو "أشعر بالرغبة من حضور مثل هذا التدريب". لذا فإن عملية تفسير وتوضيح أهداف ومتطلبات البرنامج تزيل شيئاً من الغموض وتقلل المخاوف كتوضيح أن البرنامج تدريبي وليس علاجياً أو أنه بإمكانهم الانسحاب في أي وقت يشاؤون. بالإضافة لذلك فإن من المهم أن نجد أوقاتاً وأساليب وأماكن ملائمة وفي متناول الأزواج.

كما يمكن استقطاب بعض الأزواج الذين ليس لديهم اهتمام ببرامج التوعية عن طريق المؤسسات أو المراكز التي يذهبون إليها باستمرار مثل دور العبادة، ومدارس أطفالهم. ومن المهم أيضاً استشارة بعض أفراد هذه الفئات عن أفضل الطرق لاستقطاب الأزواج.

وينبغي أن يكون البرنامج مناسباً للبيئة التي يطبق بها من حيث الثقافة، والمحتوى، والتجانس بين المشاركين والمدرّبين وطبيعة البرنامج.

إن أحد مميزات برامج التوعية أنها لا تحتاج إلى مرشدين مختصين عند تطبيقها ويمكن للمرشدين والمعلمين، ورجال الدين تطبيق هذه البرامج. لكن من المهم إيجاد طريقة مضبوطة ومنهجية في تدريب الأشخاص الذين سيقومون بتطبيق برامج الوقاية. ومن المهم أيضاً أن يخضع المدرّبون للإشراف طوال مدة التدريب، كما يجب إيجاد آلية مستمرة من التقييم لأداء المدرّبين. ومن المهم أيضاً عند تطبيق برامج الوقاية في المجتمعات أن تتضافر جهود الباحثين مع المعالجين من أجل إيجاد آليات تقييم مضبوطة ومنظمة.

وعند تقييم فاعلية برامج الوقاية وجد الباحثون نتائج متفاوتة اعتمدت على نوعية الأدوات المستخدمة في التقييم، ولكن بشكل عام اتفقت دراسات تقييم فاعلية برنامج تحسين العلاقات على أن هناك تغير إيجابي في السلوك على الأقل في الفترة قريبة المدى.

المهارات الوالدية:

إن للآباء والأمهات دوراً محورياً في وقاية الأبناء من المشكلات النفسية وفي معالجتها. كما أن أخطاء الآباء في التربية تعتبر سبباً مباشراً لظهور المشكلات لدى الأبناء. وفيما يلي عرض لبعض أخطاء التربية التي تؤدي إلى تدني في اعتبار الذات لدى الأبناء وتدني الثقة بالذات وتشكيل مفهوم سلبي عن الذات. (شيفر وميلمان، ٢٠٠٧)

١- الممارسات الخاطئة في تنشئة الأطفال:

أ) الحماية الزائدة: إن أطفال الحماية الزائدة لا يتعلمون كيف يتعاملون مع المشكلات بأنفسهم، ولا يشعرون بالاستقلالية ولا يحترمون أحكامهم الخاصة، وغالباً ما يصبحون جبناً وخائفين من الوقوع في الأخطاء. إن الآباء يدللونهم بإعطائهم كل شيء وعدم السماح لهم بالتعامل مع الأزمات العادية. وهؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم مكشوفون، يسهل إيذاؤهم، غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم، ويبدو بعضهم أحياناً وكأنهم وانقون من ذواتهم على نحو مبالغ فيه ومتكلفون، ولكن تحت هذه الواجهة هناك نقص أساسي في الثقة بالذات.

ب) الإهمال: عندما يهمل الآباء أطفالهم فإن هؤلاء الأطفال يتركون ليعتتوا بأنفسهم حسب طريقتهم. ومع أن بعضاً منهم يمكن أن

يصبح مستقلاً ويكتسب احترام الذات من خلال استحسان الآخرين، إلا أن معظمهم يستجيبون بتقبل الانطباع بأنهم غير جديرين بأن يعتنى بهم، فهم دونما عناية جسدية أو نفسية، والنتيجة المباشرة المعتادة لذلك هي الشعور بعدم الجدارة.

(ج) الكمال الزائد: إن كثيراً من الآباء هم من النوع الذي يحمل توقعات عالية جداً أو تتجه نحو الكمال الزائد، فهم يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون أية جوانب ضعف، والنتيجة المتوقعة لذلك هي أن يشعر الطفل بأنه غير مناسب وغير قادر على تلبية التوقعات. وهؤلاء الأطفال تتم مقارنتهم كما يقارنون أنفسهم على نحو سلبي مع نجاحات متميزة، وغالباً ما يبالغون في تصور العناصر السلبية في المواقف، ولأنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على النجاح فعلاً فهم يستسلمون أو يؤجلون أو لا يجربون أصلاً.

(د) التسلط والعقاب: يضع بعض الآباء حول أنفسهم هالة من السيطرة التامة والحكم الطاعي فهم يستخدمون طرقاً تسلطية ويعاقبون بشدة وتفتقر علاقاتهم مع أطفالهم للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل فيدرك الأطفال أنفسهم بأنهم غير جديرين بالاعتبار. وأكثر الأوضاع سوءاً هو عندما يكون الأب متسلطاً مع ابنه وذا متطلبات عالية في آن واحد لأن هذا النمط هو عكس نمط استخدام المكافآت والحوافز التي ترفع من اعتبار الذات.

هـ) النقد وعدم الاستحسان: يؤدي تقبل الآباء وتعاطفهم واستحسانهم وتفهمهم وامتداحهم للطفل إلى ارتفاع في اعتبار الذات وارتفاع في الكفاح للإنجاز بينما يؤدي النبذ والنقد إلى شعور بعدم الجدارة وإلى اتجاه من نوع ما جدوى المحاولة ويؤدي اللوم المستمر إلى تكون صورة للطفل عن ذاته بأنه طفل شقي وغالباً ما يتصرف بناء على هذه الصورة فالأطفال الأشقياء يتصرفون بشكل سيء وهم بذلك يؤكدون الصورة لأنفسهم ويبرهنون لأبائهم أن التسمية السيئة كانت في مكانها والأطفال الذين يخبرون بأنهم خرقى وتعوزهم البراعة يشعرون بأنهم بلهاء فعلاً ويتصرفون على هذا النحو ، وهؤلاء الأطفال تتم الإشارة لفشلهم ولا يعطون أي تغذية مرتدة إيجابية وعندما يكون أحد الزوجين كثير النقد لأساليب تنشئة الأطفال التي يستخدمها الآخر فإن هذا يخفض من مستوى اعتبار الذات لدى الأطفال كما يخفض من اعتبار الذات لدى الزوج الآخر ومن المؤثرات القوية على الطفل طريقة المعلمين في التعبير عن الرضى فالطلاب الذين يشعرون بأن معلمهم غير راضين عنهم ينخفض اعتبار الذات لديهم كما ينخفض تحصيلهم الأكاديمي وغالباً ما يتصرفون على نحو سيء.

٢ - التقليد والنمذجة:

إن الآباء الذين يشعرون بضعف في اعتبارهم لذواتهم يقدمون نماذج غالباً ما يقلدها الأطفال فهم يعاملون أطفالهم بعدم الاحترام نفسه الذي يشعرون به نحو أنفسهم. ويشعر الأطفال أن عدم اعتبار الإنسان لنفسه أمر طبيعي. وهم يقلدون تعليقات والديهم بأن الآخرين أكثر نجاحاً. والجو الذي يكبر فيه هؤلاء الأطفال لا يتضمن مشاعر إيجابية نحو الذات والآباء الذين لا يحرصون على بذل جهدهم غالباً ما يكون لديهم أطفال يتصرفون بالطريقة نفسها. ويتأثر الإخوة والرفاق بالطريقة التي يعامل فيها الراشدون الطفل فكلما عبر الآباء والمعلمون عن استحسانهم للطفل كلما زاد تقبل الرفاق له وبالتالي تقبله لنفسه ولذا فإن الكبار هم نماذج واقعية تظهر سلوك التقبل للطفل أولاً تظهره.

٣ - المعتقدات غير المنطقية المتعلمة:

إن البيت هو المصدر الرئيسي للمعتقدات غير المنطقية مقارنة مع المدرسة أو المجتمع المحلي، وهذه المعتقدات تؤدي إلى أشكال متعددة من سلوك هزيمة الذات. وتنشأ المعتقدات اللامنطقية من ممارسات التنشئة الاجتماعية الخاطئة ومن التقليد والشعور بالاختلاف عن الآخرين، فالأطفال يفكرون لأنفسهم بجمل مثل " لا أستطيع أن افعل شيئاً بالشكل الصحيح " الامور تعاكسني باستمرار " لا بد أنني معوق إذ أنني لا أستطيع افعل ذلك " الخ. إنهم يعتقدون بعدم قدرتهم على التعامل مع المواقف الجديدة. وعندما تحدث تغييرات مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال من مكان

لآخر أو الطلاق، يشعرون بأن شعورهم بالجدارة أصبح مهدداً، ويملؤهم إحساس بالشك في ذواتهم، وتشل قدرتهم على العمل. إن تصرفات الراشدين مع الأطفال في السنوات المبكرة من الحياة تحدد مفهوم الذات لدى الفرد، فالمعاملة السيئة تمهد الطريق لانخفاض اعتبار الذات، والشعور بالنقص هو اعتقاد سلبي لا منطقي يمكن أن يصبح عاملاً جوهرياً في حياة الشخص.

إن صغار الأطفال لا يملكون الأحكام والقناعات التي تعتبر سوء المعاملة مشكلة تنتج عن الراشدين وليس عنهم، فهم لم يتعلموا استخدام حديث الذات على نحو يمكنهم من فهم الحوادث، ولا يستطيعون أن يفكروا: "إنني لست سيئاً على الدوام، إن أبي هو الذي يرى كل الناس سيئين". ولذا فإن التعليقات السلبية أو السلوك السلبي تدرك من قبلهم باعتبارها لوائح اتهام لشخصياتهم.

دور الآباء في الوقاية من المشكلات:

١ - مساعدة الطفل على أن يفكر بمنطقية وأن يفهم ذاته:

ينبغي أن يترعرع الأطفال في جو عقلائي يتعلمون فيه أن يفكروا تفكيراً منطقياً حالما تصبح لديهم القدرة على ذلك. وأي معتقد خاطئ، أو تعميم زائد ينبغي التحرر منه في وقت مبكر، فأن يفكر الطفل مثلاً: "لقد فشلت مرة وينبغي ألا أحاول ثانية" هو من أفكار الأطفال اللامنطقية،

وكذلك، إذا صرخ أحد عليك فهذا لا يعني أنك شخص لا قيمة له أو شخص "سيئ". ينبغي أن يوضح للأطفال أن سلوكهم قد يكون أحياناً غير مناسب أو أن الكبار قد يكونون أحياناً بمزاج متهيج يجعلهم يتصرفون مع الآخرين بشكل غير مناسب، وينبغي أن يعلم الأطفال أن المشاعر الجيدة والسيئة هي مشاعر طبيعية متوقعة. وإذا أعرت اهتماماً لتدريب الطفل على التفكير المنطقي فسوف تدرك أن قدرته على الفهم هي أعلى مما كنت تتوقع. إن من المفيد للأطفال أن يعرفوا أن المعايير تختلف، وأنه لا توجد معايير مطلقة للجودة، والقول "إن الجمال في عيني الناظر" يجب أن يفسر بشكل واضح وملمس، وخاصة للأطفال الذين يبدون مختلفين، ويشعرون بأنه لن يحبهم أحد أبداً باستثناء والديهم. وهناك الكثير من الأمثال والحكم والروايات الخيالية التي يمكن أن تساعد في هذا الموقف والتي ينبغي أن تقرأ للأطفال. وحتى صغار الأطفال يستوعبون فكرة أن الشخص الذي يعاني من جوانب ضعف يمكن أن يطور مجالات أخرى لديه تشكل جوانب قوة، مثل المهارة، والإحساس المرهف، والمعرفة، وحس الفكاهة الخ. وهي جميعاً من الأمور التي يقدرها الآخرون.

ويمكن أن تدور مناقشات الأسرة حول فكرة أن قيمة الذات لا تعتمد على مدى جودة أداء الفرد عملاً معيناً ويستطيع الناس أن يعيشوا بسعادة ساعين لتحقيق أهداف محدودة ذات معنى بالنسبة لهم دون أن يشعروا بعدم القيمة نتيجة عدم وصولهم إلى أهداف بالغة العلو. إن الشعور بـ "أنني على ما يرام" هو شعور طيب يمكن الوصول إليه بأن يعيش الفرد حياته اليومية بطريقة محترمة محققاً إنجازات بسيطة، ولكن يجب تجنب

اعتبار الفوز بمثابة المقياس الوحيد للنجاح. لأن الأطفال ينشئون في مثل هذا النظام وهم يشعرون بأن الفوز هو الطريقة الوحيدة لإرضاء الراشدين وإرضاء أنفسهم، وبوسعك أن تعلم أطفالك أن التعريف الحقيقي للنجاح هو في بذل أقصى جهد. ويجب أن تعلم أن أي شكل من الكمال الزائد هو في طبيعته غير منطقي، ولذلك يمكنك أن تصارح أطفالك بهمومك وببعض نواحي الفشل لديك، وبأنه لا يوجد شخص كامل، وأن لكل إنسان جوانب قوة وجوانب ضعف، وفهم الذات وتقبلها وبذل الجهد الصادق يؤدي إلى شعور طبيعي بالنجاح.

٢- تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل:

هناك طرق متعددة لإعداد الأطفال للتكيف مع بيئتهم. وتعني الكفاءة الحقيقية في مستوى مناسب للعمر أن الأطفال يمارسون مهاراتهم ويتعلمون وينمون ويشعرون بالأمن في هذه العملية. إن الحماية الزائدة وعدم الحماية كليهما مؤذ للطفل، ولذلك عليك أن تعلم الأطفال أن يكونوا مرنين بحيث يتمكنون من روز الموقف واستخدام مهاراتهم بطريقة مركزة على المشكلة وليس على ذواتهم، وعندما يواجه طفلك مشكلة أو أزمة، عليك أن تشجعه على أن يستعمل عقله في معالجتها ولا تقدم له المساعدة إلا إذا احتاج لها، وينبغي أن تستخدم مشاجرات الأخوة ومجادلاتهم كأساس للمناقشة حول طرق أفضل للتعامل مع بعضهم بعضاً، وأن يطلب من الأطفال أن يساهموا في طرح الحلول البديلة للمشكلة، وعلى الآباء امتداح الأفكار والتصرفات الأفضل، وتجنب العقاب بقدر الإمكان، هذا مع العلم

بأن الأطفال يتعلمون الاستمتاع بكفاءتهم المتنامية التي تظهر في مقدرتهم على التعامل مع المواقف باستقلالية.

وينبغي أن يعطى الأطفال اختيارات متعددة حيثما أمكن، فاطلب منهم أن يصفوا موقفاً أو يقيموه، واصغ جيداً لما يقولون لأن آراءهم يجب أن تحترم وتشجع وتطور. وبدلاً من أن تعطي حلاً واحداً، عندما يحتاج الأمر ذلك، أعط حلين ممكنين واسأل الطفل أيهما يناسبه بشكل أفضل، مع الأخذ في الاعتبار أن من الضروري التركيز على ميول الأطفال ورغباتهم المتنامية. فالأطفال يشعرون بأنهم جيدون عندما يتمكنون من تحقيق أهدافهم.

إن دورك في هذا المجال كمرشد موجه لا كمعاتب محذر هو دور مساعد فعلاً، وبوسعك أن تساعد الأطفال في توقع المشكلات وفي تجنب الأخطاء وفي الحفاظ على شجاعتهم وفي التفكير بطريقة واضحة. إن أهداف الأطفال في جو الأسرة الإيجابي، هي في معظمها أهداف الآباء نفسها، فالأطفال يتعلمون أن يريدوا النجاح وأن يكونوا عند توقع الآخرين وأن يستمتعوا بحياتهم وأن يعتمدوا على ذواتهم، وهذه الأهداف ينبغي أن تناقش على نحو واضح وأن تشجع بشكل مقصود.

وكما يتم الإعداد لولادة الطفل، ينبغي إعداد الأطفال للتكيف مع التوتر، ويمكنك أن تتوقع مصادر التوتر لديهم وأن تساعدكم ليفهموا مسؤولياتهم فالروح المعنوية لديهم ترتفع عندما يتضح ما هو متوقع منهم. ولذلك ينبغي أن يعطى الأطفال خلال فترة طفولتهم واجبات وأعمال يومية

بسيطة ليقوموا بها، لأن من الضروري أن يكون الأطفال قادرين على إتمام هذه المهمات، وأن يحصلوا على مكافآت وإطراء مناسب لذلك. وهم يشعرون بأنهم متقبلون على نحو أفضل عندما لا تتم الإشارة إلى أخطائهم باستمرار، فيمتدح الجزء الصحيح من تصرفاتهم ولا تتوقع منهم الكمال. والامتداح العام لا يساعد أما الامتداح الفعال فهو الامتداح المحدد لسلوك محدد، إذ أن ذلك يساعد على الشعور بالرضى نتيجة قيامهم بقدر مناسب من العمل على نحو كفؤ. ومن وجهة نظر إيجابية، لا تنس بأنه لا يوجد بديل للفعاليات الممتعة التي تعطي شعوراً بالسعادة، وأن الأوقات السعيدة التي تقضيها الأسرة معاً تساعد في تكوين شعور بالسعادة والكفاءة لدى الأطفال.

٣- تزويد الطفل بالدفع والتقبل:

إن اعتبار الذات المرتفع يتعزز على نحو مباشر عندما يشعر الأطفال بأنهم متقبلون. ومن الضروري فرض حدود واضحة ومحددة للطفل فالتساهل ليس مرادفاً للدفع، والأطفال يشعرون بالجدارة عندما يحبهم الآباء في محيط آمن وواضح الحدود، وينمون من خلال الثقة والتشجيع وليس اللوم. فإذا حصل الطفل على نتائج مدرسية سيئة، أو فشل فإن الاتجاه الذي تحمله نحو ذلك هو أمر بالغ الأهمية، والدعم العاطفي ضروري لأن الطفل يحتاج إلى الشعور بأنك إلى جانبه بدلاً من أن تكون مصدراً آخر للنبذ. ومن جهة أخرى يقلل كثير من الآباء أهمية التأثير السلبي لكثرة سماع الأطفال لنقد الآخرين، مع أن نقد أو تحقير مهنة معينة أو عرق أو مذهب يطور لدى الأطفال مشاعر سلبية، أما ما يساعد

في تكوين شعور عام بالتقبل للذات وللغير فهو التحدث بصورة إيجابية عن الآخرين.

ورغم أن بعض الآباء يجدون أن من الصعب عليهم التعبير عن مشاعر إيجابية إلا أنهم يجب أن يكثرُوا من إظهار تعاطفهم التلقائي مع أطفالهم، لأن التعبير الواضح عن المحبة هو من المعززات القوية لاعتبار الذات، وهذا التعبير يجب أن لا يتم فقط عندما يسلك الأطفال بشكل جيد أو يقومون بإنجاز ما. ومن المفيد جداً التعبير الواضح عن النزعة التفاضلية، إذ بوسعك أن تنظر إلى الجانب المشرق من الأشياء لنفسك ولأطفالك. ويتعلم الطفل أن يكون متفائلاً وليس متشائماً عندما يعيش في جو يتم فيه التركيز على جوانب القوة وليس على جوانب الضعف.

ويساعد الافتخار بالأسرة في تنمية تقبل الذات، ولهذه الغاية يمكن للأسرة أن تحتفظ بذكرات وصور للحوادث المختلفة، إذ أن هنالك دائماً أشياء جيدة تجمعها الأسرة وتناقشها. والوقت الذي تقضيه الأسرة معاً ينبغي أن يتم التخطيط له لكي يكون ممتعاً إلى أقصى حد ممكن، وقد تتضمن اجتماعات الأسرة الغناء أو الألعاب أو مناقشة الأمور المحلية. ويمكن أن يكون الأبوان مؤثرين جداً إذا حافظا على نغمة دافئة ومتفائلة بقدر الإمكان، أما إذا كان أحدهما سلبياً فسوف يضيفي جواً من الكآبة على الشعور بالدفء الذي نتحدث عنه. إن كل فرد في الأسرة يستفيد عندما يساعد الوالدان أحدهما الآخر في الشعور بالسعادة وفي إعطاء جو من التقبل، إذ ينبغي أن يشعر جميع أفراد الأسرة بأنهم في قارب واحد يعملون للوصول إلى هدف مشترك من الدعم المتبادل.

حل الصراعات الزوجية:

إن من الطبيعي أن تظهر بعض المشكلات في العلاقات الأسرية، سواء العلاقات بين الأزواج أو العلاقات بين الآباء والأبناء. وهي مشكلات قابلة للمعالجة بالتعاون ما بين أفراد الأسرة أو بمساعدة من قريب أو صديق لديه درجة مناسبة من الحكمة والرغبة في المساعدة أو في مساعدة مرشدة/ مرشد مختص.

والنجاح في تخطي المشكلات يعتمد على أطراف العلاقة من أفراد الأسرة وعلى مدى ما يمتلكونه من وعي ومرونة ودافعية للنجاح وقدرة على التكيف واستعداد لتحمل المسؤولية وتكبد عناء إجراء التغيير في أنفسهم.

وكثيراً ما يفترض الأزواج أن المشكلة في الحياة الزوجية ناتجة عن الشخص الآخر. فالزوج يرى أن المشكلة هي في زوجته، مثلاً في تعلقها الزائد بأهلها أو عدم احترامها لمشاعره. بينما ترى الزوجة أن المشكلة هي في الزوج، مثلاً في حرصه على علاقاته بأصدقائه أكثر من حرصه على الحياة الزوجية.

وكثيراً ما يفترض الآباء أن المشكلة لدى أبنائهم هي نتاج للرفقة السيئة، بينما يرى الأبناء أن المشكلة هي في عدم ثقة الآباء بهم وبقدرتهم على تحمل المسؤولية.

إن معظم الناس يفترضون أن المسؤول عن المشكلة هو الشخص الآخر وسلوك الشخص الآخر هو الذي يحتاج إلى تغيير. ومثل هذا الافتراض لا يساعد في معالجة المشكلات الأسرية. وما يساعد في ذلك هو أن يكون كل شخص مستعداً لملاحظة ما يسهم به في حدوث المشكلة ومستعداً لأن يقوم بالخطوات اللازمة لإحداث تغيير في سلوكه واتجاهاته.

يعمل الإرشاد الأسري على وقاية الأسرة من الوقوع في المشكلات كما يعمل على معالجتها عند الوقوع فيها. وهذا يعني أن للإرشاد الأسري أهدافاً بنائية وقائية وأخرى علاجية. وتتضمن الأهداف البنائية والوقائية الإسهام في بناء علاقات أسرية مناسبة بين الآباء والأبناء وبين الأخوة من خلال تزويدهم بمعلومات وتدريبات تتعلق بالتعامل المناسب مع أفراد الأسرة. ويمكن تدريب الأبناء على مهارات التعامل من خلال المنهاج المدرسي أو ضمن النشاطات المرافقة للمنهاج. كما يمكن تزويد الآباء بمعلومات وتدريبات تستهدف تحسين المهارات الزوجية والوالدية وتحسين جو العلاقات الأسرية من خلال الورش التدريبية والندوات والمحاضرات واجتماعات الآباء والمعلمين أو النشرات ووسائل الإعلام المختلفة.

ويركز العلاج الأسري على اعتبار الأسرة وحدة واحدة. ويرى أنصار هذا الاتجاه أن وجود مشكلة لدى الفرد هو انعكاس للمشكلة لدى الأسرة، وأن مشكلة الفرد تمثل مشكلة للأسرة بأكملها، فالشجار بين الزوجين مثلاً يؤدي إلى حالة من القلق وفقدان الشعور بالأمن لدى الأطفال ومشكلة العدوانية لدى أحد الأطفال تؤثر بشكل مباشر على الأبوين والأطفال الآخرين.

وكما أن مصدر المشكلة يمكن أن يكون في الأسرة كنظام وفي العلاقات القائمة بين أفرادها، فإن مصدر الوقاية من المشكلات ومعالجتها يكمن في الأسرة أيضاً. ويمكن تشبيه الأسرة بالجسم الإنساني الذي يعمل بوصفه نظاماً متكاملًا إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر.

أساليب الإرشاد الأسري:

يستخدم المرشد في مجال حل الصراعات الزوجية أساليب متعددة منها:

١ - تنمية مهارات الاتصال:

يعمل المرشد على تنمية مهارات الاتصال بين أفراد الأسرة. والاتصال هو الطريقة التي يتبادل الناس بوساطتها المشاعر والأفكار في محاولتهم لفهم بعضهم البعض. ويحدث الاتصال من خلال اللغة المنطوقة أو المكتوبة. كما يحدث من خلال تعبيرات الوجه ونبرة الصوت والإصغاء. والاتصال عنصر أساسي من عناصر التفاهم والتفاعل في الأسرة. وتسهم أخطاء الاتصال في ظهور الكثير من المشكلات. كما يحدث عندما تقول الزوجة إن زوجها لا يهتم بها، ويقول الزوج إن الواقع أنهم يهتم بها كثيراً. أو عندما يقول الطفل إن والديه يعاملان أخته أفضل مما يعاملانه، ويقول الوالدان بأنهما لا يتحيزان لأي من أطفالهما أكثر من غيره.

إن سعادة الأسرة تعتمد إلى درجة كبيرة على وجود اتصال صحيح ومنفتح بين أفرادها. وتظهر مهارات الاتصال في السلوك اللفظي أي في الكلمات والعبارات التي يستخدمها أفراد الأسرة في الحديث مع بعضهم البعض. كما تظهر في السلوك غير اللفظي والإصغاء والتصرف.

ويمكن ملاحظة السلوك غير اللفظي كما يظهر في الاتصال البصري أي النظر إلى الشخص أثناء الحديث وفي حركات العينين وحركات الفم وتعبيرات الوجه وحركات الكتفين واليدين والقدمين والجسم، كما يظهر في مرافقات اللغة كنغمة الصوت والهمس وارتفاع الصوت والصراخ والطلاقة في الحديث أو التردد وفي الملامسة وطريقة الجلوس والمسافة بين الأشخاص.

وتظهر استجابات الإصغاء في الانتباه لما يقوله الشخص وتذكر كلامه والاستيضاح عن بعض النقاط وإعادة صياغة بعض الأفكار أو تلخيصها.

وتتضمن استجابات التصرف توجيه الأسئلة والتفسير والمواجهة وإعطاء المعلومات. ويعمل المرشد على ملاحظة أخطاء الاتصال والتي تظهر في المقاطعة وعدم الإصغاء والإساءة باستخدام اللغة أو الحركات. كما يعمل المرشد على تدريب الأفراد على الإصغاء وفهم وجهة نظر الشخص الآخر.

٢ - تنمية مهارات حل المشكلة:

يمكن للمرشد أن يستخدم أسلوب حل المشكلة لتدريب أفراد الأسرة على تحديد المشكلة وجمع بيانات حولها وتوليد البدائل أو الحلول المناسبة ثم الموازنة بينها واختيار مجموعة الحلول الأفضل.

إن من الطبيعي أن يواجه الإنسان مشكلات متعددة في حياته اليومية. وتظهر المشكلات عندما تسير الأمور على نحو لا يتفق مع أهداف الشخص. فقد تكون من أهداف الأب أن يحقق ابنه نجاحاً باهراً في المدرسة، إلا أن دافعية الابن للدراسة أو قدراته لا تمكنه من ذلك.

وتظهر المشكلات في كل مرة يجد فيها الشخص أنه لا يستطيع الوصول إلى هدف يسعى إليه. وقد تظهر المشكلات في العلاقة بين الزوج والزوجة أو الأب والابن أو البنت أو الأم والابن أو البنت أو في العلاقات بين الإخوة أو في مجالات العمل. ويؤدي إدراك الفرد لوجود مشكلة تواجهه إلى حالة من التوتر والقلق. وهذا التوتر يجعل الفرد يعمل على مواجهة المشكلة. ولكن زيادة التوتر والقلق إلى درجة كبيرة يمكن أن يؤدي إلى تدهور في القدرة على التفكير والتركيز على نحو يجعل الشخص أقل قدرة على مواجهة المشكلات.

إن الآباء والأمهات يواجهون مشكلات في علاقاتهم مع بعضهم البعض وفي علاقاتهم مع الأقارب والجيران وفي علاقاتهم مع الأبناء والبنات. كما يواجهون مشكلات مالية ومشكلات صحية وهم يحتاجون إلى

مهارات للتعامل مع هذه المشكلات بكفاءة. كما يجب عليهم أن يعلموا هذه المهارات لأبنائهم وبناتهم. وهم يعلمون مهارات مواجهة المشكلات للأبناء عن طريق النمذجة أي عن طريق القدوة التي يقدمونها لأبنائهم في تصرفاتهم. كما يعلمون هذه المهارات عن طريق الحديث مع الأبناء وتوجيههم .

ومن أهم المهارات التي يحتاج الإنسان إليها في مواجهة المشكلات مهارة التدريب على الاسترخاء ومهارة استخدام التفكير المنطقي والأسلوب العلمي في حل المشكلات. وفيما يلي توضيح لهذه المهارات:

التدريب على الاسترخاء:

إن الأسلوب العلمي لحل المشكلات هو الوسيلة الأساسية للتكيف الحسن. وأسلوب حل المشكلات هو أسلوب علمي منطقي يقوم على التفكير والاستدلال والموازنة والحكم واتخاذ القرارات. ولكن الإنسان لا يستطيع دائماً أن يفكر بطريقة منطقية عقلانية. ففي كثير من الحالات يطغى عليه الانفعال بحيث يحد من قدرته على التفكير. فالانفعال يمكن أن يمنع الفرد من التفكير بطريقة منطقية، ويؤدي به إلى التصرف بطريقة قهرية. فإذا شعر الزوج بالغضب من تصرف زوجته، فمن الممكن أن يفكر بطريقة منطقية فيبحث عن البدائل المتاحة لحل المشكلة، كما أن من الممكن أن يتصرف بطريقة قهرية فيضرب زوجته دون تفكير، أو يخاصمها ويمتنع عن الحديث معها. وكلما زادت حدة الانفعال زاد احتمال التصرف بطريقة قهرية. وقد تكون درجة مناسبة من الانفعال بمثابة عامل دافعي

يؤدي إلى زيادة دافعية الفرد للبحث عن حل للمشكلة . فالشعور بالغضب، أو القلق، أو الخوف يمكن أن يشكل الخطوة الأولى في حل المشكلات، وهي خطوة الشعور بالمشكلة.

وكما تحد الدرجة المرتفعة من الانفعال من دافعيّتنا لاستخدام أسلوب حل المشكلات، فهي تؤدي إلى تشوش التفكير على نحو يحد من قدرتنا على تحدي المشكلة وجمع البيانات، وتوليد البدائل، وموازنتها، واتخاذ القرار، لذا نحتاج إلى ضبط الانفعالات حتى لا تصل إلى درجة تعطل من قدرتنا على التفكير.

ويستخدم الأفراد أساليب متعددة في ضبط الانفعالات. وبعض هذه الأساليب مناسب، وبعضها الآخر تترتب عليه آثار جانبية ضارة. ومن الأساليب المناسبة قراءة آيات من القرآن الكريم (ألا بذكر الله تطمئن القلوب). ومن الأساليب التي قد تترتب عليها آثار ضارة تعاطي الكحول، أو المخدرات والعقاقير المهدئة، أو التدخين.

ويعتبر التدريب على الاسترخاء العضلي العميق من الأساليب المناسبة في ضبط الانفعالات، والاسترخاء وسيلة ناجعة من وسائل خفض القلق والتوتر.

وللوصول إلى حالة من الاسترخاء العضلي، يجلس الشخص على مقعد مريح، أو يستلقي على فراش، أو سرير بحيث تكون أعضاء جسمه كافة في حالة من الاسترخاء دون أن يبذل أي جهد في رفع أي جزء من

جسمه، ثم يقوم بحركات تتضمن شد كل مجموعة عضلية في جسمه إلى أن يشعر بالتوتر فيها ثم يرخيها بعد ذلك بحيث لا يحس بأي توتر فيها مع تكرار هذه العملية عدة مرات.

ويمكن أن تتبع تدريبات الاسترخاء النسق التالي (حمدي وأبو طالب وهارون، ٢٠٠٠م).

- ١- التنفس بعمق والاحتفاظ بالشهيق لفترة حوالي عشر ثوان، ثم إطلاقه على شكل زفير.
- ٢- عمل قبضة في اليد اليمنى والشد عليها بقوة بحيث يشعر الشخص بالتوتر فيها. ثم إرخاؤها من أجل الإحساس بالاسترخاء.
- ٣- إجراء الحركة نفسها في قبضة اليد اليسرى.
- ٤- مد الذراعين إلى الأمام وإحناء أصابع اليدين إلى الخلف، ثم العودة إلى الاسترخاء.
- ٥- مد الذراعين وتدويرهما في الاتجاهين، ثم الاسترخاء.
- ٦- إرجاع الذراعين في حالة انثناء إلى الخلف، والإحساس بالشد في الكوعين والكتفين والصدر، ثم الاسترخاء.
- ٧- رفع الكتفين إلى أعلى باتجاه الرأس، ثم الاسترخاء.
- ٨- تقديم الكتفين إلى الأمام والاسترخاء.
- ٩- تدوير الرأس إلى اليمين، ثم إلى اليسار، ثم العودة إلى الوضع العادي.

- ١٠- إحناء الرأس إلى الأمام. ثم إرجاعه إلى الخلف، والعودة إلى الوضع العادي.
- ١١- فتح الفم باتساع ثم الاسترخاء.
- ١٢- شد الشفتين أثناء إغلاق الفم بشدة، ثم الاسترخاء.
- ١٣- شد اللسان إلى أعلى سقف الحلق، ثم إلى أسفله، ثم العودة إلى الاسترخاء.
- ١٤- تركيز التفكير على جلسة الاسترخاء دون التفكير في موضوعات أخرى، وللمساعدة على ذلك يمكن أن يقوم الشخص بترديد ألفاظ الاستغفار أو الحوقلة، أو الأدعية مع تركيز التفكير في معناها.
- ١٥- إغماض العينين بشدة ثم الاسترخاء.
- ١٦- تقطيب الجبهة والعودة إلى الاسترخاء.
- ١٧- إعطاء زفير إضافي، ثم أخذ نفس عميق.
- ١٨- شد عضلات المعدة، ثم إرخاؤها.
- ١٩- شد الركبتين إلى بعضهما، ثم الاسترخاء.
- ٢٠- رفع الساقين إلى الأعلى قليلا، وإحداث التوتر فيهما، ثم العودة للاسترخاء.
- ٢١- إرجاع أصابع القدمين إلى الخلف، ثم الاسترخاء.
- ٢٢- استكشاف مدى وجود الاسترخاء في كل جزء من الجسم، وإعادة الحركات في حالة وجود توتر في أي جزء.

نموذج حل المشكلات:

يقوم أسلوب حل المشكلات على استخدام التفكير العقلي المنطقي في فهم المشكلة، وجمع المعلومات المتعلقة بها، وتصور الحلول المختلفة الممكنة للمشكلة، والموازنة بين هذه الحلول والعمل على تنفيذها في الواقع، واختبار فاعليتها في إنهاء الوضع المشكل (حمدي وأبو طالب، ٢٠٠٧).

وتعتبر مهارة حل المشكلات من المهارات الأساسية في التفكير العقلي المنظم، وتشكل هذه المهارة المحور الأساسي في برامج الإرشاد المختلفة. وقد أظهرت دراسات متعددة أن النقص في مهارات حل المشكلات يقترن بأعراض القلق والاكتئاب (حمدي، ١٩٩٨م).

وتتألف مهارة حل المشكلات من خمس مراحل هي:

١. التوجه العام.
٢. تعريف المشكلة.
٣. توليد البدائل.
٤. اتخاذ القرار.
٥. التحقق من النتائج.

في مرحلة التوجه العام يتميز الشخص الفعال بأنه ينظر إلى المشكلات باعتبارها جزءاً من حقائق الحياة اليومي، وينظر إلى نفسه باعتبار أن لديه القدرة للتعامل مع المشكلات، كما يستطيع أن يميز الموقف المشكل عندما يواجهه. ولا يتصرف بطريقة قهرية أو تجنبية، بل

يواجه المشكلة بأسلوب منظم. فالشخص الفعال يعتبر مواجهة المشكلات أمراً طبيعياً. فالإنسان في كل يوم في حياته يواجه الكثير من المشكلات. فقد يتساءل منذ الصباح الباكر ماذا أرتدى من الملابس اليوم. ثم يجمع معلومات عن الطقس ويسترجع معلومات مخزنة في ذاكرته أو على الورق أو الكمبيوتر تتعلق بما لديه من مواعيد أو ارتباطات لهذا اليوم. كما يسترجع معلومات حول الملابس الموجودة لديه وحول أي الملابس أنسب للطقس وللارتباطات الاجتماعية في هذا اليوم. وهكذا، فهو يجمع المعلومات أو يستدعيها من الذاكرة، ثم يفكر في البدائل المختلفة ويستعرض هذه البدائل واحداً تلو الآخر ويوازن بينها فيفكر بالسلبيات والإيجابيات المتعلقة بكل بديل (مثلاً: هذا الملبس جميل، إلا أنه ثقيل في هذا الجو الحار)، ثم يتخذ قراراً في ضوء عملية الموازنة. وأخيراً ينفذ القرار ويلاحظ ما يترتب عليه في الواقع لكي يستفيد من هذه الخبرة في المستقبل.

وفي مرحلة تعريف المشكلة يعمل الشخص الفعال على جميع المعلومات والبيانات حول الموقف المشكل وتحديد المشكلة باستخدام عبارات واضحة ذات مدلول محسوس.

وفي مرحلة توليد البدائل، يتمتع الفرد الفعال بالمرونة ولا يجمد في تفكيره عند بدائل محددة، ويستخدم أسلوب العصف الفكري فيفكر بأكثر عدد ممكن من البدائل دون إخضاعها للتقويم في هذه المرحلة.

وفي مرحلة اتخاذ القرار، يقوم الشخص الفعال بموازنة البدائل بناء على ما يمكن أن يترتب عليها من نتائج إيجابية ونتائج سلبية على المدى القريب وعلى المدى البعيد، وبناءً على قابلية البديل للتحقق ومرغوبيته

بالنسبة للفرد. ويتخذ القرار في ضوء هذه الموازنة ويضع خطة للعمل ويعمل على تنفيذها.

وفي مرحلة التحقق من النتائج، يقوم الفرد باختبار خطة العمل لمعرفة مدى نجاحها في تحقيق الأهداف واتخاذ قرار بشأنها في ضوء ذلك.

ويمكن للمرشد الأسري أن يساعد في حل الصراعات بين الزوجين عن طريق مساعدة كل منهما على حدة أو تقديم الإرشاد لهما معاً. فإذا كانت الجلسة المشتركة للزوجين معاً تؤدي إلى الشجار بينهما ويسودها التوتر، فإن المرشد يعمل مع كل منهما على حدة في البداية. ومن المألوف أن يحمل كل من الزوجين قناعة بأن الزوج الآخر هو المسؤول عن المشكلة ولذا فإن كلاهما يرى بأن عملية الإرشاد يجب أن تتجه للزوج الآخر وأن تستهدف تغيير سلوكه الخاطئ الذي يؤدي إلى المشكلات الزوجية.

ويعمل المرشد في جلسات الإرشاد الفردي على توضيح أن أية مشكلة تحتاج إلى شخصين وأن كلاهما يسهم في المشكلة، وأن نجاح العلاقة الزوجية يتطلب إسهاماً من طرف كل منهما من أجل الوصول إلى الحل حيث أن الحياة الزوجية الهائنة هي من مصلحة الزوجين معاً كما أنها ضرورية من أجل الصحة النفسية للأطفال.

وإذا كان الزوج أو الزوجة يتسم بالحدة الانفعالية وسرعة الغضب أو التوتر، فإن المرشد يمكن أن يلجأ إلى تدريب المسترشد على الاسترخاء لمساعدته على خفض مستوى الحدة الانفعالية.

ويعمل المرشد بعد ذلك على تدريب المسترشد على مهارات الاتصال المناسبة من حيث الإصغاء الفعال وعدم المقاطعة واستخدام الرسائل الإيجابية اللفظية وغير اللفظية، والتي تتضمن الاستجابة للحاجات العلاقية لدى الشخص الآخر والتي تحمل معاني الاهتمام والمحبة والتقدير والتشجيع.

وبعد ذلك يتم التدريب على استخدام أسلوب حل المشكلات. الذي يمكن أن يتم بوجود الزوجين معاً للوصول إلى حل يتفق عليه الطرفان ويضعان خطة عملية لتنفيذه. ويمكن للمرشد أن يقوم بكتابة هذه الخطة على شكل اتفاقية لمتابعة التزام الزوجين بتنفيذ بنودها.

التدريب على مهارة حل المشكلات:

تعتبر مهارة حل المشكلات من أهم المهارات التكيفية. وهي تساعد الفرد على مواجهة المشكلات التي يقابلها في حياته اليومية بشكل مناسب. إن استخدام الأب والأم لمهارة حل المشكلات يساعد الزوجين في التعامل مع المشكلات التي تظهر في العلاقات الزوجية، كما يساعد الأبوين في التعامل مع مشكلات الأبناء ويضفي جواً من العقلانية على العلاقات

الأسرية ويعطي للأبناء شعوراً بالأمن كما يقدم لهم نموذجاً يتعلمون من خلاله أن يتعاملوا مع المشكلات بطريقة منطقية.

إن دورك كأب أو أم أو مرشد يتطلب منك العمل على تنمية مهارات حل المشكلات لدى الأبناء أو المسترشدين. ويمكنك أن تقوم بذلك من خلال القدوة أو النموذج الذي تقدمه في تصرفاتك ومن خلال حديثك معهم وتوجيهك لهم.

إن عليك، أولاً، أن تساعد في تشكيل اتجاهات إيجابية لدى المسترشدين نحو موضوع حل المشكلات بحيث ينظر المسترشد إلى المشكلة كأمر طبيعي في حياة الإنسان لا يؤدي إلى الذعر والهلع، بل إلى المواجهة. كما ينبغي أن تتشكل لدى المسترشد قناعة بأن لديه القدرة على التعامل مع المشكلات، وأنه يستطيع أن يستخدم أسلوباً منظماً في التفكير بها ويستطيع أن يركز تفكيره على المشكلة ولا يعمل على تجنب الموضوع بل يقابله بثقة ويتحدث عنه دون خوف.

ودورك لا يقتصر على مساعدة المسترشد على حل مشكلة معينة، وإنما يتعدى ذلك إلى مساعدته على تعلم مهارات حل المشكلات واستخدامها في مواجهة مختلف المشكلات ومن ضمنها المشكلة الراهنة لدى المسترشد. فمثلاً، إذا قال لك الأب أن ابنه يواجه مشكلة في التحصيل الدراسي، وأن هذه المشكلة تؤدي إلى خلافات بين الأب وابنه وبين الأب وزوجته فإنك تساعد إذا علمته أن ينظر إلى المشكلة بترو وهدوء وينتبه إلى المعلومات المتعلقة بها، ويجمع مزيداً من المعلومات حولها. ثم يفكر

في الحلول الممكنة للمشكلة، ويوازن بين تلك الحلول بحيث يفكر بالسلبيات والإيجابيات المترتبة على كل منها، ثم يتخذ قراراً حول أفضل الحلول ثم يضع خطة لتنفيذه، ويعمل على تقويم فعالية هذا الحل في ضوء مدى نجاحه في التغلب على المشكلة.

وإذا علمت الأب هذه المهارات فإنك تكون قد ساعدته لكي يتعلم كيف يتصرف تجاه المشكلة الراهنة وتجاه المشكلات المختلفة التي قد تواجهه في المستقبل.

كما لاحظت في المثال السابق، فإن عملية حل المشكلات تسير حسب خطوات محددة نبينها فيما يلي:

خطوات عملية حل المشكلات:

١. التوجه العام: وهو إدراك الفرد بوجود المشكلة واستعداده للتعامل معها بطريقة منظمة منطقية.
٢. تحديد المشكلة وجمع المعلومات حولها.
٣. توليد البدائل والتي تمثل الحلول المقترحة للمشكلة. وفي هذه المرحلة يفضل عدم إطلاق أي أحكام قيمية حول البديل والحرص على توليد أكبر عدد من البدائل، فكلما زاد عدد البدائل زاد احتمال أن يكون الحل الصحيح بينها. إلا أن توليد البدائل يجب أن يكون اقتصادياً. فالبدائل هي فرضيات مؤقتة

حول الحلول الصحيحة، والفرضية ينبغي أن تنطلق من أساس منطقي.

٤. موازنة البدائل واتخاذ القرار: تبدأ مرحلة موازنة البدائل بحذف البدائل ذات النواتج السلبية الواضحة أو ذات الاحتمال الضعيف للنجاح. ويستخدم النموذج التالي في موازنة البدائل:

رقم البديل	البديل	النواتج الإيجابية		النواتج السلبية		احتمال النجاح	الميل للحل
		القريبة	البعيدة	القريبة	البعيدة		

كثيراً ما تنتهي عملية الموازنة إلى اتخاذ قرار بشأن الحل الأنسب بحيث يتضمن حزمة من البدائل وليس بديلاً واحداً. وبعد اتخاذ هذا القرار يتم وضع الاستراتيجيات الخاصة بتنفيذه.

٥. وضع استراتيجيات التنفيذ: يتجه التفكير في هذه المرحلة إلى وضع خطة محددة تبين كيفية تنفيذ القرار الذي تم الاتفاق عليه. ويتطلب ذلك وصفاً واضحاً لآلية التنفيذ يتضمن تحديداً للمهام ومن سوف يقوم بأدائها والجدول الزمني للتنفيذ وآلية المتابعة.

٦. التقويم: يتم تقويم عملية حل المشكلات في كل خطوة من الخطوات ابتداء من تحديد المشكلة وحتى التنفيذ. ويستهدف التقويم ملاحظة الأخطاء والعمل على تلافيها في أقرب فرصة ممكنة. علماً بأن الخطأ قد يظهر في تحديد المشكلة، أو في المعلومات التي تم جمعها حول المشكلة، أو في تجاوز بدائل مناسبة، أو في اتخاذ القرار أو التنفيذ. وعندما يظهر خطأ من أي نوع فإن عملية حل المشكلات تصبح بحاجة إلى مراجعة.

<ul style="list-style-type: none"> - اتجاه إيجابي للتعامل مع المشكلات - تفكير منطقي تأملي. - تحديد صاحب المشكلة 	التوجه العام	الخطوة الأولى
<ul style="list-style-type: none"> - ما مدى تكرارها؟ - هل هناك مشكلة أصلاً؟ - ما الذي يؤدي إلى المشكلة؟ - ما الذي ينتج عن المشكلة . • إذا دعمت البيانات التحديد المعطى انتقل إلى الخطوة التالية. • إذا لم تدعم البيانات التحديد المعطى، فكر في تحديد مختلف. 	تحديد المشكلة	الخطوة الثانية
<ul style="list-style-type: none"> - ضع أكبر قدر ممكن من البدائل. - تجنب عملية تقويم البدائل. • إذا كانت البدائل كافية ومناسبة انتقل إلى الخطوة 	توليد البدائل	الخطوة الثالثة

		<p>التالية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا لم تكن البدائل كافية ومناسبة راجع الخطوتين الأولى والثانية.
الخطوة الرابعة	موازنة البدائل واتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> - احذف البدائل غير المناسبة. - استخدم نموذج موازنة البدائل. • إذا تم اتخاذ القرار انتقل إلى الخطوة التالية. • إذا لم يكن اتخاذ القرار ممكناً راجع الخطوات السابقة.
الخطوة الخامسة	استراتيجيات التنفيذ	<ul style="list-style-type: none"> - ضع خطة التنفيذ. - وزع المهمات. - ضع جدولاً زمنياً. • إذا تم وضع خطة التنفيذ انتقل إلى الخطوة التالية. • إذا لم يكن من الممكن اتخاذ القرار ووضع خطة التنفيذ راجع الخطوات السابقة.
الخطوة السادسة	التقويم	<ul style="list-style-type: none"> - قارن الوضع الحالي مع الوضع السابق (خط الأساس). - لاحظ ظهور مشكلة جديدة. * إذا أظهر التقويم وجود تحسن تابع التنفيذ.

وعند استخدام أسلوب حل المشكلات ينبغي مراعاة النقاط التالية:

١- يساعد استخدام الورقة والقلم وجدول موازنة البدائل ومخطط حل المشكلات في جعل عملية حل المشكلات عملية منهجية منظمة واضحة، ويقلل من احتمالات الخطأ.

٢- يميل الناس عادة إلى جمع البيانات والأدلة التي تثبت فرضيتهم، لذا يجب التذكر دائماً أن المهم هو الوصول إلى الحقائق وليس إثبات صحة الفرضيات الخاطئة.

٣- يميل الناس إلى تركيز التفكير على إيجابيات الحل أو البديل الذي يتبنونه والتقليل من أهمية السلبيات فيه. لذا يجب التذكير بأن من الضروري ملاحظة السلبيات والإيجابيات في مختلف الحلول دون التقليل من شأنها.

٤- إن مشاركة الآخرين في عملية حل المشكلات تؤدي إلى حلول أكثر فاعلية وذلك لأن:

- أ) الناس أميل إلى تنفيذ الاستراتيجيات التي يشاركون في وضعها.
- ب) وجود أكثر من عقل واحد يؤدي إلى توليد بدائل أكثر ويزيد من احتمال الوصول إلى الحل الصحيح.
- ت) الحوار يساعد على رؤية الجوانب الإيجابية والسلبية في آن واحد.

ث) الآخرون أكثر تحراً من الشحنة الانفعالية من صاحب المشكلة وبالتالي يكونون أكثر موضوعية منه في النظر إلى المشكلة.

٥- وفي الوقت نفسه فإن مشاركة الآخرين قد تؤدي بهم إلى الضغط في اتجاه الحلول التي تلبي مصالحهم. لذا يفضل مناقشة المشكلة مع أشخاص ليسوا طرفاً فيها كالمرشد الطلابي في المدرسة، وأحد الوالدين أو الأقارب في المنزل، وأحد أصحاب الخبرة والمعرفة في مشكلات المدرسة أو المنزل.. مثلاً.

٦- إن عملية حل المشكلات هي عملية منطقية، وإذا كان الانفعال المتوسط قد يحسن من القدرة على التفكير، فإن الانفعال الشديد يمكن أن يعطل القدرة على التفكير. لذا ينبغي العمل على خفض حدة الانفعال (التوتر أو القلق أو الخوف أو الفرح) قبل البدء بالتفكير في حل المشكلة.

٧- في مرحلة توليد البدائل، فكر في أكبر عدد ممكن من البدائل دون تقويمها، لأن التقويم المتسارع قد يمنعك من التفكير في حلول إبداعية.

إن استخدامك لأسلوبي الاسترخاء وحل المشكلات يزيد من فاعليتك في التعامل مع المشكلات التي تظهر في حياتك الأسرية أو المهنية، كما يساعدك في تدريب المسترشدين حول كيفية التعامل مع المشكلات والضغوطات.

تدريبات الخدمات الإرشادية الموجهة للأسرة

تدريب بشأن التربية الأسرية والمهارات الوالدية:

يناقش المشاركون في مجموعات الموضوعات التالية:

- أ. مفهوم التربية الأسرية وأهميتها.
- ب. برامج التربية الأسرية في الأقطار التي ينتمي إليها المشاركون وأساليب تنفيذها والجهات المسؤولة عن ذلك.
- ج. مقترحات لتطوير برامج التربية الأسرية.

تدريب بشأن برامج الوقاية الأسرية:

يناقش المشاركون في مجموعات الموضوعات التالية:

- أ. أهمية برامج الوقاية الأسرية.
- ب. برامج الوقاية الأسرية في الأقطار التي ينتمي إليها المشاركون وأساليب تنفيذها والجهات المسؤولة عن ذلك.
- ج. مقترحات لتطوير برامج التربية الأسرية.

تدريب بشأن المهارات الوالدية:

يناقش المشاركون في مجموعات حالة الطفل (سعد) ويجيبون على الأسئلة.

(سعد) هو أصغر الأطفال في اسرة مكونة من أب وأم وثلاث بنات أكبر منه عمرا. يدرس حالياً في مدرسة خاصة في الصف الخامس. يحب القراءة والمطالعة الخارجية والدرشة الإلكترونية. تحصيله ممتاز باللغة العربية والإنجليزية والتربية الإسلامية والاجتماعيات ومتوسط بالرياضيات والعلوم. تحيطه أمه برعاية مبالغ بها فهي لا تسمح له بالخروج مع الأصدقاء وتهتم كثيراً بصحته وغذائه. يريد أبوه منه أن يحصل على نتائج ممتازة في الرياضيات والعلوم لأنه يخطط له لكي يدخل كلية الطب في المستقبل ويصبح طبيباً.

يبدو (سعد) خجولاً ومتربداً في المدرسة وفي علاقاته مع الآخرين وهو ميال للانسحاب وعدم تأكيد الذات وقد يستغل زملاؤه في الصف ذلك لأخذ بعض الأغراض أو النقود منه أو تكليفه بكتابة واجبات دراسية لهم.

وقد بدأ يتصرف بطريقة عدوانية مع والدته وأخواته البنات في البيت.

الأسئلة:

- (١) كيف أسهمت ممارسات الوالدين في ظهور مشكلة ضعف الثقة بالذات وضعف تأكيد الذات لدى (سعد).
- (٢) ما الإجراءات التي يمكن للمرشد أن ينصح بها الوالدان لتحسين المهارات الوالدية لديهم ولمساعدة (سعد) على تحسين مستوى الثقة بالذات لديه.

التدريب (٤): التدريب على الاسترخاء:

يقوم المدرب بتطبيق التدريب على الاسترخاء على المشاركين. ثم يقوم أحد المشاركين بتطبيق تدريبات الاسترخاء على مشارك آخر. ويناقش المشاركون أهمية التدريب على الاسترخاء ودوره في حل المشكلات.

تدريب بشأن مقياس حل المشكلات:

يطبق المشاركون مقياس حل المشكلات بشكل فردي، ثم يعملون في مجموعات على تصحيح المقياس ومناقشة جوانب القوة والضعف لدى كل منهم وكيف يمكن استثمار جوانب القوة ومعالجة جوانب الضعف.

يناقش المشاركون كيفية الاستفادة من تطبيق المقياس في مجال الإرشاد الأسري والزواجي.

القسم الثاني

نماذج لبرامج في الإرشاد الأسري

البرنامج التدريبي حول التعامل مع العنف الأسري

أولاً: التعامل مع العنف الأسري

المرجع: البرنامج التدريبي لتعزيز مهارات العاملين في الإرشاد

الأسري/المجلس الوطني لشؤون الأسرة/عمان، ٢٠١٠

إعداد: الدكتورة سهيلة بنات

إشراف: الأستاذ الدكتور نزيه حمدي، والدكتورة هيفاء أبو غزالة.

الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة: العنف الأسري تعريفه، أسبابه، النظريات التي فسرت
العنف الأسري:

الإجراءات:

١. يرحب المدرب بالمشاركين ويقوم بتقسيمهم لمجموعات ويتيح لهم فرصة التعرف على بعضهم.
٢. يقوم المدرب بإعطاء معلومات حول المقصود بالعنف الأسري ثم يعرض بعض التعريفات على شاشة العرض ويطلب من المشاركين قراءتها بعناية ثم مناقشة ذلك في مجموعاتهم وتسجيل ملاحظاتهم.
٣. يستمع المدرب لمناقشات المجموعات ويقدم لهم تغذية راجعة.
٤. يتحدث المدرب عن وجود مفاهيم أخرى لها علاقة بمفهوم العنف الأسري ثم يقوم بعرضها على شاشة العرض وتوزيع بطاقات

- على المجموعات تتحدث عن هذه المفاهيم ويطلب من المجموعات مناقشتها وتسجيل تعليقات وملاحظات.
٥. يستمع المدرب لملاحظات وتعليقات المشاركين على لسان مقرر كل مجموعة.
٦. يتحدث المدرب عن وجود أسباب مختلفة لحصول العنف الأسري ثم يوزع ورقة العمل التالية على المشاركين ويطلب منهم الاستجابة لما يرد فيها.

ورقة عمل أسباب العنف الأسري

* - اقرأ الحالة التالية جيداً:

السيدة عاقلة تعمل مدرسة وتعود للبيت منهكة ومنذ أن تصل البيت تبدأ بالعمل تنظيف، وطبخ، وتلبية حاجات أولادها السبعة. وعندما يعود الأب (السيد ثائر) من عمله يجب أن يكون البيت نظيفاً والطعام جاهزاً والأولاد في وضع ممتاز، وإلا يقع مالا تحمد عقباه.

ذات يوم عاد السيد ثائر للبيت ولم تكن عاقلة قد أنهت الطعام وسمع صوت صراخ الأولاد، وفجأة صرخ بصوت عالٍ عاقلة "وين الأكل كم مرة حكيتلك جهزيه قبل ما أرجع"، فردت عليه الزوجة المنهكة من التعب "أنا مش آلة اليوم تأخرت شوي في المدرسة". وإذا بالزوج يغضب ويضربها هي والأولاد.

* - ورد في الحالة العديد من أسباب حصول العنف الأسري هي:

* - بماذا تشعرين لو كنت مكان الزوجة؟ الأولاد؟

الزوجة:

الأولاد:

* - لو كنت مكان الزوج ماذا تفعل؟

* - ماذا تقترحين على الزوج أن يفعل؟ الزوجة؟

* - ليست الأسباب الواردة في الحالة هي فقط أسباب حصول العنف الأسري؟ هل بإمكانك أن تضيف أسباب أخرى؟

* - تعليق على لسان أحد الأزواج



بدك تشتغلي برّه البيت وداخله
وإذا مش عاجبك دار أبوك
قريبة

* - سجل تعليقك وزملاءك في المجموعة على لسان الزوج/الزوجة

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -

٧. يستمع المدرب لاستجابات وتعليقات المشاركين ويقدم توضيحات إن لزم الأمر.

٨. يعرض المدرب الأسباب المؤدية لحصول العنف الأسري على شاشة العرض أمام المشاركين ويناقش ذلك مع المشاركين.

٩. يقدم المدرب معلومات حول أسباب العنف الأسري ويعرض مادة من ذلك على شاشة العرض وكذلك يوزع بطاقات على المجموعات ويطلب منهم مناقشتها وتسجيل ملاحظاتهم.

١٠. يناقش المدرب ما سجلته المجموعات من تعليقات وملاحظات، ويقدم توضيحات.

١١. يوزع المدرب ورقة العمل التالية على المجموعات ويطلب منهم الاستجابة لها.

ورقة عمل

*- لديك مجموعة من العبارات حول تفسيرات النظريات للعنف الأسري قم بالتوصيل بين التفسير والنظرية التي فسرت ذلك. (انظر إلى فصل نظريات الإرشاد النفسي في هذا الكتاب)

التفسير	النظرية
١- يتعلم الأفراد العنف من خلال النماذج الموجودة حولهم	أ- النظرية المعرفية
٢- الإنسان عدواني بطبعه وبالغريزة	ب- النظرية السلوكية
٣- يمكن تعلم العنف الأسري من خلال تعزيزه أي تعزيز السلوك العنيف يؤدي لتكراره	ج- النظرية التحليلية
٤- تسهم التنشئة الأسرية في تعلم العنف	د- نظرية التعلم الاجتماعي
٥- يصبح الفرد عدوانياً عندما تحبط حاجاته الأساسية	هـ- النظرية الإنسانية
٦- إن الطريقة التي تفسر بها المواقف وتعالج بها الأمور قد تدفعنا لأن نكون عدوانيين أو نمارس العنف	
٧- مشاهدة العنف في الأسرة قد تؤدي لممارسته	

١٢. يتيح المدرب الفرصة للمجموعات لعرض ما توصلوا إليه أمام بقية المجموعات.

١٣. يقدم المدرب توضيحات وتصويبات للأخطاء إن وجدت ثم يشكر المشاركين على مساهماتهم وإنجازاتهم.

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: الإساءة للأطفال

الإجراءات:

١. يقسم المدرب المشاركين لمجموعات صغيرة.
٢. يقدم المدرب معلومات حول الإساءة للطفل ويعرض مادة عن ذلك على شاشة العرض ويطلب من المشاركين قراءتها بعناية وتسجيل ملاحظاتهم.
٣. يستمع المدرب لمناقشات المجموعات ويقدم تغذية راجعة حول أداء المشاركين.
٤. يعرض المدرب صوراً مختلفة عن الإساءة للأطفال ويطلب من المشاركين مشاهدتها وتسجيل تعليقاتهم وملاحظاتهم.
٥. يتيح المدرب الفرصة للمشاركين عرض ملاحظاتهم وتعليقاتهم. وتعرض كل مجموعة ما لديها من إضافات.
٦. يوزع المدرب أوراق العمل التالية حول أشكال الإساءة للأطفال على المجموعات بواقع ورقة لكل مجموعة ويطلب منهم الاستجابة لها.

ورقة عمل أشكال الإساءة للأطفال

المجموعة الأولى:

* - اقرأ الحالة التالية جيداً ثم ناقش الأسئلة مع زملائك.

نسيسة طالبة في الخامس تأتي للمدرسة متأخرة وتبدو عليها ملامح الحزن والألم وتقضي أغلب وقتها لوحدها. لاحظت المرشدة وجود جروح ودماء على ساقها وكذلك حروق في وجهها. استدعتها المرشدة وتحدثت معها، في البداية كانت نسيم خائفة ولكن بعد أن شعرت أن المرشدة محلاً للثقة أخبرتها أن والدتها تضربها وأن الحروق سببها الوالدة. وعندما سألت المرشدة الوالدة عن ذلك قالت: نعم أنا أفعل ذلك لأنها لا تلبى مطالبتي.

* - تعرض الحالة شكلاً من أشكال الإساءة للأطفال هو:

* - كيف تشعر تجاه نسيمه؟

* - لقد ضربت الأم وحرقت ابنتها. برأيك هل تحل المشاكل بهذه الطريقة؟

* - يكون الأطفال ضحايا للعنف والإساءة أكثر من غيرهم لأنهم؟

* - لا بد أن لديك أطفالاً ربما أبنائك أو طلابك أو أخوتك، ولا بد أنهم يزعمونك ويضايقونك أحياناً ولكنهم بنفس الوقت مصدر من مصادر السعادة ومن متع الحياة، تذكر موقفاً شعرت فيه بالغضب من أحد هؤلاء الأطفال ماذا فعلت؟

* - ماذا تتمنى لو أنك فعلت؟

* - برأيك ما الأسباب التي أدت إلى إساءة الأم لنسيمة؟

* - تعليق على لسان نسيمه



ماما أجمل كلمة باللسان.
وماما أفسى منها ما في
إنسان. وأنا ما بقول غير
رحمة يا رحمن.

* - سجل تعليقك وزملاءك في المجموعة على لسان نسيمه.

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -

ورقة عمل أشكال الإساءة للأطفال

المجموعة الثانية:

* - اقرأ الحالة التالية جيداً.

سامح طالب في الرابع الابتدائي، ممتاز في دروسه، ولكن هذا لا يعجب والده فهو يريد منه علامات أعلى. وإذا حصل على علامة ١٠/٧ فهو يوبخه ويقول له عبارات مثل: "أنت غبي"، "أنت فاشل"،

ويحرمه والده من المصروف. سامح أصبح وحيداً ولا يحب رؤية والده.
وأصبح يخاف كلما كان لديه امتحان، فوالده يريد منه أن يكون الأول
ليصبح طبيباً كعمه.

* - ظهر في هذه الحالة شكل من أشكال الإساءة للأطفال هي:

الإساءة:

* - كيف تشعر تجاه سامح؟

* - برأيك أتحل المشاكل بالتوبيخ؟

* - أذكر موقفاً من خبرتك مع أولادك أو طلابك غضبت فيه وقمت بتوبيخهم بماذا شعرت؟

* - كيف كانت استجابتهم؟

* - ماذا تتمنى لو أنك فعلت؟

* - برأيك ما هي الأسباب التي دفعت الأب لممارسة مثل هذه الإساءة؟

* - قم أنت وأحد أفراد المجموعة بلعب دور الأب والآخر دور الابن ومثلاً الموقف أمام بقية الأفراد ثم ناقشوا الأسئلة التالية:

* - لماذا تشعر كإبن؟

* - لماذا تشعر كأب؟

ورقة عمل

أشكال الإساءة للأطفال

المجموعة الثالثة:

* - أمل ليس لديها أمل بشيء فهي تشعر أنها مخلوقة لكي تتعذب. تبلغ من العمر (١١) عاماً ولا تجد أي اهتمام من أسرتها فهي تشعر بوحدة بالغة وعندما تعود من المدرسة لاتجد أحداً في البيت. ولاتجد طعاماً،

وعليها أن تتظف المنزل وتعتني بأخيها الصغير، تقضي أغلب وقتها في البكاء فهي صغيرة ولا تعرف كيف تدبر أمرها مع أخيها. ذات يوم كانت تريد عمل حليب لأخيها فأشعلت النار ولم تستطع التحكم بالغاز فاحترقت أمل وأنقذها الجيران، والأم ما زالت خارج المنزل والأب كذلك.

* - لقد ورد في الحالة شكل من أشكال الإساءة هو:

* - كيف تشعر تجاه أمل؟

* - أذكر موقفاً من خبرتك شعرت أنك قصرت قليلاً أثناء تعاملك مع أحد أولادك أو طلابك ماذا فعلت؟

* - بماذا تشعر الآن؟

* - ماذا تتمنى لو أنك فعلت؟

* - ناقش مع مجموعتك الأسباب التي قد تؤدي لحصول مثل هذه الإساءة؟

* - تعليق على لسان أمل.



سموني أمل وصار فيه هيك، لو
سموني عذاب شو كان صار؟!

* - سجل تعليقك وزملاءك في المجموعة على لسان أمل.

- ١ - _____
- ٢ - _____
- ٣ - _____

ورقة عمل أشكال الإساءة

المجموعة الرابعة:

* - اقرأ الحالة التالية جيداً:

أسرة السيد جمعة تتألف من خمسة أولاد ذكور وثلاث بنات وزوجته، وأعمار أولاده متقاربة وبينهم صغير. يتحرش الأخ الأكبر بأخته الوسطى ليلاً أكثر من مرة وتخبر الفتاة والدتها بذلك ولكن الأم تهمل الأمر، وتقول لها أخوك بمزح معك. ولكن الأمر ازداد سوءاً وأخذ الأخ يستغل غياب الأهل ويعتدي على أخته البالغة من العمر (٩) سنوات. أصبحت الفتاة تشعر بحزن بالغ ولا تحب أن تتحدث مع أحد وتخاف كثيراً عندما يتركونها لوحدها في البيت.

* - ورد في الحالة شكل من أشكال الإساءة هو:

* - كيف تشعر تجاه الفتاة؟

* - لو كنت مكان الأم ماذا تفعل؟

* - برأيك ما هي الأسباب التي أدت لذلك؟

٧. تتناقش كل مجموعة ورقة العمل الخاصة بها أمام المجموعات الأخرى ويتم عمل مناقشة جماعية والاستماع لمداخلات المجموعات الأخرى. ويقدم المدرب توضيحات لما يصعب فهمه.

٨. يقدم المدرب معلومات حول وجود مؤشرات تدل على وجود أو احتمالية حصول الإساءة في الأسرة ويقدم أمثلة على ذلك.

٩. يطلب المدرب من المشاركين مناقشة هذه المؤشرات في مجموعاتهم وتسجيل ملاحظات حول ذلك، موضحاً أن لكل شكل من أشكال الإساءة مؤشرات خاصة بها.

١٠. يستمع المدرب لمناقشات المجموعات ويقدم لهم تغذية راجعة.

١١. يشكر المدرب المشاركين على مساهماتهم ومشاركاتهم.

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: العنف ضد المرأة:

الإجراءات:

١. يقسم المدرب المشاركين لمجموعات عمل صغيرة.

٢. يعرض المدرب صوراً حول العنف ضد المرأة.
٣. يوضح المدرب للمشاركين أن موضوع هذه الجلسة هو العنف ضد المرأة تعريفه، أسبابه، أشكاله، آثاره، وكيفية علاجه.
٤. يعرض المدرب أهم تعريفات العنف ضد المرأة على شاشة العرض ويطلب من المشاركين قراءته بعناية ويطلب منهم مناقشته في مجموعاتهم وتسجيل ملاحظاتهم.
٥. تناقش كل مجموعة ما توصلت له حول تعريف العنف ضد المرأة ويتم تبادل الحوار بين المجموعات.
٦. يستمع المدرب للمناقشات ويقدم لهم تغذية راجعة.
٧. يقول المدرب أن العنف ضد المرأة يظهر على أشكال عدة منها الجسدي، واللفظي، والاجتماعي، والصحي، وكل شكل من هذه الأشكال له آثار على المرأة سواء كانت آثار جسدية أو نفسية، ويعرض مادة على شاشة العرض توضح أشكال العنف ضد المرأة والآثار الناجمة عن كل شكل.
٨. يوزع المدرب أوراق العمل التالية على المجموعات بواقع ورقة عمل لكل مجموعة حول أشكال العنف ضد المرأة وآثاره.

ورقة عمل العنف ضد المرأة

المجموعة الأولى:

* - السيدة نعمات والسيد غضبان لديهم تسعة أولاد والزوجة نعمات لا تعمل. وعندما يعود الزوج للبيت يشعر بالضيق من طلبات الزوجة والأولاد. ورغم ما تحاوله الزوجة من توفير الراحة له إلا أن غضبان يثور غضباً من أي طلب وعندما تناقشه الزوجة في ذلك يضربها، ويأتي الأولاد ليدافعوا عن أمهم فيضربهم أيضاً. وهكذا هو الحال باستمرار. والزوجة لا تدري ماذا تفعل فهي تشعر أنها خادمة في البيت ومضطرة للبقاء من أجل أولادها.

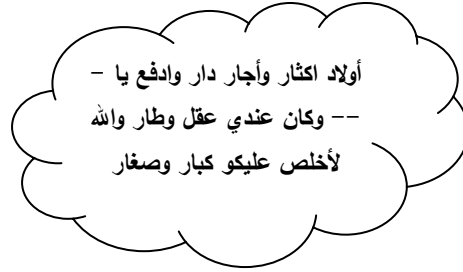
* - ورد في الحالة شكل من أشكال العنف ضد المرأة هو:

* - يرتبط العنف ضد المرأة بـ الإساءة للأطفال، وضح ذلك:

* - هناك آثار ناجمة عن هذا العنف هي:

* - لو كنت مكان الزوجة نعمات بماذا تشعر؟

* - تعليق على لسان الأب.



* - سجل تعليقك وزملائك في المجموعة على لسان الأب.

* - لابد أنك قد كونت فكرة عن اسباب حصول العنف ضد المرأة.
استخرجها من الحالة.

ورقة عمل العنف ضد المرأة

المجموعة الثانية:

* - اقرأ الحالة التالية جيداً ثم ناقش ما يلي:

شاكر وشكران زوجان منذ ثلاثة أعوام رزقهما الله بمولود أسموه حامد.
ولكن شكران غير سعيدة فهي تقول أن زوجها لا يدعها تذهب لبيت
أهلها، وكذلك يمنعها من الاختلاط مع الجيران، حتى الحديث بالهاتف.
وهي تشعر وكأنها في سجن وإذا عاد للمنزل ولم يجدها يا ويلها، يدور
بينهما شجار يؤدي للضرب.

* - ورد في الحالة شكل من أشكال العنف ضد المرأة هو:

* - يؤدي هذا العنف لآثار كثيرة منها.

* - لو كنت مكان شكران بماذا تشعر؟

* - لابد أنك قد كونت فكرة عن أسباب حصول العنف ضد المرأة؟
استخرجها من الحالة؟

*- تعليق على لسان الزوجة.



زوجي بغار وأنا شوي بنهار

*- سجل تعليقك وزملاءك في المجموعة على لسان الزوجة.

- ١
- ٢
- ٣

ورقة عمل العنف ضد المرأة

المجموعة الثالثة:

*- اقرأ الحالة التالية جيداً ثم ناقش ما يلي:

تروي السيدة روعة قصتها فتقول إن حياتي يمكن أن أُلخصها لكم
بسطين إذا عملت شيئاً، فهو برأي زوجي دائماً غلط وإذا حكيت فأنا ما

بعرف أحكي وإذا طبخت فأنا ما بعرف أطبخ، أنا أم فاشلة وزوجة غيبية حتى أمام صديقاتي بنادي عليّ بألقاب وتسميات تدعو للسخرية. مع أنني رئيسة قسم محترمة ومسؤولة عن خمسة موظفين، ومعني ماجستير وكلمتي ورأيي مسموع في كل مجلس إلا عند زوجي. نفسيّتي تعبت، وصرت أشك بحالي، بطلت أحب حد يزورني علشان ما يكسفني أمامهم.

* - ورد في الحالة شكل من أشكال العنف ضد المرأة هو:

* - يؤدي هذا العنف لآثار كثيرة منها؟

* - لو كنت مكان السيدة روعة بماذا تشعر؟

* - لابد وأنت قد كونت فكرة عن أسباب حصول العنف ضد المرأة؟
استخرجها من الحالة؟

* - تعليق على لسان روعة.



اسمي روعة وشغلي روعة وحياتي
الزوجية لوعة بلوعة

* - سجل تعليقك وزملاءك في المجموعة على لسان روعة.

- ١ - -----
- ٢ - -----
- ٣ - -----

ورقة عمل العنف ضد المرأة

المجموعة الرابعة:

* - السيدة سليمة تشكو من زوجها عادل الذي يحب الإنجاب كثيراً ويريدها أن تتجب كل عام طفلاً دون أن يراعي صحتها أو طبيعتها عملها. وليس هذا فقط بل هو أيضاً لا يحب الأطباء ولا يتركها تراجع أثناء الحمل عند الطبيب أو الطبيبة، وسليمة أصبحت تشكو من تراجع صحتها وعدم مقدرتها على تحمل الحمل وكذلك الأولاد. فعادل يرى أن الأولاد "عزوة له"، ويقول دائماً لزوجته "والدتي أنجبت عشرة أولاد دون أن تذهب لطبيب وأنت لست أحسن منها".

* - ورد في الحالة شكل من أشكال العنف ضد المرأة هو:

* - هناك آثار ناجمة عن هذا العنف هي:

* - كيف تشعر تجاه سليمة؟

* - لابد أنك قد كونت فكرة عن أسباب حصول العنف ضد المرأة،
استخرجها من الحالة؟



إذا ما كنت حامل بكون مخلقة جديد
وهاي حياتي ما فيها تجديد

٩. تتناقش كل مجموعة ما توصلت إليه على لسان مقرر المجموعة
وتتبادل المجموعات النقاش والتعليقات.

١٠. يقدم المدرب تغذية راجعة للمجموعات ويعرض توضيحات وإضافات
إن لزم الأمر.

١١. يقول المدرب أن العنف ضد المرأة له أسباب وأنكم توصلتم لعدد من
هذه الأسباب من خلال الحالات التي عرضت عليكم، ثم يعرض

على شاشة العرض أسباب العنف ضد المرأة ويناقشها مع المشاركين.

١٢. يستمع المدرب لتعليقات ومناقشات المشاركين حول الأسباب ويجب عن أي أسئلة لديهم.

١٣. يوضح المدرب للمشاركين أن المرأة المعنفة لها خصائص معينة أو صورة معينة تظهر عليها، فليس كل النساء معنفات ثم يعرض الصورة التي تبدو عليها المرأة المعنفة على شكل نقاط على شاشة العرض.

١٤. يوزع المدرب صفات المرأة المعنفة على بطاقات على المجموعات ويطلب منهم مناقشتها وتسجيل ملاحظاتهم.

١٥. يستمع المدرب لمناقشات المجموعات ويقدم لهم تغذية راجعة.

١٦. يقول المدرب أن مشكلة العنف الأسري بحاجة لأن يتم التعامل معها بطرق وأساليب فعالة لكي نقلل من ظهورها في مجتمعنا لما لها من آثار سلبية على الأسرة والأفراد والمجتمع بأكمله.

١٧. يعرض المدرب أهم الطرق والأساليب في التعامل مع هذه المشكلة ثم يوزع أوراق عمل على المجموعات بواقع ورقة لكل مجموعة ويطلب منهم الإجابة عليها.

ورقة عمل
التعامل مع العنف الأسري

المجموعة الأولى:

* - أنت موظف في قسم الأسرة والطفولة في إحدى مديريات التنمية، طلب إليك إعداد خطة خاصة بالتعامل مع حالات العنف الأسري؟ ماذا تفعل؟

ورقة عمل
التعامل مع العنف الأسري

المجموعة الثانية

* - أنت مرشد /مرشدة تربوية في إحدى المدارس واجهت خلال عملك حالة عنف أسري، ما هي

الأساليب الواجب عليك إتباعها للتعامل مع هذه الحالة ؟

ورقة عمل التعامل مع العنف الأسري

المجموعة الثالثة:

*- أنت ناشط اجتماعي في مجال حقوق الإنسان طلب إليك إلقاء محاضرة حول أساليب التعامل مع حالات العنف الأسري، ما هي الأساليب التي تتبعها؟

ورقة عمل التعامل مع العنف الأسري

المجموعة الرابعة:

*- أنت مرشد أسري حضرت للمركز الذي تعمل به سيدة تعاني من العنف الجسدي والنفسي، كيف تتعامل مع هذه السيدة؟

١٨. تناقش كل مجموعة ورقة العمل الخاصة بها ويتم تبادل الحوار بين المجموعات حول الأساليب التي نتعامل بها مع العنف الأسري.

١٩. يقدم المدرب تغذية راجعة لكل مجموعة حول ما قدمته ويضيف معلومات ومقترحات إن لزم الأمر.

٢٠. يشكر المدرب المجموعات على المشاركة والمساهمة الفعالة في الورشة.

٢١. يدير المدرب مناقشة حول مدى الفائدة من الورشة التدريبية.

ثانياً

برنامج تدريبي مستند إلى العلاج المتمركز حول الانفعالات لإثراء
العلاقة الزوجية و تحسين تقدير الذات لدى المتزوجين

إعداد : سلمى مكرم حنوش

إشراف : أ. د. محمد نزيه حمدي

أطروحة دكتوراه - جامعة عمان العربية، ٢٠١١م

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى
العلاج المتمركز حول الانفعالات في إثراء العلاقة الزوجية و تحسين تقدير
الذات لدى المتزوجين.

تألف أفراد الدراسة من أربعين فرداً (عشرين زوجاً وزوجاتهم) ممن
أبدوا الاستعداد للمشاركة في البرنامج.

أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في إثراء العلاقة الزوجية وتحسين
درجات تقدير الذات لدى المشاركين.

وتكون البرنامج من الجلسات التدريبية التالية:

الجلسة الأولى: ترحيب، تعريف بالبرنامج وأهدافه، والتعريف بقوانين البرنامج.

الجلسة الثانية: تعريف المتزوجين بالحاجات العلاقية وتوضيحها، والتركيز على أهمية وكيفية تلبيتها بين الشريكين. وتشمل الحاجات العلاقية: التقبل، المودة، التقدير، الرضا والاستحسان، الاهتمام، المواساة، التشجيع، الاحترام، الأمان، الدعم.

الجلسة الثالثة: تعريف المتزوجين بأساليب التفاعل الانفعالية السلبية وأثرها على الذات وعلى الشريك ومنها الانتقاد واللوم، والسخرية أو الازدراء، والتجنب أو الانسحاب، والدفاعية. وتدريب الأزواج على التمييز بين الأساليب الفعالة وغير الفعالة في التعامل مع المشكلات، وتعريف المتزوجين بالانفعالات المختبرة عند الوقوع في الدوائر السلبية التفاعلية. ويمكن تصنيف الدوائر السلبية كالآتي:

الملح - المنسحب: وفي هذه الدائرة يقوم أحد الشريكين بالإلحاح والتطلب من الشريك الآخر بغرض الحصول على التواجد

العاطفي. وكردة فعل لسلوك الإلحاح يقوم الشريك الآخر بالانسحاب.

المنسحب - المنسحب: في هذه الدائرة يقوم كل من الشريكين بالانسحاب العاطفي عند مواجهة أزمة أو مشكلة ما.

المتهم - المتهم: تلاحظ هذه الدائرة عندما تتصاعد حدة التوتر بين الزوجين في أثناء تفاعلها معاً، وتحدث عندما يثور الشريك المنسحب بسبب إلحاح شريكه.

الملح - المنسحب العكسية: تتشكل هذه الدائرة من خلال التكرار المستمر لدائرة الملح - المنسحب على مدى فترة طويلة من الزمن، وهنا ينعكس الدور حيث يبدأ الشريك المنسحب بملاحقة الشريك الذي كان في البداية لحوحا.

الدوائر المعقدة: تظهر لدى الأزواج الذين عانوا من اضطراب قلق ما بعد الصدمة، حيث يرتفع مستوى التجنب والتوتر في العلاقة مما يؤدي إلى ظهور أنماط أكثر تعقيدا.

الجلسة الرابعة: تعريف المتزوجين بالأفكار، والمشاعر، والسلوك الكامن وراء المواقف الانفعالية المشكّلة. حيث أن جميع المواقف الانفعالية المشكّلة هي مجرد عرض لأسلوب خاطئ أو سلبي في التفكير ناجم عن عدم تلبية إحدى الحاجات العلاقية مما أدى إلى تولد مشاعر سلبية أدت إلى سلوك مشكل. ففي هذه الجلسة يطلب من كل من الزوجين تذكر موقف سلبي قام به ويطلب منه أن يحدد الأفكار والمشاعر والحاجة غير الملباة المرتبطة بهذا السلوك.

الجلسة الخامسة: زيادة وعي المتزوجين بانفعالاتهم المكبوتة من مخاوف وحاجات والتركيز على أهمية توكيد الذات. حيث يدرب المرشد الأزواج على طلب حاجاتهم من الشريك بطريقة توكيدية (غير هجومية، وغير انسحابية).

الجلسة السادسة: تعريف المتزوجين بمفهوم التعاطف والمواساة والتدريب عليها.

الجلسة السابعة: دراسة حالات وتقديم المواساة لبعضهم البعض من أجل إعادة البناء الانفعالي.

الجلسة الثامنة: تطبيق المقياس البعدي والمناقشة العامة وتقييم البرنامج، وتحديد موعد لقاء المتابعة.

ثالثاً

أثر برنامج إرشادي مبني على المنحى السلوكي في تحسين التواصل
والتكيف لدى أسر مرضى الفصام

إعداد : ريم كامل الدجاني

إشراف : أ. د. محمد نزيه حمدي

أطروحة دكتوراه - الجامعة الأردنية، ٢٠١٠م

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي مبني على
المنحى السلوكي في تحسين التواصل والتكيف لدى أسر مرضى الفصام
في الأردن.

تألف أفراد الدراسة من عشرين أسرة لدى كل منها مريض مشخص
بالفصام، وتم اختيار أكثر فرد في الأسرة يبدي اهتماماً بالمريض
الفصامي.

وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى
التواصل والتكيف لدى أسر المرضى.

وقد تكون البرنامج من أربعة وعشرين جلسة تدريبية على النحو
التالي:

الجلسة الأولى، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على بعضهم البعض ويتألفوا.
٢. مناقشة أهداف برنامج الإرشاد الأسري السلوكي.
٣. الإجابة عن أسئلة واستفسارات أفراد الأسرة حول البرنامج.
٤. التأكيد على ضرورة التزام المشاركين في البرنامج.
٥. تحديد مكان ووقت الجلسات بما يتناسب مع المشاركين.

الجلسة الثانية، وأهدافها:

١. مراجعة أهداف ومكونات برنامج الإرشاد الأسري السلوكي.
٢. أن يتعرف المشاركون على ما هو متوقع منهم.
٣. أن يتعرف المشاركون على ما هو متوقع من المرشدة.

الجلسة الثالثة، وأهدافها:

١. تطبيق مقياس التواصل والتكيف الأسري عند أسر مرضى الفصام.
٢. مناقشة أي أسئلة أو استفسارات للمشاركين تتعلق بفقرات المقياس.

الجلسة الرابعة، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على اضطراب الفصام ونسب انتشاره.
٢. أن يتعرف المشاركون على المفاهيم الخاطئة عن المرض النفسي وأسبابه وعلاجه.
٣. أن يتعرف المشاركون على كيفية تشخيص الفصام.

الجلسة الخامسة، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على أعراض الفصام.
٢. أن يتعرف المشاركون على أسباب المرض.
٣. أن يتعرف المشاركون على نموذج القابلية للتوتر.

الجلسة السادسة، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على أدوية الفصام وتأثيراتها.
٢. أن يتعرف المشاركون على أنواع الأدوية، والجرعات.
٣. أن يتعرف المشاركون على التأثيرات الجانبية للأدوية.
٤. أن يتعرف المشاركون على كيفية تأثير الأدوية في تحسين الأعراض.

الجلسة السابعة، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على كيفية التصرف في حال عدم أخذ المريض جرعة الدواء.
٢. أن يتعرف المشاركون على العوامل التي تؤدي إلى انتكاس المريض.
٣. أن يتعرف المشاركون على الإشارات الدالة على اقتراب حدوث الانتكاسة.
٤. أن يتعرف المشاركون على الاستراتيجيات المساندة للعلاج الدوائي.

الجلسة الثامنة، وأهدافها:

١. تلخيص المعلومات المقدمة في الجلسات السابقة.
٢. أن يتعرف المشاركون على المهمات التي يمكن أن يقوموا بها لمساعدة المريض.
٣. أن يعي المشاركون بأن وجود مستويات عالية من التوتر عند الأسر التي لديها مريض نفسي هو أمر طبيعي.
٤. أن تمهد المرشدة للتدريب على مهارات الاتصال والذي يعد المكون التالي في البرنامج الإرشادي.

الجلسة التاسعة، وأهدافها:

١. يتعرف المشاركون على أهمية تعلم مهارات الاتصال السليم.
٢. أن يتعرف المشاركون على تعريف مهارات الاتصال.
٣. أن يتعرف المشاركون على طبيعة الإتصال عند المريض النفسي.

الجلسة العاشرة، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على آلية تحسين التواصل داخل الأسرة.
٢. أن يتعرف المشاركون على بعض مهارات التواصل غير اللفظي.
٣. أن يتدرب المشاركون على هذه المهارات.

الجلسة الحادية عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على مهارات الاستماع الفعال.
٢. أن يتدرب المشاركون على مهارات الاستماع الفعال.

الجلسة الثانية عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على مرافقات اللغة.
٢. أن يتدرب المشاركون على مرافقات اللغة.

الجلسة الثالثة عشر، وأهدافها:

١. مراجعة الواجب البيتي.
٢. أن يتعرف المشاركون على بعض المهارات اللفظية.
٣. أن يتدرب المشاركون على بعض المهارات اللفظية.

الجلسة الرابعة عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على كيفية التعبير عن المشاعر الإيجابية.
٢. أن يتدرب المشاركون على التعبير عن المشاعر الإيجابية.
٣. أن يتعرف المشاركون على كيفية التعبير عن المشاعر السلبية.
٤. أن يتدرب المشاركون على التعبير عن المشاعر السلبية.

الجلسة الخامسة عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على كيفية طلب الأشياء بطريقة إيجابية.
٢. أن يتدرب المشاركون على كيفية طلب الأشياء بطريقة إيجابية.
٣. أن يتعرف المشاركون على كيفية عمل التسويات والمفاوضات.
٤. أن يتدرب المشاركون على كيفية عمل التسويات والمفاوضات.

الجلسة السادسة عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على مهارة طلب الوقت المستقطع، وذلك بطلب وقف النقاش عندما يحتدم النقاش ويتسم بالتوتر والعصبية وتبادل الاتهامات.
٢. أن يتدرب المشاركون على مهارة طلب الوقت المستقطع.
٣. أن يتم مراجعة مهارات التواصل بشكل عام.

الجلسة السابعة عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على خطوات مهارة حل المشكلات بشكل عام.
٢. أن يتعرف المشاركون على الخطوة الأولى في مهارة حل المشكلات (تعريف المشكلة).
٣. أن يتدرب المشاركون على مهارة تعريف المشكلة.

الجلسة الثامنة عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على الخطوة الثانية في أسلوب حل المشكلات (توليد البدائل).
٢. أن يتدرب المشاركون على توليد البدائل.
٣. أن يتعرف المشاركون على الخطوة الثالثة في حل المشكلات (تقييم الحلول).
٤. أن يتدرب المشاركون على تقييم الحلول الممكنة.

الجلسة التاسعة عشر، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على الخطوة الرابعة في حل المشكلات (اختيار الحل الأفضل).
٢. أن يتدرب المشاركون على اختيار الحل الأفضل.
٣. أن يتعرف المشاركون على الخطوة الخامسة في حل المشكلات (تطبيق الحل).
٤. أن يتدرب المشاركون على تطبيق الحل.

الجلسة العشرون، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على الخطوة السادسة في حل المشكلات (مراقبة التطبيق للحل الأفضل).
٢. أن يتدرب المشاركون على مراقبة التطبيق للحل الأفضل.

الجلسة الواحدة والعشرون، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على أهمية تعلم استراتيجيات لحل بعض المشكلات الخاصة بمرضى الفصام وأسرههم بشكل عام.
٢. أن يتعرف المشاركون على بعض أنواع المشكلات التي قد تظهر عند المريض نتيجة للاضطراب.
٣. أن يتعرف المشاركون على استراتيجيات للتعامل مع بعض هذه المشكلات. ومن أكثر المشكلات شيوعاً عند مرضى الفصام: ضعف الدافعية، وضعف الانتباه، والعزلة، وعدم الاهتمام للمظهر، وانخفاض محتوى الكلام، والاكتئاب الثانوي، وضعف في إدارة الوقت والتنظيم، والأعراض الذهانية مثل تخيل أمور لا وجود لها.

الجلسة الثانية والعشرون، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على بعض المشكلات التي قد تظهر عند أقارب المريض.
٢. أن يتعرف المشاركون على استراتيجيات التعامل مع هذه المشكلات.

الجلسة الثالثة والعشرون، وأهدافها:

١. أن يتعرف المشاركون على بعض المشكلات التي قد تظهر عند المريض وأقربائه.
٢. أن يتعرف المشاركون على استراتيجيات التعامل مع هذه المشكلات.

الجلسة الرابعة والعشرون، وأهدافها:

١. جمع التغذية الراجعة من المشاركين حول البرنامج الإرشادي.
٢. يطبق المشاركون مقياس التكيف والتواصل الأسري.

* * *

رابعاً

أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء

إعداد : فتحية أحمد عودة

إشراف : أ. د. محمد نزيه حمدي

أطروحة دكتوراه - الجامعة الأردنية، ٢٠١٠م

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لتحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء.

تألف أفراد الدراسة من ٥٤ زوجة ممن أبدوا الاستعداد للمشاركة في البرنامج.

أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين مستوى التكيف الزوجي وتحسين العلاقة مع الأبناء.

تألف البرنامج من عشرين جلسة على النحو التالي:

الجلسة الأولى، وأهدافها: التعارف، والتعريف بطبيعة البرنامج، وعدد جلساته، وأهداف كل جلسة من الجلسات، وفي نهاية الجلسة تم توزيع نموذج لحالة زوجين وطلب من المشاركات قراءتها للمناقشة في الجلسة التالية.

الجلسة الثانية، وأهدافها: تعريف المشاركات بالتشوهات المعرفية: وهي عبارة عن مجموعة أفكار عامة توجه عملية التفكير باتجاه خاطئ، وتؤدي بصاحبها إلى تكوين استنتاجات مبنية على معلومات غير مناسبة وغير صحيحة.

الجلستين ٣ و ٤: تم توضيح الانتباه الانتقائي وهو عملية إدراكية يتم فيها تجاهل الجوانب الإيجابية في الموقف وعزلها، والتركيز على إظهار الجوانب السلبية فقط.

الجلستين ٥ و ٦: تم توضيح مفهوم الافتراضات وهي معتقدات أساسية حول طبيعة العلاقة الحميمة بين الزوجين، وتصبح هذه المعتقدات مشكلة عندما تستند إلى معلومات غير دقيقة أو غير محددة، ولا ينطبق مضمونها على الزواج بشكل عام، أو على العلاقة الزوجية بين الرجل وزوجته بشكل خاص.

الجلسات ٧ و ٨ و ٩ و ١٠: خصصت لتوضيح مفهوم الاستدلال الانفعالي وأثره على العلاقة الزوجية، وعرف الاستدلال الانفعالي على أنه عملية ذهنية يستنتج فيها أحد الزوجين أن الآخر قد أساء له، ولكن دون وجود أساس منطقي لهذا الاستنتاج. فإذا شاهد أحد الزوجين الآخر متكدراً فقد يعتقد بأن ذلك بسبب عدم رضاه عن الحياة الزوجية، أو لأنه يحب شخصاً آخر. أو كأن يقول أحد الزوجين للآخر: "لدي شعور بالقلق، لا بد أنك ارتكبت خطأ ما".

الجلسات ١١ و ١٢: دارت حول المعايير وهي مجموعة أفكار تتكون في إطار ما يسمى بالأبنية المعرفية، وتختلف في طبيعتها من شخص لآخر تبعاً للتجربة الفردية للشخص. وفي العلاقة الزوجية فإن المعايير تشير إلى معتقدات الزوجين لما يجب أن يكون عليه شريك الحياة، وقد تتسم هذه الأفكار باللاعقلانية ولا تتحقق في شريك الحياة مما ينتج عنها مشكلات تؤثر في صميم العلاقة الزوجية.

الجلسات ١٣ و ١٤: دارتا حول مفهوم العزو وهو عملية إدراكية يقوم من خلالها أحد الزوجين بتفسير سلوك الطرف الآخر على أنه صفة متأصلة وثابتة بالشريك عوضاً عن أنه مجرد سلوك أو عرض.

الجلسات ١٥ و ١٦: تعرضتا لمفهوم التوقعات في العلاقة الزوجية، والتوقعات بين الأمهات والأبناء. فقد يضع أحد الزوجين أو الوالدين

توقعات مرتفعة من الآخرين وبالتالي يصبح من الصعب إرضاءه مما يؤدي إلى مشكلات في العلاقات.

الجلسات ١٧ - ١٩: خصصت للتدريب على آليات التعامل بين الزوجين من خلال الدعم المتبادل بينهما إزاء التعامل مع سلوكيات الأبناء، وتم الاستعانة بجلسات تدريب مختصرة ومكثفة تعرف بجلسات التدخل لزيادة دعم الزوجين لبعضهما البعض.

الجلسة ١٧: كانت حول المحادثات اللبقة بين الزوجين، حيث نوقشت الأهداف التي تحققها المحادثات اللبقة وخطواتها وتم تمثيل موقف عام يتكرر بين الآباء والأبناء.

الجلسة ١٨: كانت حول دعم شريك الحياة، حيث نوقشت خطوات وأساليب دعم شريك الحياة.

الجلسة ١٩: تناولت هذه الجلسة مناقشة لأساليب حل المشكلات بين الزوجين، من خلال تحديد مكان لمناقشة المشكلة، وتحديد المشكلة وتسمية السلوكيات المرتبطة بها، وتبادل الزوجين للرأي حول الحلول المناسبة لحل هذه المشكلة، ثم مناقشة كل حل على حدة، وبيان إيجابياته وسلبياته، واختيار أفضل الحلول، والاتفاق على موعد لمناقشة الحل الذي تم اختياره.

الجلسة ٢٠: تم فيها إنهاء وتقييم البرنامج.

خامساً

أثر برنامج إرشادي لتدريب الأمهات على مهارات الاتصال في تحسين
فعالية الذات الاجتماعية لديهن ومستوى تواصلهن مع أطفالهن

إعداد : بكار سليمان علي بكار

إشراف : أ. د. سليمان الريحاني

أطروحة دكتوراه - الجامعة الأردنية، ٢٠٠٦م

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي لتدريب الأمهات
على مهارات الاتصال في تحسين فعالية الذات الاجتماعية لديهن ومستوى
تواصلهن مع أطفالهن.

تكون أفراد الدراسة من خمسين أمّاً ممن حصلن على أدنى درجات
على مقاييس الدراسة.

أظهرت النتائج فاعلية لبرنامج الإرشاد الجمعي القائم على مهارات
الاتصال في تحسين كل من مستوى فعالية الذات الاجتماعية ومستوى
تواصل الأم مع الطفل.

وتكون البرنامج من أربعة وعشرين جلسة على النحو التالي:

الجلسة الأولى، التعارف:

هدفت هذه الجلسة إلى زيادة التعارف بين الأمهات، والتعرف على توقعاتهن وتحديد منهجية العمل المراد اتباعها في الجلسات الأخرى، وأدوار الأمهات وواجباتهن في جلسات البرنامج، مع توضيح فكرة الإرشاد الجمعي للأمهات.

الجلسة الثانية، مبررات البرنامج الإرشادي:

وقد ركزت على أهمية الاتصال واستخدامه في الحياة اليومية، ودوره في التطور الاجتماعي في مواقف هذه الحياة. وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي على مستوى الفرد ومستوى الجماعة.

الجلسة الثالثة، مهارة التحدث عن الذات:

هدفت هذه الدراسة إلى مساعدة الأمهات على تطبيق مهارات التحدث عن الذات، وتحديد تصوراتهن عن رؤية الآخرين عنهن، مع تحديد الفرق بين حديث الأمهات وحديث الآخرين عن ذواتهن.

الجلسة الرابعة، التدريب على مهارات السلوك الحضورى غير اللفظي:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات على السلوكات غير اللفظية المستخدمة في الاتصال الفعال، وتمكينهن من إعطاء وصف لمعنى كل واحد من هذه السلوكات وتحديد مصادرها، فضلاً عن تمكينهن من استخدام هذه السلوكات بشكل فعال في مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة الخامسة، مهارة الاستيضاح (١):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بمعنى الاستيضاح، وهو توجيه أسئلة مناسبة للتحقق من معنى الرسالة لتجنب الفهم الخاطئ للرسالة، وأهميته كمهارة من مهارات الإصغاء في الاتصال الفعال، وكذلك مساعدة الأمهات على تمييز المواقف التي تستخدم فيها مهارة الاستيضاح، وتحديد العناصر الغامضة فيها.

الجلسة السادسة، الاستيضاح (٢):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بخطوات استخدام مهارة الاستيضاح في الموقف التدريبي، وفي مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة السابعة، مهارة إعادة الصياغة (عكس المحتوى):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بمعنى إعادة الصياغة، وهو صياغة ما يقوله الشخص الآخر بأسلوب جديد يحمل المعنى نفسه،

وأهميته كمهارة من مهارات الإصغاء في الاتصال الفعال، وكذلك مساعدة
الأمهات على تمييز المواقف التي تستخدم فيها مهارة إعادة الصياغة.

الجلسة الثامنة، مهارة عكس المشاعر:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بمعنى عكس المشاعر، وهو
مساعدة الشخص على فهم مشاعره، كالقول: يبدو أنك تشعر بالغضب.

الجلسة التاسعة، مهارة التلخيص (١):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بمعنى التلخيص وهو
تلخيص ما يقوله الآخر بعبارات مختصرة.

الجلسة العاشرة، مهارة التلخيص (٢):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بخطوات استخدام مهارة
التلخيص في الموقف التدريبي، وفي مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة الحادية عشر، مهارة طرح الأسئلة:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بأنواع الأسئلة المستخدمة في الاتصال وأهمية كل نوع من أنواع الأسئلة (المفتوحة والمغلقة) في التواصل الفعال.

الجلسة الثانية عشر، مهارة المواجهة (١):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بالواجهة وهو توضيح التناقض في رسائل الآخر دون اتهامه أو إشعاره بالتهديد.

الجلسة الثالثة عشر، مهارة المواجهة (٢):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات وتمكينهن من تطبيق خطوات استخدام مهارة المواجهة في الموقف التدريبي، وفي مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة الرابعة عشر، مهارة التفسير:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بالتفسير وهو توضيح الجوانب الغامضة في الموقف.

الجلسة الخامسة عشر، مهارة إعطاء المعلومات:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بإعطاء المعلومات، وهو تزويد الشخص بمعلومات صحيحة يحتاج إليها.

الجلسة السادسة عشر، مهارة كشف الذات (١):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بكشف الذات، وهو أن تعبر الأم عن مشاعرها تجاه موقف معين.

الجلسة السابعة عشر، مهارة كشف الذات (٢):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات وتمكينهن من تطبيق خطوات استخدام مهارة كشف الذات في الموقف التدريبي، وفي مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة الثامنة عشر، مهارة الفورية (١):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بالفورية، وهو استخدام أمثلة من الأحداث التي تجري خلال عملية التواصل.

الجلسة التاسعة عشر، مهارة الفورية (٢):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بالكيفية التي يتم فيها تطبيق قواعد وخطوات استخدام مهارة الفورية في الموقف التدريبي، وفي مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة العشرون، مهارة التغذية الراجعة:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بالتغذية الراجعة، وهو تزويد الشخص بمعلومات حول أدائه.

الجلسة الحادية والعشرون، مهارة التحديد والدقة (١):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات المقصود بالدقة والتحديد وأنواع عيوب أو فجوات اللغة التي تؤدي إلى عدم الدقة في الكلام وكيفية التعامل معها، مثل استخدام عبارات لا تحدد الفاعل، كالقول: يعتقد الناس، بدلاً من قول: أعتقد أنا.

الجلسة الثانية والعشرون، مهارة التحديد والدقة (٢):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الأمهات بأهمية الدقة في عملية التواصل، والكيفية التي يتم فيها تطبيق استجابة الدقة أو التحديد بفاعلية في الموقف التدريبي، وفي مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة الثالثة والعشرون، مراجعة جميع مهارات الاتصال:

هدفت هذه الجلسة إلى إجراء مراجعة لمهارات السلوك الحضوري اللفظي وغير اللفظي والتحقق من مدى تطبيق الأمهات لهذه المهارات على مواقف الحياة المختلفة.

الجلسة الرابعة والعشرون، الإنهاء وتطبيق الاختبارات البعدية:

هدفت هذه الجلسة إلى تقييم البرنامج وإنهائه.

سادساً

أثر التدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسري

إعداد : سهيلة محمود بنات

إشراف : أ. د. نسيم داود

أطروحة دكتوراه - الجامعة الأردنية، ٢٠٠٤م

هدفت هذه الدراسة إلى قياس أثر التدريب على مهارات الاتصال ومهارة حل المشكلات، في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات، وخفض مستوى العنف الأسري.

تكون أفراد الدراسة من ٣١ أماً ممن أظهر مقياس العنف الأسري الذي استجابت إليه بناتهن إلى وجود درجات عالية من العنف الأسري لديهن.

أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية التدريب على برنامجي مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين تقدير الذات، ومستوى التكيف، وفي خفض مستوى العنف الأسري.

ويتألف برنامج مهارات الاتصال من اثنتي عشرة جلسة:

الجلسة الأولى: تم إزالة الحواجز وكسر الجمود بين المشاركات، وذلك من خلال تعريف المرشدة لنفسها أمام المشاركات، ومن ثم طلبت من كل مشاركة أن تعرف على نفسها بالطريقة نفسها، ثم تذكر أسماء المشاركات جميعاً.

الجلسة الثانية: تم تدريب المشاركات على مهارة الاستماع الفعال، ويعني أن تستمع لمن يتكلم ولا تقاطعه أثناء الحديث.

الجلسة الثالثة: تم التعرف على مهارات السلوك الحضوري التي تدل على الاستماع الفعال مثل، الاتصال البصري مع المتكلم، والجلوس بانفتاح واهتمام، وأن يكون وجه المستمع مقابلاً للمتكلم.

الجلسة الرابعة: تم التركيز على التعبير عن المشاعر، حيث تم تدريب المشاركات على ضرورة تحديد طبيعة مشاعرهن، وكيفية التعبير عن المشاعر بطريقة مقبولة اجتماعياً.

الجلسة الخامسة: تناولت مهارة التعاطف وهي تقبل الآخرين وتفهم وجهة نظرهم.

الجلسة السادسة: قامت المرشدة بعرض مهارات التساؤل وتوضيح نوعية الأسئلة المغلقة والمفتوحة. مع التأكيد على ضرورة تقليل عدد الأسئلة ما أمكن أثناء الحوار والحديث مع الآخرين.

الجلسة السابعة: تم الحديث عن رسائل أنا وأنت، وتم تدريب المشاركات على ممارسة رسائل أنا والتقليل من أنت، حيث يعبر الشخص عن ما لديه من معتقدات، وردود أفعال، واتجاهات، واهتمامات، وأفكار، ومشاعر.

الجلسة الثامنة: تناولت تقديم وتلقي التغذية الراجعة دون توتر أو شعور بالتهديد.

الجلسة التاسعة: تم تخصيصها للحديث عن الاستجابات المؤكدة وغير المؤكدة.

الجلسة العاشرة: قامت المرشدة بتدريب النساء المشاركات على التصرف بشكل مؤكد، وكذلك قامت المشاركات بممارسة السلوك المؤكد من خلال لعب الأدوار أثناء الجلسة.

الجلسة الحادية عشرة: احتوت على ممارسة لعدد من مهارات الاتصال التي تم تعلمها خلال الجلسات العشرة.

الجلسة الثانية عشرة: اشتملت على مناقشة ما تم تحقيقه، وقامت المشاركات بعمل تقييم للبرنامج الإرشادي.

كما يتألف برنامج حل المشكلات من إحدى عشرة جلسة:

الجلسة الأولى: تم إزالة الحواجز بين المشاركات من خلال تعريف المشاركات على بعضهن البعض.

الجلسة الثانية: تعزيز ثقة المشاركات بقدرتهن على تعلم حل المشكلات التي تواجههن، والتأكيد على أن حصول المشكلات هو جزء طبيعي من حياتهن الخاصة.

الجلسة الثالثة: تم تعليم المشاركات في البرنامج أهمية تحديد المشكلة، وأثر ذلك في حل المشكلة. كذلك تم تعليمهن مهارة جمع المعلومات عن المشكلات وصياغتها بشكل محدد.

الجلسة الرابعة: تم تخصيصها للحديث حول اختيار الهدف، وتم التأكيد على أن الأهداف الواضحة تسهل عملية حل المشكلات.

الجلسة الخامسة والسادسة: تم تدريب المشاركات على كيفية توليد بدائل للحل تناسب المشكلات التي تواجههن.

الجلسة السابعة والثامنة: تم تعليم المشاركات كيفية وزن البدائل واتخاذ القرار، حيث تم توضيح مهارة وزن البدائل، وتحديد النتائج الإيجابية والسلبية لكل بديل، وكيفية اختيار البديل الأمثل، وتطبيق مهارة اتخاذ القرار.

الجلسة التاسعة: تم تعليم المشاركات أن هناك طرقاً فعالة وأخرى غير فعالة لتنفيذ الحل حيث تم تعريف المشاركات بعملية تنفيذ الحل، وتدريب المشاركات على أساليب فعالة للتنفيذ.

الجلسة العاشرة: تتعلق بتقييم الحل، حيث تم تعريف المشاركات بمفهوم عملية التقييم.

الجلسة الحادية عشرة: اشتملت على مراجعة عامة لتدريب المشاركات على الربط بين جميع خطوات حل المشكلات بشكل منظم ومتكامل، وعلى تعميم المشاركات ما تعلمنه في الجلسات على ما يواجههن من مشكلات في حياتهن اليومية.

سابعاً

بناء برنامج إرشادي جمعي لتدريب الأمهات على التعامل مع أطفالهن
وقياس أثره في خفض أعراض ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد
لديهم

إعداد : سميرة محمد عبد الوهاب

إشراف : أ. د. محمد خالد الطحان

أطروحة دكتوراه - جامعة عمان العربية، ٢٠٠٧م

هدفت هذه الدراسة إلى قياس أثر برنامج إرشادي جمعي لتدريب
الأمهات على التعامل مع أطفالهن من ذوي ضعف الانتباه المصاحب
للنشاط الزائد في خفض أعراض هذا الاضطراب.

تكون أفراد الدراسة من ٢٢ فرداً من الأمهات وأطفالهن ممن يعانون
من اضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد.

نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي للأمهات كان هناك تغير
في المعاملة الوالدية من قبل الأمهات مما أدى إلى خفض أعراض ضعف
الانتباه المصاحب للنشاط الزائد لدى أطفالهن.

ويتألف البرنامج من خمس عشرة جلسة، كل جلسة مدتها ساعتان، واستغرق تطبيقه ثمانية أسابيع.

الأهداف العامة للبرنامج:

- تعريف الأمهات باضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد (أعراضه وآثاره السلبية على الأطفال).
- تعريف الأمهات بمبادئ تعديل السلوك.
- تدريب الأمهات على كيفية التعامل مع أبنائهن ذوي ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد، وذلك باستخدام بعض التقنيات السلوكية.
- تزويد الأمهات بتدريبات لزيادة التركيز والانتباه لدى أبنائهن.
- تدريب الأمهات على تدريب أبنائهن على مهارة ضبط الذات.
- تدريب الأمهات على الاسترخاء لتخفيف التوتر والضغط النفسية التي يتعرضن لها.

* * *

اجتماعية/سلسلة دراسات- تدريبات في الإرشاد الأسري- نزيه حمدي ٢٠١٣م/أمل

صدر من سلسلة
الدراسات الاجتماعية والعمالية

- العدد (١) : أوضاع مؤسسات الرعاية الاجتماعية ودورها في خدمة المجتمع العربي الخليجي، ديسمبر ١٩٨٣. "نافد"
- العدد (٢) : تشريعات العمل في الدول العربية الخليجية "دراسة مقارنة"، يناير ١٩٨٤. "نافد"
- العدد (٣) : رعاية الأحداث الجانحين بالدول العربية الخليجية، يوليو ١٩٨٤. "نافد"
- العدد (٤) : نحو استخدام أمثل للقوى العاملة الوطنية بالدول العربية الخليجية، يناير ١٩٨٥. "نافد"
- العدد (٥) : دراسات وقضايا من المجتمع العربي الخليجي "الأبحاث الفائزة في المسابقة الأولى للبحث الاجتماعي"، يوليو ١٩٨٥. "نافد"
- العدد (٦) : حول واقع إحصاءات القوى العاملة الوطنية - المفاهيم - الأجهزة - التطوير، يناير ١٩٨٦. "نافد"
- العدد (٧) : الشباب العربي في الخليج ومشكلاته المعاصرة "دراسات مختارة" يونيو ١٩٨٦. "نافد"
- العدد (٨) : واقع معدلات إنتاجية العمل ووسائل تطويرها، يناير ١٩٨٧. "نافد"
- العدد (٩) : قضايا من واقع المجتمع العربي في الخليج "تأخر سن الزواج والمهور - الفراغ - المخدرات" "الأبحاث الفائزة في المسابقة الثانية للبحث الاجتماعي"، مارس ١٩٨٧. "نافد"
- العدد (١٠) : ظاهرة المربيّات الأجنبيّات "الأسباب والآثار"، أغسطس ١٩٨٧. "نافد"

- العدد (١١): العمل الاجتماعي التطوعي في الدول العربية الخليجية - مقوماته - دوره - أبعاده، يناير ١٩٨٨. "نافد"
- العدد (١٢): الحركة التعاونية في الخليج العربي "الواقع والآفاق"، يونيو ١٩٨٨. "نافد"
- العدد (١٣): إحصاءات العمل وأهمية النهوض بها في أقطار الخليج العربية، مايو ١٩٨٩.
- العدد (١٤): دراسات وقضايا من المجتمع العربي الخليجي " الأبحاث الفائزة في المسابقة الثالثة للبحث الاجتماعي" الجزء الثالث، أكتوبر ١٩٨٩.
- العدد (١٥): مظلة التأمينات الاجتماعية في أقطار الخليج العربية، يناير ١٩٩٠.
- العدد (١٦): القيم والتحولات الاجتماعية المعاصرة "دراسة في الإرشاد الاجتماعي في أقطار الخليج العربية" أغسطس ١٩٩٠.
- العدد (١٧): الإعاقة ورعاية المعاقين في أقطار الخليج العربية، أبريل ١٩٩١.
- العدد (١٨): رعاية المسنين في المجتمعات المعاصرة "قضايا واتجاهات"، يناير ١٩٩٢.
- العدد (١٩): السلامة والصحة المهنية ودورها في حماية الموارد البشرية، أبريل ١٩٩٢.
- العدد (٢٠): أزمة الخليج.. البعد الآخر - الآثار والتداعيات الاجتماعية، أغسطس ١٩٩٢.
- العدد (٢١): التصنيف والتوصيف المهني ودوره في تخطيط وتنمية الموارد البشرية، فبراير ١٩٩٣.
- العدد (٢٢): دراسات وقضايا من المجتمع العربي الخليجي " الأبحاث الفائزة في المسابقة الرابعة للبحث الاجتماعي" الجزء الرابع، يوليو ١٩٩٣.
- العدد (٢٣): واقع وأهمية تفتيش العمل بين التشريع والممارسة، أكتوبر ١٩٩٣.
- العدد (٢٤): رعاية الطفولة.. تعزيز مسؤوليات الأسرة وتنظيم دور المؤسسات، يناير ١٩٩٤.

- العدد (٢٥): التنشئة الاجتماعية بين تأثير وسائل الإعلام الحديثة ودور الأسرة، مارس ١٩٩٤.
- العدد (٢٦): واقع ومتطلبات التثقيف والتدريب والتعليم والإعلام التعاوني، يونيو ١٩٩٤.
- العدد (٢٧): التخطيط الاجتماعي لرصد وتلبية احتياجات الأسرة بين الأسس العلمية والتطبيقات العملية، سبتمبر ١٩٩٤.
- العدد (٢٨): دعم دور الأسرة في مجتمع متغير - عدد خاص بمناسبة اختتام فعاليات السنة الدولية للأسرة، ديسمبر ١٩٩٤.
- العدد (٢٩): تطوير إنتاجية العمل وزيادة معدلاتها - المفاهيم والقياس والمؤشرات، يونيو ١٩٩٥.
- العدد (٣٠): اختبار قياس المهارات المعيارية للمهن ودورها في تنظيم وتنمية القوى العاملة الوطنية، ديسمبر ١٩٩٥.
- العدد (٣١): الرعاية الأسرية للطفل المعاق، يونيو ١٩٩٦.
- العدد (٣٢): نحو لغة مهنية موحدة في إطار العمل الخليجي المشترك، ديسمبر ١٩٩٦.
- العدد (٣٣): وسائل تطوير السلامة والصحة المهنية في ضوء المتغيرات والمستجدات الحديثة، مارس ١٩٩٧.
- العدد (٣٤): رعاية الطفولة من أجل القرن الحادي والعشرين، سبتمبر ١٩٩٧.
- العدد (٣٥): نظم معلومات سوق العمل في إطار التشغيل وتنمية الموارد البشرية، يونيو ١٩٩٨.
- العدد (٣٦): الأسرة والمدينة والتحويلات الاجتماعية بين التنمية والتحديث، نوفمبر ١٩٩٨.
- العدد (٣٧): كبار السن.. عطاء بلا حدود - دور للرعاية.. ودور للتواصل والمشاركة، مايو ١٩٩٩.

- العدد (٣٨): التخطيط الاجتماعي لرصد وتلبية احتياجات كبار السن... مبادئ وموجهات، سبتمبر ١٩٩٩.
- العدد (٣٩): قضايا المسنين بين متطلبات العصر ومسؤوليات المجتمع، نوفمبر ١٩٩٩.
- العدد (٤٠): نظم وتشريعات التأمينات الاجتماعية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية "دراسة مقارنة" نوفمبر ٢٠٠٢.
- العدد (٤١): تقييم فاعلية مشروعات الأسرة في دول مجلس التعاون، أغسطس ٢٠٠٤.
- العدد (٤٢): الأطفال مجهولو الهوية في دول مجلس التعاون الإشكاليات وطرق التعامل والعلاج، يناير ٢٠٠٥م.
- العدد (٤٣): المجتمع المدني في دول مجلس التعاون - مفاهيمه ومؤسسات وأدواره المنتظرة، يوليو ٢٠٠٦م.
- العدد (٤٤): دليل رعاية الأحداث الجانحين في دول مجلس التعاون، يونيو ٢٠٠٥م.
- العدد (٤٥): تطوير السياسات الاجتماعية القطاعية في ظل العولمة (مقاربة اجتماعية لوزارات الشؤون والتنمية الاجتماعية في دول مجلس التعاون)، نوفمبر ٢٠٠٦م.
- العدد (٤٦): الشراكة الاجتماعية ومسؤولة الجمعيات الأهلية في التنمية بدول مجلس التعاون - دراسة تحليلية ميدانية، يناير ٢٠٠٨م.
- العدد (٤٧): الفقر وآثاره الاجتماعية وبرامج وآليات مكافحته في دول مجلس التعاون، أبريل ٢٠٠٨م.
- العدد (٤٨): تمكين المرأة وسبل تدعيم مشاركتها في التنمية بدول مجلس التعاون، يونيو ٢٠٠٨م.
- العدد (٤٩): دليل استرشادي في فن الإدارة والإشراف على الجمعيات الأهلية التطوعية بدول مجلس التعاون الخليجي، أغسطس ٢٠٠٨م.
- العدد (٥٠): الدراسة التحليلية لأحكام الاتفاقية الدولية لحماية حقوق جميع العمال المهاجرين وأفراد أسرهم، سبتمبر ٢٠٠٨م.

- العدد (٥١): الفقر ومقاييسه المختلفة - محاولة في توطيد الأهداف التنموية للألفية بدول مجلس التعاون الخليجي، يناير ٢٠٠٩م.
- العدد (٥٢): تقييم قوانين الإعاقة في دول مجلس التعاون في ضوء الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة - دراسة قانونية تحليلية، مايو ٢٠٠٩م
- العدد (٥٣): دراسة حماية الطفولة: قضاياها ومشكلاتها في دول مجلس التعاون، يوليو ٢٠٠٩م.
- العدد (٥٤): تقييم واقع المراكز الاجتماعية وبرامجها في دول مجلس التعاون، أكتوبر ٢٠٠٩م.
- العدد (٥٥): دراسة مشكلات توظيف الأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم في دول مجلس التعاون، يناير ٢٠١٠م.
- العدد (٥٦): دراسة المسؤولية الاجتماعية ودورها في التنمية بدول مجلس التعاون الخليجي، أبريل ٢٠١٠م.
- العدد (٥٧): دراسة الأحداث الجانحين ومشكلاتهم ومتطلبات التحديث والتطوير في دول مجلس التعاون، أغسطس ٢٠١٠م.
- العدد (٥٨): التنظيم القانوني لاستخدام عمال الخدمة المنزلية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، أغسطس ٢٠١٠م.
- العدد (٥٩): التنظيم القانوني لدخول القوى العاملة الوافدة إلى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، سبتمبر ٢٠١٠م.
- العدد (٦٠): قراءة تحليلية في أنظمة المساعدات والضمان الاجتماعي بدول مجلس التعاون، مايو ٢٠١١م
- العدد (٦١): مشروعات الأسر المنتجة وكيفية تطويرها في دول مجلس التعاون، يونيو ٢٠١١م.
- العدد (٦٢): قوانين التعاونيات في دول مجلس التعاون (دراسة تحليلية قانونية مقارنة)، يوليو ٢٠١١م.

- العدد (٦٣): الإعلام الاجتماعي وتأثيراته على الناشئة في دول مجلس التعاون، أغسطس ٢٠١١ م.
- العدد (٦٤): مفهوم وحقوق العمالة الوافدة المتعاقدة المؤقتة في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية في ضوء التطورات التشريعية والتنفيذية، سبتمبر ٢٠١١ م.
- العدد (٦٥): التنظيم القانوني للوكالات الأهلية لاستقدام العمالة ووكالات تقديم العمالة للغير في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، أكتوبر ٢٠١١ م.
- العدد (٦٦): القانون الاسترشادي الموحد للضمان الاجتماعي مع دراسة تعريفية لأنظمة الضمان الاجتماعي النافذة في دول مجلس التعاون، سبتمبر ٢٠١١ م.
- العدد (٦٧): واقع وأهمية الإرشاد الأسري ومتطلباته في دول مجلس التعاون، أكتوبر ٢٠١١ م.
- العدد (٦٨): اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بين متطلبات التنفيذ والرصد الفعال، نوفمبر ٢٠١١ م.
- العدد (٦٩): الحماية القانونية لكبار السن في دول مجلس التعاون، دراسة قانونية تحليلية مقارنة، مارس ٢٠١٢ م.
- العدد (٧٠): نحو سياسة اجتماعية خليجية للأسرة من الرعاية إلى التمكين، يوليو ٢٠١٢ م.
- العدد (٧١): تحديات السياسة الاجتماعية واحتياجاتها في مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية الخليجي مقارنة تطبيقية، أغسطس ٢٠١٢ م.
- العدد (٧٢): Concept and Rights of Expatriate Temporary-Contract Employment in GCC State in Light of Legislative and Executive Developments, January ٢٠١٢

- العدد (٧٣): التعاونيات الخليجية "تاريخ ومستقبل"، سبتمبر ٢٠١٢ م.
- العدد (٧٤): التنظيم القانوني في الجمعيات الأهلية في دول مجلس التعاون، أكتوبر ٢٠١٢ م.
- العدد (٧٥): إدارة المخاطر الاجتماعية في دول مجلس التعاون الخليجي، أكتوبر ٢٠١٢ م.
- العدد (٧٦): دراسة التعاونيات في دول مجلس التعاون: مجالاتها ومشكلاتها وأدوارها المستقبلية، مارس ٢٠١٣ م.
- العدد (٧٧): قضايا السياسات الاجتماعية الخليجية المفاهيم والمجالات والاشكاليات، أبريل ٢٠١٣ م.
- العدد (٧٨): دليل السنتين اسئلة واجوبة في آليات الالتزام والرصد لاتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، مايو ٢٠١٣ م.
- العدد (٧٩): حماية كبار السن في عالم متغير، مايو ٢٠١٣ م.
- العدد (٨٠): إشكاليات السياسات الاجتماعية في إدارة المخاطر بدول مجلس التعاون الخليجي، يوليو ٢٠١٣ م.

* * *

رقم الإيداع بالمكتبة العامة
د.ع ٢٠١٣/١١٧٧٢

رقم الناشر الدولي: ٩٧٨-٩٩٩٠١-٣٠-٨١-٢ ISBN

