

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:

الرقم التسجيل: DSE/02/15

فاعلية برنامج ارشادي أسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات

- دراسة ميدانية بمدينة المسيلة -

أطروحة مكملة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص: الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي

إشراف: أ.د/ اسماعيلي يامنة

اعداد الطالبة: ولد محي الدين سعاد

تاريخ المناقشة:

أعضاء لجنة المناقشة:

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	بوضياف نوال	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	رئيسا
02	يامنة اسماعيلي	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مشرفا ومقررا
03	بوجلال سهيلة	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	ممتحنا
04	بن زطة بلدية	أستاذ محاضر (أ)	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	ممتحنا
	يوسفي حدة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الحاج لخضر - باتنة 1	ممتحنا
05	سي محمد سعديّة	أستاذ التعليم العالي	جامعة اكلي محند أولحاج - البويرة	ممتحنا

السنة الجامعية 2023/2022

قال الله تعالى

{وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا
وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً
قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي

مِنَ الْمُسْلِمِينَ (15)}

الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة (البهلولي) رحمه الله والذي حببنا في العلم وشجعنا عليه، وإلى أمي
حفظها الله (يمينة) الطيبة الحنون التي علمتني الحكمة والصبر.

إلى زوجي الغالي عمّار سندي في مشواري ومحفزي دوما حفظه الله، إلى فلذات كبدي
أسماء حسنى، عبد الستار، رائد صلاح الدين، لين

إلى إخوتي: لخضر، الطيب، عبد الحفيظ، السعيد، حمزة، وإلى كل أخواتي، مباركة، فتيحة،
مسعودة، فاطمة الزهراء، البتول، وروح أختي الطاهرة السعدية رحمها الله .

وإلى كل القلوب الطاهرة التي عرفتني طيلة مشوار حياتي وفي مسيرتي العلمية فأنارت لي
دربي وعلمتني معنى الأخوة.

وإلى كل من علمني حرفاً.....

إليكم جميعاً اهدي هذا العمل.....

شكر وعرفان

أحمد الله عز وجل حمدا طيبا مباركا فيه، أن أعانني ووفقتي لإكمال هذا العمل المتواضع، كما أتوجه بالشكر الجزيل لأستاذتي المشرفة والمتابعة لهذا العمل والتي دعمتني بتوجيهاتها وساندتني بعبارات الإرشادية التي زادتني ثقة وإصرارا ومثابرة وهي الأستاذة الفاضلة اسماعيلي يامنة التي أكن لها كل تقديري واحترامي.

ولا انسي أن أتقدم إلى كل أساتذتي الأجلاء بقسم علم النفس بجزيل الشكر على كل ما أفادوني به خلال مشواري الدراسي وما قدموه لي من مساعدة، ويطيب لي في هذا المقام أن أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى جميع أفراد أسرتي الصغيرة بدءا بزوجي عمار معوش على تشجيعه لي وصبره معي وأولادي الأحباء أسماء حسنى، عبد الستار، رائد صلاح الدين، والكتكوتة لين، وكذا أسرتي الكبيرة، أمي الحبيبة وكل إخوتي وأخواتي الذين زودوني بالدعاء والدعم المعنوي.

كما اشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إتمام هذا العمل، وأخص بالذكر نبيلة جرار، وفطيمة مهدي، نبيلة جرار، بحاش عبد الحق، زينب ارفيس، صباح ديلمي، نصيرة حريزي، فتيحة صيد، فضيلة زرقين وكل السيدات اللواتي شاركن في البرنامج وكن فاعلات وساهمن بالتزامهن وحضورهن في انجازه.....واشكر كل من تذكرني بدعاء ممن يعرفني، فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله.

الباحثة

أقول لهم جميعا جزاكم الله خيرا وفتح عليكم

فهرس المحتويات

فهرس المواضيع

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

مقدمة

فهرس المواضيع

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.....02
- 2- فرضيات الدراسة.....08
- 3- أهمية موضوع الدراسة09
- 4- أهداف الدراسة.....10
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة.....11
- 7- الدراسات السابقة.....34

الفصل الأول: البرنامج الإرشادي الأسري

- تمهيد44
- أولاً : الإرشاد الأسري.....45
- 1- تعريف الإرشاد الأسري45
- 2- تعريف الإرشاد الزوجي.....47
- 3- أهداف الإرشاد الأسري.....47

48.....	4- مهام الإرشاد الأسري.....
50.....	5- الحاجة إلى الإرشاد الأسري.....
50.....	6- أهمية الإرشاد الأسري.....
52.....	7- خدمات الإرشاد الأسري.....
54.....	8- فنيات الإرشاد الأسري.....
56.....	9- دور المرشد في الإرشاد الأسري الزوجي.....
57.....	10- نظريات الإرشاد الأسري.....
57.....	1-10- نظرية النظم في الإرشاد الأسري.....
59.....	2-10- نظرية الاتصال الإنساني لساتير.....
61.....	3-10- نظرية الإرشاد الأسري متعدد الأجيال لبوين.....
64.....	4-10- نظرية الإرشادي الأسري السلوكي.....
71.....	5-10- نظرية الإرشادي الأسري المعرفي.....
76.....	ثانيا: برامج الإرشاد الأسري.....
76.....	1- أهداف البرنامج الإرشادي الأسري.....
76.....	2- أساليب وفنيات البرنامج الإرشادي الأسري.....
79.....	3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية الأسرية.....
80.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: مهارات التواصل الزوجي

82.....	تمهيد.....
83.....	أولا: أهمية التواصل بين الزوجين.....
83.....	ثانيا: أشكال التواصل الزوجي.....
83.....	1- التواصل غير اللفظي.....
84.....	2- التواصل اللفظي.....

84.....	ثالثًا: أساليب التواصل الزوجي.....
84.....	1-التواصل العقلي.....
85.....	2-التواصل الوجداني.....
85.....	3-تواصل اللوم أو الهجوم.....
85.....	رابعًا: أنماط التواصل الزوجي.....
85.....	1-الناقد.....
86.....	2-الدفاعي.....
86.....	3-الاحتقار (الازدراء).....
86.....	4-رفض التعاون.....
86.....	5-التواصل التكلمي (التدعيمي).....
86.....	خامسًا: أبعاد مهارات التواصل الزوجي.....
87.....	1-البعد الأول:مهارة الاستماع.....
93.....	2-البعد الثاني: مهارة التحدث.....
98.....	3-البعد الثالث: مهارة الحوار بين الزوجين.....
106.....	4-البعد الرابع: مهارة إدارة العواطف بين الزوجين.....
117.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: مهارة حل المشكلات الزوجية

125.....	تمهيد.....
126.....	أولًا : المشكلات الزوجية.....
126.....	1-تعريف المشكلات الزوجية.....
126.....	2-شروط وجود مشكلة زوجية.....
127.....	3-خصائص المشكلة.....

128.....	4- نشأة الخلاف أو المشكل بين الزوجين
128.....	5- مؤشرات المشكلات الزوجية
129.....	6- مواقف الزوجين أمام المشكلة الزوجية
129.....	7- أنواع الشخصيات أمام المشكلات الزوجية
130.....	8- أنواع المشكلات الزوجية
134.....	9- أشكال المشكلات الزوجية
135.....	10- مستويات المشكلات الزوجية
138.....	11- أسباب المشكلات الزوجية
144.....	12- مظاهر المشكلات الزوجية
150.....	13- الآثار الناتجة عن المشكلات الزوجية
152.....	14- الحلول المقترحة للمشكلات الزوجية
156.....	15- أسس حل المشكلات والخلافات الزوجية
159.....	ثانيا: مهارة حل المشكلات الزوجية
159.....	1- خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية
161.....	2- مكونات مهارة حل المشكلات
162.....	3- عناصر مهارة حل المشكلات
163.....	4- إجراءات الإرشاد الزوجي وعوامل نجاحه في حل المشكلات الزوجية
166.....	خلاصة

الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

168.....	تمهيد
169.....	أولا: الدراسة الاستطلاعية
169.....	1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
170.....	ثانيا: الدراسة الأساسية

170.....	1-منهج الدراسة.....
170.....	2-التصميم التجريبي للبحث.....
171.....	3-متغيرات الدراسة.....
171.....	4-عينة الدراسة الأساسية.....
172.....	5-حدود الدراسة الأساسية.....
175.....	6-أدوات الدراسة الأساسية.....
175.....	6-1- مقياس مهارات التواصل الزوجي ..
182.....	6-2- مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية.....
190.....	6-3- البرنامج الإرشادي الأسري.....
215.....	ثالثا: المعالجة الاحصائية.....
217.....	خلاصة.....

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

216.....	تمهيد.....
217.....	أولا: التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة
218.....	ثانيا: عرض نتائج الدراسة.....
218.....	1-عرض نتائج الدراسة لمقياس مهارات التواصل.....
222.....	2- عرض نتائج الدراسة لمقياس مهارة حل المشكلات.....
226.....	ثالثا: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات.....
231.....	1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية
226.....	2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى.....
243.....	3-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية
241.....	4-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثانية.....
253.....	رابعا:حساب حجم الأثر بالنسبة للبرنامج ككل.....

255.....مقترحات الدراسة

257.....خاتمة

260.....قائمة المصادر والمراجع

جدول قائمة الملاحق

ملخص الدراسة بالعربية - الانجليزية - الفرنسية

فهرسة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
171	التصميم التجريبي لمجموعة واحدة	01
173	خصائص عينة الدراسة	02
176	الأبعاد وعدد عباراتها قبل وبعد التحكيم	03
177	مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة التحدث مع درجته الكلية	04
178	مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة الاستماع مع درجته الكلية	05
179	مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة الحوار مع درجته الكلية	06
180	مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة إدارة العواطف مع درجته الكلية	07
181	مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس مهارات التواصل الزوجي مع درجته الكلية	08
182	ثبات مقياس مهارات التواصل الزوجي عن طريق ألفا كرونباخ	09
185	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التوجه العام مع درجة الكلية	10
186	مصفوفة ارتباطات عبارات محور تعريف المشكلة مع درجة الكلية	11
187	مصفوفة ارتباطات عبارات محور توليد البدائل مع درجته الكلية.	12
188	مصفوفة ارتباطات عبارات محور إتخاذ القرار مع درجته الكلية.	13
189	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التقييم مع درجته الكلية	14
190	مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية مع درجته الكلية	15
215	ثبات مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية عن طريق ألفا كرونباخ	16
217	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	17
218	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل بأبعاده قبل تعرضهم للبرنامج	18
219	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل بأبعاده بعد تعرضهم للبرنامج	19
220	يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل قبل وبعد تعرضهم للبرنامج	20

222	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات بأبعاده قبل تعرضهم للبرنامج	21
223	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات بأبعاده بعد تعرضهم للبرنامج	22
224	الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في أبعاد مقياس مهارة حل المشكلات قبل وبعد تعرضهم للبرنامج	23
236	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الاول لمقياس مهارات التواصل (مهارة الاستماع)	24
266	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثاني لمقياس مهارات التواصل (مهارة التحدث)	25
229	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثالث لمقياس مهارات التواصل (الحوار الزوجي)	26
231	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الرابع لمقياس مهارات التواصل (إدارة العواطف)	27
233	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مهارات التواصل الزوجي	28
241	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي الأول لمقياس مهارة حل المشكلات (التوجه العام)	29
242	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثاني لمقياس مهارة حل المشكلات (تعريف المشكلة)	30
243	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثالث لمقياس مهارة حل المشكلات (توليد البدائل)	31
244	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الرابع لمقياس مهارة حل المشكلات (اتخاذ القرار)	32
245	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الخامس لمقياس مهارة حل المشكلات (التقييم)	33
251	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مهارة حل المشكلات	34
253	أحجام التأثير المستخرجة بالنسبة للبرنامج ككل	35

فهرسة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
19	تحليل عملية التواصل بين أعضاء الأسرة	01
60	خطوات لعبة اثر الاتصال لساتير	02
127	شروط وجود مشكلة زوجية	03
128	مراحل تطور المشكلة بين الزوجين	04
137	المستوى الطبيعي	05
137	مستوى الصبر ونفاذ الصبر	06
143	أسباب المشكلات الزوجية	07
160	خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية	08
219	أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارات التواصل في القياس القبلي	09
220	أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارات التواصل في القياس البعدي	10
221	أعمدة بيانية يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل قبل وبعد تعرضهم للبرنامج.	11
223	أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارة حل المشكلات في القياس القبلي.	12
224	أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارة حل المشكلات في القياس البعدي.	13
225	أعمدة بيانية توضح الفرق بين متوسطات الحسابية لمقياس مهارة حل المشكلات قبل وبعد تعرضهم للبرنامج.	14

مقدمة

مقدمة:

الاسرة هي اللبنة الاولى في المجتمع، والزواج الذي يجمع بين رجل وامرأة مدة حياة كاملة تقريبا له قيمة في حياة الانسان، فسعادة الزوجين تثمر اسرة مستقرة وبالتالي مجتمعا مزدهرا، والاسرة الجزائرية ليست في معزل عن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والنفسية التي اثرت بطريقة مباشرة وغير مباشرة على استقرارها ونجاحها في تحقيق هدفها الاول من الزواج وهو تشكيل اسرة يسودها المودة والرحمة والسكينة، ولكي يحقق الزواج هدفه الاول يجب ان يسود بين الزوجين اسلوب تواصل سليم وفعال على المستوى الفكري والنفسي والجسدي والعاطفي فالتواصل هو العلاج الفعال والبناء لعدم الرضى والسعادة الزوجية، فقد بينت البحوث منها دراسة كيرديك (Kurdik، 1991) ان الأزواج الغير سعداء يرون ان مشاكل التواصل من اهم العوامل التي ساهمت في تحطيم علاقاتهم، وغالبا ما يضاعفون مشاكلهم باتصال خاطئ مثل التعبير عن شعورهم بطريقة غير مباشرة ولا يقدمون رسائل واضحة مفهومة كاملة ويفشلون في الاسترجاع(حسن، 2001، ص. 51).

ويؤكد (Bornstein and Bornstein, 1986) هذه الحقيقة، حيث ذكر أن الفشل في التواصل الجيد بين الزوجين يعتبر من أهم الأسباب الجوهرية التي تخلق المشكلات الحادة التي يعجز عن حلها أي منهما، فالتواصل يتم بمشاركة متبادلة بين الزوجين في كثير من الأمور، وهذا ما أكده غوتمان وليفيسون في بحث آخر بعنوان: *stable is marital interaction over how time* أن طبيعة التفاعل والتواصل الوجداني بين الزوجين يعتبر العامل الحاسم في التغلب على المشكلات الزوجية، بحيث أوضح الباحثان في هذا البحث أن استمرار التعارض والخلاف الزوجي عبر الزمن ليس بسبب درجة القدرة على حل المشكلات وطرق حل المشكلات بقدر ما هو-وبصورة جوهرية أساسية- بسبب طبيعة التفاعل الوجداني الذي لم يستطع أغلب الأزواج في اطاره حل مشكلاتهم الدائمة (غسيري، 2013، ص.156).

وتختلف الخلافات والمشكلات الزوجية في شدتها حسب تأثيرها على التفاعل الزوجي والتوافق بين الزوجين الى خلافات بناء وهدامة، كما تختلف في مرجعيتها فبعضها يرجع الى الزوج أو الزوجة أو كليهما معا، وبعضها الى الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

وان المشكلات التي تحدث بين الزوجين لا تحدث من فراغ، اي لا تكون مستقلة ومنفصلة عن العلاقات البين شخصية، وان بعض المشكلات تكون نابعة من داخل الذات وان عمق المعاناة التي تحدث بين الزوجين في الحياة اليومية بسبب العلاقات المتوترة بينهما،

مثلا ليس قلة المال ما يسبب المشكلات الزوجية، وإنما كيف يناقشها الأزواج ويتحاوروا حولها هو ما يسبب المشكلة (فيتزباتريش، 1988)، فمن أهم عوامل القوة في الزواج السعيد هو الرضا عن أسلوب التواصل، وأسلوب مناقشة المشكلات، وإتقان فن التعبير عن الذات، وفن الاستماع لدى الزوجين.

كما أكدت بلميهوب (2006، ص. 262) أن مجموعة الأزواج الذين يتفوقون في الأمور العاطفية والجنسية ولكن يختلفون في بعض مواضيع الحياة والتي قد تعتبر أمورا ثانوية في العلاقة الزوجية ولكن على المدى البعيد تعكر صفوى الحياة الزوجية هم بحاجة إلى الارشاد الزواجي حتى يلتحقوا بفئة المتوافقين تماما، وحتى لا يصبحوا من فئة غير المتوافقين، بمساعدتهم من خلال تدريبهم على مهارات الاتصال وحل المشكلات،

وهذا ما أظهرته نتائج دراسة انشراح يوسف موسى (2009) وجود تأثير للطريقة التي يتواصل بها الأزواج مع بعضهم البعض على مستوى التكيف الزواجي لديهم، مما يشير إلى ضرورة ايلاء طريقة التواصل أهمية كبرى في الارشاد الأسري والزواجي وحل النزاعات.

ونتيجة للتغيرات الاجتماعية السريعة والتطور الحضاري الذي ادى الى تغيير في وظائف الاسرة، ووظائف كل من الزوجين في الاسرة وتبادل الادوار التي يحتمها الوضع الاقتصادي

في الاسرة في كثير من الاحيان اضحى موضوع الارشاد الاسري من التخصصات الهامة في هذا العصر ، اين اصبح الانسان في حاجة الى من يأخذ بيده ويساعده،

فعلى مر الاجيال كان الناس يسترشدون بالأهل والاقارب والاصدقاء في النواحي العامة الخاصة بالزواج والحصول على المعلومات المطلوبة او المشكلات الزوجية وهذا يعتبر نوعا من " الارشاد التقليدي " الذي يحدث بعيدا عن " الارشاد العلمي " يقدم فيه غير المختصين معلومات قد تكون غير سليمة، وقد يكونون حياديين وقد تكون لبعضهم اغراض شخصية تزيد المشكلات تعقيدا، الا ان تخصص الارشاد النفسي وتحديد مجال خاص فيه وهو الارشاد الزوجي وضع الامور في يد اخصائي يعمل في اسلوب علمي اكثر امانا.

فقد أصبح الإرشاد الأسري بشكل عام والإرشاد الزوجي بشكل خاص تخصصا قائما بذاته في المجتمعات الغربية والعربية خاصة منطقة الخليج العربي وبعض الدول الأخرى،

حيث توجد في الدول العربية وخاصة الخليج العربي مراكز للإرشاد الزوجي بمتخصصين في هذا المجال أكاديميا، كما نجد برمجتهم لدورات المقبلين على الزواج لإعدادهم وتأهيلهم للزواج، ونتيجة لكل المشكلات الزوجية فقد تزايد عدد مراكز الارشاد الاسري لتقديم خدمات استشارية واجتماعية ونفسية (من قبل مرشدين ومستشارين من تخصصات مختلفة) للمواطنين والمقيمين عبر الهاتف المجاني مع اعلى درجات الخصوصية والسرية التي تتناسب مع خصوصية المجتمع السعودي.

لذا كان من الضروري ان يتم الاعتماد على جملة من الخدمات الارشادية الممنهجة والموجهة للأسرة وعلى راسها الزوجين، فقد طورت برامج إرشادية ناجحة لمساعدة الأزواج الذين يعانون من مشكلات زوجية، لإصلاح علاقاتهم ومساعدة السعداء على أن يبقوا كذلك، وإرشاد وإعداد المقبلين على الزواج حتى ينجحوا في زواجهم المستقبلي واختيارهم.

ومن اجل كل ماسبق جاءت هذه الدراسة ببرنامج ارشادي اسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات بدراسة ميدانية بمدينة المسيلة.

حيث إشتملت دراستنا على مقدمة وست فصول وخاتمة، حيث جاء في الفصل التمهيدي عرض للاطار العام للدراسة، والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وصياغة تساؤلاتها ثم فرضيات الدراسة وأهميتها وتحديد اهدافها ومفاهيم الدراسة، واخيرا الدراسات السابقة ذات الصلة.

ثم قسمت الدراسة الى شقين نظري وتطبيقي: يحتوي الشق النظري على ثلاث فصول، الفصل الاول يتناول البرنامج الارشادي الاسري، تعريفات، أهدافه ومهامه، الحاجة اليه، أهميته، خدماته وفنياته ونظرياته، ثانيا: برامج الارشاد الاسري، اهدافها واساليبها وفنياتها والحاجة اليها، اما الفصل الثاني مهارات التواصل وتناولنا فيه: اولاً اهمية التواصل بين الزوجين، ثانيا اشكال التواصل الزوجي، ثالثاً أساليب التواصل الزوجي، رابعاً: أنماط التواصل، خامساً: ابعاد التواصل الزوجي، أما الفصل الرابع مهارات حل المشكلات فتجاء فيه: اولاً: مهارة حل المشكلات، تعاريف، خصائص، مهارة حل المشكلات، مبادئها وخطواتها، ثانياً: مهارة حل المشكلات الزوجية، تعاريف، المشكلات الزوجية، مؤشرات وأنواعها وأسبابها، مراحل مهارة حل المشكلات الزوجية، الحاجة الى الارشاد الزوجي وعوامل نجاحه، اما الشق التطبيقي احتوى على فصلين: الاول فصل اجراءات الدراسة الميدانية: جاء فيه الدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الاساسية وتحتوي المنهج والتصميم التجريبي والعينة وحدود الدراسة واخيراً أدوات الدراسة، اما الفصل الثاني فكان عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، اولاً عرض نتائج فرضيات الدراسة، تفسير ومناقشة نتائج الدراسة، خاتمة وتوصيات.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهمية موضوع الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- تحديد مفاهيم الدراسة.

6- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

يعد الزواج علاقة ذات قدسية خاصة، فهو علاقة طويلة الامد وتستمر مدى الحياة، فيشارك فيها الطرفان العلاقة -الزوجان- اللحظات السعيدة: الفرح، النجاح، الانجازات، ولا يخلو زواج من المشاكل الزوجية خاصة في السنوات الأولى من الزواج لبداية نشأة العلاقة الزوجية ومحدودية الثقة وقلة خبرة كل منهما بالآخر، وتتنوع هذه المشاكل ما بين الخفية والظاهرة والعبارة ومن الطبيعي أن يتعرض أحدنا الى سيل من المشكلات في حياته سواء كانت عائلية او مالية او مهنية فهذه طبيعة بشرية، فعلى كل انسان إذا أراد أن يتصدى لحل مشكلة ان يحاول اكتشاف الخلل في تلك المشكلة ثم تجفيف منابعها.

كما ذكر ماسلو أن الكل يرغب في أن يعامله الآخرون بشيء من التقدير والاحترام وكل منا يرغب في سماع الكلمات التي تشعره بمكانته في الأسرة، وفي اللحظة التي يفقد خلالها الأزواج لغة التعبير الصحيح لتوضيح سبب الخلاف يبدأ العناد والتشبث بالرأي وعند ذلك ينشأ العنف بكل اشكاله وأنواعه الفظة(المحزري،2011، ص.16) .

ولما كان من وظائف الأسرة تنظيم العلاقات العاطفية والجنسية للزوجين، فهي تعطي لأفرادها الأمن والحماية من ضغوط الحياة ومن الاخطار الخارجية، فان المشاكل المستمرة التي تحدث بين الزوجين تهدد كيان الأسرة وتضعف الروابط الحميمة بينهما، وتسبب القلق والتوتر لديهما، فتؤثر على حالتهم الصحية وقد يصل الامر بينهما الى استخدام الالفاظ البذيئة او الايذاء البدني وقد تصل الى الطلاق.

كذلك تعاني بعض الاسر الجزائرية من تفشي المشاكل الزوجية بشكل واضح وملحوظ وحتى وصلت الى درجة الجناية بين الازواج وبين افراد الأسرة الواحدة وحتى الأسرة الممتدة وهذا ما تتداوله وسائل الاعلام من احداث واخبار يومية، أما بالنسبة لحالات الطلاق والتي هي الاخف ضررا من الجناية، قد بنيت النتائج والتي أقرها الديوان الوطني للإحصائيات بالجزائر ما بين

سنة 2016 و2018 م، ان نسبة الطلاق كانت سنة 2016 تقدر 17.42% في المقابل سنة 2018 ارتفعت الى 19.80%.

فان ما يساهم في تفاقم المشكلات الزوجية وارتفاع نسب الطلاق في الجزائر كذلك هو عدم لجوء الأزواج لتحكيم الأهل والحكماء في المجتمع (كالإمام) إلا عند تفاقم المشكلات الزوجية وكذلك عدم اللجوء للاستشارة النفسية بسبب عدم توفرها بسهولة ولعدم رغبة الأزواج اطلاع الآخرين على أسراره والخوف من كلام الناس وسقوطهم في أعين الآخرين، فقد بينت هذه الدراسة ان نسبة الذين يطلبون الاستشارة النفسية في الجزائر لا تتعدى 3%.

والمرأة الجزائرية كأحد طرفي العلاقة الزوجية، فإنها تتأثر بسوء التوافق الزوجي، وهي أكثر تصريحا بمعاناتها وأكثر طلبا للمساعدة من الرجل نتيجة لتكوينها النفسي والفزيولوجي.

والجدير بالذكر انه من الضروري ان يتوقع أحد الزوجين ان يكون زوجه المصدر الوحيد المسبب لسعادته فالسعادة الشخصية تتباع من الداخل وعلى كل واحد من الزوجين معرفه ما يرضيه ويسعده ويرضي المحبة وهذا لا يعني ابتعاد كليا عن قضاء الوقت معا بل يجب علينا ان يعرف العمل في بعض الامور التي تسعده وان لم يوجد النصح.

وجد الباحثون (مرجولين وويتش ناين، 1983) ان النساء يرين ان هناك مجالات عديده في الزواج يريدن تغييرها وبدرجات كبيرة، ولذلك استنتج الباحثون امثال ماركان وفلويد (1983) ان الزوجة هي مقياس العلاقة الزوجية لان المواضيع التي تطرح للنقاش هي المواضيع التي تهم المرأة ولكن لو طرحت المواضيع التي يهتم الرجل لاختلقت النتائج، ويصبح الرجل هو المطالب والمرأة منسحبة.

يوضح المحرزي في بحث اجراه ان اغلب الاسر تواجه في حياتها ما يقارب 1300 مشكلة بين الأزواج خلال 10 سنوات، كما بينت دراسة اخرى ان 80% من الاسر ليست لديها المعرفة والمهارة الكافية في ادارة الخلافات الزوجية (بلامون، 2020، ص.289).

يذكر الخولي(2005) أن العلاقة الزوجية بمرور الوقت تذهب إلى نمط من الروتين الذي يسهل التنبؤ بنتائجه وأبعاده، وإن استمراريتها يكون دليل استسلام وليس سعادة.

كذلك تحدثت تانن (1990) عن الاختلاف بين الجنسين في الاتصال والذي يؤدي إلى مشكلات في العلاقات، خصوصا بالنسبة للنساء والرجال الذين نشأوا في بيئة تقليدية تحدد الأدوار حسب الجنس.

مثلا النساء يردن التحدث عن مشاعرهن، بينما الرجال يريدون حل المشاكل، كذلك يكون الرجال أقل ميلا لطرح أسئلة شخصية والتعليق أثناء النقاش، بينما تستعمل النساء هذه الأمور وبعض الأساليب "هم هم" لحفاظ على استمرارية الحديث، فهذا الاختلاف في الأحاديث حسب الجنس، يجعلنا نتفهم شعور المرأة بأن الرجل لا يهتم لما تقوله ولا يستمع لها.

كما بينت دراسة فيشنام (1990) أن الأفكار السلبية حول القرين تدل على توتر العلاقة وتنبئ بتناقص الرضى عنها، ولهذا كانت من أهداف البرنامج تغيير الأفكار السلبية بتغيير التركيز على سلبيات الطرف الآخر، حتى نغير نظرتنا إلى إيجابياته.

وقد وجد فوتمان 1993 ان نسبة التبادلات اللفظية الإيجابية الى السلبية بين الزوجين في الانواع الثلاثة والزواج المستقر (التقليديون، المخنثون، التجنبيون) خلال جهودي فضل النزاعات كانت 1/5 اما لكلى النوعين من الزواج غير المستقر فان النسبة 1/1 تقريبا.

ان ما هو أكثر اهمية للزوجة هو استماع زوجها لشكواها وتعاطفه مع مشاعرها وينصح الزوجات بعدم نقد الأزواج او الهجوم الشخصي عليهم وان الحرص عن على ان تكون الشكوى فقط ضد ما فعله الزوج وليس نقدا لشخصه او تعبيراً عن احتقاره.

الاستماع والاصغاء والفهم يشكل وسيلة فعالة في الحد من المشكلات التي غالبا ما يكون السبب في نشوبها سوء فهم الطرف الاخر او عدم فهمه الموضوع من كافة جوانبه او سوء في الاستماع (عواودة، 2019، ص.26).

وحسب دراسة وايس و آخرون (1973) فإن الأزواج السعداء يقضون وقتاً أكثر مع بعض، ويسلكون بإيجابية تجاه بعضهما البعض مقارنة بالأزواج غير السعداء.

فان التغييرات الاجتماعية السريعة والتطور الحضاري زيادة التكاليف الحياة ادى الى اضطراب الأسرة وعدم استقرارها واختلاف حول ادوار الزوجين واتفاقهما حول اداء المسؤوليات الأسرية والزوجية وهذا ما يستدعي ضرورة تدريب الأزواج على كيفية الاستمتاع بالحياة الزوجية في مختلف الجوانب، فوجب عليهما فهم حاجات بعضهم البعض والتواصل جيداً لمواصلة الحياة الزوجية بأكثر استقرار ومحاولة حل مشاكلهما الزوجية بأكثر موضوعية.

كما تلعب مهارات حل المشكلات دوراً هاماً وفعلاً في استقرار الحياة الزوجية ولا شك ان عدم امتلاك هذه المهارة يؤدي الى الصراعات والمشكلات الزوجية وتبدأ المشكلة في العلاقة الزوجية بالظهور خلال الأشهر او السنوات المبكرة من الزواج فالأزواج الجدد توجد بينهم اختلافات طبيعية في جوانب متعددة وبالتالي فهم يختلفون في التوقعات حول طبيعة وخصوصية القوانين الزوجية(القضاة،2016)، ولا بد من اتقان مهارة حل المشكلات بين الزوجين والتدريب عليها، فقد وجدت دراسة مارك مان (1993) فروقا داله على الرضا الزوجي بين الأزواج المدربين على الاتصال قبل الزواج وغير المدربين بحيث يكون أكثر رضا على زواجهم واقل طلاقاً.

ف نجد أن الأزواج عند مواجهتهم للمشكلات يلجأون إلى طرق تقليدية ومنهم من يترك المشاكل تتفاقم حتى تصل إلى الطلاق، والزوجة التي تعاني من المشاكل مع زوجها قد ترجع ذلك إلى العين والسحر فنجدها تنه في هذا المجال، ولا تبذل أي جهد لمعرفة العوامل الموضوعية وراء توتر علاقتها الزوجية، والتي قد تكون مشاكل شخصية أو اجتماعية أو مالية أو أمنية أو اقتصادية، مع الأولاد أو الأهل، والتي يمكن حلها بالاستشارة النفسية والتوجه إلى المرشد في العلاقات الزوجية للتدريب على مهارة حل المشكلات أو حتى مهارات التواصل،

حسب ما بنيتته دراسة كيرديك (1991) أن الأزواج غير السعداء يرون أن مشاكل الاتصال كانت من أهم العوامل التي ساهمت في تحطيم علاقاتهم.

وهذا ما يؤكد ان الاخذ بيدي الازواج الى طريق الاستقرار والاستمرار في الحياة الزوجية دور مهم من أدوار الإرشادي الأسري والزواجي لتدريبهم على مهارات الحياة الزوجية ومنها مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية لمساعدتهم على حل مشكلاتهم وتحقيق التوافق الزوجي.

فجاءت الكثير من الدراسات ببرامج ارشادية منها برامج وقائية أخرى نمائية أو علاجية في محاولة للتخفيف ولل علاج والوقاية من المشكلات الزوجية وتدريب الازواج على مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات، فمثلا دراسة مها خالد عبد الله الصباح (2017) جاءت لتطوير مهارات حل المشكلات للمقبلين على الزواج في فلسطين، ودراسة سهام سليم راتب ابراهيم (2007) التي هدفت الى تدريب الامهات على مهارات الاتصال وحل المشكلات لتحسين علاقاتهم الاسرية، ونموذج ساتير (2016) في تحسين انماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات، كل هذه الدراسات وغيرها جاءت لتدعيم العلاقات الزوجية ومن ثم الاسرية وكذلك جاءت الدراسة الحالية الموسومة بفاعليه برنامج ارشادي اسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات دراسة ميدانية بمدينة المسيلة، للمساهمة في تدريب الأزواج وارشادهم لتحسين مهارات التواصل وحل المشكلات الزوجية.

ومن خلال كل ما سبق جاء هذا البرنامج الارشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات للحد من الخلافات الزوجية والطلاق العاطفي وتحقيقا للتوافق الأسري والسعادة الزوجية ولما لا.

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل للبرنامج الإرشادي الأسري فاعلية في تعديل مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لدى الزوجات؟

ولمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري في تعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات نطرح التساؤلين التاليين:

-التساؤل العام الاول:

- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارات التواصل قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

-التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

2- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

3. هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد الحوار الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

4- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد ادارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

***التساؤل العام الثاني:**

- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

*** التساؤلات الفرعية:**

1- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد التوجه العام قبل وبعد

تطبيق البرنامج؟

2- هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد تعريف المشكلة قبل وبعد

تطبيق البرنامج؟

3. هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد توليد البدائل قبل وبعد

تطبيق البرنامج؟

4 - هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد اتخاذ القرار قبل وبعد

تطبيق البرنامج؟

5 - هل توجد فروق بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد التقييم قبل وبعد تطبيق

البرنامج؟

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة الاولى:

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارات التواصل قبل

وبعد تطبيق البرنامج.

-الفرضيات الفرعية:

1- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة الاستماع

قبل وبعد تطبيق البرنامج.

2- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة التحدث

قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد الحوار الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

4- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد ادارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- الفرضية العامة الثانية:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- الفرضيات الفرعية:

1- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد التوجه العام قبل وبعد تطبيق البرنامج.

2- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد تعريف المشكلة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد توليد البدائل قبل وبعد تطبيق البرنامج.

4 - توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد اتخاذ القرار قبل وبعد تطبيق البرنامج.

5 - توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد التقييم قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3- أهمية موضوع الدراسة:

تكتسي الدراسة أهميتها من مجال الموضوع المتمثل في "فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل لدى الزوجات" من حيث:

- تصميم البرنامج الإرشادي الأسري يعتبر إضافة في مجال الإرشاد الأسري للدراسات اللاحقة.
- الأسرة اللبنة الأساسية للمجتمع فكما كانت مستقرة وتتواصل بصورة سوية، وتحل مشكلاتها برزانة، كلما انعكس ذلك على الأزواج أولاً والأبناء ثانياً، على عدة أصعدة (التربوي، الأكاديمي، العلائقي، الاجتماعي....) وبالتالي خلق أفراد مثمرين إيجابيين فاعلين في المجتمع.
- تحقيق التواصل الجيد ينعكس على الأزواج فالأسرة، فتنخفض درجة مشاكل الأزواج وحالات النزاع والطلاق، وبالتالي يعم الاستقرار والرضا والنماء في المجتمع.
- إنتشار ظاهرة الطلاق بعدة أشكال ومن بين أسبابه سوء التواصل الأسري وعدم قدرة الزوجين على مواجهة المشكلات أو حلها، وهذا ما أثبتته بعض الدراسات وألحت على ضرورة الإرشاد الأسري لتدارك الأمر.
- المجتمع أصبح يواجه الكثير من التحديات التي زادت من إلحاحية وجود الإرشاد الأسري لمساعدة الأفراد على التكيف مع المتغيرات الاجتماعية.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري المقترح في تعديل مهارات التواصل لدى الزوجات في ضوء بعض المتغيرات كمهارة الاستماع ومهارة التحدث ومهارة الحوار الزوجي ومهارة إدارة العواطف، كمحاولة لتجاوز السلبيات وتحفيز الإيجابيات.
- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري في تعديل مهارة حل المشكلات لدى الزوجات في ضوء معرفة خطوات ومراحل مهارة حل المشكلات لتجاوز الخلافات والمشكلات الزوجية بأمان.
- التعرف على حجم اثر البرنامج الإرشادي الاسري في تعديل مهارات التواصل وحل

المشكلات لدى الزوجات.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

5-1- مفهوم فاعلية برنامج إرشادي أسري:

حتى نتمكن من فهم فاعلية برنامج إرشادي أسري، لابد من استعراض المعنى التراكمي لهذا المفهوم فسننتظر لبعض التعاريف الخاصة بالفاعلية والبرنامج الإرشادي والأسرة.

أ- مفهوم الفاعلية:

تعريف الفاعلية لغة:الفاعلية من مادة (فعل) في القاموس المحيط، قال الفيروز آبادي:الفعل حركة الإنسان، أو كناية عن كل عمل متعدد.(القاموس المحيط، 1043) وفي المعجم الوسيط: وصف في كل ما هو فاعل، وفي معجم المعاني الجامع فاعلية وصف في كل ما هو فاعل، مصدر صناعي من فاعل: مقدرة الشيء على التأثير، وفي معجم الرائد فاعلية: قدرة، تأثير.(جبران مسعود، 1126).

تعريف الفاعلية اصطلاحاً: إختلف الباحثون في تعريف الفاعلية وتحرير مصطلحها نظراً لعوامل مختلفة منها الفلسفة التي تنطلق منها التعريفات، وكذلك المرحلة الزمنية المحاذية لمفهوم الفاعلية.

فلمفهوم الفاعلية العديد من التعريفات التي تختلف وفقاً للمجال الذي يتم استخدامها فيها، إلا أنه يمكن تحديد المعنى الأساسي لها والجوهر الذي تستخدم فيه، فتعرف الفاعلية على أنها خارطة الطريق حيث يتضمن مفهومها القيام بالأعمال الصحيحة وترتبط بشكل مباشر بالأهداف التي تم تحديدها.

والفاعلية هي النشاط أو الممارسة أو استخدام الطاقة، تقول: فاعلية الفكر، أي نشاطه.
(علي أحمد الديري، 2007، 39).

وتعرف الفاعلية أيضا بأنها "مدى الأثر الذي يمكن أن تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيرا مستقلا في أحد المتغيرات التابعة" (سالم ومصطفى، 2006، 94).

وعرف حسين حمدي الطوبجي الفاعلية بأنها قياس مدى تحقيق أي نشاط لأهدافه (الطوبجي، 1997، ص. 40).

ويعرفها كل من (شحاته ونجار، 2003، 86) بأنها القدرة على التأثير وبلوغ الأهداف وتحقيق النتائج المرجوة بأفضل صورة ممكنة.

وفي تعريف آخر عرفت الفاعلية بأنها العمل الذي يكون له تأثير إيجابي في الأداء أو الإنتاج الجيد، فقد يصف البعض الدواء الذي يستعمله المريض بأنه دواء فاعل، لأنه ذو أثر قوي وسريع في علاج المرض الذي يعاني منه. (الحارثي، 2010، ص. 38).

ويعرفها الطحان بأنها سلوك الفرد الهادف إلى حل المشكلات ومواجهة الضغوطات، حتى لا تتحول هذه الضغوطات إلى عوائق انفعالية يجعله عرضة للاضطرابات النفسية (الطحان، 1987، 180).

كما عرفت الفاعلية في موضع آخر بأنها قوة داخلية، تبعث في النفس القدرة على العمل الدؤوب والحركة المستمرة من أجل تحقيق أفضل النتائج على المستوى الفردي والاجتماعي. من خلال ما سبق ذكره فيمكن تعريف الفاعلية على أنها مدى الأثر أو القدرة على التغيير لبلوغ الأهداف وتحقيق النتائج المرجوة.

أما إجرائيا: ففاعلية البرنامج الإرشادي الاسري تحسب باختبار الفروق Ttest بالمقارنة بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لمقياسي مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية، وكذلك يحسب حجم اثر البرنامج الإرشادي باختبار كوهين.

ب- مفهوم البرنامج الإرشادي:

*تعريف البرنامج الإرشادي لغة: جاء في معجم الوسيط أن معنى البرنامج هو الورقة الجامعة

للمحاسب، أو التي يرسم فيها ما يحمل من بلد إلى بلد من أمتعة التجار وسلعتهم، والبرنامج الخطة المرسومة لعمل برنامج ما، كبرنامج الدرس والإذاعة.

وفي معجم الرائد فإن برنامج جمع برامج، برامج: ورقة جامعة للمحاسب، برنامج فهرسة الكتاب، برنامج: نسخة يكتب فيها المحدث أسماء روايته وأسانيده كتبه، برنامج: ميزانية.

أما في معجم لسان العرب لابن منظور فإن البرنامج معناه الهداية والدلالة وإرشاد الضال أي هدايته إلى الطريق وتعريفه به، وقد وردت معاني كثيرة ومتنوعة في القرآن الكريم لمصطلح الإرشاد وبعض المصطلحات المرتبطة به ومن هذه المعاني: الرُّشد، رُشدًا : الرِّشَاد، مُرشدًا في قوله تعالى: "لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ". (البقرة الآية. 256). وفي سورة الكهف قال تعالى: " قال له موسى هل أتبعك على أن تعلمني مما علمت رُشدًا". (الكهف الآية. 66). وقوله أيضا: "وقال الذي آمن يا قومي اتبعون اهدىكم سبيل الرشاد". (سورة غافر الآية. 38).

ويمكن تعريف الإرشاد كذلك بأنه عملية المساعدة على تنمية الامكانيات والقدرات عن طريق تحديد الأهداف الملائمة ووضع المخطط المناسب لتحقيق الأهداف الملائمة من أجل الوصول إلى حياة أفضل، وهي عملية ديناميكية تحتاج إلى متخصصين مؤهلين علميا ومدربين للقيام بهذه العملية(السويلم، 2002، ص.40-29).

* **تعريف البرنامج الإرشادي اصطلاحا:** هو برنامج منظم في ضوء أسس وفنيات علمية تتضمن عدد من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم، تقدم بشكل مباشر بهدف تبصير المفحوص بمشكلاته وتدريبه على استخدام طاقاته وتنمية قدراته وتنمية مهاراته لكي يستطيع التعامل مع المواقف الحياتية المتباينة(سي بشير، 2016، ص. 180).

ويعرف "الغولي" البرنامج الإرشادي بصفة عامة بأنه عبارة عن سياق للموضوعات على شكل جلسات إرشادية يعمل من خلالها على تدريب المتعلم أثناء البرنامج، وتجعل عملية التعليم والتدريب متسلسلة ومرتبطة ومنسقة ضمن مدة زمنية محددة، فهو الخطة التي تتضمن

عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها(الغولي، 2018، ص. 34).

ويعرف "حامد زهران" البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها (زهران، 1989، ص. 11).

في حين يعرف "سعفان" البرنامج الإرشادي على أنه مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجية الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف، والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والاجراءات التنظيمية، وتنفيذ البرنامج وتقويمه والتنسيق بين كل ما سبق(سعفان، 2005، ص. 202).

كما يعرف البرنامج الإرشادي أيضا بأنه مجموعة من الجلسات التي حددت فيها المشكلات والحاجات الإرشادية والأهداف، وقد وضعت الأنشطة والفعاليات لغرض تحقيق الأهداف، وينفذ وفق فنيات معرفية تنفذ موضوعاتها التأمل الذاتي والتعليمات والحوار الداخلي والحديث الايجابي مع الذات خلال الجلسات الإرشادية. (غولي والعيدي، 2012، ص. 5).

- من خلال التعاريف السابقة يتبين لنا أن البرنامج الإرشادي هو خطة علمية منظمة ذات أهداف محددة، تتضمن عدد من المفاهيم والمهارات والنشاطات التدريبية، بغرض تقديم المساعدة أو الخدمة الإرشادية للفرد أو المجموعة ضمن مدة زمنية محددة، لمساعدتهم لحل المشاكل والضغوطات التي يواجهونها.

ج- مفهوم الأسرة:

للأسرة تعاريف و مفاهيم عديدة، إلا أن الباحثين والعلماء إتفقوا على أن لفظ الأسرة يعني العائلة "Family"، ففريق استعمل لفظ الأسرة وفريق آخر استعمل لفظ العائلة سواء في مؤلفاته أو في تراجمه وفريقا ثالثا استعمل لفظ الأسرة و العائلة في آن واحد.

تعريف الأسرة لغة: الأسرة مفرد جمعه أسر، وهم أهر الرجل المعروفون بالعائلة و قد تعني هذه الكلمة أحيانا الدار الحصينة (المنجد في اللغة والإعلام، 2002، ص.39).

وفي لسان العرب وتاج العروس والمصباح المنير، مادة (أسر)، أن أسرة الإنسان: عشيرته ورهطه الأذنون، مأخوذ من الأسر، وهو القوة، سموا بذلك لأنه يتقوى بهم، والأسرة: عشيرة الرجل وأهل بيته، وقال أبو جعفر النحاس: الأسرة أقارب الرجل من أبيه.

تعريف الأسرة اصطلاحا: يعرف معجم علم الاجتماع أن الأسرة هي هيكل اجتماعي يتميز بطابع ثقافي مميز يختلف من مجتمع لآخر، يعمل هذا النظام الثقافي السائد في الأسرة على الطبع و تلقين الفرد منذ نعومة أظافره السلوك الاجتماعي المقبول ويتعلم داخلها طبيعة التفاعل مع الأفراد والعادات والتقاليد وبقية النظم الاجتماعية السائدة في المجتمع (أبومصلح، 17، 2006).

ويعرف قاموس علم الاجتماع " الأسرة الاجتماعية " بأنها جماعة اجتماعية بيولوجية نظامية تتكون من رجل وامرأة(تقوم بينهما رابطة زواجية مقررة) وأبنائهما(غيث، 1979، ص.176).

من خلال هذه التعاريف يتبين لنا أن أساس قيام واستمرار هذه الأسرة هي الرابطة الزوجية بين الزوجين لذا يتوجب علينا استعراض مفهوم الزواج والذي يخدم باقي مفاهيم الدراسة كمفهوم التواصل الزوجي، ومفهوم مهارة حل المشكلات الزوجية وكذا عينة الدراسة الممثلة في الزوجات.

د - مفهوم الزواج:

تعريف الزواج لغة: الزواج مصدر زوّج، الزّواج: اقترن الرجل بالمرأة بمراسيم شرعية ودينية أو مدنية. الزّوج جمع أزواجٍ وزوّجة، الزّوج رجل المرأة، الزّوج امرأة الرجل، الزّوجة: امرأة الرجل. (الرائد، 1978، ص.788) **والزوجات:** مفرد زوجة ، مذكر زوج: إمراة مرتبطة برجل عن طريق الزواج ويقال لها كذلك قرينة وحرمة وعقيلة، الزوجة أو العقيلة أو القرينة هي النصف

الآخر لبناء الأسرة، وهي الأنثى التي هيأت للإنجاب وهي شريكة حياة الزوج وتعرف العلاقة بينهما بالزواج.

تعريف الزواج اصطلاحاً: استخدم الزواج بمعنى الازدواج والاقتران والارتباط، ومنه قوله تعالى: "وإذا النفوس زوجت" (سورة التكويد، الآية، 7) أي قرنت بأبدانها ونظرائها، والزواج عند الفقهاء يفيد ملك المتاع، أي حل استمتاع الرجل بالمرأة والعكس لم يمنع من نكاحها مانع شرعي، طلباً للالتئاس والنسل على الوجه المشروع (غسبري، 2013، ص. 11).

ويعرف الزواج في القانون الجزائري ولا سيما المادة (04) من قانون الأسرة، بأنه عقد يتم بين رجل وامرأة على الوجه الشرعي، ومن أهدافه تكوين أسرة أساسها المودة والرحمة والتعاون وإحسان الزوجين والمحافظة على الأنساب.

كما أن هذا العقد يحمل كلا الطرفين واجبات ومسؤوليات مادية ومعنوية كل اتجاه الآخر، حيث واجبات الرجل إعالة الزوجة والأبناء، وفسخ هذا العقد يسمى طلاقاً لا يتم، إلا حسب إجراءات قانونية تعتمد أيضاً على طبيعة عقد الزواج الأصلي.

ويعرف الزواج أيضاً بأنه علاقة مشتركة قائمة على التعاون والمشاركة تساهم في تلبية حاجات الإنسان النفسية والاجتماعية والجسدية، للوصول للسعادة وتحقيق الاستقرار والأمن النفسي، وبما أن الهدف من الزواج هو تكوين أسرة والتي نعتبرها اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، فإن الزواج يعبر عن علاقة بين طرفين، الرجل والمرأة تحكمها ضوابط اجتماعية وقانونية ودينية وهي مرتكزات تؤسس هذه المؤسسة الاجتماعية (براهيمي، 2015، ص. 139).

من خلال ما سبق ذكره من مفاهيم وتعريف يتبين لنا أن البرنامج الإرشادي الأسري: هو خطة علمية منظمة ذات أهداف محددة، تتضمن عدد من المفاهيم والمهارات والنشاطات التدريبية، بغرض تقديم المساعدة أو الخدمة الإرشادية للأسرة ضمن مدة زمنية محددة، لمساعدتهم لحل مشكلاتهم النفسية والانفعالية والتواصلية والضغوطات التي يواجهونها.

التعريف الإجرائي لفاعلية برنامج إرشادي أسري :

هو مدى أثر وقدرة برنامج ارشادي أسري مقترح علمي منظم ومخطط بأهداف ومدة زمنية معينة، يتضمن مجموعة من الفنيات في الجلسات الارشادية تتمثل في (النقاش، الحوار، التعزيز، الارشاد الجماعي، المحاضرة، لعب الأدوار، السيكودراما...) بهدف إقامة علاقة معاونة بين الباحثة وأفراد العينة التجريبية الممثلة في الزوجات، من أجل تفهم أفضل لمشاعرهن وهمومهن حيث يتمخض عنه تعديل وتحسين مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لأفراد العينة التجريبية.

وتقاس فاعلية البرنامج الأسري اجرائيا: بدرجة التحسين على الابعاد المطبقة من مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات الزوجية، والتي يكشف عنها بالقياس البعدي بعد مقارنته بالقياس القبلي، كما يم حساب فاعلية البرنامج الارشادي الاسري باختبار كوهين لمعرفة حجم اثر البرنامج .

5-2- مفهوم التعديل :

تعريف التعديل لغة: التَّعْدِيلُ: التَّسْوِيَةُ وَالتَّقْوِيمُ، يُقَالُ: عَدَّلْتُ الشَّيْءَ، تَعْدِيلاً، فَاعْتَدَلَّ، أَي: سَوَّيْتُهُ فَاسْتَوَى، وَعَدَّلَ الْحُكْمَ وَالشَّيْءَ، تَعْدِيلاً: أَقَامَهُ، وَعَدَّلَ الْمِيزَانَ: سَوَّاهُ فَاعْتَدَلَّ، وَمِنْ مَعَانِيهِ: التَّرْكِيَّةُ (<https://islamic-content.com>)

وجاء في معجم الرائد: مصدر: عدَّل، "التعديل الوزاري" تغيير بعض الوزراء وتبديلهم قصد الموازنة والتسوية، والتعديل كذلك هو: التغيي.

تعريف التعديل اصطلاحا: إستعمال كلمة "التعديل" في الاصطلاح بمعنى "التوثيق" (<https://www.angelfire.com>) .

والتَّعْدِيلُ: جاء كذلك بمعنى التَّسْوِيَةُ وَالتَّقْوِيمُ، وفي السياق القانوني التعديل هو إجراء عملية تغيير رسمية في دستور أو قانون أو عقد أو أي وثيقة قانونية أخرى. عادة ما يجرى التعديل

عندما لا تقتضي الحاجة إلى كتابة وثيقة قانونية جديدة، حيث تكون التعديلات لإضافة أو إزالة أو تحديث فقرات ضمن تلك الوثيقة. (<https://ar.wikipedia.org/w/index>)

وَيُطْلَقُ على التعديل في عِلْمِ مُصْطَلَحِ الْحَدِيثِ: تَوْثِيقُ الرَّوِيِّ (<https://islamiccontent.com>)

5-3- مفهوم مهارات التواصل:

أ- مفهوم المهارات:

تعريف المهارات لغة: مفردتها (مهارة) وهي مصدر (مَهَرَ) وتعني القدرة على أداء عمل بحذق وبراعة (معجم المعاني الجامع)، وجاء في لسان العرب المهارة من الجذر اللغوي (م ه ر) وتعني الحذق بكل عمل، وأكثر ما يوصف به السَّابِحُ المَجِيدُ والجمع (مَهْرَةٌ). (ابن منظور، 184). وفي معجم الرائد: المهارة مصدر مهر، المهارة، الحذق، البراعة (جبران، 1449)، وورد في معجم الوسيط أن المهارة هي: الحذق في الشيء، وهو المهر في الشيء أي حَكْمَهُ وصار حاذقا به. (معجم الوسيط، 76)

يتضح مما سبق أن **المهارة** تعني الحذق في الشيء، أو كل عمل مجيد يقوم به الإنسان سواء كان في مجال العلم أو الصناعة.

تعريف المهارة اصطلاحاً: من الجدير بالذكر أن مصطلح (المهارة) يصنف باعتباره مصطلحاً حديثاً في ساحة التراث العربي تطورت دلالاته عبر التاريخ، فاستخدم في السبعينات ليشير إلى الذين يتقنون مهارات القراءة والكتابة ضمن ما يعرف بالتنقيف الوطني، ثم تطور المفهوم ليدل على قدرة الإنسان على التفاعل مع المجتمع والاستجابة له وتوثيق المجريات والأحداث وتسجيلها، لتظهر له بعدها دلالة جديدة عبر تركيبة المهارات الشخصية والمهارات الحياتية والتي تحدد القدرة على الأداء المستقل الناجح (الغامدي، 2011).

كما يجب أن نشير هنا للفرق بين **المهارة والقدرة** حيث يشير مصطلح القدرة إلى سمة عامة لاصفة بالفرد وثابتة عنده، تُسهل له أشكال الأداء في مهمات متنوعة، فالقدرة عامة ويندرج تحتها عدد من المهارات، فالمهارة جزء من مكونات القدرة (طعيمة، 2004، ص.30).

فالمهارة هي أداء قائم على الفهم لما تعلمه الفرد حركياً وعقلياً، أما القدرة فهي طاقة أو استعداد عام تتكون عن طريق عوامل داخلية وعوامل أخرى خارجية.

وتعرف المهارة أيضاً بأنها قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العملية بكفاءة عالية، بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة وبدقة وإتقان مع اقتصاد في الجهد والوقت (اللؤلؤ، 2001، ص. 15).

ويعرفها خالد عبد الرزاق أنها "قدرة الفرد على أداء الأعمال التي تتطلب تآزراً وتكاملاً بين أعضاء الحس، وأعضاء الحركة، بحيث يصبح أداء الفرد صائباً ومنجزاً بسرعة، فالمهارة فهي إنعكاس لأداء يتسم بالسرعة والدقة والبراعة والإتقان لنشاط معين، ويمتد كذلك يشمل المهارات اللغوية والحسابية... وهكذا" (عبد الرزاق، 2003، ص. 261).

وفي تعريف آخر للمهارة بأنها شئ يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم، عن طريق المحاكاة والتدريب، وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها (رحاب، 1997، ص. 213).

ويعرف حسين شحاتة المهارة بأنها: أداء يتم في سرعة ودقة، وأن نوع الأداء وكيفيته يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها ودقة وخصائصها والهدف من تعلمها (مختار وآخرون، 2000، ص. 11).

ونقصد بالمهارات في بحثنا هذا هو: مدى قدرة أداء وإتقان أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات لمهارات التواصل والمتمثلة في مهارة الاستماع والتحدث والحوار وإدارة العواطف في حياتهن الزوجية.

ب- مفهوم التواصل:

تعريف التواصل لغة: التواصل في اللغة مشتق من المصدر الثلاثي "وَصَلَ" وهو خلاف الفصل والهجران، وفي لسان العرب وصل: وصلت الشيء وصلّاً وصلّةً ووَصَلّاً وصلّةً أي: أقمت

به، أو بينته وبين شيء آخر صلة، ويشهد لهذا المعنى ما جاء في القرآن الكريم: " ولقد وصلنا لهم القول" (القصص، الآية، 51)، أي وصلنا ذكر الأنبياء وأقاصيص من مضى بعضها ببعض لعلهم يعتبرون (ابن منظور، ص.726).

وفي معجم الرائد تواصل تواصلًا، (و ص ل) الشخصان: اجتمعا واتفقا. (جبران، 470).
كما يفيد التواصل في اللغة العربية الاقتران والاتصال والصلة والترابط والالتئام والجمع والإبلاغ والانتهاة والإعلام (قنفي، 2017، ص.130)، وهذا يعني إنشاء علاقة ترابط وإرسال وتبادل وتواصل الصديقان أي واصل أحدهما الآخر في اتفاق ووثام: اجتمعا، اتفقا، وتواصل الحديث حول المائدة: أي توالى وتواصلت الأشياء، أي تتابعت ولم تنقطع.
وتقابل "لفظة تواصل" في اللغتين الفرنسية والإنجليزية لفظة "communication" التي تدل على المشاركة والنقل والانتقال والتوحد (رايس، 2007، ص. 2422).

تعريف التواصل اصطلاحا: في البداية يجب توضيح الفرق بين مفهومي التواصل والاتصال اصطلاحا، حيث يتداخل مفهومي الاتصال والتواصل فيما بينهما بشكل كبير، إلى حد اعتقاد أنهما وجهان لعملة وحدة وغالبا ما يستخدم مصطلحا الإتصال والتواصل بصورة مترادفة.

فيرى "جون كلود أبريك Jean claude abric" أن للاتصال نموذجين: نموذج تقني فني ويقصد به عادة نموذج "شانون Shannan" الذي يتكون من مرسل، مستقبل، رسالة، قناة التشفير، فك التشفير والتغذية الراجعة، والنموذج الثاني: فهو نموذج متعلق بالمجال نفس إجتماعي، وقد عرّف التواصل من خلاله أنه: مجموعة العمليات التي تكون سببا في تبادل المعلومات والمعاني بين الأشخاص في موقف اجتماعي معين (Abric،2008).

ويعرف التواصل كذلك بأنه عملية تبادل المعارف والأفكار والآراء والمشاعر من خلال اللغة اللفظية أو غير اللفظية. (الزريقات، 2014، ص.18).

وأیضا في الاتصال تكون هناك رغبة من أحد الطرفين في التواصل مع الطرف الآخر، ويكون دور الطرف الآخر الاستجابة والتفاعل مع هذه الرغبة أو يمكنه عدم الاستجابة أما في التواصل

فإن هذه الرغبة في المشاركة تكون تبادلية وتحدث من كلا الطرفين وتنشط لتحقيق أهداف معينة، فنستنتج من ذلك أن التواصل يشير إلى علاقة تبادلية ما بين طرفين أو أكثر، كما أنه يعتبر انفتاح الذات على الطرف الآخر ضمن علاقة لا تنقطع بل تتجدد.

فالتواصل هو عملية اتصال تسير في اتجاهين وهي تشمل:

- محاولة فهم الأفكار والمشاعر التي يعبر عنها الآخرون.

- الاستجابة(أوالرد) بطريقة نافعة ومساعدة(ريثمان، 1999، ص.7).

وبناء على ما سبق ذكره يتضح لنا أن هناك أوجه اختلاف بسيطة بينهما، ففي عملية التواصل ذات طبيعة إنسانية تفاعلية دائرية تنتقل من المرسل إلى المستقبل ومن المستقبل إلى المرسل، فهي عملية إرسال وإستقبال المعلومات وتبادلها بشكل مباشر بين طرف أو طرفين، وهذا ما يحدث في الحياة الزوجية حيث هناك اتصال وتواصل بين الزوجين، لذا سنستخدم في هذا البحث المفهومين معا لتشابههما وتشابههما (إتصال وتواصل).

تعريف مهارات التواصل اصطلاحا: تعرف مهارات التواصل على أنها القدرات التي تستخدم في العملية، التي بموجبها يقوم شخص بنقل أفكار أو معاني أو معلومات على شكل رسائل كتابية أو شفوية مصاحبة بتعبيرات الوجه ولغة الجسم، وعبر وسيلة اتصال تنقل هذه الأفكار إلى شخص آخر وبدوره يقوم بالرد على هذه الرسالة حسب فهمه لها(الطيب، 2016، ص.9).

وتعرف أيضا مهارات التواصل بأنها مجموعة المهارات اللفظية وغير اللفظية التي

يستخدمها الفرد في تواصله مع الآخرين(بنات وآخرون، 2010، ص. 210).

ويعرف "صالح العلي(2015)" مهارات التواصل بأنها المهارات التي يستخدمها أي شخص ويوظفها ليتفاعل ويتواصل مع الآخرين، وتشمل هذه المهارات مهارة الاستماع والتحدث والحوار والاقناع ومهارة التفويض والقيادة...الخ(العلي، 2015، ص.15).

ويؤكد "الصيد والمالك(2002)" أن مهارات التواصل ليست موهبة فطرية بل يقوم الجزء

الأكبر منها على الاكتساب بالتدريب وتبادل الخبرات، حيث يربطان بين المهارات الفطرية

والمكتسبة والأهداف المرجو تحقيقها فعرفاها بأنها: "مجموعة الملكات والقدرات الفطرية والمكتسبة المستخدمة في تحقيق الأهداف، على المستويين العلمي والميداني فالملكات الفطرية موجودة بالفطرة في السمات الشخصية التي تميز الفرد عن غيره أو المكتسبة من خلال التجربة والدراسة والممارسة" (الصيد والمالك، 2002، 26).

فمعنى ذلك أن التكرار أساس كل مهارة في الحياة مما يدل على ضرورة التمرن والإعادة حتى يتمكن الشخص من إتقانها ، وهذا ما يسعى إليه هذا البرنامج الإرشادي المقترح.

وبما أن ميدان هذه الدراسة هو الأسرة ممثلة في الزوجان والدراسة الميدانية هي الزوجات، حيث يساهم التواصل في نجاح العلاقة الزوجية واستقرارها يجدر بنا التطرق للتواصل بين الزوجين أو ما يسمى بالتواصل الزوجي.

تعريف التواصل الزوجي اصطلاحاً: حيث يعرف بأنه "عملية يتبادل أثناءها الشريكان مشاعرهما وأفكارهما وتطلعاتهما، التواصل ليس هو الكلام العذب والجميل بين الأزواج فقط، بل هو تلك الأحاديث الجدية بكل اللغات اللفظية والجسدية" (بلامون، 2020، ص. 213).

ويعرف " (عارف، 2003، ص. 249)" التواصل الزوجي بأنه القدرة على إرسال واستقبال الرسائل اللفظية، التي تعبر عن المشاعر والأفكار والإفصاح عن الذات مع شريك الحياة الزوجية والقدرة على إقامة حوار ومناقشة هادئة وفعالة.

ويعرفه "بينفينيو (bienvenu، 1970)" التواصل مع الزوجين بأنه تبادل المشاعر والمعاني عندما يحاول الزوج والزوجة فهم الآخر، ورؤية مشاكلهم واختلافاتهم من وجهة نظر كل من المرأة والرجل، وهذا الاتصال غير محدود بالكلمات وإنما يحدث أيضا من خلال الاستماع والصمت وتعابير الوجه والإيماءات.

وتعرف "بلميهوب" الاتصال في مجال العلاقة الزوجية، بأنه بذل الجهد للاتصال ومعالجة المشكل. (بلميهوب، 2006، ص. 24).

كما تعرف "أمل محمد ابراهيم بدر" الاتصال الزوجي بأنه عملية رمزية تفاعلية بين الزوجين يتم خلالها تبادل للمعاني والأفكار والآراء والمشاعر القائمة بين الزوجين، عبر رسائل لفظية أو غير لفظية (كالإصغاء، الصمت، تعابير الوجه، الإيماءات...) (بدر، 2019، ص.121).

ويعرف "كمال إبراهيم موسى" التواصل الزوجي بأنه لغة التفاهم التي تنقل أفكار ومشاعر ورغبات وهموم كلا من الزوجين ويجعله توافقا حسنا أو سيئا(مرسى، 2008، ص. 127).

كما يعرف التواصل الزوجي في موضع آخر بأنه قدرة الزوجين على التواصل وجدانيا ومشاركتهما لمشاكلهما وقدرتهما على التعبير عن انفعالاتهما لبعضهما وقدرة الزوجين على الاتصال اللفظي وغير اللفظي، وقدرتهما على الاتصال الموجه كحل المشكلات في مدى فعاليتها في مناقشة خلافاتهما(قوارح، الشرع، 2018، ص. 302).

من خلال هذه التعاريف المتعددة تبين لنا: أن مهارات التواصل الزوجي: هي قدرة الزوجين على أداء مجموعة المهارات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمانها في تواصلهما مع بعضهما البعض، وقدرة كلا منهما على إقناع الطرف الآخر والتأثير فيه لتوجيهه للنافع المفيد لهما.

التعريف الإجرائي لمهارات التواصل الزوجي: نقصد بمهارات التواصل الزوجي في بحثنا هذا هو: الدرجات التي تتحصل عليها الزوجات في مقياس مهارات التواصل الزوجي المستخدم في هذا البحث بأبعاده الأربعة وهي: (الاستماع، التحدث، الحوار، إدارة العواطف) في التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي الأسري المقترح ، وتعرف الأبعاد الأربعة للمقياس كما يلي:

▪ مفهوم مهارة الاستماع:

الاستماع لغة: الاستماع كلمة مشتقة من الجذر اللغوي (س م ع) التي تعني في المعجم الوسيط أنها (سمع لفلان، أو إليه، إلى حديثه سمعا وسماعا: أصغى وأنصت)(المعجم الوسيط، ص. 449).

وفي معجم الرائد استمع استماعا(س م ع) ه أوله أو إليه: أصغى وفي معجم المعاني الجامع الاستماع إلى كلام الخطيب: الإصغاء إليه بانتباه، الإنصات، والاستماع إلى الشهود: تسجيل أقوالهم والإنصات إليهم.

وفي معجم اللغة العربية المعاصرة استماع: مصدر استمع/استمع إلى/استمع لـ، جلسة استماع: لقاء يتم بقصد الاستماع إلى الآخرين لمعرفة آرائهم وجمع المعلومات منهم والسمع كما جاء في المعجم الوجيز: قوة في الأذن تدرك بها الأصوات: " وسمع" لفلان أو إليه أو إلى صديقه - سمعا وسماعا: أصغى وأنصت، والاستماع من "أسمعته" أي أصغى إليه... وأصغى بمعنى أحسن الاستماع(حجاب، 2000، ص. 17).

وفي لسان العرب، السمع: حسُّ الأذن، وفي التنزيل: "أو ألقى السمع وهو شهيد"، وقال تعالى: "إن تُسمع إلا من يؤمن بآياتنا،" أي تُسمع إلا من يؤمن بها، وأراد بالإسماع هنا القبول والعمل بما يسمع، لأنه إذا لم يقبل ولم يعمل فهو بمنزلة لم يسمع.

الاستماع اصطلاحا: يفرق العلماء بين السماع والاستماع والإنصات فالسماع: يتعلق بوظيفة الأذن في تلقي المثيرات الصوتية من مصدر معين دون إعطائها أي إنتباه، وهو عملية سهلة غير معقدة تعتمد على فسيولوجية الأذن وسلامتها العضوية، وقدرتها على التقاط الذبذبات.

الإنصات أو الإصغاء: وهو الفهم لرسالة المتحدث وإدراك ما يرمي إليه من مقاصد (حجاب، 2000، ص. 18) فالإنصات يتم عن طريق العقل، حيث يقوم باستقبال الرسالة من خلال العين والأذن، يستخلص ويدرك المعاني التي يقصدها المتحدث أو المرسل بعد تحليل العلاقة بين التعبيرات اللفظية التي يؤديها المتحدث(العيد، 2014، ص. 181) قال تعالى: "وإذا قرأ القرآن فاستمعوا له وانصتوا لعلكم ترحمون"(الأعراف، الآية، 204)، ويعرف الإنصات أيضا بأنه الفهم لرسائل المتحدث وإدراك ما يرمي إليه من مقاصد فالإنصات بهذا المدلول يعني أكثر من التقاط الإشارات الصوتية كذلك أكثر من فهم ما يقوله الآخر (سعادة، 2017، ص. 20).

كما يعرف الإنصات في موضع آخر بأنه الاستماع الإيجابي الواعي لكل ما يقوله المصدر "المرسل" لفظاً، وما يقوله باللفظ وبالتالي الإستجابة الايجابية(سلامة، 2007، ص. 57).
الاستماع: هو الإصغاء باهتمام والانتباه بقصد إدراك معاني الكلام واستيعابها (بلامون، 2020، ص. 230).

وفي تعريف آخر للاستماع يعني محاولة فهم الحديث كما يقصد المتحدث دون أن نكون متعاطفين معه أو عدائيين نحوه(الحميدات، 2007، ص. 15).

يعرف "جونسون" Johnson (1951) "الاستماع هو القدرة على الفهم والإستجابة بفعالية للاتصال الشفهي.

كما يعرف "فلويد fluid(1985)" الاستماع هو السماع والانتباه والفهم والتقييم والاستجابة للرسالة المنطوقة(بوضياف، 2010، ص.93).

كما يعرف "الحوامدة" الاستماع أنه عملية انسانية واعية مدبرة لغرض معين هو اكتساب المعرفة، تستقبل فيها الأذن أصوات الناس في المجتمع في مختلف حالات التواصل وبخاصة المقصود، وتحلل فيها الأصوات إلى ظاهرها المنطوق، وباطنها المعنوي وتشتمق معانيها ما لدى الفرد من معارف سابقة وسياقات التحدث والموقف الذي يجري فيه التحدث وبذلك تكون الصور الذهنية في الدماغ البشري وهي إما صورة مسموعة خالصة أو مسموعة مبصرة معا ومن ثم تكون أبنية للمعرفة في الذهن من خلال الاستماع الذي لا بد فيه من الانصات وخلوه من المشتتات أو التركيز على معنى المستمع إليه وهذا المقصد الأصلي في عملية الاستماع كلها(الحوامدة، 2009، ص.220).

ومن خلال التعاريف السابقة يتبين لنا أن: أن هناك فرق بين الاستماع والإنصات إلا أنه ليس جوهريا ولا يختلف من حيث الدلالة فيمكن القول أن معنى الاستماع في الغالب لا يختلف عن معنى كل من الإصغاء والإنصات، إلا أن الاستماع يختلف عن السمع (السماع) .
وعلى هذا فإننا نستخدم في دراستنا هذه مصطلح الاستماع هو نفسه الإنصات والإصغاء.

والاستماع بين الزوجين: أهم وسيلة اتصالية بينهما فحتى يفهم الزوج زوجه لا بد أن يستمع له ، فهو طريقة تقوي الرابط بين الزوجين من خلال تحقيق حاجة كل طرف الى أنه قد استمع إليه، وأنه قد فهم تماما من قبل الآخر ويتكلم في هذه الطريقة أحد الزوجين، بينما يقوم الآخر بالاستماع وبعدها يحاول أن يعكس أو يكرر ما قاله الأول وذلك للتأكد من أنه قدسمع.

والاستماع بين الزوجين أسلوب متبع يخلق جوا من التفاهم والسعادة بينهما، فيحاول أحد الطرفين الاصغاء للآخر بكل وجدانه فيصبح بكل حواسه مع الطرف الآخر.

وبناء على ماتم ذكره سابقا، يتبين أن: **مهارة الاستماع بين الزوجين**: هي قدرة الزوجين على الفهم والإستجابة بفعالية لحديث بعضهما البعض.

فمهارة الاستماع لا يستطيع أن يمارسها كل زوج بل تحتاج إلى تدريب وخبرة وممارسة حتى يكتسبها وهذا ما تسعى إليه جلسات هذا البرنامج الإرشادي الأسري المقترح.

▪ مفهوم مهارة التحدث:

يرتبط بمفهوم التحدث بعدة مفاهيم منها: "الإقناع، الحوار، التفاوض، حسن التفاوض، حسن البيان"، فقبل التطرق إلى تعريف مصطلح التحدث يجدر بنا أولا توضيح معناه اللغوي كي يتسنى لنا فهم معناه الاصطلاحي.

التحدث لغة: تحدث تحدثا، تكلم (الرائد، ص.368)، وفي موضع آخر تحدث حديثا، أخبر، وحدثه الشيء أو به: خبره(الرائد، ص. 554) والتحدث في معجم المعاني الجامع: من فعل تحدث/ تحدث ب / تحدث عن، يتحدث، تحدثا، فهو محدث، والمفعول متحدث به، تحدث الخطيب: تكلم، وفي موضع آخر تحدث (اسم) مصدر تحدث التحدث إلى الناس فن، التكلم، مخاطبتهم، تناول الكلام ، ومصدر حدث إنما هو التحديث، فأما الحديث فليس بمصدر، وقوله تعالى: "وأنما بنعمة ربك فحدث"(سورة الضحى، الآية. 11) أي بلغ ما أرسلت به، وحدث بالنبوة التي أتاك الله، وهي أجل النعم(ابن منظور، ص.133).

أما التحدث في معجم الوسيط: حدث: تكلم وأخبر، وتحدث: تكلم ويقال تحدث إليه، تحدث القوم: تحدثوا، أي أن التحدث في اللغة، هو كل ما يتحدث به من كلام وخير.

التحدث اصطلاحاً: يعرف على أنه نقل الاعتقادات والعواطف والاتجاهات والمعاني والأفكار والأحداث من المتحدث إلى الآخرين (بن مزعل، 2010، ص.39).

كما يعرف باحث آخر الحديث بأنه أحد وجهي الاتصال اللفظي الوجه الشفاهي، وهو عبارة عن رموز لغوية منطوقة، تنتقل أفكارنا ومشاعرنا واتجاهاتنا إلى الآخرين (حجاب، 2000، ص.83).

ويعرف "عدنان الأحمدى (2009)" الحديث بأنه ذلك الكلام المنطوق الذي يعبر عنه المتحدث عما في نفسه، وما يجول بخاطره من مشاعر وما يزخر به عقله من رأي أو فكرة، وما يريد أن يزود به غيره من معلومات في طلاقة وانسياب وصحة في التعبير وسلامة في الأداء (الأحمدى، 2009، ص.65).

كما يعرف "المطوع (2018)" التحدث على أنه إتصال مباشر يعبر عن مدى اكتساب الشخص للمواقف الإيجابية عند اتصاله بالشريك، ويتكون موقف الحديث دائماً من المتحدث الذي يحاول نقل فكرة معينة أو طرح رأياً محدداً أو موضوعاً بعينه وهو الطرف المعني بالحديث، والمستمع له ثم الظروف المحيطة بموقف الحديث، سواء كانت هذه الظروف مادية أو معنوية (المطوع، 2018، ص.109).

والتحدث بين الزوجين: هو التعبير الشفهي عن الأفكار والمشاعر الانسانية والمواقف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية بطريقة وظيفية أو ابداعية مع سلامة النطق وحسن الإلقاء.

يتضح من التعاريف السابقة أن: **مهارة التحدث بين الزوجين:** هو قدرة الزوجين على نقل الخبر أو الفكرة عن طريق الكلمة أو الأفكار والأحداث إلى الطرف الآخر.

ويتم اكتساب مهارة التحدث بين الزوجين من خلال الممارسة التي تزيل حاجز الرهبة والخوف وتكسب المتحدث مزيداً من الثقة تتعكس في درجة تأثيره في الشريك، وهذا ما يتوفر عليه جلسات هذا البرنامج الإرشادي الاسري المقترح في هذه الدراسة.

■ مفهوم مهارة الحوار:

الحوار لغة: الحوار فأصله الحَوْر (بفتح الحاء وسكون الواو) وهو الرجوع عن الشيء وإلى الشيء، والمحاورة مراجعة المنطق والكلام في المخاطبة، وهم يتحاورون أي يتراجعون الكلام وفي قوله تعالى: "إنه ظن أن لن يحور" (سورة الانشقاق، الآية.14)، أي يرجع إلى ربه. والمحاورة: المجاورة، والتحاور: التجاوب، وتحاوروا تراجعوا الكلام بينهم والتحاور التجاوب (الفحل، 2015، ص. 7).

الحوار في المعجم الوسيط: تحاوروا : تراجعوا الكلام بينهم، والحوار في القاموس المحيط: المحاورة والمحوارة - الجواب والحيرة والحوية - مراجعة المنطق، تحاوروا: تراجعوا الكلام بينهم، التحاور التجاوب وقال الراغب الأصفهاني (المحاورة والحوار المراد في الكلام).

الحوار اصطلاحاً: الحوار مناقشة أو محادثة بين شخصين أو فريقين حول موضوع معين، كل منهما له رؤية خاصة ووجهة نظر معينة حول هذا الموضوع (الفحل، 2015، ص. 8).

ويعرف "جوردون فايبر" الحوار بأنه نوع من الحديث بين شخصين أو فريقين يتم فيه تداول الكلام بينهما بطريقة متكافئة فلا يستأثر به أحدهما دون الآخر، ويغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة والغضب (فايبر، 2012، ص. 5).

وتعرف "سنا محمد سليمان" (2013، ص. 24) بأنه:

- تفاعل لفظي بين إثنين أو أكثر من البشر، بهدف التواصل الإنساني وتبادل الأفكار والخبرات وتكاملهما.

• هو نوع من الحديث بين شخصين أو فريقين يتم فيه تداول الكلام بينهما بطريقة متكافئة فلا يستأثر أحدهما عن الآخر فيغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة بطريق يعتمد على العلم والعقل مع استعداد الطرفين لقبول الحقيقة.

والحوار بين الزوجين أو الحوار الزوجي: بأنه عصب الحياة الزوجية وأنه الجسر الذي تنتقل عبره المغازلات والمعاتبات والاستشارات والملاحظات (نعيم، 2016، ص. 66).

ويعرف " عبد القادر الشبخلي" الحوار الزوجي بأنه مناقشة المسائل أو الصعوبات أو المشكلات الأسرية بهدوء وروية، فيقدم كل طرف حججه وأدلته والثاني يصغي لها باهتمام ويجب في ضوءها (الشبخلي، 2016، ص. 28).

ويعرف "عادل هندي" أن الحوار بين الزوجين هو حلقة التواصل الأساسية وهو مفتاح الاتصال بينهما، وكلما أجادا إدارة الحوار بينهما ضمنا السلامة من ميكروبات الحياة الزوجية المختلفة والتي قد يصعب استخدام أي برنامج (أنتي فيروس) معها (هندي، 2010، ص. 116).

وبناء على ما تم ذكره يمكننا القول أن: **الحوار الزوجي:** بأنه نوع من الحديث أو المناقشة أو تداول وتراجع وتجاوب للكلام بين الزوج وزوجته (بين الزوجين) للتواصل فيما بينهما بهدوء وتقبل بعيدا عن الخصومة والغضب حيث يعيش الزوجان حياة مشتركة ويواجهان حياتهما معا.

ويتم اكتساب مهارة الحوار الزوجي وهي قدرة الزوجين على الحوار الجيد من خلال التعلم والتدريب وتبادل الخبرات عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، وهذا ما يسعى إليه البرنامج الإرشادي الاسري المقترح لهذه الدراسة.

▪ مفهوم إدارة العواطف:

إدارة العواطف لغة: حتى نتمكن من فهم إدارة العواطف، لا بد من استعراض المعنى التراكمي له، فسننظر لتعريف "إدارة" و "عواطف" .

إدارة لغة: تعتبر كلمة إدارة في معجم المعاني الجامع مصدر للفعل أدار، يدير، أدر، إدارة، فهو مدير، واسم مفعول منه، مدار، ويقال: أدار التجارة: أي تعاطاها، وتداولها من دون تأجيل كما جاء معنى إدارة في معجم الرائد، مصدر أدار "إدارة شركة أو مدرسة أو مؤسسة": الجهاز الذي يسير أمورها وتشرف على أعمالها.

العواطف لغة: العاطفة جمع عواطف وهي الشعور والإحساس: "عاطفة الحب، البغض" (الرائد، 1978، ص. 994).

ومفهوم العاطفة في لسان العرب الرحم، صفة غالبية، ورجل عاطف وعطوف: عائد بفضله حسن الخلق، العطوف على الناس بفضله حسن الخلق، قال الليث العطف الرجل الحسن الخلق العطوف على الناس بفضله (ابن منظور، 2008، ص. 262).

أما في معجم اللغة العربية جاء تعريف عاطفة جمع عاطفات وعواطف: ميل وشفقة وحنو ورقة: قلب خال من العاطفة عاطفة الأب جياشة تجاه أولاده، حرك العواطف بكلامه العذب جامد العاطفة: قاس، لا يتأثر بسهولة، جرح عواطفه: أساء إليه قولاً أو فعلاً.

إدارة العواطف اصطلاحاً: تعرف إدارة العواطف على أنها إدراك ومعرفة من الذي يكون وراء المشاعر وكيفية معالجة القلق والمخاوف والغضب والحزن وقدرته على تحمل الانفعالات العاصفة وألا يكون عبداً لها، أي يشعر بأنه سيد نفسه مما يدل على الكفاءة في تناول أمور الحياة (Gilemar, 1999, p. 15).

كما تعرف إدارة العواطف في أبسط مفاهيمها، بأنها قدرة الفرد وجاهزيته على التحكم في أحاسيسه والتعبير عنها بحكمة وتصرف مناسب، وهذا يعني أن العواطف تخضع لإدارة الشخص وقدرته على ضبطها في الوقت المناسب والمكان والأسلوب المناسبين (شعبان وآخرون، 2017، ص. 107).

في حين تعرف عند "Stenier" بأنها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فعال، وقدرته على إدارتها أو ضبطها (سعدون، 2014، ص. 228).

وتعرف إدارة العواطف أيضا بأنها القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بشكل مناسب وتهدئة النفس والتخلص من القلق، وسرعة الإستثارة وعدم الإنجراف والقلق في الانفعالات السلبية(المساعد، 2009، ص. 114).

وفي حين يعرف " (Mayer,Solrey ,1999, p.43) "إدارة العواطف بأنها القدرة على الإنفتاح على المشاعر والقدرة على تعديل أو تلطيف المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، والقدرة على تمييز وتنظيم المشاعر بشكل مثمر وهكذا يزداد الفهم وحسن التعامل مع المشاعر بإتخاذ قرارات أفضل من أجل تحقيق الأهداف.

وبناء على ما سبق من تعاريف يمكننا الوصول إلى أن: **إدارة العواطف بين الزوجين** هي تحكم الزوجين في مشاعرهما وأحاسيسهما والتعبير عنها بحكمة وقدرتها على التعامل مع انفعالاتها وإدارتها بشكل مناسب .

ويتم اكتساب **مهارة إدارة العواطف** وهي قدرة الزوجين على إدارة عواطفهما عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتدرب عليها من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية، فهي تعد أداة لتطوير الشخصية وتعديل الذات حيث تساهم في إيجاد علاقة جيدة مع الطرف الآخر والمحافظة على هذه العلاقة، وهذا ما تسعى هذه الدراسة لتحقيقه من خلال جلسات هذا البرنامج الإرشادي الاسري المقترح.

5-4- مفهوم مهارة حل المشكلات:

تناولنا فيما سبق **مفهوم المهارة**، وسنتناول مفهوم حل المشكلات من خلال التعريف اللغوي والاصطلاحي.

تعريف حل المشكلات لغة: جاء في معجم الرائد أن تعريف المشكلة هو الأمر الصعب الملتبس وجمعها مشاكل، وجاء في معجم المعاني الجامع أن حل المشكلة بمعنى وجد لها مخرجا، حل مشكلته: وجد لها حلاً سواها ويحلُّ أعقد المشاكل، أما في قاموس الكل جاء معنى حل المشكلات بمعنى يتطلب التسويه اتخاذ القرار.

تعريف حل المشكلات اصطلاحاً: في البداية نشير إلى أننا نستخدم في هذا البحث، مصطلح المشكلات الزوجية هو نفسه الخلافات أو الصراعات أو النزاعات الزوجية وذلك لتقارب هذه المفاهيم فيما بينها في مجال العلاقات الانسانية والاجتماعية والأسرية، وهذا ما تناوله أغلب الباحثين والمختصين في كتاباتهم وبحوثهم.

تعرف المشكلة حسب " كتسويا Kotsuya " هي وضعية أو موقف يدركه الفرد ويكون فيه هذا الأخير مطالبا بإيجاد حل ملائم)(أوزي، 2016، ص.219).

ويعرف " جيلهولي Gilholy 1989 " حل المشكلة بأنه نظام يتكون من قاعدة معرفية تتضمن معارف ومعلومات، تم تحويلها إلى طرق وأساليب ثم خطة عمل لتحديد أكثر الطرق ملائمة للحل ثم تقييمها(العتوم، 2005، ص.251).

كما تعرف حل المشكلات بأنها عملية معرفية سلوكية، يحاول الفرد من خلالها تحديد واكتشاف وابتكار وسائل فاعلة للتعامل مع المشكلات التي يواجهها في حياته اليومية(Cormier et Nurius,2003).

وتعرف أيضا حل المشكلات بأنها مجموعة من الخطوات التي تمارس بصورة منظمة عند مواجهة موقف أو مشكلة ما ومحاولة حلها وتنفيذها بصورة مبتكرة(جودة، 2005، ص. 9).

وقد اختلف الباحثون في تسمية هذه الخطوات، إلا أننا اخترنا في بحثنا هذا خمسة خطوات أو (أبعاد) لمهارة حل المشكلات وهي: التوجه العام، تعريف المشكلة، توليد البدائل، اتخاذ القرار، التقييم.

وتعرف المشكلات الزوجية: بأنها: " أفكار متباينة بين زوجين تؤدي بأحدهما أو كلاهما بمشاعر من الحزن والقلق والغضب تجاه الطرف الآخر، ينتج عنه سلوك غير مرغوب فيه يصدر عن أحد الزوجين أو كلاهما، يؤثر سلبا على العلاقة بينهما بشكل خاص والوضع الزواجي بشكل عام، ويأخذ السلوك الصادر هنا نوع من الثبات النسبي، بحيث يحدث بشكل

متكرر في المواقف المتشابهة ويعجز الزوجان عن التخلص منه، مما يترتب عليه صعوبات في التفاهم بينهما تؤدي إلى حالة من الشقاق والنفور بينهما" (العيسي، 2016، ص. 05).

كما تعرف المشكلات الزوجية كذلك بأنها تلك العقبات التي تحول دون تحقيق أهداف الزوجين في حياتهما المشتركة، والتي تنغصها وتهدد نجاحها وسعادتها إن لم يحسن التعامل معها (بلامون، 2020، ص. 243).

من جهة أخرى يعرف "عبد العزيز الجهني (2005)" المشكلات الزوجية على أنها النزاع الدائم بين الزوجين الذي يتعلق بالجوانب العاطفية والنفسية والشخصية والشرعية والسلوكية والصحية والجنسية والاجتماعية والتعليمية والوظيفية وطريقة التعامل بين الزوجين ... مما يؤدي هذا النزاع إلى عدم تحقيق التوافق الزوجي.

وتعرف كذلك مهارة حل المشكلات الزوجية بأنها عملية تهدف إلى تمكين الزوجين من التعامل بكفاءة أكبر مع المشكلات الحياتية المتنوعة (الكفافي، 1999).

من حلال ما سبق ذكره يمكننا الوصول إلى أن: **تعريف مهارة حل المشكلات الزوجية** بأنها: قدرة الزوجين على ممارسة جهد عقلي باستخدام خبراتهما ومعارفهما لممارسة مجموعة من الخطوات أو المراحل بصورة منتظمة عند مواجهة موقف أو مشكلة ما ومحاولة حلها وتنفيذها واختيار الحل الأمثل الذي يحقق أهدافهما المنشودة.

التعريف الإجرائي لمهارة حل المشكلات: هي الدرجات التي تتحصل عليها أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات في مقياس مهارة حل المشكلات في أبعاده الخمسة وهي: (التوجه العام، تعريف المشكلة، توليد البدائل، اتخاذ القرار، التقييم) في التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي الأسري المقترح.

تعريف الخطوات أو (الأبعاد) لمهارة حل المشكلات وهي:

البعد الأول: التوجه العام والمقصود به تقبل حقيقة أن المشكلات تشكل جزءاً طبيعياً

في الحياة اليومية، وأنه من الممكن التعامل مع هذه المشكلات بفعالية.

البعد الثاني: تعريف المشكلة وهو تعريف جميع مظاهر موقف المشكل وجمع المعلومات من الأعراض والأسباب.

البعد الثالث: توليد البدائل وتعني إيجاد الحلول الممكنة والمناسبة للموقف المشكل، والتحقق من النتائج المترتبة على كل حل مع احتمال نجاح كل منها.

البعد الرابع: اتخاذ القرار ويعني اختيار الحل الأنسب للمشكلة ووضع خطة تفصيلية لتنفيذها.

البعد الخامس: التقييم وتعني تقييم الحل الذي تم اختياره عن طريق ملاحظة نتائجه ومدى نجاحه وفاعليته في التعامل مع المشكلة.

06-الدراسات السابقة:

وتتضمن دراسات سابقة تناولت نفس الموضوع لكن يوجد تغيير في بعض المتغيرات ومكان الدراسة ، ودراسات مشابهة ودراسات أخرى استعملت لدعم التراث النظري والمقارنة بالنتائج السابقة وتناولت بعض المتغيرات الموجودة في الدراسة الحالية.

دراسة بدر (2019) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الإتصال الزوجي لدى الزوجات بمكة المكرمة، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الاتصال الزوجي لدى الزوجات بعد تطبيق البرنامج وفاعلية برنامج تدريبي إرشادي جماعي في تحسين مهارات الاتصال الزوجي لدى الزوجات أثناء فترة المتابعة، تم تطبيق هذا البرنامج على عينة قوامها احدى عشر زوجة كان لديهن الرغبة في المشاركة في البحث ، طبق عليهن مقياس الاتصال الزوجي والبرنامج التدريبي الارشادي الجماعي في تحسين مهارات الاتصال الزوجي .

وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية نفسها قبل وبعد التدريب في الأداء ككل وفي الأبعاد الثلاثة للمقياس (مساحة الحوار وموضوعاته ومعوقاته ومهاراته - سلوك ومهارات الاتصال لدى الشريكين وتأثير ذلك على التواصل والعلاقة بينهما

- معوقات التواصل) ولصالح التدريب كما لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين الاختبار البعدي والتتبعي.

دراسة الزهراني (2017) الموسومة ب: فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية مهارات حل المشكلات لدى المرشدين التربويين في منطقة مكة المكرمة ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي لتنمية مهارة حل المشكلات لدى المرشدين التربويين في منطقة مكة المكرمة ، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي على عينة قوامها 69 مرشدا ومرشدة ثم توزيعهم على مجموعتين مجموعة ضابطة (34) فرداً ومجموعة تجريبية قدرها (35) فرداً والتي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

واستخدم الباحث أدوات الدراسة وهي مقياس مهارات حل المشكلات حيث تكونت من جزأين جزء خاص بالبيانات الشخصية والجزء الثاني تكون من 30 فقرة تقيس مهارة حل المشكلات لدى المرشدين التربويين.

وتناول البرنامج الإرشادي السلوكي لتنمية مهارة حل المشكلات (10) جلسات تدريبية بحجم ساعة واحدة لكل جلسة لمدة (4) أسابيع .

أسفرت هذه الدراسة مجموعة من النتائج أهمها :

- وجود فروق في مهارات حل المشكلات لدى المرشدين التربويين تعزي إلى البرنامج الإرشادي الذي تم التدريب عليه بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يشير لنجاح البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات حل المشكلات لدى المرشدين التربويين .

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 من متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات حل المشكلات تعزي إلى التفاعل بين المؤهل العلمي والبرنامج الإرشادي، أو التفاعل بين الجنس والبرنامج الإرشادي أو التفاعل بين مدة الخدمة والبرنامج الإرشادي.

دراسة سهيلة محمود بنات (2015):هدفت هذه الدراسة إلى قياس مدى فاعلية برنامج تدريبي على مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين التكيف وخفض القلق لدى بنات مطلقات ب عمان الأردن.

تكونت عينة الدراسة قصديا من (34) طالبة من المراهقات بنات المطلقات في مدارس تربية لواء عين الباشا بالأردن ، قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية مكونة من (16) مشاركة خضعن لبرنامج حول مهارات الاتصال وحل المشكلات ، مكون من (21) جلسة ومجموعة ضابطة وعددهن (18) طالبة لم تتعرض للبرنامج التدريبي .

إستخدمت الباحثة هذه الدراسة المنهج شبه تجريبي وطبقت الأدوات التالية :

- مقياس التكيف بقياس قبلي وبعدي.
- مقياس القلق بقياس قبلي وبعدي .
- برنامج إرشاد جمعي حول مهارات الاتصال ومهارة حل المشكلات ب (21) جلسة إرشادية بواقع (60) دقيقة للجلسة الواحدة لمدة 3 أشهر .

وأسفر هذا البحث عن النتائج التالية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التدريبية ، وهذا يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي في زيادة التكيف النفسي لدى بنات المطلقات ، ويفسر ذلك بإكتساب بنات المطلقات المراهقات لمهارات الاتصال ومهارات حل المشكلات مما يجعلهن أكثر قدرة على التكيف من خلال استخدام مهارات الاتصال واستخدام أساليب إيجابية في التعامل مع المشكلات .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي في خفض درجة القلق لدى بنات المطلقات، وذلك بتأثير تدريبهن على مهارات الاتصال وحل المشكلات يمكنهن من إيجاد وسائل إيجابية وحلول فعالة لما يواجهن من ضغوطات وصعوبات ، وهذا يجعلهن أقل قلقا وتأثراً.

دراسة آغا خلود خليل (2015):هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثا، وتكونت عينة الدراسة من(30) مشاركة من المتزوجات حديثا(1-3) سنوات، من السيدات اللواتي يراجعن مركز البرامج النسائية بمخيم البقعة ، وقد تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ب (15) مشاركة وأخرى ضابطة ب (15) مشاركة . استخدمت الباحثة مقياس نوعية الحياة الزوجية مكون من (48) فقرة ، وبناء برنامج تدريبي مكون من (20) جلسة بواقع (60) دقيقة للجلسة الواحدة بقياس قبلي وبعدي، وبعد(30) يوما أجرت الباحثة قياس متابعة ، فأشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في نوعية الحياة الزوجية لدى الزوجات المتزوجات حديثا تعزي للبرنامج التدريبي على القياس البعدي وقياس المتابعة.

دراسة العارف (2014): والتي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية الارشاد التكاملي في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين حديثي الزواج، وقامت الباحثة بعمل برنامج ارشادي، طبق على عينة قوامها (20) بواقع (10) أزواج و(10) زوجات. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي في تحسين التوافق الزوجي.

دراسة بني سلامة (2014) :التي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء. وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعي في تحسين التواصل الاجتماعي.

دراسة أبو أسعد (2011): هدفت الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجشطالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي بين الأزواج من الرجال، وتكونت عينة الدراسة من (24) زوجا ممن مضى على زواجهم (3-10) سنوات بعشر(10) جلسات إرشادية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارات الاتصال على الأداة عموماً وفي الأبعاد: مهارة الاستماع والتحدث والتحكم في الانفعالات.

دراسة **Kalantarkousheh & Hassan (2011)**: في فاعلية التدريب على الاتصال الزوجي لدى النساء وتكونت العينة من (50) زوجة، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على (3) جلسات، وقد أظهرت نتائج الدراسة زيادة واضحة في الاتصال الزوجي لدى أفراد العينة.

دراسة **Khojastemehr et al (2008)**: هدفت إلى معرفة تأثير التدريب على مهارات الاتصال على أنماط الاتصال والمشاعر الإيجابية نحو الأزواج، وقد كشفت النتائج عن أن التدريب على مهارات الاتصال أدى إلى زيادة المشاعر الإيجابية نحو الزوج وتحسين نمط الاتصال المتبادل (البناء) ونقصان أنماط التجنب والانفصال.

دراسة **جودة (2009) الموسومة بـ: برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار، رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية بالجامعة الإسلامية غزة.**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات، واستخدمت المنهج التجريبي لعمل برنامج إرشادي يتكون من (21) جلسة إرشادية منها (12) جلسة مشتركة وجلسات منفردة، وقد تضمن البرنامج العديد من الفنيات منها: الحوار، السيكوودراما، التنفس الانفعالي، المساندة الاجتماعية، التعزيز، حل المشكلات استغرق البرنامج شهر ونصف كتطبيق بعدي وشهر آخر لمعرفة أثر بقاء البرنامج في التطبيق التتبعي، على عينة من الأزواج بلغت (30) زوج منها (15) زوج و (15) زوجة على التساوي اختيروا بطريقة قصدية من واقع سجلات المحاكم الشرعية.

تم تطبيق استبانة التوافق الزوجي عليهم وقد تم اختيار الأزواج الذين حصلوا على أدنى درجات التوافق المقياس، وطبقت الباحثة البرنامج على مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية وقد قامت الباحثة من التأكد من الخصائص السيكومترية عن صدق وثبات مقياس التوافق الزوجي فكانت النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد وفي الدرجة الكلية بين متوسطات التوافق الزوجي بين الأزواج والزوجات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- وجود فروق دالة إحصائية في البعد الأول والثاني وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والفروق لصالح الزوجات في الاستقرار الزوجي ولصالح الأزواج في المعاملة الإنسانية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد بين التطبيقين القبلي والبعدي وهذا يدل على وجود أثر من أفراد المجموعة التجريبية البعديّة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد بين التطبيقين القبلي والبعدي وهذا يدل على وجود أثر على الزوجات من أفراد المجموعة التجريبية البعديّة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي في الرضا والسعادة الزوجية وهذا يدل على انحصار أثر البرنامج العلاجي على أفراد المجموعة التجريبية في هذا البعد، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للتوافق الزوجي مما يدل على بقاء أثر البرنامج العلاجي على الأزواج من أفراد المجموعة التجريبية، وبدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد بين التطبيقين البعدي والتتبعي ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي في الرضا والسعادة الزوجية ولصالح التتبعي في تحمل المسؤولية، وهذا يدل على انحصار أثر البرنامج في الرضا والسعادة الزوجية، وزيادة أثره في تحمل المسؤولية، ولم تظهر فروق في الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي مما يدل على بقاء أثر البرنامج العلاجي على الزوجات من أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة **Bektas M.Y, Teufik F,K (2007)**: اهتمت هذه الدراسة بالبحث في تأثير برنامج تدريبي للتواصل الزوجي على التكيف الزوجي للمشاركين بتركيا.

هدفت هذه الدراسة إلى تزويد الأزواج بالمهارات الرئيسية للتواصل وحل الصراعات، وتكونت عينة الدراسة من (67) زوج تقدموا إلى مقياس التكيف الزوجي لسباينر، ومن ثم تم أخذ

الأزواج (14) الذين حصلوا على أقل الدرجات في المقياس وتم توزيعهم بشكل عشوائي لمجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة الدراسة (التجريبية) حيث طبق عليها برنامج التواصل الزوجي، مكون من (10) جلسات تتضمن إعطاء مهارات ولعب الأدوار وعرض تجارب من الحياة وإعطاء واجبات بيئية.

فتبين أن نتائج المجموعة الضابطة على المقياس القبلي والبعدي لم تختلف، بينما نتائج المجموعة التجريبية ارتفعت في المقياس البعدي للتكيف، وكان الاستنتاج الرئيسي من الدراسة أن برنامج التواصل الزوجي كان له تأثير إيجابي على التكيف الزوجي فتحسين مهارات التواصل قد يؤدي إلى تحسين سلوكيات الأزواج.

دراسة سهام إبراهيم (2007):هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لتدريب الأمهات على مهارات الاتصال وحل المشكلات وقياس أثره في تحسين العلاقات الأسرية تكونت عينة الدراسة من (30) مشاركة من أمهات الأسر التي تعاني من مشكلات أسرية في معهد العناية بصحة الأسرة ، والحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس العلاقات الأسرية وقد قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية بـ (15) أمًا، تلقين برنامجًا إرشادياً للتدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات لمدة (15) أسبوعاً بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، مدة كل جلسة (90) دقيقة، ومجموعة ضابطة تكونت من (15) أمًا لم يتلقين البرنامج الإرشادي للتدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات .

ولتحقيق هدف الدراسة طبقت الباحثة المنهج التجريبي واستخدام الأدوات التالية :

- مقياس العلاقات الأسرية .

- البرنامج الإرشادي الجمعي .

وكشفت نتائج هذه الدراسة عن ما يلي :

- وجود أثر للبرنامج الإرشادي الجمعي لتدريب الأمهات على مهارات التواصل وحل

المشكلات أدى إلى تحسن مستوى العلاقات الأسرية لدى أسرهن.

- عدم وجود أثر لمتغير العمل لدى الأمهات في درجة تأثير البرنامج الإرشادي لمهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين العلاقات .

- عدم وجود أثر للتفاعل بين متغيرات المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي) والعمل في مستوى العلاقات الأسرية لدى الأمهات .

دراسة **Gottman (2004)**: خلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأزواج المشاركين في برامج مهارات الاتصال لديهم شعور أعلى بالرضا عن العلاقات الزوجية، كما كان لبرامج مهارات الاتصال تأثيرات إيجابية على مدركاتهم وتقييمهم الذاتي لحياتهم الزوجية.

دراسة **Pio (2001)**: التي هدفت إلى تحسين المهارات الذاتية والشخصية وتحسين مهارات الاتصال لدى (24) زوجة تايوانية ممن لديهن رغبة في التغيير، ومن اللواتي يواجهن صعوبات في الاتصال وضعف المهارات الشخصية مما انعكس بشكل سلبي على علاقتهن الأسرية والزوجية، وقد تم تطبيق برنامج تعليمي يستند إلى نظرية ساتير.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مهارات الزوجات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

• توظيف الدراسات السابقة:

أعطت الدراسات السابقة دعماً منهجياً وفكرياً وبحثياً للباحثة للسير في الدراسة الحالية، وقد تم الاعتماد على نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية، وكذا استخدام بعضها في بناء وتصميم أدوات الدراسة، كما استفدنا من بعضها في الجانب النظري.

الفصل الأول: البرنامج الإرشادي الأسري

تمهيد

أولاً: الإرشاد الأسري

- 1- تعريف الإرشاد الأسري
- 2- تعريف الإرشاد الزوجي
- 3- أهداف الإرشاد الأسري
- 4- مهام الإرشاد الأسري
- 5- الحاجة إلى الإرشاد الأسري
- 6- أهمية الإرشاد الأسري
- 7- خدمات الإرشاد الأسري
- 8- فنيات الإرشاد الأسري
- 9- دور المرشد في الإرشاد الأسري الزوجي
- 10- نظريات الإرشاد الأسري

ثانياً: برامج الإرشاد الأسري

- 1- أهداف البرنامج الإرشادي الأسري
- 2- أساليب و فنيات البرنامج الإرشادي الأسري
- 3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية الأسرية

خلاصة

تمهيد:

لقد ساهمت تطورات الحياة والكوارث الطبيعية، وكثافة السكان في أحداث تعقيدات في الحياة، ثم في زعزعة الأسرة بشكل أو بآخر، حتى اتسمت أسر العصر الحديث بالتفكك مقارنة بالعصور الماضية، مما أحدث مشكلات لم تكن تعرف عند المجتمعات القديمة، كما تفتت مشكلات نفسية واجتماعية حاولت بعض المجتمعات المحافظة على إخفائها أو التقليل من خطورتها.

وبما أن الأسرة هي نواة المجتمع الأولى، وهي البوتقة التي ينشأ ويتربى فيها أفراد المجتمع وقادته، فإذا لم تمنح هذه النواة الرعاية والاهتمام اللازم فكيف سيكون مصير جيل المستقبل من أبناء وبناء المجتمع، فكل هذا جعل الحاجة ماسة إلى الشجاعة في الاعتراف بالواقع ومواجهته، لذا وجب وجود خدمات في المجتمع تعمل على إرشاد وتوجيه الناس حتى يتوافقوا مع ظروف الحياة الصعبة وضغوطاتها وهي في إطار الإرشاد الأسري الذي يعمل على مساعدة الناس لتحقيق التوافق مع أنفسهم ومجتمعهم، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

أولاً: الإرشاد الأسري

1-تعريف الإرشاد الأسري:

للإرشاد الأسري تعريف كثيرة نذكر منها ما يلي:

يعرف حامد زهران (1980، ص.405) "الإرشاد الأسري بأنه "عملية مساعدة أفراد الأسرة (الوالدين والأولاد وحتى الأقارب) فرادى أو كجماعة، في فهم الحياة الأسرية ومسئولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الأسري، وحل المشكلات الأسرية".

ويُعرفه أبو أسعد (2008، ص. 43) إلى أنه "تقديم مساعدة متخصصة من قبل المعالج (المُرشد) الأسري للزوجين لكي يكونا متوافقين من الناحية الزوجية، حيث يدرس أسبابه من حيث العملية الجنسية واختلاف الثقافات والعادات والتقاليد بين الزوجين والسمات الشخصية، وغيرها من أسباب تؤدي إلى سوء التوافق، ويقوم بتدريبهما على وسائل الاتصال وطرق حل المشكلات وغيره من أساليب إرشادية تساعدهم على حدوث الانسجام والوئام بينهما لصالح الأسرة التي يعيشان فيها، ولصالح أطفالهما ولتحقيق أهدافهما المنشودة.

وتعرف البرثين(2008، ص. 17) الإرشاد الأسري هو عملية مساعدة مدروسة يقدمها مرشد أسري متخصص في استخدام أسس الإرشاد وتقنياته، لمساعدة الأفراد والأسر بشكل انفرادي أو جماعي في حل المشكلات وتحقيق الاستقرار والتوافق والتكيف الأسري.

الإرشاد الأسري كما يراه عبد الباسط خضر(2008، ص.16)هو"عملية يقوم بها المرشد(أو فريق العمل الإرشادي) لمساعدة أفراد الأسرة على فهم امكانياتهم وتنمية علاقاتهم الاجتماعية، واستبصار الحلول السليمة لمشكلاتهم، لتحقيق الاستقرار الأسري والتوافق النفسي والصحة النفسية والسعادة للفرد والأسرة والمجتمع".

كما يعرف الإرشاد الأسري أيضا بأنه أسلوب من أساليب العلاج النفسي الجماعي، يتناول أعضاء الأسرة كجماعة وليس كأفراد، وهو علاج يعمل على كشف المشكلات والاضطرابات

الناجمة عن تفاعل بين أعضاء الأسرة كتنسيق اجتماعي ومحاولة التغلب على هذه المشكلات عن طريق أعضاء الأسرة كمجموعة ومحاولة تغيير أنماط التفاعل المرضية داخل الأسرة(سري، 2000، ص. 137).

كذلك عرف عبد العزيز (2001، ص.ص. 185-186) الإرشاد الأسري بأنه أسلوب مهني منظم يهدف إلى تحقيق التغييرات فعالة في العلاقات الأسرية أو الزوجية المضطربة وغير الصحية وذلك من خلال عمليات التفاعل الصحي بين أفراد الأسرة، والهدف النهائي له هو البحث عن الطرق المؤدية لتحقيق التعايش بين جميع أفراد الأسرة، بحيث تتحقق أفضل صور التفاعل الايجابي، وتختزل بذلك مواقف الصراع والتصادم.

كما يعرف العسيوي (1984، ص. 251) الإرشاد الأسري بأنه يركز على اعتبار الأسرة وحدة العمل الإرشادي وليس الفرد المريض، وذلك من منطلق أن الأسرة هي المكان الذي يحدث فيه المرض، وبالتالي فهي المكان الذي ينبغي أن يوجه إليه الإرشاد والعلاج.

كما يعرفه أبو أسعد (2012، ص. 266) بأنه: "تمط من أنماط العلاج وفيه يوجه الاهتمام إلى الأسرة برمتها أكثر من كونه موجها نحو فرد معين من أفرادها".

كذلك عرفه فراسوشوز بأنه "أسلوب علمي مخطط يركز فيه العلاج الأسري على سوء التكيف الأسري من أي ناحية ترتبط بسوء التوظيف الأسري ويتركز على الأسرة كوحدة كلية مستخدما أشكال المقابلات سواء فردية أو جماعية لزيادة فعالية التوظيف الأسري" (أبو أسعد، 2012، ص. 266).

ومهما اختلفت تعريفات الإرشاد الأسري إلا أنها تتفق في أنها تستهدف الأسرة برمتها للوصول بها إلى التوافق الأسري بإحداث تغييرات فعالة في الفرد في علاقاته الأسرية باستخدام أسس الإرشاد وتقنياته.

وبما أن الإرشاد الأسري يقوم على الأسرة، والأسرة تقوم على الزواج فمن هنا يقترب الإرشاد الأسري من الإرشاد الزوجي، ويجمع بينهما أحيانا معا، لذا سنتناول الإرشاد الزوجي بالتعريف.

2- تعريف الإرشاد الزوجي:

يعرفه زهران (1997،ص.461) هو "عملية مساعدة الفرد في اختيار زوجه والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها والاستقرار والسعادة وتحقيق التوافق الزوجي، وحل ما قد يطرأ من مشكلات زوجية قبل الزواج وأثناءه وبعد إنهائه والمشكلات العامة، ويرى بعض المرشدين أن يكون الطرفان معا في جلسة قصيرة ثم تتم جلسات فردية مع كلٍّ منهما ثم تختتم الجلسات في حضور الطرفين".

ويعرفه أبو أسعد (2012،ص.266) وفيه يتم تقديم مساعدة متخصصة من قبل المعالج الأسري للزوجين لكي يكونا متوافقين من الناحية الزوجية، حيث يدرس أسبابه من حيث العملية الجنسية واختلاف الثقافات والعادات والتقاليد بين الزوجين والسمات الشخصية وغيرها من أسباب تؤدي إلى سوء التوافق، ويقوم بتدريبهما على وسائل الاتصال وطرق حل المشكلات وغيره من أساليب إرشادهم تساعد على حدوث الانسجام والوثام بينهما لصالح الأسرة التي يعيشان فيها ولصالح أطفالهما ولتحقيق أهدافهما المنشودة".

وبناء على ما سبق نجد أن الإرشاد الزوجي يهتم بالزوجين فقط بينما الإرشاد الأسري يهتم بالأسرة بكاملها، فيهتم بالعلاقات بين الوالدين بعضهم ببعض، وبينهما وبين الأولاد، والعلاقات بين الأولاد بعضهم وبعض وبين الأسرة والأقارب...وهكذا(زهران، 1980،ص. 405).

3- أهداف الإرشاد الأسري:

يسعى الإرشاد الأسري كأى مجال من مجالات الإرشاد والتوجيه إلى تحقيق مجموعة من الأهداف بحيث تختلف حسب طبيعة المشكلة أو الموقف، وطبيعة المجتمع الذي تمارس فيه، إلا أن غالبية أهداف الإرشاد الأسري تدور حول النقاط التالية(البريثن، 2008،ص. 17):

- المحافظة على الصحة النفسية للأسرة وأعضائها.
- إحداث تغييرات ايجابية في الأفكار والمعتقدات والسلوكات الخاطئة لدى أعضاء الأسرة.
- مساعدة الأسرة وأعضائها على حل المشكلات واتخاذ القرارات وتحقيق الوعي في التعامل الأمثل مع ضغوطات الحياة المختلفة.

- تحقيق الذات مع تكوين مفهوم ايجابي عن الذات لدى أعضاء الأسرة، ثم تكوين اتحاد ذاتي للأسرة ككيان واحد مترابط.
- تنمية التواصل والتفاعل الايجابي بين أعضاء الأسرة وتحقيق التكيف الاجتماعي للأسرة ككل.
- تحقيق سعادة واستقرار الأسرة وبالتالي سعادة المجتمع واستقراره، وذلك بنشر تعليم أصول الحياة الأسرية السليمة وأصول التنشئة الاجتماعية للأولاد ووسائل تربيتهم ورعاية نموهم والمساعدة في حل وعلاج المشكلات والاضطرابات الأسرية، وفي هذا تقوية وتحصين للأسرة ضد احتمالات الاضطراب أو الانهيار وتحقيق التوافق الأسري والصحة النفسية في الأسرة.

4- مهام الإرشاد الأسري:

- أ- **التكيف الأسري:** وذلك بتوفير جو من التعاون والاستقرار والسعادة، بتناول السلوك والبيئة والطبيعة الاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومتطلباته البيئية، ومن أهم حالات التكيف والتوافق الأسري التي يسعى لتحقيقها ويتم العمل بها التكيف الشخصي: أي السعادة مع النفس والرضا عنها.
- ب- **التكيف التربوي:** وذلك عن طريق مساعدة أفراد الأسرة كل على حدة في اختيار أنسب المواد الدراسية في ضوء قدراته وميوله، والتكيف المهني: ويتضمن اختيار المهنة المناسبة، والاستعداد علمياً، وتدريباً عليها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضا والنجاح أي وضع الشخص المناسب في المكان المناسب بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع.
- ت- **التكيف الاجتماعي:** لأفراد الأسرة، ويتضمن إقامة علاقات سعيدة وسارة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والعمل لحيز الجماعة، كما يسعى الإرشاد الأسري لتحقيق الصحة النفسية لأفراد الأسرة، ويرتبط تحقيق الصحة النفسية بحل

مشكلات الأسرة ومساعدتها في حل مشكلاتها بنفسها، ويتضمن ذلك تعرف أسباب المشكلات وأعراضها وإزالة الأعراض (الغرابي، 2013، ص. 39-40)

ونذكر أبو أسعد أهداف أخرى للإرشاد الأسري الزواجي نذكر منها (أبو أسعد، 2008، ص. 64-47):

- مساعدة الأزواج على معرفة الخلل في العلاقات الأسرية وأثره السيئ عليهم وعلى الأسرة.
- مساعدة الزوجين على تبني طرق جديدة في الاتصالات بينهما تقوم على الفهم والحب.
- مساعدة أفراد الأسرة على تحقيق النمو النفسي والجسمي والأخلاقي والمحافظة على عرى الود والمحبة بينهم .
- مساعدة الزوجين على خلق علاقات متوازنة مع الآخرين ومع أطفالهم.
- مساعدة أعضاء الأسرة على تقبل الفروق المختلفة فيما بينهم.
- إضفاء جو نفسي مريح بين الزوجين لتحقيق النجاح والانجاز والتوافق في المحيط الأسري والاجتماعي.
- مساعدة الزوجين على الابتعاد عن القلق والخوف والاكتئاب المسؤول عن عدم التوافق بين الزوجين.
- تأكيد وإظهار الفروق بين أفراد الأسرة، أي تنمية هوية وحدود كل فرد وتطوير إحساسه بالاستقلالية دون الشعور بالخوف والقلق من هذه الاستقلالية.
- التأكد من تدرج السلطة داخل الأسرة، وإعادة بناء الانقسامات بين أعضاء الأسرة، وإعادة تشكيل
- وصياغة المشكلات حتى يمكن حلها، وطلب المساعدة كل أعضاء الأسرة وللإشتراك في حل مشكلاتهم.
- مساعدة الزوجين على التعامل مع الضغوط التي يمارسها أعضاء الأسرة مع بعضهم البعض وكذلك الضغوط الخارجية التي تؤثر على الأسرة.

5- الحاجة إلى الإرشاد الأسري:

كثيرا ما نجد أن مشكلات الأولاد أو الوالدين إن هي إلا عينة من مشكلات الأسرة ونتاج لاضطراب أسري شامل، وقد تتشابك مشكلات أفراد الأسرة لدرجة يصعب حلها فرديا، فتستلزم العمل جماعيا مع الأسرة كوحدة، ولا تخلو أسرة من بعض المشكلات في وقت من الأوقات وبعضها يستطيع أفراد الأسرة حلها فيما بينهم، وبعضها يستطيع الأهل والمصلحون المساعدة في حلها، وبعضها يحتاج إلى مساعدة إرشادية متخصصة.

والحياة الأسرية ومشكلاتها ميدان ارتاده المتخصصون في ميادين عديدة كعلم النفس والاجتماع والطب والقانون والاقتصاد المنزلي، وعمل فيه الأهل والأقارب والأصدقاء والمصلحون، ولم يسلم من اقتحام الدجالين والمشعوذين ومدعي القدرة على حل المشكلات الأسرية، ولا شك أن ميدان الإرشاد النفسي وبخاصة مجال الإرشاد الأسري هو أنسب المجالات لتناول هذا الأمر (زهرا، 1980، ص. 406).

6- أهمية الإرشاد الأسري:

يعتبر الإرشاد الأسري أحد الخدمات المهمة التي تهتم بترقية الأسرة، وإزاحة كل العراقيل التي تعمل على زعزعة استقرارها، والبحث عن مزاياها الكامنة وتبيانها وتطويرها وحمايتها والحيلولة دون تلاشيها، وذلك من خلال المرشد الأسري الذي يساعد كلا من أفراد الأسرة في التكيف وتلبية كل مما يلي (أبو أسعد، 2012، ص. 266 - 267):

- **الإشباع الانفعالي والدعم العاطفي:** تعلم الزوجان تقديم وتلقي الحب والود من الشريك، وتطوير الاحساس بالتعاطف والتعامل مع الهموم والمشكلات التي تلم بهما بسبب ما يتلقاه كل منهما من دعم انفعالي من الآخر.
- **العادات الشخصية:** يتعلم الأزواج التكيف مع العادات الشخصية للآخر، وأسلوب الحياة من تناول الطعام والنوم والتحدث والنظافة... الخ، في المقابل يتعلم الزوجان من خلال الزواج استبدال العادات الشخصية التي تزعج الطرف الآخر، وتعلم توزيع وقت الفراغ والعمل بما يناسب الآخر.

- **الاهتمامات الزوجية:** تفيد في الاتفاق على الاهتمامات من بينها: اختيار السكن، منطقة السكن الجغرافية، أنماط الجيرة، تجهيز المنزل، وإيجاد الدخل المناسب.
- **التمويل:** يفيد في تحمل مسؤولية الدعم المالي، كما يساعد في توفير الأمن والطمأنينة في المنزل نحو أفراد الأسرة من ناحية مادية من خلال إدارة الأمور المالية.
- **العمل والتوظيف والانجازات:** ومن الأمور التي يتم تحقيقها في الزواج التكيف مع العمل أو الوظيفة ومكانته وساعاته وظروفه الوظيفية، وتنفيذ برنامج لتنظيم الوقت بين مسؤوليات البيت والعمل ورعاية الأطفال.
- **الحياة الاجتماعية والأصدقاء والتسلية:** يفيد التكيف الزوجي في الاتفاق على النشاطات الاجتماعية والترفيهية والاستجمامية، وقضاء الأوقات الممتعة معاً، وتفيد في تقبل أصدقاء الطرف الآخر، وإقامة علاقات اجتماعية معه، والاستمرار في تكرار نشاطات اجتماعية تناسب الزوج والزوجة.
- **الأسرة والأقارب:** يفيد التكيف الزوجي في تأسيس علاقات مع الوالدين والقارب والأصهار، وتعلم كيفية المحافظة على علاقات جيدة مع الأقارب وكيفية التعامل معهم.
- **الاتصال:** يعلم الاتصال من خلال تبادل الأفكار وعرضها على الطرف الآخر، والتعبير عن الاهتمامات والأمور المزعجة والحاجات الشخصية للطرف الآخر، كما يتعلموا الاستماع إلى الشريك، والتحدث إليه بطرق بناءة.
- **التعامل مع الصراعات وحل المشكلات:** يساعد في إيجاد وسائل لحل الصراعات والتعامل مع نتائجها بطريقة غير مؤذية نفسياً، ويتمكن الزوجان من الإجابة عن الأسئلة: أين؟ متى؟ كيف؟ ويحصل كلاهما على المساعدة عند الحاجة التي تساعد في حل الصراع.
- **رعاية الطفل:** في التكيف الزوجي يقوم الزوجان بالرعاية المشتركة.
- **تحقيق الرعاية:** تأمين الظروف الجسدية والنفسية الأساسية لضمان التطور الطبيعي للطفل.

- **التكيف الجنسي:** فمن خلال الزواج يتعلم الشريكان اشباع وتلبية حاجاتهم الجنسية، ويتعلمان تقدير رغبة الآخر بالجنس وقضاء وقت للتعبير الجنسي.
- **تعلم استخدام أساليب للتحكم بالإيجاب:** فمن خلال الزواج يتعلم الشريكان استخدام أساليب للتحكم بالإيجاب.
- **الأدوار الجنسية:** ومن خلال هذه المهمة ينفذ الزوجان الأدوار الموكلة لهما داخل وخارج المنزل كلّ حسب جنسه.
- **الطاقة وصنع القرار:** يساعد التكيف الزوجي في اتخاذ قرارات تسهم في الاستقرار الأسري، كما تساعد في امتلاك الطاقة لتحمل مسؤولية الأعمال المطلوبة منهم.
- **الأخلاق والقيم وطريقة التفكير:** ويفيد التكيف الزوجي في التلاؤم والانسجام مع قيم وتقاليد ومعتقدات وفلسفة وأهداف الطرف الآخر، كما يساعد في تأسيس قيم متبادلة، وأهداف مشتركة، وتكوين معتقدات دينية قريبة من الشريك.

7- خدمات الإرشاد الأسري:

تقدم خدمات الإرشاد الأسري إلى من يحتاجها من أفراد الأسرة في شكل إرشاد فردي أو إرشاد جماعي، ويتضمن إجراءات قانونية وأخرى علاجية، وتستخدم الطرق المناسبة ويستعان بخدمات مجالات الإرشاد الأخرى.

أ- **التربية الأسرية:** يجب العمل من خلال برامج التربية (في المدرسة وغيرها من المؤسسات التربوية مثل دور العبادة ووسائل الإعلام وغيرها) على فهم الحياة الأسرية والترغيب في إقامتها ورعايتها وتدعيمها والقيام بالواجب نحوها في الحاضر بالنسبة للأسرة الحالية (الوالدين الاخوة والأقارب) والأسرة في المستقبل (الزوج والأولاد)، وحسن القيادة والقدوة، ولا بأس أن نتناول التربية الأسرية نماذج تهدف للوقاية (زهران، 1980، ص. 410).

ب- **الخدمات النفسية:** وتعمل على تحقيق التفاهم بين كلّ أعضاء الأسرة والتخلص من التوتر الانفعالي الذي يسودها، وحل الصراعات والقلق الذي يعكر صفو الحياة الأسرية وخاصة المشكلات المشتركة بين أفراد الأسرة والعمل على تحسين المناخ الأسري، وعلى تدعيم العلاقات

الأسرية، وتغيير ما يجب تغييره وإزالة أسباب الخلاف، كذلك تتضمن كل ما يتعلق بتربية الأولاد، بسبب المعايير النمو النفسي وتوجه العناية إلى تغيير اتجاهات الوالدين في تنشئة الأطفال بحيث تكون سليمة وسوية وتتغير اتجاهات المحيطين والمخالطين في الأسرة مثل الأقارب والجيران (الزبادي والخطيب، 2001).

ت- الخدمات الاجتماعية: حيث يتم الاستفادة من الأخصائي الاجتماعي والنفسي عن طريق الزيارات والاستشارات، وربما يحدث هنالك إرشادات جماعية للأسرة لتوضيح بعض المشكلات العامة التي يعاني منها الآباء أو الأبناء أو غير ذلك (سمارة ونمر، 1999)، ولتحقيق الخدمات الاجتماعية فقد وضعت برامج متعددة وبرامج موجهة للأزواج وبرامج موجهة لآباء الأطفال وبرامج موجهة لآباء المراهقين وبرامج موجهة لآباء البالغين الكبار وبرامج موجهة للمطلقين (الهادي والعزة، 2004).

ومن الخدمات الإرشادية الأخرى التي يقدمها الإرشاد الأسري (Http p//qu.edu.iq/elourse):

- ✓ العمل على تحقيق التفاهم والتواصل بين أعضاء الأسرة.
- ✓ المساعدة في حل المشكلات الأسرية وتشخيصها والوقوف على العوامل التي تكمن وراءها وإيجاد الحلول المناسبة لها.
- ✓ تهيئة الجو الأسري السليم الذي يكفل للأطفال تنشئة اجتماعية سليمة.
- ✓ حماية الأسرة من عوامل التفكك والانحيار.
- ✓ مواجهة عوامل التغيير الاجتماعي والضغط الاجتماعي والنفسي التي قد تؤثر على درجة استقرار الأسرة وتماسكها.
- ✓ تعديل الاتجاهات وأساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء.
- ✓ نشر الوعي الديني والقيم الأخلاقية في نفوس الأبناء.
- ✓ تقديم برامج وقائية ونهائية تعمل على زيادة تماسك الأسرة.
- ✓ عقد الندوات والمؤتمرات والمناقشات الجماعية حول مهام ومسؤوليات الوالدين والأبناء ودور كل منهما تجاه الآخر.

✓ ضرورة وأهمية تخصيص بعض الوقت في كل أسبوع يجتمع فيه أفراد الأسرة للتعبير عما لديهم من أفكار وآراء وما يتعرضون له من مشكلات تضايقهم على أن يتم ذلك بالحرية التلقائية في مناقشة الموضوعات والاهتمامات الخاصة بالأسرة.

✓ مساعدة الأسرة على اشباع الحاجات النفسية لأفرادها حتى يمكنها الاستمرار في جو يسوده الحب والعلاقات الايجابية.

8- فنيات الإرشاد الأسري:

تختلف أساليب الإرشاد الأسري الزوجي وفقا لتدريب المرشد وتوجهاته النظرية، ويستخدم في الإرشاد الأسري عدد من الفنيات التي يمكن من خلالها تقديم المساعدة للأسرة، ومن هذه الأساليب والفنيات ما يلي (العزة، 2015، ص. 315):

- **التعزيز الايجابي:** يشجع الزوجان على تعزيز كلّ منهما للآخر على السلوكات المرغوبة لأن الاتجاه السلوكي يرى بأنّ بعض المشكلات الزوجية سببها نقص التعزيز في العلاقات الأسرية، أن التعزيز يجب أن يتصف بالفورية أي أن يأتي بعد السلوك المرغوب الذي يقوم به الزوج أو الزوجة، أن التعزيز يقوي الروابط الأسرية ويساعد على تحسين مستوى التوافق الزوجي بينهما.
- **العقود:** يكتب الزوجان عقدا موقعا من كليهما يحدد فيهما الأهداف المرغوب تحقيقها وما هي الجوائز والمكافآت التي سيقدمها كلّ منهما في حالة تحسن سلوكه بما هو مطلوب منه من واجبات ومهمات.
- **التدريب على طرق الاتصال والتفاعل الناجح:** يعلم المرشد الأسري الزوجين على طرق الاتصال الجيد وطرق التفاعل، ويحلل تفاعلاتهما ويبين لهما أسباب عدم التوافق الزوجي لديهما والمتعلق بجانب الاتصال، ويعلمهما كيف يجب أن تكون رسائلهما من حيث وضوحها ومطابقة ما هو لفظي منها مع ما هو غير لفظي.
- **إعادة التمثيل:** يطلب المعالج الأسري من الزوجين إعادة تمثيل انفعالاتهما أمامه ومن ثمّ يبين لهم أين الخلل ويطلب منهم تجنبها.

- **الواجبات المنزلية:** يعطي المعالج والمرشد الأسري مهمات معينة يطلب من أفراد الأسرة القيام بها في المنزل، لاختبار مدى استعادة الأفراد ما تعلموه أثناء الجلسات.

وذكر الغرابي كذلك أساليب وفنيات أخرى نذكر منها (الغرابي، 2013، ص.51):

- **تصوير الأسرة:** وهو عبارة عن وصف أفراد الأسرة بعضهم لبعض، حيث يطلب منهم وضعهم في فارغ ليعكسوا مشاعرهم اتجاه بعضهم البعض.
- **التخطيط الوراثي:** وهو أفضل طريقة لتعرف الحدود داخل الأسرة وبين الأسرة والعالم الخارجي وانتماء أفراد الأسرة.
- **فنية تعديل السلوك:** وذلك باستخدام أساليب تعديل السلوك كالتقرير والنمذجة وعرض أفلام الفيديو وغيرها من الأساليب.
- **فنية المحاضرة:** يتم فيها تقديم معلومات لأعضاء الأسرة عن طريق تعامل الزوجين وتربيتهم لأبنائهما وطرق الوقاية من المشكلات وتصحيح الأفكار الخاطئة، وللحوار دور فعال حيث يستخدم هذا الأسلوب في المناقشة الجماعية كمنهج ملائم يمكن أن يخدم تبادل الرأي وتغيير المعرفة بشكل دينامي، بهدف إعادة البناء المعرفي لأعضاء الجلسة وتعديل الأفكار الخاطئة وتعزيز التواصل بين أعضائها من خلال تشجيعهم على الحوار والمناقشة والتعرف على آداب الحديث.
- **فنية إعادة الصياغة:** وهي من الفنيات التي تقوم بإعادة تشكيل المواقف التي تواجه عضو الأسرة وسبل حلها من زوايا مختلفة ويتمثل الهدف التطبيقي لهذه الفنية في إعادة صياغة الأفكار اللاعقلانية لعضو النسق الأسري اتجاه الطفل وسلوكه وتبني رؤية جديدة تجاهه.
- **الإرشاد الجماعي للأسرة:** ويتم وفقا لهذا الأسلوب الجمع بين الأطراف المعنية في الأسرة (الوالدين، أو الولدان والأولاد...) وفريق الإرشاد الذي يضم عادة المرشد النفسي الأسري من زاوية اختصاصه، وقد تضم جلسة الإرشاد الجماعي أكثر من أسرة (ثلاث أو أربع أسر).

وأضاف منصور حسانين (2012) بعض الفنيات منها:

- لعب الأدوار: ويتمثل في إسناد دور ما لعضو الأسرة، ثم تبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الآخر، وبذلك يدرك هذا الآخر وما فعله إلى السلوك الذي قام به.
- النمذجة: يتمثل في تعليم عضو الأسرة سلوكا معيناً من خلال ملاحظة شخص ما يمثل قدوة بالنسبة له وفقاً لتوجيهات المعطاة له.
- إعادة البناء المعرفي: تتمثل هذه الفنية في التغلب على الإدراكات والأحكام الخاطئة وخداعات الذات، ويتعلم الفرد أن هذه الإدراكات الخاطئة هي السبب الرئيسي في المشكلات الانفعالية التي يعاني منها.

9- دور المرشد في الإرشاد الأسري الزوجي:

يتمثل دور المرشد في الإرشاد الأسري الزوجي في (أبو أسعد، 2012، ص.ص. 268-269):

- ✓ الإعداد للمقابلات التي يجب أن تشمل الزوجين وأفراد الأسرة.
- ✓ تشجيع الأسرة على حضور المقابلات والالتزام بها.
- ✓ دراسة تفاعلات وطرق الاتصال أفراد الأسرة.
- ✓ تعلم الأزواج والأطفال طرق اتصال جديدة.
- ✓ الطلب من أفراد الأسرة تمثيل مشكلاتهم.
- ✓ الطلب منهم مراقبة نماذج زواجية متوافقة على الفيديو.
- ✓ توجيه الزوجين وتقديم تغذية راجعة مناسبة لهم.
- ✓ تشجيع الزوجين على تحمل مسؤولية قراراتهم.
- ✓ تعليم الزوجين أسلوب التعامل مع الأطفال.
- ✓ تشجيع الأطفال على التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم نحو الأعضاء الأسرة الآخرين.
- ✓ تشجيع أفراد الأسرة على الاتصالات لبعضهم وعدم مقاطعة الآخرين.

10- نظريات الإرشاد الأسري:

الإرشاد الأسري هو عملية مساعدة مدروسة يقدمها مرشد أسري متخصص في استخدام أسس الإرشاد وتقنيات، لمساعدة الأفراد والأسر في شكل انفرادي أو جماعي لحل المشكلات وتحقيق الاستقرار والتوافق والتكيف الأسري.

ومن هنا يتضح أن الإرشاد الأسري ليس مجرد إعطاء نصائح لحل مشكلة ما، بل هو أسلوب علمي يسري وفق أهداف وخطط مرسومة ومحددة لتخليص الفرد والأسرة من المتاعب والمشاكل التي يعيشونها، مع تكوين اتجاهات عقلية محضة تساعدهم على التخلص من الاتجاهات الانفعالية التي تعوق تفكيرهم أو تمكنهم من الحد منها لذا ليس من الأخلاق أن يهب كل من شاء لممارسة الإرشاد الأسري.

هذا ما يؤكد على مسؤولية المجتمعات ومؤسساتها الرسمية في وضع الحدود والقيود، ورسم سياسة لممارسة الإرشاد الأسري توضح الضوابط الأكاديمية والضوابط النظامية والضوابط الأخلاقية لتطبيقه وممارسته في المجتمع، إضافة إلى أن هناك الكثير من النماذج النظرية التي يجب أن يطلع عليها المرشد الأسري حتى يكون مستعدا لممارسة الإرشاد الأسري، ومن هنا سنتناول بعض نظريات الإرشاد الأسري مع تبيان تطبيقاتها.

10-1 - نظرية النظم في الإرشاد الأسري:

أ - الأسرة كنظام: تعتبر الأسرة في أي ثقافة نظام يتكون من مجموعة من العناصر (الأفراد) تربطها علاقات وظيفية تفاعلية يدخلها الفرد عن طريق الزواج أو الولادة لتحقيق أهداف مشتركة وأخرى فردية ولا يخرج منها نفسيا إلا بالموت (أبو أسعد، 2008، ص. 53).

ب- خصائص النظام : من خصائص النظام ما يلي:

- الأسرة والأزواج مثلها في ذلك مثل بقية الجماعات الاجتماعية، عبارة عن نظم لها سمات أكثر من مجرد مجموع خصائصها أو أجزائها.

- يتضمن النظام الأسري نظاما فرعية، تشكل معا علاقات الأسرية والزوجان احد هذه النظم

- لكل نظام، ونظام فرعي مجموعة من الحدود وتميزه عن بقية النظم والنظم الفرعية، وتحدد هذه الحدود تدفق الاتصالات، وردود الفعل في نطاق المؤسسة، وتقرر كل عضو فيها.
- التواصل في نطاق النظام وبين الأجزاء المشكلة له ، له دورهم في الإسهام في الأداء الشامل للنظام.
- تشترك الأسرة والزوجان في نظام فوقي، يمثل البيئة الخارجية التي يعملان خلالها.
- النماذج السببية الدائرية وليس الخطية، هي التي تطبق لفهم نشوء استمرارية الأسرة ومشكلات الزوجين.
- أي ميل للنظام للابتعاد عن الحالة المستقرة للأداء - التوازن - يتم تصحيحها من خلال ردود الفعل السلبية والتغيرات في أداء النظام - اللاتوازن - يتحقق من خلال ردود الفعل الايجابية (بلميهوب، 2006، ص. 126).

ج- تطبيقات نظرية النظم: الأمثلة والتطبيق على نظرية النظم متنوعة ومختلفة منها:

- **أمثلة في حدود الأسرة:** يصدر في الأسرة قانون بأنه ممنوع الدخول بعد الساعة العاشرة ليلا خارج المنزل، وممنوع النوم خارج المنزل للجميع ويجب العمل في مهن محددة.
- **مثال على الاتصال داخل الأسرة:** تأخر الأب عن المنزل يؤثر على جميع أفراد الأسرة، مرض الأم يؤثر على جميع أفراد الأسرة .
- **مثال عن السببية الرأسية:** يأتي الشتاء ويزداد نوم أفراد الأسرة، فالشتاء أثر في النوم ولكن النوم لم يؤثر في الشتاء، ففي السببية الرأسية تحدث الأمور من طرف لآخر ولا تعود لنفس الطرف السابق.
- **مثال عن السببية الدائرية:** الأم قلقة على تأخر ابنها والابن قلق لأنه تأخر ويعرف أن هذا سيؤثر على والديه فالأسرة التي تسير حسب نظام السببية الدائرية يكون فيها أفراد الأسرة أكثر انسجاما واهتماما وتأثيرا ببعضهم(الغرابي، 2013، ص.43).

10-2- نظرية الاتصال الإنساني لساتير:

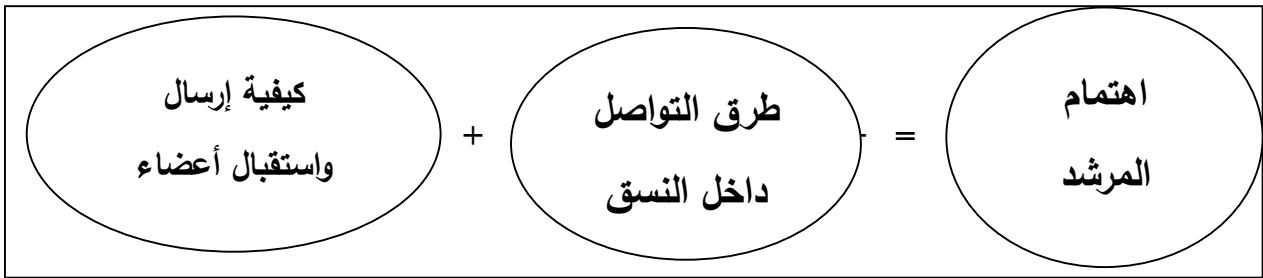
تعد "فرجينيا ساتير (1983 v satir)" رائدة هذه النظرية في الإرشاد الأسري مؤكدة على أهمية الترابط الأسري في نموذج أطلقت عليه الإرشاد الأسري المشترك وتؤكد هذه النظرية على:

التواصل ومهارات التواصل لمساعدة أعضاء الأسر ليصبحوا أكثر وعياً، لذلك يرى أصحاب هذا الإتجاه، أن الإستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أعضاء الأسرة يتم من خلال تحليل عملية التواصل بين أعضائها.

ويذهب "ميرو وكوتمان kottman and murro" إلى أن اتجاه ساتير يهدف إلى إعادة بناء أساليب التواصل الأسرية السالبة، المتمثلة في أسلوب المصلح اللوام، المحلل للمسؤولية، المثير للربكة ... إلخ والتي توصف بأنها غير فعالة، وتعوق التواصل المباشر المفتوح، وحث الأسرة على تقليل الرسائل الخفية حيث ترى ساتير أنه إذا كان هنالك اتصال فإنه يوجد تواصل عيني(أبو أسعد، 2008، ص. 66).

لذا يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أعضاء الأسرة يتم من خلال تحليل عملية التواصل بين أعضاء الأسرة والشكل الموالي يوضح ذلك.

شكل رقم: 01 يبين تحليل عملية التواصل بين أعضاء الأسرة



أ-تطبيقات نظرية الاتصال لساتير : يجب على المرشد الأسري مراعات النقاط التالية:

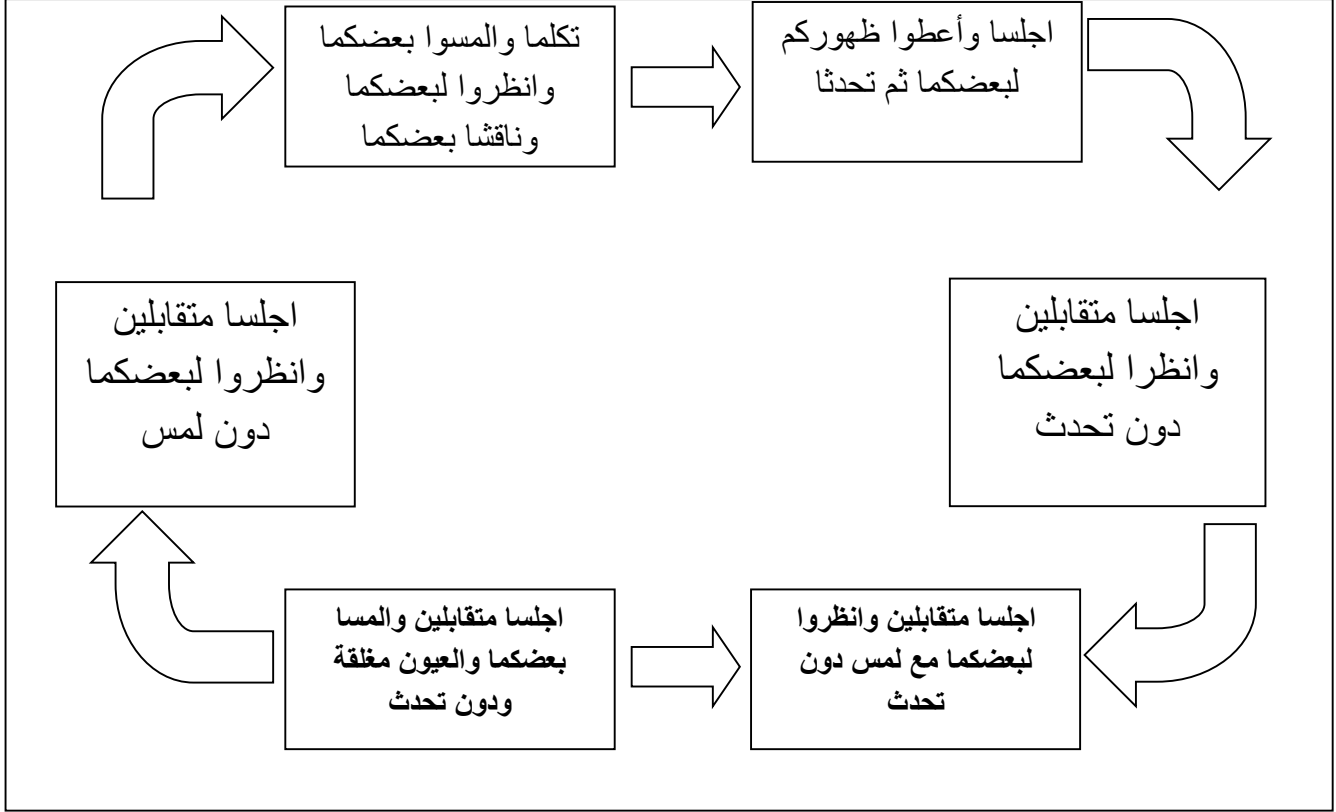
✓ كيفية إرسال واستقبال أعضاء الأسرة الرسائل.

✓ طرق التواصل داخل النسق الأسري ذاته.

قامت ساتير لتعلم الاتصال بتعليم الأسرة سلسلة من التفاعلات عن اثر الاتصال وخاصة

عند عدم النظر أو اللمس أو التكلم بانسجام، وهذه الخطوات تأتي على شكل لعبة كما هو مبين في الشكل التالي:

شكل رقم: 02 يبين خطوات لعبة اثر الاتصال



مع المرحلة الأخيرة يجد الزوجان أنه من المستحيل المناقشة مع أحد آخر بود وتعاطف دون النظر والاهتمام به، ويتعرف الزوجان على أهمية التواصل الجيد، وكذلك فائدة هذا التكتيك في زيادة احترام الذات وتحرك العائلة من الانغلاق الى نظام منفتح.

وترى ساتير أن النظام المفتوح هو من صفات العائلة الفعالة بينما النظام المغلق هو متصلب ويغلب عليه عدم التكيف(أبو أسعد،2008، ص. 175).

ب - أهداف نظرية الاتصال لساتير:

- تدريب أعضاء الأسرة على بناء الخبرة الانفعالية السارة في الأسرة .
- الطلاقة في التعبير والابتكار وانفتاح الفرد عن الآخرين وخوض المخاطر.
- تدريب أعضاء الأسرة على سيطرة المشاعر الشخصية.

▪ تحرير أعضاء الأسرة من العيش بالماضي وتحسين العلاقات في ما بينهم مما يساهم في تكوين أسرة ذات تفاعل ايجابي يضيفي على أعضاءها وبمعنى اخر أنساقها الفرعية مناخا صحيا ينعكس على ذات أعضائها.

ج- العلاج: ترى ساتير أن شكاوي وألم الأسر هي أعراض لاختلال وظيفي وأسلوب المعالجة يتضمن المراحل والخطوات التالية:

➤ تأسيس وبناء الثقة (تطوير الوعي من خلال الخبرة) خلق و إحداث فهم جديد .

➤ أن يجرب الفهم الجديد مع كل واحد في الأسرة.

➤ استخدام السلوكات الجديدة من قبل الأسرة خارج المعالجة.

من خلال هذا العلاج ستشعر الأسرة بتوتر اقل وأكثر قيمة، وبهذا فإن احترام الذات والتواصل والعناية ستزداد والألم ينقص(أبو أسعد،2008، ص. 68).

10-3- نظرية الإرشاد الأسري متعدد الأجيال لبوين:

تنسب هذه النظرية الى "ميري بوين، Bowen M" الذي يعد أحد الرواد الذين أسهموا في تطور حركة الإرشاد الأسري، حيث ينظر إلى نظريته في النسق الاسري على أنها إرشاد اسري متعدد الأجيال يقوم على الافتراض القائل بإمكانية فهم الأسرة عبر تحليلها طبقا لمنظور أجيال ثلاثة.

إن هذه النظرية تمتد بجذورها إلى التحليل النفسي، حيث ينظر أنصار هذه النظرية إلى ان ما يعانيه الفرد من أعراض ما هو إلا انعكاس لتجسيديات او تشبيهات مجازية لنوع العلاقة الوالدية والتي لا تخرج عن كونها نتاجا لصراعات الآباء التي لم تحل مع الأسرة الاصل.

وهنا يتعاطم دور المرشد في تحليل المعاني اللاشعورية للتواصل الاسري والكشف عن العوامل اللاشعورية المرتبطة بالمشكلة(أبو أسعد، 2008، ص. 177).

أ- أهداف الإرشاد الاسري طبقا لنظرية بوين(حسانين،2012، ص.4):

- تقليل ظهور اعراض القلق الاسري.

- العمل على زيادة مستوى تمايز الذات لدى كل فرد من افراد الاسرة.
 - تشجيع كل فرد من افراد الاسرة للتحرك نحو التفرد بشكل.
 - العمل على تجنب او تقليل الشحنات الانفعالية التي تظهر في التواصل بين افراد الاسرة.
- ب- مفاهيم نظرية بوين : تتكون نظرية بوين من ثمانية مفاهيم نعرضها بشيء من الاختصار:

■ **المثلثات:** عندما تصبح احدى العلاقات الثنائية غير مستقرة، وعندما يحدث القلق والتوتر عند مستوى معين من الشدة الانفعالية، فان الفردين الذين توجد بينهما هذه العلاقة يحاولان ان يسحبا طرفا ثالثا ساعيا للخير أو مصالحا ليكونا معا مثلثا وهكذا في حل مشاكل الاسرة(الغرابي،2013، ص.47).

■ **العمليات الانفعالية:** يشير هذا المفهوم الى العمليات التي يستخدمها الزوج والزوجة والعائلة النووية لمعالجة الصعوبات الناجمة عن الارتباط العاطفي غير المحلول، والذي يرتبط بدرجة التميز الشخصي وحسب بوين هناك أربع مستويات من الأداء الوظيفي التي تشير الى ارتفاع القلق داخل الأسرة النووية الانسحاب العاطفي فعند زيادة القلق يستجيب الزوجان بالتقليل من الاتصال، سواء بالتجنب الحقيقي لبعضهما البعض او بإستدخال الانسحاب، كما يتجنبان مناقشة المواضيع الشائكة، أو التغيب لأكثر وقت ممكن خارج المنزل في العمل أو مع الأصدقاء، في أقصى الطرف الاخر قد يحدث طلاق عاطفي حقيقي، فالزوجان يتباعدان ما دام كل منهما يجهل كل شيء عن أفكار ومعاش وطريقة حياة الاخر، وترتبط طريقة الانسحاب بمستوى التميز الشخصي وشدة القلق التي يواجهانها(بلميهوب،2006، ص.132).

■ **عملية إسقاط الأسرة:** هذه الوسيلة التي يمر بها عدم التمايز من الوالد الى الطفل، وغالبا ما يحدث ذلك من قبل الأم، فالأم قد تسقط مخاوفها على الطفل فالعنصر الأساسي في عملية الإسقاط الأسري هي المدى الذي يمكن أن يسقط فيه الوالدان صراعاتهما العاطفية على الأطفال ثم بعد ذلك خلق مثلثات داخل النسق الأسري(كفافي،1999، ب.ص).

- **عملية النقل عبر أجيال متعددة:** وكيفية انتقال الأمراض عبر الأجيال، ورأى بوين أن الفصام عملية تحتاج إلى ثلاثة أجيال لكي يفصح عن نفسه، أي انها تبدأ من جيل الأجداد إلى الآباء ليصاب احد الأبناء بالمرض، وهو في هذا يخالف بعض المنظرين الذين يرون أن الأم هي المولدة للمرض والسبب الخطي المباشر للذهان عند الطفل.
- **وضع الذرية أو الإخوة:** لتحديد كيف ينظر كل واحد منهم الى العالم، أي تتشكل شخصية الطفل متأثرة بوصفه وترتيبه بين إخوته الآخرين وهناك صفات ترتبط لكل ترتيب.
- **عملية انفعالية مجتمعية:** هذا المفهوم امتداد للمستوى المجتمعي الأوسع لبعض الآراء السائدة حول أداء الوظائف الانفعالية في الأسرة(كفافي، 1999، ب.ص).
- **تمايز الذات:** فطبقاً لهذا المفهوم ينمو الأطفال وقد حصلوا على مستويات مختلفة من التمايز للذات عن الأسرة، والبعض منهم يستطيع ان يفصل نفسه بنجاح لكي يصل إلى النضج مع أداء مستقل لوظائف الذات، بينما يبقى البعض أسير كتلة الأسرة الغير متميزة ويكون أكثر عرضة لأن يصبح فصامياً، ومفهوم تمايز الذات يتضمن اختلاف الذات عن الآخرين في النسيج الأسري إضافة الى القدرة على تمايز عملية مشاعر الواحد منا عن العملية الفكرية.
- **البتر الانفعالي:** في هذا المفهوم يحاولون تخفيض القلق الناتج عن المعية الشديدة بالذهاب الى أقصى الطرف الآخر ويفصلون أنفسهم بالكامل عن النسق الأسري الأصلي، وفي الحقيقة هذا لا يحقق شيئاً لأن الفرد الذي يستخدم البتر عن الوالدين سوف يبقى حاملاً معه نفس درجة الخوف الشديدة في العلاقات المستقبلية من فقدان الذات(الغرابي، 2013، ص. 48).

ج- تطبيقات نظرية بوين: طبقاً لنظرية بوين يتمثل دور المرشد في مايلي:

- ✓ يتعاطف دور المرشد في تحليل المعاني اللاشعورية للتواصل الأسري.
- ✓ الكشف عن العوامل اللاشعورية المرتبطة بالمشكل.
- ✓ اقناع الوالدين بتقبل فكرة وقوع المشكلة الأساسية في الاسرة على عاتقهم.

- ✓ لا ينبغي للمرشد أن يتورط في النسق الأسري والانفعالي وإنما عليه أن يبقى غير مندمج مع هذا النسق ليستطيع أن يعمل معه ويوجهه لوجهته الصحيحة.
- ✓ إلتزام المرشد بالموضوعية وعدم تورطه في النسق الأسري يتيح له الفرص لتحقيق تمايز الذات لدى الأفراد وتحقيق القلق الأسري وبالتالي إقامة التوازن الانفعالي في الأسرة(حسانين،1433هـ، ب.ص).

د- أهم فنيات نظرية بوين: تتمثل أهم فنيات نظرية "بوين" في(أبو أسعد،2008، ص.69):

- الرسم البياني للأجيال للتعرف على الخلل الحادث في أحدها أو أكثر.

- طرح الأسئلة.

10-4- نظرية الإرشاد الأسري السلوكي:

تمثل الأسرة من وجهة نظر الإرشاد الأسري السلوكي بيئة طبيعية لتعلم السلوك بحكم العلاقات والتفاعلات اليومية بين أعضائها، فقد يدعم سلوك احد أعضاء الأسرة سلوك عضو اخر ويعارض سلوك عضو ثالث...وهكذا، والأسرة بالنهاية تمثل مجالا صوتيا أوليا يتعلم منه عضو الأسرة كيف يسلك تجاه أفراد الأسرة الآخرين، وعن طريق التعميم ينتقل هذا السلوك في معاملة الآخرين خارج نطاق الأسرة .

ويحدد العلماء السلوكيين أن الهدف النهائي للإرشاد الأسري السلوكي بأنه تغير إتساقات التدعيم، حتى يتعلم أفراد الأسرة أن يقوموا بالتدعيم الاجتماعي المناسب للسلوك المرغوب فيه بدلا من تدعيم السلوك اللاتكيفي.

أ- تطبيقات الإرشاد الأسري السلوكي: يكون دور المرشد في النظرية السلوكية كمايلي:

- ✓ تعليم المسترشد سلوكات جديدة مرغوب فيها بدلا من السلوكات القديمة التي كانت لديه وكانت غير مرغوبة، وهو يعتمد الدراسة العلمية بمراقبة السلوك والظروف التي يحدث فيها من مكان وزمان، والاسباب التي تؤدي اليه.
- ✓ تعزيز السلوكات المرغوبة لضمان تكرارها وبتجاهل السلوكات الغير مرغوبة تمهيدا لإطفائها او امحائها معتمدا في ذلك على برامج تعديل السلوك.

✓ يحاول المرشد ان يتحكم في الظروف البيئية المسؤولة عن المتاعب لدى المسترشد.

ب- أساليب الارشاد الاسري السلوكي وفتياته: تعتمد الفنيات الارشادية والعلاجية السلوكية ان يكون لدى المعالج صورة واضحة ودقيقة عن تتابع الاحداث السلوكية التي تسبق الاجابة والتي تليها، ويتطلب من المرشد ان يجمع بيانات تفصيلية من اعضاء الاسرة عن طبيعة السلوكات التي يتورط فيها المسترشد.

- أسلوب التعزيز الرمزي: هو مجموعة اساليب تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الاهداف العلاجية المنشودة، والمعززات الرمزية هي اشياء مادية يمكن توفيرها مباشرة بعد حدوث السلوك من اجل استبدالها في وقت لاحق.

ويستخدم اسلوب التعزيز في الارشاد الاسري بتطبيقه مع احد افراد الاسرة بعد ان يكون المرشد قد حدد السلوك واساليب السلوك المرغوب، وحدد لكل منها عددا من النقاط،ويمكن ان يستبدل بها تشكيلة من المكافآت على ان يكون محدد كم هو عدد النجوم او النقاط المطلوب جمعها حتى يحصل الفرد على المكافأة، وأن يكون ذلك معروفا لأفراد الأسرة جميعا، ويمكن أن يعاقب الفرد أيضا على السلوك غير المرغوب فيه أو على التقدم في تعلم واكتساب السلوك المرغوب فيه بالخصم والتقليل من النقاط او العلامات أو النجوم التي حصل عليها ومثال على ذلك: السلوك المرغوب فيه: تمشيط الشعر / نقاط المكافأة: نقطتان.

- خطوات التعزيز الرمزي:

- تحديد السلوك المستهدف.
- قياس السلوك المستهدف.
- اختيار المعززات الداعمة.
- تحديد المعززات الرمزية.
- توضيح القواعد التي سيتم اتباعها.
- تحديد سلوك وموعد الصرف.

➤ متابعة تنفيذ البرنامج ويفضل من خلال العقد المكتوب بين المرشد والمسترشد.

- أسلوب توكيد الذات: ينطلق من مبدأ ان لكل فرد حقوقا ينبغي احترامها ويعرف بان القدرة على ممارسة الحق الشخصي دون الاعتداء على حقوق الاخرين ويتضمن التعبير عن المشاعر والافكار بصدق وبمعنى اخر التعبير عن الذات.

ويهدف هذا الأسلوب الى زيادة قدرة الاسرة على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله الفرد عن مشاعره السلبية مثل الغضب والضيق، وكذلك عن مشاعر الايجابية مثل الفرح والحب والامتداح ومن خلال هذا السلوك يحقق المسترشد ميزات اجتماعية مهمة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة ولهذه الاسباب يعتبر السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق.

-فوائد أسلوب توكيد الذات:

➤ يولد الشعور بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية.

➤ به يحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق اهدافه.

➤ يقوي الثقة بالنفس.

➤ يعطي انطلاقا في ميادين الحياة " فكريا وسلوكيا " بعد التخلص من المشاعر

السلبية المكبوتة (أبوأسعد، 2008، ص.ص.76-77).

-مجالات استخدام توكيد الذات: يستخدم هذا الأسلوب مع الأسر التي فيها أفراد لا يستطيعون التعبير عن غضبهم، أو يجدون صعوبة في طلب معروف أو قول أو البدء في الحديث أو يجدون صعوبة في تقديم وتلقي المدح أو الشكوى، أو في التواصل البصري أو في التعبير عن مشاعرهم.

-التطبيقات النظرية في التدريب التوكيدي: لابد للمرشد أن:

✓ يتعرف على أنماط الاستجابات المختلفة للمسترشدين حتى يميز الاستجابة المؤكدة وتقسم

هذه الأنماط إلى ثلاث أقسام:- اللغة اللفظية - السلوك غير اللفظي - الانفعال

المصاحب، وهذا للتحقق من الاستجابة المؤكدة أو غير المؤكدة أو العدوانية للمسترشد.

(أبو أسعد، 2008، ص.ص.78-79).

✓ يتمكن من تطبيق خطوات التدريب التوكيدي مع المسترشد.

-استراتيجيات التدريب التوكيدي: يستخدم المرشد استراتيجيات التدريب التوكيدي مع المسترشد كالاتي:

➤ **السيكو دراما:** أو لعب الدور وهي من أهم تقنيات التدريب التوكيدي بحيث تساعد المسترشد في تطويرمهارات سلوكية أفضل في التعبير عن مشاعره التي لم يعبر عنها حتى الآن، وهي تستند إلى مبدأ أن على كل فرد لعب ادوار متعددة وربما متضاربة في مسرح الحياة ، منها دور الطفل ودور الأب والمعلم والصديق والمسيطر*والمحب إلى غير ذلك ،وقد تتضارب هذه الأدوار وقد تحدث صراعات وتظل مكبوتة وهنا يشجع المرشد على تمثيل هذه الادوار بشكل تلقائي، وهذه الطريقة تساعد على تقليل التوترات وإعادة الفرد لتحسين علاقاته مع الآخرين وازدياد اتصاله معهم.

➤ **الاستجابة البسيطة الفعالة:**وهي تتطلب التعبير المناسب عن مشاعر الضيق والغضب ويحقق المسترشد الهدف بأقل جهد وقل درجة من الانفعالات السالبة،مثال: قد يكون الفرد في موقف يود ان يستمع لشيء ولكن الحاضرين يحدثون ضجيجا يمكن هنا أن يلتفت هذا الشخص إلى الحاضرين قائلاً: " يا إخواني: ألا يمكن أن نكون أكثر هدوء"، بهذا يحقق الهدف (الاستماع) ولا يستعمل العصبية والغضب في إيقاف الحضور، وهناك استراتيجيات كثيرة اخرى كالتصعيد والاستبصار والحوار مع النفس... الخ كلها تدريب على التوكيد بأقل توتر (أبو أسعد،2008، ص.ص.81-84).

➤ **مهارة حل المشكلات:** حل المشكلات من المنظور السلوكي هو عملية مساعدة تهدف إلى تمكين الأسرة من أن تتعامل بكفاءة اكبر مع مدى عريض من المشكلات الموقفية. تكمن أهمية تعلم مهارة حل المشكلات في تمكين الأسرة من تجاوز المشكلات واتخاذ القرارات ومن أهم المشكلات التي قد تعترض أفراد الأسرة اتخاذ قرار الارتباط بشريك الحياة، أو اتخاذ القرار لتغيير الأب لعمله أو حل مشكلة التدخين أو الإدمان

على بعض المخدرات لآحد أفراد الأسرة، أو عصبية آحد أفراد الأسرة، أو رغبة آحد الزوجين في الانفصال... الخ (أبو اسعد، 2008، ص.89).

فعلى المرشد الأسري أن يعمل على ترقية حل المشكلة عند الأفراد بحيث يمكن أن تستخدمها الأسرة في المواقف الأخرى بدون مساعدة أحد، فيعمل المرشد على تنمية مناخ الثقة والتفهم بينه وبين أعضاء الأسرة وبالطبع لا يبدأ بحل أي مشكلة إلا بعد أن يقوم بدراسة أبعاد المشكلة التي تلم بالأسرة، لان فهم المشكلة الخاطئ ووصفها غير المنطقي يكون مشكلة بحد ذاته، فيقوم المرشد الأسري بتعليم الأسرة كيف تحدد المشكلة وكيف تصوغها، ومساعدتها بمواجهة المشكلة الحالية وهذا التدريب يرفع الاعتمادية عن المرشد وتصبح الأسرة قادرة على حل مشاكلها.

إن نشاط حل المشكلات هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات معرفية ذهنية مرتبة ومنظمة في ذهن الفرد والتي يمكن تحديد عناصرها وخطواتها بما يلي:

➤ الشعور بالمشكلة.

➤ تحديد المشكلة بمساعدة المرشد للأسرة على صياغتها.

ويتم تحديد المشكلة من خلال ثلاث عوامل:

- عوامل لها علاقة بالفرد نفسه.

- عوامل مرتبطة بالبيئة التي تحدث فيها المشكلة.

- عوامل مرتبطة بالمشكلة ذاتها.

➤ تحليل المشكلة: تتمثل في تعرف الأسرة على العناصر الأساسية في مشكلة ما واستبعاد

العناصر التي لا تتضمنها.

➤ جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة.

➤ إقتراح الحلول والبدائل.

➤ دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة واختيار الأفضل.

➤ تعميم النتائج.

ومن معوقات حل المشكلات بشكل عام: ضعف الانتباه ، نقص المعلومات والخبرات، العجز عن تحديد المشكلة، التصلب في طرق الحل، الانفعال الشديد(أبو أسعد،2008،ص-ص. 90-94).

-تطبيقات مهارة حل المشكلات(بلميهوب، 2006، ص.ص. 172-174):

عادة ما تكون المصاعب اليومية الصغيرة هي التي تحدث الضرر الأكبر في علاقة الزوجين معا كأداء الأعمال المنزلية، تربية الأبناء، مكان قضاء الإجازة...الخ

يُعلم التدريب على حل مشكلات الزوجين الاستراتيجيات الثابتة للتعامل مع أنواع المشكلات ذات الأثر والتي تقضي لا محالة على العلاقة بينهما.

▪ **تدريب الزوجان:** في البداية يدرّب الزوجان على التمييز بين تحديد المشكلة وحل المشكلة مما يؤدي إلى حل واضح ومحدد.

-**حل المشكلة:** هناك تعليمات أساسية تسهل نجاح التدريب على حل المشكلات وهي:

✓ يجب أن يناقش الزوجان مشكلة واحدة فقط في كل مرة، وحلها تماما قبل الانتقال إلى مشكلة أخرى.

✓ يشجع كلا الزوجين على إعادة صياغة ما يقوله كل شريك من أجل ضمان الفهم الصحيح لما قاله أي منهما لتجنب سوء الفهم المدمر، إضافة إلى ذلك فإنه يزيد من احتمال أن كلا الزوجين سيقضي بعض الوقت على الأقل في التفكير في موقف الطرف الآخر.

✓ يطلب من الزوجين تجنب أي تخمين لنية حاقدة في سلوك الشريك الآخر للوصول إلى حل فعال للمشكلة.

-**تحديد المشكلة:** أولا: يتم التدريب على التعبير عن التقدير والعاطفة والفهم للشريك الآخر، قبل

عرض المشكلة نفسها، مثال: بدلا من القول: أين كنت بحق الله؟ يمكن القول

مثلا: أنا اعرف انك تعمل بجهد وتحتاج بعض الأحيان لتبقى متأخرا، ولكنني

افتقدك عندما تتأخر بكثرة، فالأزواج المتكدرّون ميالون بشكل خاص إلى تعقب

الجوانب السلبية وإهمال الجوانب الايجابية في علاقاتهم، وعندما تبدأ جلسة حل

المشكلات بالتعبير عن التقدير فان الزوجين أكثر تقبلا لتحقيق روح التعاون.

ثانيا: تحديد المشكلة تحديدا دقيقا قدر الإمكان فصيافة المشاكل بصورة غامضة

تعوق الحل الفعال للمشاكل، مثال : فبدلا من القول "بان الشريك لا يقوم أبدا بالمساعدة في أشغال المنزل" يمكن التعبير عن الرغبة في أن يقوم الشريك الآخر في المساعدة في إعداد وجبات العشاء.

ثالثا: اعتراف كلا الزوجين بدورهما الخاص في استمرارية المشكلة ويتجنب اللوم واتهام الآخر.

- **حل المشكلة:** أولا: الطرح التلقائي للأفكار أو العصف الذهني، أي يطرح اكبر عدد ممكن من

الحلول المختلفة للمشكلة والذي عادة ما يكون ممتعا، لأنه يتم طرح كل الحلول حتى ولو كانت مستحيلة أو سخيفة، لا يسمح بتقييم هذه الأفكار أو التعليق عليها في هذه المرحلة مما يجعل كل شريك يشعر بحرية اكبر في تقديم أي اقتراح يخطر بباله والتي تسجل جميعا للمناقشة لاحقا.

ثانيا: يتفحص الزوجان القائمة، ويضعان علامة على الحلول التي يتفقان على أنها سخيفة والإبقاء على الحلول التي تبدو جيدة لمناقشتها.

ثالثا: التوصل إلى الاتفاق على التغيير.

رابعا: الموافقة على التغيير.

10-5- نظرية الإرشاد الأسري المعرفي:

تعتبر تقنية الإرشاد والعلاج المعرفي من التقنيات حديثة الاستخدام في علاج الأزواج، وقد أخذت نصيبا من الانتشار خصوصا بين محبي الجانب السلوكي، وربما يعود انتشار استخدامه إلى المحدودية التي تكتنف الاتجاه السلوكي التقليدي، الذي لا يولي اهتماما كافيا للعمليات الداخلية للأزواج، إضافة إلى ذلك الزيادة في نصيب الأبحاث الاجتماعية والنفسية في المجال المعرفي، مثل تلك الأبحاث ساهمت في تعزيز الدور المعرفي والإدراكي لدى الزوج والزوجة أثناء الضغوطات والمصاعب والصراعات والعنف الزوجي وكذلك التكيف لما بعد الطلاق، وتؤكد هذه

التقنية على حقيقة أن تغيير الطريقة التي يفكر بها الزوجان اتجاه بعضهما البعض، واتجاه علاقتهما ستؤثر حتما على مستوى رضاهما وسلوكهما اثناء علاقتهما وتفاعلهما (البريثن، 2008، ص. 49).

الافتراض المستمر في الإرشاد والعلاج المعرفي أن السلوك الخفي غير الظاهر يخضع لنفس قوانين التعلم التي يخضع لها السلوك الظاهر والملاحظ، فحتى المعارف يتم تعلمها من خلال النمذجة ولعب الدور والتشكيل.

ولذلك ركز الإرشاد والعلاج المعرفي على أهمية المسؤولية الذاتية لقبول الفرد المسؤولية الذاتية عن انفعالاته الخاصة في السلوك غير التكيفي دلالة على الصحة النفسية، كما كان يستخدم الأسئلة والمنهج السقراطي المنطقي لزيادة حث الأفراد في الأسرة على أن يفكروا بطريقة أكثر منطقية وذلك من خلال طرح تساؤلات ثلاثة وهي:

✓ ما هو الدليل على المعتقد لديك؟ مثلا ما دليلك على أن أسرتك تحتقرك لأنك فشلت في الدراسة؟

✓ هل لديك تفسير آخر لغضبك نحو زوجتك؟ أو كيف تفسر الموقف الذي يحدث؟

✓ لو كان هذا صحيحا ماذا يعني لك؟

ويركز الإرشاد والعلاج المعرفي على إعادة تشكيل مدركات المسترشد حتى يتيسر له التغيير في سلوكه (أبو أسعد، 2007، ص.ص. 96- 95).

أ- أساسيات نظرية الإرشاد الأسري المعرفي (البريثن، 2008، ص.ص. 49-51):

- إن رؤية الشخص لذاته وتفسيره الذاتي لأفعاله أكثر تأثيرا على الشعور من الأفعال ذاتها، وشعور أحد الزوجين اتجاه الآخر يكون عادة محصلة ما يراه أو يفسره سلوكيات الطرف الآخر.

- إن التفسير الخاطئ للشعور هو السابق والمسؤول عن حدوث الشعور الخاطئ.

- الأزواج يشكلون أنظمة المعتقد الداخلي لديهم حول علاقاتهم ببعض، حيث تحوي عزو الصفات والتوقعات والافتراضات والمعايير، فالإدراك مصطلح واسع يتضمن أنواعا كثيرة من التفكيرات

والمعتقدات ذات التأثير على الرضا عن العلاقة ومحتوياتها.

- في العلاقات الزوجية التي ينتابها التوتر والضغط يلجأ الأفراد إلى تصنيف الطرف الآخر ضمن النوعيات السالبة، حتى وان كانت تلك النوعيات ايجابية في وقت من الأوقات.
- إن التعريفات المعرفية تنتج عن الضغوط في العلاقات الزوجية، والتي يكون أحد الأطراف مسؤولاً عنها، وهو ما يفرقها عن الضغوطات النفسية ذات العلاقة بالشخص ذاته.

*التحريفات والتشويهات المعرفية التي يمكن أن يفكر فيها أي عضو في الأسرة ويستخدمها وتؤدي إلى خلل في الأسرة(أبو أسعد،2008،ص.ص. 96-97):

✓ التفكير بطريقة كل شيء أولاً شيء(أبيض أو أسود): والنظر إلى الموقف وكأنه محصور في احتمالين فقط (إذا لم أحقق أقصى درجات النجاح فاني شخص فاشل).

✓ التوقعات المأساوية: توقع نتائج سلبية (سأكون متضايقاً جداً، أو لن أستطيع عمل أي شيء بالمرّة).

✓ التقليل من أهمية أو تجاهل الجوانب الايجابية: يقنع الفرد نفسه، بدون مبرر بأن الخبرات أو الأعمال التي قام بها ليس لها قيمة، كأن يقول:(أدت هذه المهمة بشكل جيد ولكن هذا لا يعني أنني إنسان كفاء، كنت محظوظاً فقط).

✓ التفكير العاطفي: الاعتقاد بصحة شيء ما لأن الفرد يشعر بقوة أنه كذلك ويتجاهل الأدلة المتناقضة لحكمه، كأن يقول: (أعرف أنني أنجزت الكثير من الأشياء الخاصة بعملتي وكأني أشعر أنني إنسان فاشل).

✓ التصنيف(إطلاق الصفات): يصف هنا الفرد نفسه أو الآخرين بصفات سلبية ثابتة ويتجاهل وجود أدلة تتناقض مع ما تم التوصل إليه من أحكام كأن يقول: (أنا إنسان غير محظوظ، هو شخص لا خير فيه).

✓ التضخيم أو التقليل: وهو أن يقوم الفرد عندما يقوم نفسه أو يقوم شخصاً آخر أو موقفاً معيناً وبدون مبرر بتضخيم الجوانب السلبية والتقليل من أهمية النواحي الايجابية، مثال: الحصول على درجات متوسطة يدل على أنني شخص غير كفاء والحصول على درجات عالية لا يعني أنني شخص ذكي.

- ✓ التجريد الانتقائي: التركيز على التفاصيل السلبية بدلا من الصورة الكاملة كأن يقول: حصولي على تقدير منخفض في هذه المادة- مادة واحدة في كشف العلامات مقابل العديد من التقديرات المرتفعة- يعني أنني لم أقم بما يجب علي القيام به كما ينبغي.
- ✓ قراءة الأفكار: اعتقاد الشخص بأنه يعرف ما يفكر به الآخرون ويتجاهل الأمور الأكثر احتمالا كأن يقول: أنا أعتقد أنه لا يعرف شيئا عن المشروع.
- ✓ المبالغة في التعميم: التوصل إلى حكم سلبي عام لا يتناسب مع ما حدث فعلا كأن يقول نظرا لأنني لم أكن مرتاحا أثناء المقابلة فأنا شخص أفقر للمهارات الاجتماعية.
- ✓ الشخصنة: وهو أن يتصور الشخص أنه هو السبب في التصرفات السلبية للآخرين.
- ✓ استخدام يجب ولا بد: وجود أفكار محددة لا تتغير لدى الفرد حول الكيفية التي يجب أن يتصرف بها هو، ويتصرف بها الآخرون واعتبار عدم القيام بذلك سلوك يصعب تحمله، كأن يقول "(وقوعي في الأخطاء أمر غير مقبول بالمرة، ويجب أن أكون دائما في أحسن حالاتي).

ب- التطبيقات الإرشادية للنظرية المعرفية:

أ- كما ذكرتها بلميهوب (2006):

- أيام الرعاية: يقوم الأزواج بأداء التمارين الإرشادية حيث يحدد كل طرف السلوك الذي إذا قام به شريكه فانه يشعر بالرعاية والاهتمام، مثلا يقول: (أشعر بأنك تحبني عندما تفعل كذا وكذا)، كما تتطلب القواعد الإرشادية أن يكون السلوك المطلوب قصيرا ويتم إظهاره يوميا وأن لا يكون من أسباب الخلافات الحالية، كالأشغال المنزلية، ويكون ايجابيا ومحددا، وهذا ما تسميه ساتير تحديد المعاني.
- التدريب على مهارات التواصل: يدرّب الأزواج على الاستماع وكيفية تقديم المطالب بطريقة بناءة باستخدام تقارير تبدأ ب "أنا"، وإعطاء تغذية راجعة ايجابية لمجاملة الطرف على أدائه لسلوك ايجابي مباشرة بعد حدوثه، وطلب توضيحات حول بعض أنواع السلوك اللفظي وغير اللفظي.

➤ **التعاقد:** باستخدام نموذج " منتصر - منتصر " تشجع العائلة على التفاوض حول عقد شامل، حيث يقوم كل فرد بتحديد للآخرين ما يقومون به اتجاه سلوك ايجابي محدد، ويقوم الأفراد الآخرون بإعادة الصياغة ويطلبون توضيح المعنى، وعندما يصلون إلى اتفاق يكتبون الطلب على شكل عقد ثم يمضونه.

➤ **مهارات اتخاذ القرارات:** كل فرد يحدد المجال الذي يتحكم فيه ثم يحدد المجال الذي يرغب في التحكم فيه، وتناقش العائلة من سيتحكم في المجال المعين وفي أي الشروط وفي أي الظروف، كما يمكن للعائلة أن تستخدم مخطط التحكم لتناقش المجالات التي يتحكم فيها كل فرد لوحده والتي يتحكم فيها فرد معين، بعد مشاوره الآخرين الذين يتحكمون فيها على قدم المساواة.

➤ **مهارات حل الصراعات:** النقاش مرتبط بالحاضر بدلا من الامتداد إلى الأحداث المرتبطة بالماضي مراحل الصراع تتضمن (الاستفزاز المنعكس، التعب، الالتزام، الاتحاد، التقارب).

➤ **إعادة البناء المعرفي:** يشجع أفراد العائلة على أن يصبحوا ملاحظين لطريقة تفسيرهم للأحداث العائلية وتطوير مهارات لقياس مدى صدق هذه التفسيرات من خلال جمع المعطيات (بلميهوب، 2008، ص.ص. 189-191).

ب- حسب الأساليب المعرفية التي يمكن للمرشد استخدامها وتفيد في تحسين تفكير أفراد الأسرة (أبو أسعد، 2007، ص.ص. 97-98):

- **فهم المعنى الخاص (السقراطي):** فالكلمات لها معان مختلفة عند الناس.
- الخاسر: أنا خاسر كل شيء، - المرشد: أنت خاسر ماذا تعني أن تكون خاسرا.
- **تحدي ما هو مطلق:** وهذا عندما يعبر المسترشد عن نفسه بعبارات مثل: كل واحد، دائما، أبدا، لا أحد، فيقوم المرشد بمساعدته على تحدي هذه العبارات.
- **إعادة العزو:** وذلك عندما يلقي المسترشد اللوم على نفسه ويكون الإرشاد والعلاج بتصحيح العزو الخاطيء مثلا: أن السبب أنا المسؤول عن طلاق زوجتي.

المرشد: عندما يكون هناك مشكلة فانه غالبا ما يساهم بها طرفان.

➤ **تسمية التشوهات:** وذلك عندما يكون لدى المرشد تشوهات عديدة معرفية مثال على

تشوه من خلال التعميم الزائد: الدكتور دائما ينتقدي، المرشد دائما.

➤ **اللامصيبة أو اللاتهيويل أو اللافاجعة:** وذلك عندما يكون المرشد خائفا من نتائج

لا يحب حدوثها فيتم التعامل معه عادة ب ماذا لو؟ أو ماذا إذا؟

المرشد: إذا لم أحصل على علامة كاملة ستنتهي الأشياء بالنسبة لي.

المرشد: ماذا لو حصلت على علامة منخفضة.

➤ **تحدي التفكير (ثنائي القطب):** وذلك عندما ينظر المرشد إلى الأشياء ككل إما

أسود أو أبيض.

➤ **قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما:** يتم الطلب من المرشد أن يكتب قائمة

بالإيجابيات عند ترك التدخين، والسلبيات عندما يبقى يدخن ثم يقارن بينهما.

➤ **التخيل:** استخدام التخيل: مثلا موظف يخاف أن يقف أمام المدير ويطلب علاوة

فيطلب منه المرشد أن يتخيل نفسه وهو يقوم بذلك.

➤ **العلاج الشخصي الداخلي:** وهنا تدريب الفرد على المهارات التي تساعد في تغيير

أنماط وأشكال التفاعل الذي يسبب له مشكلات في البيئة، مثل المهارات الاجتماعية

والتدريب على التواصل واتخاذ القرار.

ثانيا: برامج الإرشاد الأسري :

إتجه كثير من العلماء إلى التصدي للمشاكل الكثيرة التي تواجه الأسرة في مسيرة حياتها والتي

تسبب إضطراب للحياة الأسرية و تمزقها بإستخدام البرامج الإرشادية المختلفة النهائية و الوقائية

والإرشادية، وقد يمكن تقديم هذه البرامج في شكل إرشاد فردي أو في شكل إرشاد جماعي و هذا

حسب طبيعة المشكلة و شدتها و الآثار التي تلحقها بأفراد الأسرة.

1- أهداف البرنامج الإرشادي الأسري:

يهدف البرنامج الإرشادي الأسري إلي تحقيق جملة من الأهداف نذكر منها :

- تحقيق سعادة و إستقرار و إستمرار الأسرة .
- تحقيق التوافق الأسري و التوافق الزوجي .
- يمنح للمسترشدين حولا مناسبة لمشكلاتهم المختلفة .
- منح القدرة للأفراد على توجيه أنفسهم لرؤية مستقبلهم بطريقة واعية.

2- أساليب و فنيات البرنامج الإرشادي الأسري:

أ- الإرشاد الجماعي (الجمعي): تعد أساليب الإرشاد الجمعي من الأساليب الفعالة في الإرشاد الأسري و يعرف الإرشاد الجمعي (الجماعي) بأنه: «الإرشاد الذي يحقق كل الخدمات الإرشادية أو أغلبها لأكثر من فردين تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية إلى حد ما والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعة صغيرة أو كبيرة، أي في موقف جماعي مستخدمين أسس وأساليب الإرشاد الجماعي»(جميل محمد قاسم، 2008، ص. 66).

وفي طريقة الإرشاد الجمعي يتم تنظيم إجتماعات (جلسات) يحضرها الأباء وحدهم أو الأمهات، ويمكن تنظيم جلسات للأباء والأمهات معا وقد يسمح حضور هذه الجلسات في بعض الأحيان الأبناء من أعمار معينة، وهذا يتوقف على نوع المشكلة و خصوصيتها.

كما يستخدم في هذه البرامج العديد من الفنيات الإرشادية المختلفة، كفنية تشكيل السلوك وفنية التعزيز السلبي وفنية النموذج الجيد وفنية تبادل الأدوار والمحاضرات والمناقشات، إضافة إلى برامج التوعية بوظائف الأسرة وكيفية تنظيم الحياة فيها من النواحي الإجتماعية والإقتصادية وتدبير شؤون الحياة المنزلية وتنقيف الأباء بالمبادئ القانونية التي ترتبط بالحقوق والواجبات الإجتماعية.

ب- الإرشاد الفردي: وهو إرشاد عميل واحد وجها لوجه في كل مرة، وتعتمد فعاليته أساسا على العلاقة الإرشادية المخططة بين الطرفين ،وهو أوج عملية الإرشاد ويعتبر أهم مسؤولية مباشرة

في برنامج التوجيه والإرشاد، ويعتبر أيضا نقطة الإرتكاز لأنشطة أخرى في كل عملية الإرشاد وبرنامج التوجيه، ومن الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي إثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط عمل مناسبة، ويستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التالية:

- الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جدا كما في حالات وجود محتويات ذات طبيعة خاصة في مفهوم الذات، وحالات المشكلات الاجتماعية كالإدمان على المخدرات والانحرافات الجنسية كالشذوذ الجنسي...إلخ.
- الحالات التي يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي(اسماعيلي وبعبيع، 2011، ص. 123).

ج- الإرشاد بالهاتف(الهاتفي): دخل هاتف الاستشارات عالما جديدا من الخدمات في عام 1950 في الولايات المتحدة الأمريكية بقيام مجموعة من المتطوعين بتقديم إرشادات سريعة للأفراد الذين يكونون في محنة ، وقد تم إنشاء خط ساخن في الأصل لمنع حدوث حوادث الانتحار وبعد ذلك امتدت لتشمل كل أنواع الحوادث الأخرى مثل: الاعتداء الجنسي، والعنف المنزلي، وإدمان الكحول والمخدرات، والأطفال الهاربين من منازلهم، والإيدز...إلخ .

كما أن المشكلات الأسرية تتطلب في بعض أنواعها تدخل خارجي عاجل للمساهمة في الإصلاح والمشاركة في الحل، لذا كان الإرشاد بالهاتف من أنجح وسائل التوجيه والإرشاد نظرا لسهولة وامتعه بقدر كبير من السرية.

كما تعد المقابلة بالهاتف أسلوبا من أساليب التفاعل بين الموجه والعميل بطريقة تخفف من حدة أنواع الحرج أو المحاذير التي تبرز في حالات المقابلة المباشرة (المواجهة أو المقابلة وجها لوجه)، وهو أسلوب في التوجيه والإرشاد يستعمل في كثير من المجالات الدينية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية، وفيها يسمع المسترشد ولا يرى، ومع ذلك يتم بينهما درجة من التفاعل أو التأثير المتبادل تكفي لعمل التوجيه أو الإرشاد أو حتى العلاج النفسي الهاتفي.

إن الهدف من عملية الإرشاد والتوجيه في هاتف الإرشاد الأسري هو مساعدة المتصل على أن يقوم بدوره الاجتماعي على أحسن وجه ممكن، وذلك بمساعدته على مواجهة المشكلات التي تعوقه عن أداء

دوره، والتخفيف من حدة الضغوطات الخارجية والتي تتمثل في الأفراد المحيطين به، وإرشاده إلى الحلول الشرعية التي يكون قد غفل عنها.

كما أن للإرشاد الأسري الهاتفي ضوابط عديدة، تتضمن سيره وفق أخلاقيات مهنة الإرشاد التوجيهية كما يجب توفر مهارات للمرشد بالهاتف، حيث تبين من واقع التجارب الميدانية من خلال العمل في هاتف الاستشارات الاجتماعية أنه ليس كل شخص حتى وإن كان متخصصا يستطيع أن يقوم بعملية الإرشاد والتوجيه الهاتفي، ذلك لأن المرشد يجب أن يمتلك بعض الصفات والمهارات التي تساعد على إنجاح عملية الاسترشاد(السدحان، 2004، ص.ص. 91-100).

وهناك العديد من المهارات التي يمكن اكتسابها لتعين المرشد العامل في مجال الإرشاد الهاتفي على نجاح عملية المساعدة من خلال هاتف الاستشارات الاجتماعية، وقبل ذلك كله لابد من إيجاد مهارة إخلاص العمل لوجه الله تعالى للثبات على طريق الحق، وبعد ذلك تأتي المهارات المطلوبة وهي كما يلي (السدحان، 2004، ص.ص. 105-110):

- ✓ مهارة الحضور.
- ✓ مهارة الملاحظة.
- ✓ مهارة الاستماع.
- ✓ مهارة التركيز.
- ✓ مهارة توجيه الأسئلة.
- ✓ مهارة إعادة التوضيح والتصوير.
- ✓ مهارة تقديم النصح والتعليمات.
- ✓ مهارة المواجهة.
- ✓ مهارة تزويد المرشدين بالموارد.

3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية الأسرية:

إن التغيرات التي تمر بها الأسرة في عالم متغير شديد السرعة ومع هذا التغير والتطور في مختلف مناحي الحياة أدت إلى ظهور علاقات أسرية مضطربة وخصوصا الزوجين اللذان تقع

عليهما مسؤولية بناء الأسرة أو تفككها، إذ يكون في أغلب الأحيان هناك تجمع أسري ولكن وجود انفصال أو طلاق عاطفي بين الزوجين، مما يجعل أحد الزوجين يبحث عن مصدر بديل للعاطفة واستئثار المشاعر وخصوصا بعد انجاب الأطفال وكثرة المشاكل الأسرية وانشغال الزوجة في العمل المنزلي أو في العمل خارج البيت وعدم اهتمامها بزوجها والتركيز في عنايتها على الأولاد مما يشعر الزوج بالاهمال، وهذا يؤدي إلى توتر العلاقات الأسرية والبحث عن أسباب مختلفة للخلاف الأسري وخلق المشاكل، كل ذلك يحتاج في نهاية الأمر إلى ضرورة وجود برامج الارشاد الأسري لمساعدة الأسرة على حل مشاكلها، وذلك بتزويدها بطرائق ووسائل وفنيات واستراتيجيات مخططة و منتظمة ومنسقة بين الجانب النظري والجانب العلمي تتلاءم مع الفرد والجماعة معا ثم اعدادها لتحقيق الحياة السعيدة والمتوازنة للعائلة وأعضائها، من خلال الجلسات الارشادية وتنمية الكثير من الجوانب المهارية والعاطفية والانفعالية والحركية وإدارة الذات والجماعة وقيادة الأسرة إلى تعديل سلوكياتها وتحقيق أهدافها الشخصية والجمعية.

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أهمية الارشاد الاسري والحاجة اليه اليوم في عالمنا العربي وفي الجزائر خاصة، نتيجة لحالات التفكك الاسري المتزايدة مما استدعى ضرورة وجود برامج ارشادية أسرية وزوجية للعمل على اعادة تاهيل الزوجين لبناء اسرة مستقره ناجحة.

لذلك فان توفير برامج الارشاد الاسري والزواجي على مستوى المراكز الاجتماعية والصحية الخاصة والحكومية، سيساعد الأزواج على اكتساب اليات ومهارات تساعدهم على خلق استقرار زوجي اكثر فعالية وبالتالي تربيته اطفال متوافقين نفسيا واجتماعيا .

الفصل الثاني: مهارات التواصل الزوجي

تمهيد

أولاً: أهمية التواصل بين الزوجين

ثانياً: أشكال التواصل الزوجي

ثالثاً: أساليب التواصل الزوجي

رابعاً: أنماط التواصل الزوجي

خامساً: أبعاد مهارات التواصل

1- البعد الأول: مهارة الاستماع

2- البعد الثاني: مهارة التحدث

3- البعد الثالث: مهارة الحوار الزوجي

4- البعد الرابع: مهارة ادارة العواطف

خلاصة

تمهيد

تعد مهارات التواصل الزوجي مجموعة من المهارات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الزوجان في تواصلهما مع بعضهما البعض بقصد الإقناع والتأثير على السلوك ومعالجة الأمور الأسرية في الحياة الزوجية ، فتوفر هذه المهارات تساعد على نجاح الحياة الزوجية ودوامها واستمرارها، وهي مهارات كثيرة ومتعددة ،اختلف الباحثون في تحديد أبعادها، إلا أنهم أجمعوا على ضرورة توفر مهارات أساسية عامة، سنذكر منها أربعة أبعاد وهي محل دراستنا هذه بالشرح والتفصيل وهي مهارة الاستماع والتحدث والحوار وإدارة العواطف.

أولاً: أهمية التواصل بين الزوجين

يعد التواصل عملية أساسية في الحياة الزوجية تحرك الزواج نحو تحقيق أهدافه، فالتواصل الزوجي هو قدرة الزوجين على التواصل وجدانيا ومشاركتهما لمشاعرهما، وقدرتهما على التعبير عن انفعالاتهما لبعضهما وقدرتهما على الاتصال الموجه لحل المشكلات في مدى فعاليتهما في مناقشة خلافاتهما الزوجية.

كما أن التواصل الزوجي يعد صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة، مما ينعكس على الطمأنينة النفسية والاجتماعية للزوجين والأبناء معاً، كما يضمن التواصل الإيجابي بين الزوجين استمرار الحياة الزوجية، محققة بذلك اشباعاً عاطفياً وجنسياً واجتماعياً.

وللتواصل في الحياة الزوجية كذلك دور في تحقيق السعادة والصحة النفسية والاجتماعية، ويرفع من رفاهية الزوجين (قوارح والشرع، 2018، ص.ص. 333-334)، كما يوفر لهما لغة للحوار والإقناع والتعبير عن الآراء والأفكار حول أحداث تؤثر في حياتهما بشكل مباشر.

كما أن التواصل الزوجي الجيد يقلل من حدة الصراعات وعدم التوافق الزوجي ويسهل طريقة التفاعل بينهما وعليه ينعكس بتحقيق الرضا والاستقرار في العلاقة الزوجية، حيث أن غياب التواصل بين الزوجين أو انخفاضه أو اضطرابه يعد من المشكلات الكبرى للأزواج غير السعداء وهذا ما أثبتته بعض الدراسات، أن الأزواج غير السعداء يرون أن من أهم العوامل التي أدت إلى تحطيم علاقاتهم الزوجية وجود مشكلة في التواصل بينهما.

ثانياً: أشكال التواصل الزوجي

للتواصل الزوجي أشكال مختلفة نذكر منها :

أ- **التواصل غير اللفظي:** ويعرف على أنه كل عمليات الاتصال التي تتجاوز الكلمات المنطوقة أو المكتوبة وتشمل كل ما يصدر عن الزوج أو الزوجة من حركات وإيماءات

وتعبيرات جسدية يهدف من خلالها إيصال رسالة ما إلى شخص يجري بينه تفاعلا اجتماعيا(عبد الرحمن، 2019، ص.21).

كما تعرف عائشة ناصر أن التواصل غير اللفظي بين الزوجين استجابات سلوكية تعبيرية متبادلة بين الزوجين، تبين قدراتهما الإرسالية والاستقبالية للرسائل غير اللفظية التي يتم إرسالها عبر قنوات التواصل غير اللفظي المختلفة مثل: العين والوجه والصوت والجسم في مواقف التفاعل المختلفة بينهما، والتي يمكن أن يتم التعبير فيها عن الانفعالات المختلفة التي يعيشها الزوجان وهي: الحب، السعادة، الغضب، التعاسة، التجاهل، الشوق، الاهتمام الامتعاض، التقدير والاحترام،الرفض(عدم التقبل)، كما يدركهما كل منهما(ناصر، 2008، ص.ص.29-30).

ب- **التواصل اللفظي:** ويقصد به استخدام اللغة المنطوقة التي تنقل الأفكار والمشاعر والاتجاهات وارسالها للطرف المقابل، حيث يعد الإتصال اللفظي الجزء الحيوي في العلاقات الوثيقة والقوية بين الزوجين، وعامل مهم في تطور العلاقات الحميمة بين الأزواج.

ثالثا: أساليب التواصل الزوجي

تصنف أساليب التواصل الزوجي إلى عدة أساليب نذكر منها:

أ- **التواصل العقلي:** ويكون ذلك حول أمور الأسرة ومطالب الحياة اليومية وهموم العمل والأبناء وتبادل الآراء والخبرات وغيرها من الأمور، التي يرغب كل زوج أن يشارك الزوج الآخر فيها أو في توصيلها(مرسى، 1991، ص.111).

كما يعتمد هذا الأسلوب على العقلانية والتروي في مواقف التفاعل، فهو يؤمن بضرورة كتمان المشاعر والأحاسيس والانفعالات حتى يستطيع الإنسان أن يحتكم لعقله فقط، وهذا هو السبيل للتخلص من الصراعات والمشكلات مع الآخرين، ويصعب على الزوج أو الزوجة الذي يلعب هذا الدور أن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه بشكل صحيح، وهذا من

شأنه خلق مناخ يتميز بالتباعد وعدم الدفاء العاطفي مع الزوجان، لأنهما قد يتعاملان بطريقة تقلل من شأنهما (ابراهيم، 2019، ص.123).

ب-التواصل الوجداني: ويقصد به الحب والغزل والمداعبة وإفصاح كل من الزوجين للآخر على إعجابه واستحسانه وشوقه إليه، وبتعبيرات الوجه وحركات وإيماءات الجسم وبنظرات العين والصوت (شلبي وآخرون، 2015، ص. 518).

وفي موضع آخر عرفته "عائشة ناصر" بأنه تعبير عفوي حر عن المشاعر المعاشة بأساليب التواصل اللفظية وغير اللفظية، تعبير يعزز التفاعل الإيجابي الذي يؤدي إلى تبادل سلوكيات واستجابات ايجابية، تدعم الحب والثقة والانفتاح على الآخر وتبادل الصدق بينهما، تدعيما من شأنه جعل العلاقة الزوجية أكثر رضا وسعادة وتوافقا مستمرا(ناصر، 2009، ص. 24).

والتواصل الوجداني الإيجابي هو التواصل بحميمية مع الآخر المحبوب بعمق وأمانة ومشاركة أدق المشاعر والكشف للآخر عن أدق وأعق مكونات الذات مهما كان محرجا.

ج-تواصل اللوم أو الهجوم: ينمو هذا النوع من التواصل في البيئة الزوجية التي يسود فيها التفكك والتباعد والصراع الدائم بين الزوجين، ويتشمل على سلوكيات لفظية وغير لفظية بين الزوجين فيصبح أحدهما أو كلاهما كثير النقد أو السخرية والقسوة والتعالي.

رابعا: أنماط التواصل الزوجي:

لقد حدد (Gurman.2008) أربعة أنماط للتواصل الزوجي وقد أطلق لقب الخيالات الأربعة الآتية من الإيحاء وفيما يلي توضيح لهذه الأنماط :

أ- **الناقد:** حيث يركز الزوج على المشكلة لدى شريكه ويسامر بتوجيه اللوم والانتقاد ويشتمل النقد على توجيه أي عبارة تدل على أن هناك شيئا خاطئا لدى الطرف الآخر، ويمكن أن يكون النقد منهكا جدا للعلاقة وبالأخص الرضا عن العلاقة ، لأن النقد المتعدد والمضاعف يخلق تأثيرا من الشعور بالرفض الكلي الشامل لشخصية الطرف الآخر.

ب- **الدفاعي**: وهو شكلا من أشكال حماية الذات التي يقوم بها أحد الزوجين من خلال محاولة صد الهجوم والنقد وإنكار المسؤولية عن المشكلة.

ت- **الاحتقار (الازدراء)**: تبرز في هذا النمط أساليب مثل السخرية، الشتائم المباشرة والتهمك، والاستهزاء إضافة إلى التعابير الوجهية ويكون استخدام هذه الطرق في الإتصال ناجما عن أن أحد الزوجين أو كلاهما يضع نفسه في موضع أعلى من شريكه ، ويعد هذا النمط من الاتصال من أكثر الأنماط إنهاكا للعلاقة.

ث- **رفض التعاون**: هو انتهاء الارتباط العاطفي بين الزوجين، حيث يقوم الطرف المستمتع في أثناء الاتصال بالانسحاب الكامل من التفاعل، ويكون هذا الانسحاب على شكل ترك المكان وتكون تعبيرات الوجه غير موجهة للشخص الذي يتم الاتصال معه من الشريك الآخر، فيساعد هذا الأسلوب على زيادة الإحساس بالتباعد وعدم التوافق بين الزوجين.

ج- **التواصل التكاملي (التدعيمي)**: يعتبر هذا النوع من التواصل من أفضل أساليب التواصل بين الزوجين ،لأنه يتسم بالوضوح والانتفاع بينهما وتتنوع فيه الأدوار حيث أن لكل منهما سلطته وخبرته في بعض النواحي الزوجية والأسرية، ولا يعني هذا انفصال الزوجان بعضهما عن بعض بل العكس فإنه يوجد من التكامل والاتساق بين تلك الأدوار والمهام بحيث لا يسمح بوجود خلاف.

خامسا: أبعاد مهارات التواصل الزوجي:

لمهارات التواصل أبعاد كثيرة ومتعددة، إلا أننا في هذه المذكرة نقتصر على ذكر وتفصيل المهارات المحددة في إشكالية هذه الدراسة والتعريف الاجرائي تم تحديد أربعة أبعاد لمهارات التواصل وهي:

1- البعد الأول مهارة الإستماع:

نعمة السمع هي من الحواس الخمسة التي تساعد الإنسان على التفاعل والأحاسيس

والمشاعر، لذا يعد الاستماع أهم وسيلة اتصالية فحتى تفهم الناس من حولك لا بد أن تستمع لهم.

إذ أن الاستماع يقوي انطباعات الود والصراحة ويغري بالمشاركة عن طريق توفير الفرصة للفهم الكامل والدقيق للآخرين، فالاستماع هو العلاقة الأساسية التي يمكن أن تدل على أن إنسانا يبدي اهتماما بالآخر ويتفهمه، وذلك في أي موقف (حجاب، 2000، ص. 14).

فحسن الاستماع من الشروط الأساسية للتواصل الجيد بين الزوجين وهو دليل على الاهتمام والتقدير، والتي هي مصدر طمأنينة ومودة بين الزوجين وفي الأسرة بشكل عام، حيث يؤكد علماء النفس على أن الحياة الزوجية يمكن أن تسير بلا مشاكل إذا فتح كل طرف أذنيه لسمع الطرف الآخر (الكلاب، 2019).

كما خلفت العديد من الدراسات إلى أن الرجال الذين يتمتعون بالصبر أثناء الاستماع إلى زوجاتهم يعدون أزواجا جيدين وينعمون بحياة هادئة خالية من المشاكل إلى حد كبير.

فمنذ بدأ الخليفة كان أغلب الكلام الذي يهتم الناس بسماعه كلام الرجال، أفكارهم خواطرهم فلسفتهم ورغباتهم واحتياجاتهم ومنظوراتهم تجاه الأشياء وخبراتهم بالحياة، ولا صوت يعلو فوق صوت الرجل، بينما تصمت أصوات النساء (روبرت، 2008، ص. 169).

فالمرأة يجب أن ينصت إليها الرجل عندما تتحدث، فإستماع زوجها لها يعتبر دليلا على حبه واهتمامه بها، الأمر الذي له نتائج إيجابية كبيرة في الحياة الزوجية، وتستطيع المرأة أن تظهر استجابتها لمشاعر المتحدث عن طريق تعبيرات وجهها، حتى يبدو للمشاهد وكأن المرأة ومن يحدثها قد مرا بنفس الأحداث.

إن هذه الطبيعة تؤدي دورا هاما في تواصل المرأة مع زوجها وأبنائها وسائر من يتعامل معها، أما الرجل في العادة فلا يبدو على وجهه نفس القدر من التعبيرات أثناء الإستماع لحديث الآخرين، الأمر الذي يسمح له بالسيطرة على المواقف ويظهره وكأنه مجرد من المشاعر

غير أن الحقيقة تكمن في طبيعة الرجل التي قد تملي عليه في بعض الأحيان تجنب أو ربما تأجيل إظهار مشاعره (أبو سلامة، 2008، ص. 33).

فإذا كان أحد الزوجين مستمع غير جيد لأحاديث زوجته فإنه يحرم نفسه من معرفة ما يدور في خلداه، الأمر الذي ينعكس سلبا على علاقتهما.

أ-الصمت الزوجي: إن المقصود بالصمت الزوجي هو عدم مبادلة الاحاديث والمشاعر الودية بين الزوجين فيميل بعض الرجال للصمت أكثر منه للكلام، حيث يصعب على الكثير من النساء أن يتقبلن صمت الرجل من حين لآخر برحابة صدر، وهذا ما أشارت له دراسة أمريكية بعد إستفتاء أعداد كبيرة من الأمريكيين والأمريكيات أن: " 98% من الزوجات الأمريكيات قلن أن الرجال لا يستمعون إلى النساء ولا يهتمون بالإصغاء إليهن" (العويد، 2008، ص. 22)، ولعل الإشارة الواضحة لهذه النسبة المرتفعة هي أن الصمت يغلب على الأزواج في أمريكا، ولا يختلف الأمر كثيرا في سائر أنحاء العالم إذ تكثر شكاوي الزوجات من إنصراف أزواجهن عن محادثتهن.

ولقد صرحت الكثير من الزوجات أن أزواجهن كانوا يتحدثون إليهن ويسمعونهن في فترة الخطوبة، حيث كان الرجل يخصص لخطيبته وقت يقضيانه في تبادل المحادثات الرائعة وأحاسيس الحب والأنشطة التي تقربهما من بعضهما البعض.

ولعل إستخدام الرجل الحديث مع خطيبته كأحد الوسائل الفاعلة ليقنتع هو داخليا بإنتقاله من حالة الأعزب إلى حالة الخاطب والزوج وهو ما يسمى بتغيير الحالة الاجتماعية للرجل، وعند اتمام الزواج بفترة ليست طويلة يحدث التغيير فيصبح الزوج في غير حاجة إلى المزيد من الإقتناع بتغيير حالته الاجتماعية، ولا يلتزم بتخصيص ما يكفي من الوقت للطرف الآخر، وبالتالي ليس في حاجة إلى المزيد من الحديث فيصاب بالسكته.

وهنا يجدر بنا الإشارة أن هذه الحالة ليست معممة فهناك بعض الزوجات التي تستمر

ناجحة لفترات أطول أو أقصر من الزيجات الأخرى، إنهم يتزوجون لأنهم استمتعوا بالأشياء الجميلة التي كانت تحدث في فترة الخطوبة وأرادوا أن تستمر هذه الأشياء معهم طوال العمر (ويلارد، 2011، ص.68).

وكثيرا ما يقلق الزوجات صمت أزواجهن ويسبب لهن الخوف وتتلاطم بهن الأفكار السوداء وأشدّها الخوف من وقوع أزواجهن في حب نساء أخريات أو زواجهن منهن (خالد، 2013، ص.87).

وقد يعزل الرجل نفسه عن زوجته، فليس لأنه لا يريد التحدث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة معينة من الوقت لا يجد نفسه فيها مسؤولاً عن أحد، فسحة من الوقت للإنشغال بنفسه والشعور باستقلاليته (كلاوديا، 2008، ص.189).

وفي الواقع نجد الكثير من الأزواج يسمرون مع زملائهم في العمل أو زبائنهم أوفي أماكن أخرى، لكن إذا ما عادوا إلى بيوتهم فكأنما على رؤوسهم الطير صمت مطبق أشبه بصمت القبور.

وغالبا ما تحاول الزوجة التحدث مع زوجها، ولكنه لا يعير ذلك اهتماما أو أنها تسأله بعض الأسئلة فيجيب عنها باقتضاب، وقد لا يسمع تلك الأسئلة أحيانا، أو أنه يعود للبيت وينشغل بقراءة الصحف والأخبار أو استعمال الهاتف للتواصل عبر مواقع التواصل المختلفة.

ب-أسباب صمت الأزواج: هناك أسباب عديدة لهذا الصمت نذكر منها: ما ذكره (أبو سلامة، 2008، ص.57) وهي:

- تناقض آراء الزوجين في كثير من الأمور.
- عدم الصراحة والوضوح بين الزوجين.
- إثثار الصمت على إثارة النقد الهدام.
- إتساع الفارق بين ثقافة واهتمامات وميول وطباع ونضج وعمر كل من الزوجين.

- عدم اهتمام أحد الزوجين بالآخر الاهتمام الكافي.
- الرتابة في الحياة الزوجية.
- ضغط الظروف الاقتصادية القاهرة، حيث يعبر الرجل عن مواجهته للضغوط والمشاكل بالصمت والإنعزال، أما المرأة فتعبر عنها بالحديث والانفتاح على الآخرين.

كما يلخص (خالد، 2013، ص.88) أسباب الصمت الزوجي فيما يلي:

- العمل المضني خارج البيت.
- التفاوت في الثقافات.
- عصبية المرأة وعنادها أو كونها سليطة اللسان والخوف من ذلك هو ما يدفع الرجل إلى الصمت لتجنب المشكلات.
- شكوى الرجال والنساء من هذا العصر، حيث زيادة مطالب الحياة والوقت لا يكفي لإنهاء المهام التي على كاهلها.
- شكوى الزوجات من انشغال الأزواج في مواقع التواصل الاجتماعي حيث تأخذ من وقته نصيب الأسد.
- نفور أحد الزوجين أو كلاهما من بعضهما البعض يؤدي إلى ذلك الصمت ويعتبر هذا الصمت الهدوء الذي يسبق العاصفة.
- المرض أو الأحداث المزعجة أو المشكلات العارضة قد تؤدي إلى الصمت.
- مطالب الزوجة التي لا تنتهي مما يجعل الزوج يصمت تجنباً لتلك المطالب.
- تفكير بعض الأزواج في أن وظيفة المرأة هي الواجبات المنزلية وتلبية مطالب الزوج وأفراد العائلة لا أكثر.

- شكوى الرجال من المسلسلات على القنوات الفضائية أو مواقع التواصل الاجتماعي أو باستخدام الأنترنت التي جعلت المرأة أسيرة لها وتتأثر بأحداثها الدرامية.

فللصمت مخاطر على الزوجان والأسرة ككل، فإن طال أمره فإنه يؤدي إلى الإهمال والتقليل من أهمية الآخر، فيجب أن ينتبه الزوجان ويحذرا من تعود الصمت الدائم بينهما، فتتحول الحياة الزوجية إلى روتين بغيض وكأنها ثكنة عسكرية فيها أوامر الزوج وطاعة من الزوجة.

ت-كيف يبعد الزوجان الصمت عن حياتهما: لكي يبعد الزوجان الصمت عن حياتهما عليهما إتباع بعض الطرق أو الخطوات نذكر منها:

- عدم اصرار الزوجة وإلحاحها على الزوج ليخرج عن صمته لأن هذا من شأنه أن يزيد الموقف تعقيدا.
- اختيار الأوقات والأماكن المناسبة للحديث مع الزوج.
- الكلمات اللطيفة تشجع الزوج على الحديث وتحبب إليه الاستماع للزوجة وتلبية طلباتها.
- محاول الزوج إيجاد موضوع أو مواضيع يتبادل فيها الحديث مع زوجته.
- تذكر الزوجان قدوتهما في "رسول الله صلى الله عليه وسلم" وهو النبي أنه كان يسامر نساءه ويحادثهن ويلطفهن، كما جاء في سيرته عليه الصلاة والسلام.

ث-مهارة الاستماع والمشاكل الزوجية: يعتقد علماء علم النفس أن عدم الاستماع أو الاستماع بشكل غير كاف هو أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى التوتر والمشاكل في العلاقة الزوجية، فضعف الاستماع سواء في أحد الأطراف أو كلاهما يعد مؤشرا على فشل هذا الزواج، بينما كلما زادت نسبة الاستماع الجيد والفهم بين الزوجين كلما ارتفعت احتمالات نجاح الزواج، ويشعر الطرف الآخر بأنك تستمع إلى ما يقوله ويعزز هذا الشعور رغبته في معرفة المزيد

وإبداء الاهتمام بما تقوله له، حيث يشعره بالاهتمام بأنه موضوع احترام وبأنك موجود لمساعدته على التحدث عن المشاكل التي تدور في ذهنه(سليمان، 2015، ص.125).

فالكثير من الأزواج يقعون في فخ عدم الاستماع للطرف الآخر مما يؤثر بشدة على علاقة الزواج، فقد يهرب أحد الزوجين عادة من حقيقة الاستماع بعدد من الطرق منها محاولة الدفاع عن النفس أو مقاطعة الطرف الآخر أو حتى التهجم عليه

وقد يقصد الزوج في حالات أخرى أن يستمع بالفعل إلا أن الطرف الآخر لا يشعر بهذا الأمر، لأن الطرف الأول يقوم ببعض التصرفات التي يمكن أن تخفف عن الطرف الآخر كأن يمزح مثلا أو يحاول تغيير الموضوع أو محاولة طمأنته ببعض العبارات(خالد ، 2013، ص. 148).

فإذا لم يكن الطرف الآخر مستمعا جيدا للكلام والحديث وينصت بكل جوارحه وأحاسيسه وفكره له، فإنه لا فائدة من الجلوس والحديث ويظل التباعد قائما بينهما، لأن الاستماع يظهر مدى استعداد المستمع اتجاه الطرف المتحدث واهتمامه بكلامه وبالتالي تحصيل النتائج المرجوة حتى ولو كانت مجرد أخبار.(مجلة الفرحة، ص. 82).

ج- تعلم مهارة الاستماع للزوجان: فيجب على الزوجان أن يتعلما ويتدريا على مهارة الاستماع فوجود هذه المهارة تجعل كلا الزوجين جيدين في الإنصات والاستماع للزوج الآخر، حتى يستمع ما يقوله ويفهم مضمون رسالته الصريح وغير الصريح قبل الانفعال بها والرد عليها ، فإذا تحدث أحد الزوجين وأنصت الزوج الآخر باهتمام واحترام وشجعه عن التعبير برأيه ولم يقاطعه في الكلام، انتقلت الرسالة لمن المرسل إلى المستقبل بسهولة وكان التواصل الزوجي جيدا.

كما على الزوجان أن يتعرفا على الاستماع الفعال كعملية تشتمل على ما يلي (ايدنجتون، 2007، ص.21):

✓ تقدير المشاعر.

✓ الاستخدام الملائم للغة الجسد.

✓ الاهتمام جيدا بما يقال لتجنب سوء الفهم.

✓ تجنب القفز إلى النتائج وإصدار الأحكام المطلقة أو الاعتماد على القوالب النمطية.

✓ عرض النقاط الرئيسية لما ذكر للتأكيد على الفهم.

وهذا ما سعت إليه هذه الدراسة وتم تناوله بالشرح والتفسير والارشاد والتدريب في الجانب الميداني من المذكرة.

2-البعد الثاني مهارة التحدث:

يعد التحدث أحد وجهي الاتصال اللفظي والوجه الشفاهي، وهو عبارة عن رموز لغوية منطوقة تتقل أفكار ومشاعر اتجاهات أحد الزوجين إلى الطرف الآخر، كما يرتبط بمفهوم التحدث عدة مفاهيم منها الإقناع وهو حديث رقيق دافئ وهادئ يشعر طرفاه بالاسترخاء وينتقلان بسلاسة من موضوع لآخر كما يفعل الأصدقاء، كما أن الإقناع عبارة عن حديث طويل شيق يتجاذب أطرافه شخصان على مر حياتهما الزوجية معا، شخصان تربطهما أواصر المحبة ويستمتعان بالحوار معا (ألتر، 2008، ص.155).

كما أن العلاقة بين الزوجين تنمو وتتأصل كلما تجددت ودارت الأحاديث بينهما فهي وسيلة التعارف الذي يؤدي إلى التآلف، ففي حديث أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تنافرت منها اختلف" (رواية مسلم 2638، ص.159).

وللحديث بين الزوجين مجموعة من الفنون الرائعة التي تكفل المزيد من الود والألفة والعواطف الجياشة، فالحياة الزوجية بدون كلمات طيبة جميلة وعبارات دافئة تعتبر حياة قد

فارققتها السعادة الزوجية، ويبقى على الزوجة الحنون الدور الأكبر في استخدام هذه الفنون بحكم رومانسيتها المعهودة ودورها كإمرأة تحكمها المشاعر أكثر من أي عامل آخر.

فاكتساب الزوجين لمهارة التحدث يمكنهما من إيصال الرسالة بنجاح أثناء الإتصال اللفظي وتحقق إتصال حقيقي مع الآخرين، وضعف مهارة التحدث يفقد الزوجة الكثير من الوقت والفرص المتاحة والصدقات نتيجة الحديث الامبالي وغير الدقيق، فالتحدث أربعة عناصر أساسية هي:

- وجود دافع للكلام: مع تقدير أهمية هذا الدافع حتى لا يكون التحدث لا قيمة له.
- التفكير: والذي قد يكون دافعا للحديث أو مرحلة تلي الاستشارة.
- الجمل والعبارات التي من شأنها نقل الأفكار: فلا فصل بين مرحلتي الصياغة اللغوية والتفكير.
- الأداء الصوتي: فيجب أن يكون الجهاز الصوتي سليما.

فالتحدث فنا ومهارة وموهبة فهو فن لأنه شخصي أي يعتمد على شخصية الإنسان ومقدار حماسته وإبداعه، وهو مهارة لأنه يحتاج إلى التنمية والتدريب والتحسين للوصول إلى الأفضل، وهو موهبة لأن العوامل السابقة لوحدها لاتصنع المتحدث الناجح والمؤثر في الآخرين.

أ-حديث الزوجة(المرأة): المرأة تحب أن تتكلم بشكل عام وتجد للكلام متعة خاصة وهي بارعة فيه، فالكلام من وجهة نظرها وسيلة لطيفة لقضاء الوقت.(روبرت، 2008، ص.155).

إن لغة المرأة غالبا شعرية تميل إلى التفصيل الكثير حيث تستعمل عادة في كلامها صيغ التفصيل والمبالغة والتعميم وأسلوب المجاز والإستعارة والتورية وغيرها، كما تعتمد على نبرات الصوت لتوضيح المعنى واستخدام تعبيرات الوجه ولغة الجسد لنقل المحتوى العاطفي

للعبارة مما يكسو حديثها نمط غير مباشر، كما أن المرأة تستطيع أن تستنبط ما وراء الكلام بحدسها، ذلك لأنها تتمتع بحساسية فائقة تمكنها من تمييز التغيرات التي تطرأ على نبرة الصوت وطبقته وحدته، مما يمكنها من استقراء مشاعر من حولها واستكشاف التغيرات الانفعالية أو العاطفية التي تعتر بهم (أبو سلامة، 2008، ص.31).

وقد يرجع حديث المرأة (الزوجة) الكثير والمتكرر إلى :

- التفوق اللغوي.
- وجود نسبة من هرمون معين مرتبط بالكلام والحديث.
- سبب اجتماعي وهو كثرة الفراغ لديها.
- طريقة للتخلص من الضغوط الداخلية المخزنة.

فأغلب الزوجات يجدن في الحديث متعة يستمتعن بالحديث نفسه بغض النظر عن الموضوع الذي تتحدث فيه، فالنساء يمكن أن يقضين ساعات طويلة في التحدث مع بعضهن البعض عبر الهاتف لمجرد الحديث أو الإلمام بأحدث التطورات (ويلارد، 2011، ص. 64).

ب-حديث الزوج (الرجل): تكون لغة الرجل غالباً محددة مختصرة وغير مفصلة

بقدر الإمكان، لذلك ينزعج الرجل حين تتحدث زوجته بتفاصيل كثيرة غير منطقية في رأيه ممزوجة بمشاعر وأحاسيس، ولذلك قد يشعر بعض الأزواج بالسأم من استعراض الزوجة للقضايا بهذا التفصيل، وبهذا النحو غير المترابط بين المقدمات والنتائج أحياناً وأحياناً كثيرة يطالب الزوج زوجته بالاختصار في الحديث (آل سيف، 2018، ص.22).

ولعل ما يأخذه العامة من الرجال على العامة من النساء من كثرة كلام النساء وتوصيفه بـ "الثرثرة" " الدردشة" "تخريف" "تميمة" "حديث نساء" فجميع هذه التوصيفات ناقمة على النساء، كما أنها تحقر منها وتضر من دون أن تفيد.

وتتنوع التقديرات في الاختلاف الكمي بينها وبين الرجال بين أن المرأة تتكلم في اليوم بمفردات تعادل ثلاثة أصناف مفردات كلام الرجل، وتزيد بعض التقديرات و تنقص أخرى (آل سيف،

2018، ص. 22)، لذا من الواضح أن حاجة الرجل للتحدث مع زوجته أقل بكثير من حاجتها للتحدث معه.

وقد عرف الفيلسوف الألماني "نيتشه" هذه الحقيقة وعبر عنها حين قال: "عندما توشك أن تتزوج عليك أن تطرح على نفسك هذا السؤال أولاً: هل سأتمكن من التحدث إلى هذه المرأة حتى بعد أن يشتعل رأسي شيباً؟ لأن هذا أهم ما في الزواج وكل شيء آخر مصيره إلى الزوال في الحقيقة" (روبرت، 2008، ص. 55).

ت- أهمية التحدث بين الزوجين: إن الحديث الدائم بين الزوجين وإن كان قليلاً له مفعول السحر في تقوية العلاقة بينهما لأن المحادثة هي المسؤولة عن تقريب المسافة بين الزوجين (مجلة الفرحة، 2012، 82).

إن إشباع الزوج لحاجات زوجته من الحب لا يتم إلا بإشباع حاجة الزوجة إلى التواصل اللفظي، فبدون الحوار والحديث لن يصبح بإستطاعة الزوج إيجاد جو الحب الدافئ والعلاقة الحميمة التي يحتاجها كل طرف، ولا تشعر الزوجة بالقرب والتوحد معه (ويلارد، 2011، ص. 64).

إن التحدث يجعل الزوجة تشعر بالمزيد من الحب الرومانسي من زوجها، لأنها تستطيع من خلاله مشاركة زوجها في حياتها بعمق ويساهم بدرجة كبيرة في إحساسها بالسعادة .

ومن خلال الحديث يتكون فهم أفضل لدى الزوجين عن عالمهما واستجابتهما للمواقف المختلفة التي ستؤثر في حياتهما (الأشياء التي تسعد الزوجين يستمران فيها، الأشياء التي تؤثر سلباً يتوقفان عن فعلها) فعندما يتشارك الزوجان في حديث من هذا النوع وهو:

- محاولة معرفة بعضهما البعض بشكل كامل.
- محاولة الشعور ببعضهما البعض ومدى حب واهتمام كلا منهما للآخر.

- توضيح احتياجات كل طرف من الآخر وكيفية اشباعها.

فإنهما يصبحان أكثر توافقاً وانسجاماً.

ث- مهارة الحديث والمشكلات الزوجية: النساء يهوين الحديث والمحادثة لكنهن لا يحبين الرجل الذي يقضي الأمسية كلها يتحدث عن مشاكله وإنجازاته، وهذا يدل على أن الحديث الذي يشبع رغبة المرأة يجب أن يركز على أحداث اليوم الذي عاشته هي أو الناس الذين قابلتهم، والأهم من ذلك أن يركز على شعورها إتجاه ذلك، إنها تسعى للإحساس بأن زوجها يهتم بها ويرغب في التعرف على مشاعرها(ويلارد، 2011، ص. 64).

فعندما تشعر المرأة بالضيق تميل إلى إذاعة خواطرها ومشاعرها فتبحث عن من تثق به لتتحدث معه، لأن ذلك يشعرها بالتحسن وأنها ليست وحدها وهي بالطبع لن تجد أفضل من زوجها خاصة إذا كانت العلاقة بينهما وطيدة لتؤدي معه ذلك الدور، أو قد تلجأ المرأة لتأدية هذا الحديث مع صديقاتها المقربات.

كما أن المرأة في الغالب عندما تناقش مشاكلها مع زوجها فهي تريد ابتداءً أن تتحدث معه لأنها كإمرأة تستريح بمجرد الحديث، وأنها كإمرأة تريد من ينصت لها ويصغي إليها ويشاركها مشاعرها وأحاسيسها ويقف بجوارها لأن في ذلك راحتها(أبو سلامة، 2008، ص. 42) لذا نجد "دي إيتش لوراسن" يقول: " تريد منك المرأة أن تحبها وتتحدث إليها"(روبرت، 2008، ص. 153).

ويعتقد بعض الأزواج خطأ أنهم يستطيعون فصل هذه الحاجات الزوجية الأساسية عن بعضها، فالزوجة التي لا يتحدث معها زوجها بالقدر الكافي تبحث عن شخص آخر تتحدث معه بدلاً عن زوجها، وبالتالي ستفقد الصلة القوية بزوجها وقد يؤدي ذلك للانفصال(ويلارد، 2011، ص. 64).

ج-كيف يتحدث الزوجان مع بعضهما البعض:

- يجب على الزوجان تعلم مهارة التحدث بحيث يصبحان متحدثان جيدان ومثيران

للإنتباه والجدب وخاصة عندما يكون التحدث في أمور مهمة.

- إيجاد دوائر اهتمامات مشتركة ومتبادلة بين الزوجين.
- تخصيص الزوجان وقت للتحدث مع بعضهما وخاصة في الظروف والأزمات المالية فالزوجان اللذان يقرران أن يقضيا ساعات إضافية في العمل، أو يجمعان بين وظيفتين أو الحصول على المزيد من المتع والمزايا كلما ترقى الإنسان في سلم النجاح على حساب علاقتهما ببعضهما، فإنهما بذلك يوقعان شهادة وفاة زواجهما لأنها أهم جزء من جودة حياتهما.
- يجب أن تجتهد المرأة عندما تتحدث مع زوجها بأن يكون أسلوبها مباشرا على قدر الإمكان، وأن تحسن الظن به تقديرا لطبيعته ودرأ لسوء فهمه، فهناك أمور لا يستطيع الزوج إدراكها بسهولة ولا يعرف المقصود من الكلام غير المباشر إلا تم الإعلام عن ذلك بوضوح وصراحة، لذا من الأهمية كذلك أن يجتهد الرجل ويحاول استقراء ما وراء حديث زوجته وأن يحسن الظن بها احتراما لطبيعتها وجلبا لمودتها(أبو سلامة، 2008، ص.31).

وهذا ما سعت إليه هذه الدراسة وتم تناوله بالشرح والتفسير والارشاد والتدريب في الجانب الميداني من المذكرة.

3-البعد الثالث مهارة الحوار بين الزوجين:

الحوار بين الزوجين هو أحد أنواع المحادثات التي تهدف إلى تبادل المعلومات ووجهات النظر المختلفة بين شخصين أو أكثر بهدف زيادة الوعي وبناء مفهوم معين حول موضوع ما. ويعتبر الحوار بين الزوجين أهم عنصر من عناصر وسائل الاتصال بينهما وأكثرها فاعلية، فالحوار هو القناة التي تصل أحد الطرفين إلى الآخر، فعلاقة الرجل والمرأة أساسها الحديث والحوار.

فالمقصود بالحوار بين الزوجين هو قضاء وقت ممتع في تجاذب أطراف الأحاديث الودية، فيقوم الزوجان بإرسال واستقبال كلمات تماما كما هو الحال بين الأصدقاء.

فالحوار بين الزوجين ليس تعبيراً لفظياً فقط، وإنما هو تعبير عن الكيان كله يعبر فيه الزوجان عن نفسيهما بكل خبراتهما الحياتية والبيئية والتربوية، ففي الحوار يتعرف الزوجان على أفكارهما وخططهما واحتياجاتهما وطلباتهما (ماضي، 2008، ص. 14).

كما يعتبر الحوار بين الزوجين حلقة التواصل الأساسية ومفتاح الاتصال بينهما، وكلما أجاد الزوجان الحوار بينهما ضمنا السلامة من ميكروبات الحياة الزوجية المختلفة، والتي قد يصعب استخدام أي برنامج معها (هندي، 2010، ص. 116).

فالحوار في جميع الأحوال مصدر سعادة الزوجين وسر استمرار الهناء لهما ومنبع الفرحة التي تغمر حياتهما، وهو أساس الحياة الزوجية من إلقاء السلام والتحية وكلمات المدح والدلال إلى الحوار في تبادل الأفكار والآراء، مروراً بحالة الطقس ثم في شؤون المنزل من أكالات وترتيب ونظام وصيانة، حتى في احتياجات كل من الزوجين المادية أو المعنوية، وبذلك يظل باب الحوار دائماً مفتوحاً لا يعرف الإغلاق (ماضي، 2008، ص. 18).

ففي بداية الزواج يكون معظم الحوار بين الزوجين مركزاً حول الحديث عن المشاكل اليومية والأحداث التي مرت بهما والأخبار الجديدة والتعليق على أشياء تهم الزوجين خاصة وعامة (صديق، 2010، ص. 39).

وبعد مرور الأيام وانشغال كل من الزوجين بسبب العمل ومتطلبات الأطفال، يزداد تشاغل الأب بجمع المال، أما الأم فهي مشغولة بتربية الأطفال ومنهمكة بسبب عملها إن كانت عاملة ومن ثم يصبح الزوجان في دوامة الحياة ولا يلتقيان إلا ساعات معدودة (سلمان، 2008، ص. 46).

وفي الغالب يتكلم الزوجان عن الأولاد وعن الطعام والعمل وهذا النوع من الحديث لا يعني أن هناك حوار واتصال حقيقي بين الزوجين، فيكتشفان في منتصف العمر أنهما يتجاهلان مكنونات ذات بعضهما، لأن الاتصال والحوار بينهما لم يكن على المستوى الكافي من التعمق (يوسف، 2010، ص.75).

ففكرة الحوار قائمة على تحويل المشاعر والأفكار إلى كلمات وإرسالها إلى شخص آخر يقوم بدوره بوضع مشاعره وأفكاره في قالب من الكلمات ويقوم هذا الآخر بإرسالها، وهكذا يتناوب المتحاوران في الاستماع والتعبير لبعضهما البعض عن مشاعرهما وأفكارهما (روبرت، 2008، ص.155).

إن التحوار والتشاور يعني طرفين أحدهما يستمع والآخر يتحدث ثم العكس، ولا يعني أن أحدهما يرسل طوال الوقت أو يتوقع منه ذلك، والآخر سيتقبل طوال الوقت أو ينتظر منه ذلك، وتكرار المبادرات بفتح الحوار ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة ولكن نتائجها أفضل من ترك الأمر والاستسلام للقضية والصمت (سلمان، 2008، ص.46).

أ- أقسام الحوار بين الزوجين: ينقسم الحوار بين الزوجين إلى عدة أقسام نذكر منها:

- **الحوار اللفظي** : يشتمل على التعبير عن مشاعر الحب والتقدير للشريك، إضافة إلى التعبير عن الأمور السلبية التي تجعل الزوجة أو الزوج لا يشعر بالسعادة، إذ لا يمكن أن تكون الحياة الزوجية سعيدة ولا ناجحة وأحد الزوجين يكبت استياءه في داخله.
- **الحوار غير اللفظي**: فيعتمد على لغة الجسد، ويأتي دوره في معرفة قابلية الشريك للاستماع بشكل منفتح للحوار وقابليته لتطبيق ما سمعه وذلك من خلال ملاحظة لغة جسده والتصرفات التي يتصرفها، فمن المفروض أن يجلس بطريقة مرغوب بها حيث يمكن إجراء جلسة حوار فعالة معه.

ب- حوار الرجل والمرأة: يختلف الرجل عن المرأة في أداء الحوار من حيث طريقته

وموضوعه وروحه واتجاهه ونوعه وأسلوبه، فنجد أن الرجل يجنح نحو الاستقلالية فيتجسد في عدم رغبته في متابعته ومحاصرته بسيول من الأسئلة ويسأم من إلحاح زوجته في طلباتها، ذلك لأن هذا الإلحاح يشعره بالقيود على حريته والحجر على استقلاليته.

فحوار الرجل يكمن في أنه يفكر مليا في الأمر حتى يحدد ما يريد إيصاله للآخرين ثم يتحدث معهم بعد ذلك، حيث يغلب على حديثه المنطق والعقلانية ويتناول أمورا تمت وأخبار وقعت، ولذلك عندما يتحدث الرجال سويا فإنهم يعمدون إلى تبادل المعلومات العامة غير الشخصية كالحديث عن: (الرياضة، السياسة والاقتصاد والتاريخ...) والحديث في هذه المواضيع بين الرجال من شأنه أن يوطد ما بينهم من علاقات وروابط على الطريقة الرجالية (أبو سلامة، 2008، ص.ص.27-28).

إلا أن المرأة تميل إلى الألفة وحب المرأة للألفة يدفعها إلى الحديث مع الآخرين خاصة زوجها، لأنها ترى أن ذلك يغذي ما بينهما من مودة وحب.

فطريقة حوار المرأة تختلف عن طريقة حوار الرجل، فإنها لا تتحدث من أجل توصيل فكرة واضحة بذهنها كالرجل وإنما تتحدث قبل أن تفكر في ماذا تريد قوله، ولذا نجد المرأة تطرح مواضيع شتى في نفس الوقت وأثناء الحديث فقط تنتضح لها الفكرة، ثم تواصل الحديث بعد ذلك لتنتقل لفكرة غيرها.

فالمرأة لديها استعداد أكثر للتحدث عن الأحاسيس والمشاعر لذا نجد النساء يتحدثن عن المعلومات الشخصية والسير الذاتية والأسرار الخاصة والاجتماعات والأطفال والملابس، لأن ذلك يقوي ما بينهما من روابط ويعضد العلاقات ويكون الصداقات على الطريقة النسائية (أبو سلامة، 2008، ص.ص.27-28).

ت- أهمية الحوار بين الزوجين: الحوار من وسائل الاتصال الفعالة وذو أهمية كبيرة في عملية الاتصال والتواصل الإنساني ونجاح العلاقة الزوجية والأسرية، فقد أولاه الكثير من الباحثين اهتماما كبيرا لذا فالتحاور البناء بين الزوجين من شأنه أن:

* يدعم النمو الصحي والنفسي للزوجين والأبناء.

* مفتاح التفاهم والانسجام.

* قناة يحقق من خلالها المودة والرحمة والألفة.

* إنعكاسه على الأبناء فيقتدوا بأبائهم ويتشربوا من سلوكهم. (بن عليو، 2015، ص.31).

* هو سمة من سمات الأسر المتحضرة، والأداة الفعالة على حل المشكلات الأسرية ويعزز

التماسك العائلي.

ث-أهداف الحوار الزوجي:

- معرفة شخصية الطرف الآخر.
- يقرب مسافة الخلافات.
- يحل المشكلات.
- الحوار في مستقبل الحياة الأسرية.
- تجنب المشاحنات والأخطاء والمشكلات.

ج- الحوار والمشكلات الزوجية: إن للحوار دورا أساسيا في حل المشكلات الزوجية،

فالحوار بين الزوجين استمرار للحياة وتنقيتها من الشوائب التي تعترض تواصلها ونجاحها شريطة أن يتسم بالهدوء والصراحة والشفافية والأخلاق.

وقد أثبتت الدراسات أن المرأة تتحدث في اليوم الواحد ثلاثة عشر ألف كلمة، بينما يتحدث الرجل ثمانية آلاف كلمة يوميا، فإن لم يكن الحوار بين الزوجين يحقق أهداف نبيلة فإن هذه الطاقة تذهب لا محالة إلى الحوار البديل وهو حوار بعيد عن الزوجين، أخطره حوار النفس بمعنى كل طرف مع ذاته (ماضي، 2008، ص.14).

وعندما لا يتضمن قاموس الحياة الزوجية عملية الحوار بين الزوجين فسوف تحل محله تراكم المشاكل وتعقدها، إضافة إلى سوء الفهم الذي يلازمها، وقد يؤدي إلى مصير مبهم محفوف بالمخاطر، وإذا غابت لغة الحوار بين الزوجين حل محلها لغة الصمت وهي لغة الموت البطيء للمشاعر والعلاقات الحميمة بينهما (الفلح، 2015، ص. 5-6).

وترى الزوجة أن كل أشكال التواصل بين الزوجين بما في ذلك التواصل الجسدي الحميم يرتبط بشكل وثيق بالحوار والحديث (روبرت، 2008، ص. 156).

وينشأ الخلاف بين الزوجين عندما ما يريد الرجل أن تفكر زوجته مثله وتريد المرأة أن يشعر زوجها مثلها، وذلك لا يمكن حدوثه لأن كليهما يختلف عن الآخر، فمن الخطأ أن يعتقد كل طرف أن يفكر أو يشعر مثل الطرف الآخر، لذا كان من الضروري أن يعرف الرجل كيف تشعر زوجته وأن تعرف المرأة كيف يفكر زوجها حتى يقتربا، بل حتى يمتزجا عند الحوار (أبو سلامة، 2008، ص. 29).

كما أن عدم الإفصاح عن هذه المشاعر السلبية يؤدي إلى تفاقمها وتعقدها، ويعود ذلك إلى أن الإنسان بطبيعته ينجرف إلى عادة الكلام بطريقة رد الفعل السلبي أو ما يسمى بأسلوب الحوار الهجومي، وهذا النوع من الحوار يتوقف على نوعية الكلمات المستخدمة كاستخدام عبارات اللوم والاتهام، أما عندما يعبر الإنسان عن مشاعر أصلية حقيقية فإنه يكون أكثر صراحة ووضوحا ويستطيع أن يقود حتى الأمور الصعبة ولكن بطريقة تساعد الآخر على الاستماع (السيد، 2014، ص. 78).

إن من أسباب فقد لغة الحوار بين الزوجين تكشفها المراسلات الزوجية اليومية فقد يخشى أحد الطرفين أو كلاهما من تكرار محاولة فشلت لإقامة حوار من قبل، أو أن تخاف الزوجة أن تطلب من الزوج أو تتحرج إذ ربما يصدها أو يهمل طلبها أو يستخف به كما فعل في المرة السابقة، وقد ييأس الزوج من زوجة لا تصغي ولا تجيد إلا التثرثرة، أو لا تتفهم وتتفاعل مع ما يطرحه أو يحكيه (سليمان، 2008، ص. 45).

ح-الجدال بين الزوجين: رغم أهمية الحوار وضرورته بين الزوجين إلا أنه لا ينبغي أن يتدنى إلى درجة الجدل الذي يعتبر من أكثر العوامل تدميراً للعلاقات الزوجية، والحوار الذي يجري في البيوت غالباً ليس حواراً، وإنما هو جدال ومناوشة كلامية ليس أكثر.

لقد اتفق الخبراء والمتخصصون في المجال الزوجي أن المرأة هي التي تبدأ بالجدال دون إدراك أو قصد منها أو دراية، فعندما تتحدث المرأة عن مشاعرها السلبية وإحساسها المحبط وجرح قلبها لا تتحدث بصراحة ووضوح دائماً، ولكن تلقي بدلاً من ذلك عدة أسئلة ساخرة في أسلوب تهكمي تحمل في مضمونها بشكل غير مباشر كل ما يزعجها و يقلقها (ماضي، 2008، ص.41).

في المقابل الرجل لا يغوص في بحر العاطفة ليجتث عن الاحساس المجهول لدى زوجته وإنما ما يفهمه من خلال هذا الحوار هو عدم رضاها عن سلوكه واتهامها له، وبالتالي هو لا يسمع لمشاعرها كما أرادت هي ولا يحس بقلقها، ولذلك كله يلجأ إلى اللهجة الدفاعية وتبدأ الحدود والحواز بين الزوجين من سوء التفاهم والخلاف حيث يقل التفاعل العاطفي من الرجل (ماضي، 2008، ص.42).

ومن أسباب الجدل بين الزوجين:

- عندما يشعر الرجل أن المرأة لا تقدر أو تحترم وجهة نظره.
- عندما تشعر المرأة أن الرجل لا يقدر مشاعرها أو يحترم حقها في حرية التعبير عن مشاعرها.
- عندما يعترض أحد الزوجين على أسلوب وطريقة الطرف الآخر في الحديث معه.

والخلاصة أن الزوج من خلال حوارهِ مع زوجته يكتسب الكثير من المفاهيم الجيدة وهي كذلك تكتسب منه ويستفيدان من بعضهما البعض ذلك أن الحوار الجيد يتيح الفرصة للتفاعل، على أن الجدل والإصرار على الغلبة والتفوق وفرض الرأي يجعل العلاقة سيئة

ويصبح التأثير والتغيير معها عسيراً (ماضي، 2008، ص.15).

خ- قواعد الحوار الزوجي: لكي يكون الحوار ناجحاً بين الزوجين يجب اتباع قواعد معينة

والاجتهاد في فعلها وتطبيقها، من أجل تأسيس حوار مثمر وسعيد ونذكر منها:

- إتفاق الزوجان على عنوان موضوع الحوار واتجاهه أيضاً فلا يحدث إلتقاء في حديث الرجل وزوجته أبداً إن كان إتجاه حوارهما مختلف فينقلب الحوار إلى جدال.

- يجب على الزوجان أن يتحدثا بطريقة ذاتية (أنا) فإن كلامهما يتضمن معاني إيجابية وتتحسن علاقتهما بشكل فجائي وكبير.

- إكتساب مهارة خاصة في القدرة على الحديث عن الذات، حيث تقوم هذه المهارة على ثلاثة أسس هي: المشاعر، الحاجات، الرغبات، لذلك من شأن الاستماع والكلام أن يحل معظم المشكلات التي يواجهها الزوجان (السيد، 2014، ص.78).

- عدم محاسبة الزوجين لبعضهما البعض بدقة على كل كلمة يتقوه بها فالتغاضي أفضل لحفظ الحياة الزوجية.

- تميل النساء إلى الحوار المتدفق، والسر وراء الحفاظ على هذا التدفق يكمن في الحديث عن رابط بين الكلام، فعلى الزوج أن يمسك بطرف خيط كلام زوجته ليقول شيئاً، يساعد على استكمال الحوار وهكذا، لذا على الزوج الإنتباه لما تقوله زوجته.

وهذا ما سعت إليه هذه الدراسة وتم تناوله بالشرح والتفسير والارشاد والتدريب في الجانب الميداني من المذكرة.

4-البعد الرابع مهارة إدارة العواطف بين الزوجين:

تعد مهارة إدارة العواطف إحدى وسائل التواصل بين الزوجين وهي مهارة ضرورية لهما

لمواجهة التأثير المدمر للعواطف والنزاعات، وذلك من خلال تقبل وتفهم الزوجين مشاعر بعضهما البعض والسيطرة عليها بنجاح، كما تعتبر إدارة العواطف جزء من الذكاء العاطفي.

ففي الحياة الزوجية يجب أن يكون هناك مشاركة في المشاعر والعواطف حيث يشعر الزوجين بالدعم النفسي وبالمزيد من الرضا، حتى وإن سارت الأمور على خلاف رغبة أحد الطرفين، وليهتم الزوجان بالتواصل الروحي بينهما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض الطقوس الدينية معا ك:(الصلاة، قراءة القرآن، الدعاء، الحج، العمرة، وسائر أعمال الخير...) (هندي، 2010، ص. 64).

أ- التعاطف بين الزوجين: في هذا المجال نشير أن إدارة العواطف تشمل كذلك التعاطف، حيث يعرفه جولمان بأنه معرفة وإدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين (Golemar, 1999, p.15).

ويعرف التعاطف كذلك بأنه الإحساس بمشاعر الآخرين وإشعارهم بتفهم هذه المشاعر، وهو من صفات الإنسان الذكي عاطفياً (فايير، 2012، ص. 173).

والتعاطف بين الزوجين هو إنصات وتفهم مشاعر الطرف الآخر عندما يشعر أحد الزوجين بالضيق لسبب ما، وهذا ما أكده "حسن المطوع" في تعريف التعاطف بين الزوجين بأنه مدى تفهم كل من الشريكين لوجهة نظر الطرف الآخر من خلال وضع نفسه في موقف الآخر، كما أن التواصل العاطفي هو تعبير كلا من الزوجين عن حبه وإعجابه بالآخر (المطوع، 2018، ص.ص. 206-207).

كما يعتمد التعاطف بين الزوجين على قراءة مشاعر بعضهما البعض من خلال تصرفاتهما وتعبير وجهيهما، وهذا ما يحقق نجاحاً اجتماعياً واستقراراً عاطفياً، فالزوج أو الزوجة الذي أو التي تستهلكه عواطف القلق أو الخوف أو الحزن ينخفض إحساسه بمشاعر الطرف الآخر، ولذلك لا يكون هناك لوم على أحد الطرفين إذ لم يتعاطف معه الطرف الآخر إذا كانت حالته النفسية غير مستقرة (فايير، 2012، ص. 175).

ب- **أهمية إدارة العواطف:** إن إدارة العواطف تؤدي دورا كبيرا في تسيير حياة الزوجين والتحكم في أسلوب سلوكهما، فكثيرا ما نلاحظ اندفاع الأزواج وراء عواطفهم ويحاولون تحقيقها بمختلف الطرق الممكنة المشروع منها وغير المشروع.

كذلك فإن مهارة إدارة العواطف من أهم الطرق التي تزيد القرب والمودة بين الزوجين أن يفرح لفرح الزوج ويحتفل به ويحزن لخزنه ويواسيه، ويرسل له رسالة دائمة تشعره بما يشعر به ويحاول التخفيف عنه قولاً وفعلاً (فؤاد، 2012، ص.148).

فالتعاطف مهم جدا للرضا عن العلاقة الزوجية فالناس أكثر احتمالا للشعور بالرضا عن زيجاتهم كلما كان الشريك يعبر عن تعاطفه معهم، والأزواج والزوجات أكثر ولاء لعلاقاتهم الزوجية حين يشعرون أن شريك الحياة يتفهم بحق أفكارهم ومشاعرهم (المطوع، 2018، ص.115).

ت- **العوامل الأساسية المؤثرة في العواطف:** إن المشاعر والانفعالات جزء أساسي من الحياة اليومية للزوجين بعضها يحدث بشكل كثيف ومعتاد وبعضها يحدث على فترات ويكون أكثر حدة مثل: الحزن أو الغضب، فالعواطف تتبع من أربعة قدرات أساسية وهي (سعدون، 2014، ص.237):

- الفهم الدقيق والتقدير الدقيق والتعبير الدقيق عن العاطفة.
- توليد المشاعر حسب الطلب عندما يسهل فهم الشخص لنفسه أو لشخص آخر.
- فهم العواطف والمعرفة التي تنتج عنها.
- تنظيم العواطف لتطوير النمو العاطفي والفكري.

كما أن هناك عوامل أساسية تؤثر في منظومة العواطف سلبا أو إيجابا نذكر منها (ويزنجر، 2000، ص.30):

- الأفكار.

- التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للأفكار والمشاعر.
- النوايا والافعال.
- المكون البيئي لعواطف الإنسان أي تأثير البيئة عليه.

ث-العواطف (المشاعر) الحقيقية للزوجين: إستطاع "جون غراي" في كتابه "الرجال مختلفون عن النساء كذلك" أن يصف حالات المودة والعطف التي تنشأ فيما بين المرأة والرجل بشكل صوري حينما قال إن الرجال شبيهون بشريط مطاطي، وإن النساء شبيهات بالأمواج فقد شبه المرأة بالموجة حينما تشعر بأن زوجها يحبها، فيسير شعورها بقيمة ذاتها صعودا تارة وهبوطا تارة أخرى كالموجة تماما (إنكلمان، 2008، ص.191).

- **العواطف الحقيقية للرجل:** إن التنشئة الاجتماعية للرجال علمتهم ألا يعبروا عن مشاعرهم وخاصة المشاعر السلبية التي تظهر ألمهم وضعفهم، فالمجتمع يقدر الأداء القوي والتحمل والبطولة في الذكور، ويدين كل المشاعر التي تناقض ذلك، فهو يحرم أي تعبير ضعيف عن هذه المشاعر من قبل الرجال.

الرجل كبشر يحزن ولكنه بطبيعته يحاول إخفاء هذا الحزن، فيظهر مشاعر أخرى حتى لا يوصف بالرجل الحزين الضعيف الذي لا يسيطر على انفعالاته، ويحسب أن ذلك انتقاص لرجولته، ومظاهر الإخفاء تختلف من رجل إلى آخر، كذلك إذا وقع الرجل في خطأ فتمتلكه مشاعر الإحساس بالذنب، فإنه لا يظهر هذا الإحساس لأنه يرى أن فيه ضعفا واستكانة وذلة فيظهر مشاعر أخرى تختلف من رجل إلى آخر فقد تكون غضبا أو صبرا أو تجلدا أو إكبارا أو استهانة(ماضي، 2008، ص.33).

فعندما ينظر الرجل لداخله لا يرى شيئا على الإطلاق لذا يكون في الغالب الأحيان صامتا أو يميل إلى المراوغة والاندفاع في الحديث أو التحول إلى العدوانية عندما يبوح بمشاعره، فيحدث تراكم لهذه المشاعر بداخل الرجال بعضها يرجع إلى زمن بعيد إلى الطفولة ولا يعرفون ماذا يفعلون بها ولا السبيل إلى نقلها، لذا يقضي الرجال حياتهم ولا

يستطيعون إظهار سوى أجزاء بسيطة جدا من هذه العواطف، والتي نطلق عليها القلق والإحباط والمزاج الحاد وغير ذلك من أمزجة الزوج السيئة(ألتر، 2008، ص.ص. 190-191).

- **العواطف الحقيقية للمرأة:** للنساء قدرة عظيمة في التعبير والإحساس بمشاعرهن فعندما تنظر المرأة لداخلها ترى تشكيلة واسعة من الحب وموكبا هائلا من المشاعر التي يمكنها بسهولة أن تعبر عن كل منها على حدى.

فحينما تبوح المرأة بمشاعرها فإنها تستخدم تعبيرات وجهية ولغة جسدية وأنماط لغوية تتسم جميعا بقوة التأثير والتعبير، فالمرأة تريد العطف بل ليس من المبالغة إن قيل أنها تبحث عنه، وهي في الغالب لا تمنع من أن تعترف بضعفها فهي تنتظر إلى العطف على أنه تعبير سليم عن الحب(أبو سلامة، 2008، ص.58).

كذلك المرأة تغضب أو تمتلك مشاعر عدم التقدير والاحترام، أو إخفاء الاهتمام العاطفي، فإنها لا تظهر هذه الأحاسيس وتغطيها للإخفاء بمشاعر القلق واللهفة والاضطراب حتى لا تظهر في موقف ضعيف(ماضي، 2008، ص.36).

كما أن المرأة لا تظهر الشعور بالخطأ والندم والإحساس بالذنب بل تظهر غيره مما يضيف عليها في تصورنا الشفقة عليها والتفاعل العاطفي، والدفء الشعوري فتبدوا قلقة غير مطمئنة في وجدانها مضطربة في داخلها غير راضية عن وضعها هذا، وتخفي آلامها بالشك والارتياب أو بالخوف والحرص(ماضي، 2008، ص.37).

ج- الحب بين الزوجين: يقف الحب على قمة الاحتياجات العاطفية لكل من الرجل والمرأة على السواء فالحياة الزوجية هي الحب بمعناه الأشمل والذي يأخذ بين الزوجين معان أعمق وأرحب مما يأخذ من غيرهما، فتكون علاقة الحب بينهما علاقة عطاء متبادل دون أن ينتظر أي من الطرفين مقابل لما يعطي للطرف الآخر(سليمان، 2008، ص. 46).

ففي سياق العلاقة الزوجية يتقلب الرجل فيما بين الاقتراب والابتعاد، أما المرأة فتتقلب فيما بين أقصى حدة عواطفها وأدنى حدتها هو يعمد إلى الانزواء، أما هي فتقع في فراغات قاتمة وكبيرة (إنكمان، 2008، ص. 194).

فيرنو الحب من قلب المرأة بالكلمات الرومانسية اللطيفة والمواقف الرقيقة الحانية والهدايا المتتالية المتعاقبة، فالمرأة ترى أن هذه الأمور هي رسائل حب رائعة تشعرها برغبة الرجل فيها، ثم تبدأ في بذل المحاولات للتعرف على شخصية الرجل وأسلوبه من خلال سماعها لحديثه ورؤيتها لأفعاله وتقييمها لهيئته العامة وعلاقاته بالآخرين، حتى إذا ما وقر قلبها الاطمئنان له وملاها الشعور بشدة رغبته فيها أحبته (أبو سلامة، 2008، ص. ص. 79-80).

فتعبر المرأة عن حبها للرجل في صورة مشاعر حانية وكلمات رقيقة واستكانة ناعمة، أما الرجل فعادة ما يعبر عن الحب في صورة عمل وليس في صورة عاطفة ومشاعر، فمن أقوى الأساليب التي يعبر بها الرجل عن حبه لزوجته - في تصوره - هو سعيه الدعوب في عمله وحرصه الشديد على الإرتقاء فيه ليصبح فخرا لأسرته وليجلب لهم المال الازم لإسعادهم، وهو لا يرى أدنى ضرورة لأي شكل من أشكال التأكيد اللفظي على حبه لزوجته طالما أنه يقوم بدعمها ماديا (أبو سلامة، 2008، ص. 80).

ولكن بعد خروج المرأة للعمل لم يعد احتياجها من الرجل يتضمن الاحتياج المالي واقتصر إحتياجها منه على الإشباع العاطفي، فإن لم يتوفر لها هذا الإشباع أصبحت هذه العلاقة عبئا يستهلكها دون أن تلبي إحتياجها الأساسي (فؤاد، 2012، ص. 114).

ولقد تجاوز الكثير من الأزواج الأمر الذي يتصورون فيه أن التعبيرات والإيماءات التي تهمس بالحب مع الوقت تقليدية وليست ضرورية وغير ذات قيمة، فيرى الزوج أن ذلك كان فقط والعلاقة في طور التكوين والإنشاء عندما كان خاطبا، فإذا ما تأكدت لديه قوة العلاقة وترسخها شعر أنه ليس من الضروري التأكيد عليها باستمرار طالما هي موجودة، الأمر الذي لا يلائم المرأة ولا يصلح معها بأي حال من الأحوال فتقل ثقفتها بنفسها وتبدأ بالشك في كفاءتها

ثم يستحوذ عليها شعور بعدم الأمان فتستثقل هذا الوضع حينما تشرع في ملاحقة زوجها وتوجيه اللوم له ويأنه لم يعد يحبها، وتبدأ بطلب صور الحب منه وتلح في طلبها حتى تبدو وكأنها تستجديها منه لتطمئن نفسها عاطفياً، ومن هنا تدخل الحياة الزوجية في صراع ومشاكل وهذا ما سنتناوله بالشرح والتفصيل في الفقرة الموالية.

ح- إدارة العواطف والمشكلات الزوجية: إن التفاعل الزوجي يقوم على أساس من المشاركة الوجدانية والتعاطف بين الزوجين وتمركز كل منهما حول الآخر، فتبادل العواطف والمشاعر والأحاسيس يساهم في خلق جو من التفاهم والطمأنينة النفسية التي يشعر بها الشريك عند مشاركته لمشاعره مع الطرف الآخر، حيث يعبر الزوجان عن أفكارهما ومشاعرهما إتجاه بعضهما البعض وأن الناحية التعبيرية تكون مهمة لتأكيد الشعور بالحب للطرف الآخر.

كما أن في العلاقة الزوجية طرف يتواصل (يحب أن يرسل ويستقبل) لفظياً فقط وغالباً ما تكون المرأة، والطرف الآخر يتواصل بشكل غير لفظي وغالباً ما يكون الرجل، فتحدث فجوة كبيرة في التواصل وعدم إلتقاء في العلاقة بين الزوجين مما يهدد العلاقة لأنها تصاب في نقطة هامة وحيوية جداً وهي الإشباع العاطفي والرضا العاطفي (فؤاد، 2012، ص. 116).

فتحتاج المرأة لأن يمنحها زوجها مشاعر الحب والعطف والحنان وأن يستمع إليها ويواسيها بمنتهى الصبر بمعزل عن أي ضغوط خارجية، فهي تحتاج باستمرار لأن يعبر الرجل لها عن مشاعره وهي حاجة يعتبرها الرجل ترفاً أو تفاهة من لديها، فتلح ليعتبرها لحوحة لكن أيضاً متصابية، وحينما تحتاج إليه كي ينصت إليها يبادرها بالنصح ليحولها إلى طفلة صغيرة بحاجة للإرشاد أكثر منها امرأة، أو قد يلوذ بالصمت أمام حديثها (يوسف، 2010، ص. 85).

فبعض النساء يشعرن بالأسى عندما لا يعبر الرجل عن مشاعره ويستنتجن أنه يتراجع أو أنه يريد من خلال إحجامه أن يخبر بشيء ما، ولكن على الأرجح عندما يتعلق الأمر بالسؤال عن المشاعر فإن الرجل لا يجد لديه إجابة على الإطلاق (ألتر، 2008، ص. 188).

إن معظم الرجال يعطون نساءهم ما يحتجنه ولكن الكثير منهم ليسوا على دراية بما تتمناه النساء فعلا، فالمرأة تتوق لأن يبدي زوجها اهتمامه بحياتها وبأفكارها وبمشاعرها، فهي تتوق لشعوره معها حينما تتحدث عن مشاكلها ومخاوفها، فهي بحاجة لأن تجد زوجها ينصت إليها ويفهم مشاعرها ويتعاطف معها ويعبر لها عن ذلك بعدة طرق، منها مثلا أن يقول: " أفهم تماما ما تشعرين به، فقد مررت بهذا الشعور من قبل " لأن ذلك سيخفف عنها شيئا من هذا الضيق.

وأكثر ما يزعج المرأة هو إحساسها بأن طرفها الآخر لا يقدر مشاعرها ويمكن أن يتم ذلك بعدة أشكال منها:

- تجاهل مشاعرها وهذا يزيد لها شعورا بالحزن والعزلة.
- إخبار الآخرين بأن مشاعر زوجته غير طبيعية وشاذة وهي حساسة زيادة عن اللزوم بمجرد أن هذه المشاعر لا يوافق عنها الزوج.
- إخبار الزوج وزوجته كيف يجب عليها أن تشعر بمعنى أن يطلب الزوج من زوجته أن تشعر مثلما يريد هو وأن تكون مشاعرها إمتدادا لمشاعره أي يحو هويتها ويعتدي على حقها.

فغالبا ما يقحم الرجال في عالم العاطفة قيم الفعل والسلطة والكفاءة فيما تفضل النساء البوح بالعواطف والتناغم في التبادلات العلائقية والإبداع، وهذه الاختلافات قد تشكل في حالة عدم الإنتباه إليها مشاكل حقيقية تهدد الحياة الزوجية ، وحينما تتصل الاختلافات بالحياة الحميمة للزوجين فإن المشاكل تتعقد أكثر، لأن الايقاعات والاسهامات تختلف بين الرجل والمرأة(يوسف، 2010، ص.85).

وقد يحب الرجل زوجته ويخاف عليها ويشعر أنه لا قيمة لحياته بدونها، ولكنه لا يفهم أن كل ذلك لا يكفي إذ لم يترجمه إلى مشاعر وأحاسيس وكلمات رقيقة متواصلة الانسكاب تغذي حاجة زوجته الدائمة للتأكيد اللفظي على حبه لها وتفهمه لمشاعرها وأحاسيسها

باستمرار، هذه هي الحاجة الملحة المتجددة المتواصلة للمرأة مهما كان عمرها ومركزها ومستواها، إنها التأكيد على حبه لها باستمرار (أبو سلامة، 2008، ص.81).

ولذلك لا يجب على الرجل أن يغض الطرف على طلب زوجته للعطف لأنها ترمي بذلك أن تنال منه حبا، وعليه أن يستقبل هذا الأمر بكل حنان وتقدير وتضل المشاعر والانفعالات أمرا طبيعيا ما دامت تحت السيطرة وما دامت مناسبة للموقف، ولا تؤثر على الاستقرار النفسي لحياة الزوجين.

خ- خطوات الاهتمام بعواطف الزوجين: للعواطف والمشاعر والمشاركة الوجدانية دورا هاما في استقرار الزوجين وإشباع الإحساس لديهما، وقد ذكر (ويزنجر، 2000، ص.3-4) بعض الخطوات لإدارة العواطف نذكر منها:

▪ **صد الأفكار السلبية:** الأفكار التي تأتي وليدة المواقف والأحداث إما أن تكون سريعة لا تحكمها ضوابط وتسمى أفكار آلية، أو ذاتية فطرية ناجمة عن الحوار الداخلي الذي يديره الإنسان مع نفسه، والأفكار الآلية غالبا ما تكون معينة وتتسبب في تصعيد المشاعر السلبية الحادة، ولذلك فإن إيقاف سلسلة هذه الهواجس والأفكار يعد الخطوة الأولى على طريق إدارة العواطف، والبديل هو أن يحاور الإنسان نفسه بموضوعية حتى يصل إلى أفكار فعالة تتناسب مع حقيقة وحجم الموقف أو الحدث، وهذا ما تم التدرج عليه من خلال جلسات البرنامج الإرشادي الاسري المقترح لهذه الدراسة.

▪ **الاسترخاء الذهني والعضلي:** هناك بعض التغيرات الفسيولوجية (زيادة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم) التي تجيء مواكبة للتفكير في موقف ما، وتعد مؤشرا لما سوف تكون عليه الاستجابة العاطفية، وتعوق مثل هذه التغيرات من قدرة الإنسان على التفكير لذلك فإن ضبط الإنسان لمستوى تغيراته الفسيولوجية من خلال تمارين الاسترخاء الذهني والعضلي هو الخطوة الثانية على طريق إدارة العواطف.

إذ أن الاسترخاء يعد من المهارات العقلية العامة التي تساعد على التحكم وتوجيه

الاستشارة العاطفية ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستشارة المثلى وخفض الاستشارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى خفض موازي في التوتر والشد العضلي والتوقف عن بذل أي مجهود، في حين أن الكثير من الأفراد يجدون صعوبة في عمل ذلك لأن الاسترخاء مهارة يحتاج الفرد إلى تعلمها والتدرب عليها حتى يتقنها، وضمن جلسات هذه الدراسة قامت الباحثة بتدريب أفراد العينة التجريبية على هذه المهارة "مهارة الاسترخاء".

■ **التخلص من الأنماط السلوكية الضارة:** رغم أن السلوك قد تحركه بعض المشاعر إلا أنه قد يؤدي دورا في تصعيد مشاعر الإنسان أو الحد منها، لذلك فإن معرفة الإنسان بأنماطه السلوكية والتي قد تتكرر في ردود أفعاله والعمل على التخلص من الضار منها هو الخطوة الثالثة على طريق إدارة العواطف.

إذ أن إدارة العواطف تساعد الإنسان على التفكير الموضوعي الفعال الذي يساعد بدوره على حل المشاكل المواقبة لحركة تفاعله مع نفسه والآخرين ومع البيئة الحاضنة لهذا التفاعل، لأنه بدون حل لهذه المشاكل يظل الموقف ضاغطا على مشاعر الإنسان فيبدأ الإنسان بإدارة ضغوطه بدلا من إدارة عواطفه ومستقبله، لأن إدارة الإنسان لعواطفه تساوي إدارته لمستقبله.

كما يجب على الزوجين معرفة ما يلي:

- ✓ إن مشاعر الإنسان جزء من ذاته ولا يحق للطرف الآخر أن يحاكم هذه المشاعر أو يسخر منها، بل يجب عليه أن يقف أمامها باحترام وأن يتفهمها ويتقبلها كما هي.
- ✓ يجب على الزوجين عدم الاعتراض عن مشاعر بعضهما البعض أبدا، وأن يتعاملا على أساس تفهم مشاعر بعضهما البعض واحترامها، فهذا النوع من العلاقات تقل فيه المشاكل وسوء الفهم وتزداد القدرة على حل الخلافات والعمل المشترك مهما كان هناك اختلاف في الطبائع وأنماط التفكير.

- ✓ الزوج الواعي هو من يتعامل مع حقيقة العواطف لا ظواهرها لكن في ذكاء وحنكة، فيساند زوجته ويشاركها ويتعاطف معها في آلامها دون أن يكذب أو يلوم أو يعاتب ظاهر عواطفها من الحرص والخوف.
- ✓ تدرب الزوجان على الملاطفة والغزل وكلام الحب، من خلال المطالعة بكل أنواعها سواء مكتوبة أو مرئية أو مسموعة، وحضور الدورات التدريبية والندوات الخاصة بالإرشاد الأسري والزوجي.
- ✓ يجب على الزوج أن يتصل بمشاعره ويعترف بها ويعبر عنها ويشارك زوجته فيها أو بعض منها وإخبارها بكل ما يشعر به.
- ✓ فبإمكان الأزواج أن يضلوا عاشقين على الدوام في حالة ما إذ عرف كل طرف ما يحب وما يكره الطرف الآخر.

ويضيف هندي (2010، ص.69) خطوات أخرى للإهتمام بعوظف الزوجين نذكر منها:

- بادر بالسؤال عن أحوال الطرف الآخر.
- سرعة تلبية حاجاته ورغبته في إشعاره بأنك تهتم به.
- إرسال رسالة رقيقة بين الحين والآخر للاطمئنان.
- تضمين الكلام بمفردات الحب والألفة والاحترام المتبادل من أقوى علامات الاستقرار الأسري.

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أهمية امتلاك الأبعاد الأربعة لمهارات التواصل بين الزوجين، إذ أن امتلاكها هام إلى حد كبير في أساسيات نجاح العلاقة الزوجية فالاستماع والتحدث والحوار وإدارة العواطف تشكل رسائل فعّالة في الحد من المشكلات، والتي غالبا ما يكون السبب في نشوبها سوء إستماع الطرف الآخر، أو عدم فهم حديثه وسوء حواره، أو عدم قدرته على إدارة عواطفه والشعور بها.

الفصل الثالث: مهارة حل المشكلات الزوجية

تمهيد

أولاً : المشكلات الزوجية

- 16- تعريف المشكلات الزوجية
- 17- شروط وجود مشكلة زوجية
- 18- خصائص المشكلة
- 19- نشأة الخلاف أو المشكل بين الزوجين
- 20- مؤشرات المشكلات الزوجية
- 21- مواقف الزوجين أمام المشكلة الزوجية
- 22- أنواع الشخصيات أمام المشكلات الزوجية
- 23- أنواع المشكلات الزوجية
- 24- أشكال المشكلات الزوجية
- 10- مستويات المشكلات الزوجية
- 11- أسباب المشكلات الزوجية
- 12- مظاهر المشكلات الزوجية
- 13- الآثار الناتجة عن المشكلات الزوجية
- 14- الحلول المقترحة للمشكلات الزوجية
- 15- أسس حل المشكلات والخلافات الزوجية

ثانياً: مهارة حل المشكلات الزوجية

- 5- خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية
- 6- مكونات مهارة حل المشكلات
- 7- عناصر مهارة حل المشكلات
- 8- إجراءات الإرشاد الزوجي وعوامل نجاحه في حل المشكلات الزوجية

خلاصة

تمهيد:

إن كل فرد يتفاعل مع المجتمع، يتعرض للعديد من المشكلات والعوائق بشكل مستمر، فتجد الأفراد منقسمين إلى قسمين أولها أفراد يتعاملون مع المشكلات بشكل سليم ويصلون إلى حلول مثمرة، وآخرون عكس ذلك تماما تجدهم لا يتعاملون مع مشكلاتهم ويؤثر ذلك عليهم بشكل سلبي، وهذا مع يحدث مع الأزواج في حياتهم الزوجية، فالمشكلات الزوجية كثيرة في مواضيعها متنوعة في أسبابها، متداخلة في مظاهرها متشابهة في نتائجها، الخلل ليس في حدوثها بل في طريقة التعامل معها، ومهارة حل المشكلات هي مهارة مطلوبة لكل فرد في كل ناحية تقريبا من نواحي الحياة ونادرا ما تمضي ساعة بدون مواجهة الفرد للحاجة لحل نوع من أنواع المشكلات، وخاصة في العلاقة الزوجية بهدف الحفاظ على استقرار الزواج و استمراره وإثماره أسرة مستقرة، وهذا ما سنتناوله في فصلنا هذا.

أولا :المشكلات الزوجية:

1- تعريف المشكلات الزوجية:

المشكلات الزوجية تعرف بأنها: "تضارب بين وجهات نظر الزوجين حيال بعض الامور التي تخص أيا منها او تخصصها كليهما، بحيث تستثير انفعال الغضب او السلوك الانتقامي او التفكير فيها" (هندي، 2012، ب. ص).

وتعرف كذلك بانها: "تلك العقبات التي تحول دون تحقيق أهداف الزوجين في حياتهما المشتركة والتي تتغصها وتهدد نجاحها وسعادتها إن لم يحسن التعامل معها" (بلامون، 2020، ص.243).

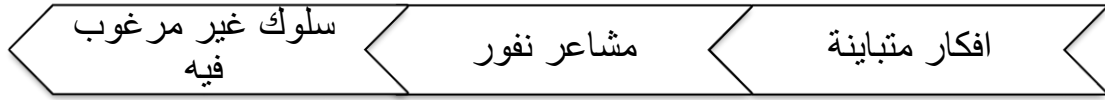
ويقصد بالمشكلات الزوجية: " التباين والاختلاف في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول امر مما ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها، وتعكر صفوة المودة والسكينة" (عارف، 2003، ص. 249).

وتعرف أيضا بانها: " تضارب توجهات الزوجين حيال بعض الأمور التي تخص أيا منهما أو تخصصها الاثنين، بحيث تستثير انفعال الغضب، أو السلوك الانتقامي أو التفكير فيه، وتعتبر هذه الخلافات عن نفسها بمظاهر شتى مثل النقد أو السخرية، والمناقشات الكلامية الحادة، وقطع التواصل الكلامي أو التقليل منه، وعدم القيام بالأدوار سواء بصفة كلية أو جزئية، وقد يصل الامر الى هجر المنزل وفراش الزوجية أو حتى الضرب والايذاء البدني، كما تؤدي الى الطلاق (الرشيدي والخليفي، 1417هـ، ص. 171).

2- شروط وجود مشكلة زوجية:

حتى نقر بوجود مشكلة أو خلافات حادة يعاني منها الزوجان، لا بد ان تتوفر الشروط التالية:

الشكل رقم (03) يبين شروط وجود مشكلة زوجية



أ-الشرط الأول: صدور سلوك غير مرغوب فيه، اتفاق ومعرفة الزوجان على أن ما يصدر من أحدهما من سلوك معين بسبب الضيق من الطرف الآخر، بوجود هذا السلوك من الطرف نفسه. مثال: عصبية الزوج وإقراره بذلك.

ب-الشرط الثاني: تكرار صدور السلوك الغير مرغوب فيه.

ت-الشرط الثالث: السلوك الغير مرغوب فيه يمثل إعاقة.

التركيز هذا ليس على نوع السلوك الذي يصدر عن احد الزوجين تجاه الطرف الآخر، وإنما على مدى التأثير السلبي لهذا السلوك على الطرف الآخر أو العلاقة بينهما، فان لم يوجد تأثير سلبي لهذا السلوك فانه ليس من المنطق و الحكمة التدخل في إيقافه لان ذلك قد يجعل الزوجان ينشغلان في مشكلة صغيرة يمكن أن تؤدي إلى مشكلة كبيرة (العيسى،2016، ص. 60).

3- خصائص المشكلة:

أشار الجراح والعتوم (2017) إلى خصائص محددة للمشكلة وأهمها:

أ-فردية: المشكلة في الأصل فردية لأنها تخص فردا معينا من الممكن أن تصبح مشكلة جماعية عندما يشترك فيها عدد من الأفراد في وقت معين.

ب-المشكلة لها جانب إدراكي: أي أن الأفراد يختلفون في نظرتهم الى المشكلة فبعضهم يراها معقدة ويصعب حلها.

ت-المشكلة لها جانب انفعالي: تصاحب المشكلة انفعالات مختلفة متمثلة بالتوتر والقلق والخوف والاكتئاب وغيرها.

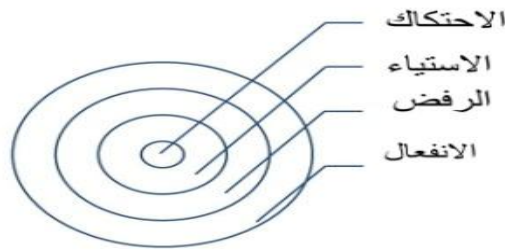
ث- المشكلة لها أبعاد وأشكال متعددة: أي مشكلة يواجهها الفرد قد تكون لها أبعاد وأشكال متعددة فقد يكون موضوع المشكلة انفعالياً أو موضوعياً أو معرفياً أو حركياً أو اجتماعياً أو أخلاقياً أو لغوياً أو حسابياً وغيرها.

4- نشأة الخلاف أو المشكل بين الزوجين:

ينشأ سوء التوافق بين الزوجين من إتباع أساليب التواصل الرديئة التي يتعامل بها الزوجان مع بعضهما، ومع تكرار الموقف تتسع الهوة الفاصلة بينهما بدل المودة والرحمة، مما ينعكس على تعاملهما مع الآخرين.

وقد أشار المحرزي (2002) إلى أربعة مراحل لتطور المشكلة بين الزوجين وشبهها بالقنبلة الموقوتة، فعندما تمتلئ المرحلة الأولى تنتقل إلى المرحلة الثانية ثم الثالثة ثم المرحلة الأخيرة فيحدث الانفجار كما يوضحه الشكل التالي.

الشكل رقم (04) يبين مراحل تطور المشكلة بين الزوجين



5- مؤشرات المشكلات الزوجية:

تنقسم هذه المؤشرات إلى ثلاث مستويات:

أ- **تباين الأفكار:** إن أول مظاهر الخلافات بين الزوجين تظهر في وجود تباين شديد في الأفكار التي يحملها كل واحد منهما عن الآخر أو عن موضوع معين، والمشكلة التي تكمن في حالة الخلافات الحادة ليست في التباين في الأفكار وإنما في تفسير كل منهما لهذا التباين بينهما.

ب- **إنفعالات سلبية مؤلمة:** عندما يمر على الزوجين أو أحدهما أفكار خاطئة تثير في نفسهما العديد من التفسيرات غير الواقعية وغير الصحيحة تولد مشاعر من النفور والبغض والألم والخوف والحزن لديهما أو لدى أحدهما.

ت- **سلوكيات سلبية منفردة:** إن الأمر لا يتوقف عند حد الانفعالات السلبية، وإنما يتطور إلى تصرفات وسلوكيات غير مرغوب فيها، ومؤذية تجاه الطرف الآخر، بعض هذه التصرفات تكون معنوية كالتعليقات الساخرة والتوبيخ واستخدام الألفاظ الجارحة، وأحيانا أخرى تأخذ هذه التصرفات صورا مادية مثل استخدام الضرب والدفع، أو الهجر خارج المنزل أو تصرفات أخرى تزيد حدة الغضب لدى الطرف الآخر (سعادات، ب. س، ص. 19).

6- مواقف الزوجين أمام المشكلة الزوجية:

- أ- **العلاج:** ويعني قلع جذور المشكلة من أصلها كي تعود مرة أخرى.
- ب- **الاحتواء:** ويعني استيعاب المشكلة وحسن التعامل معها والحرص على عدم زيادة حجمها وتفاقمها.
- ت- **التوظيف:** ويعني محاولة تخفيف المشكلة من خلال توظيفها والاستفادة منها فيما هو خير.
- ث- **الإهمال:** ويعني إهمال المشكلة وتجاهلها وتجاوزها فلعلها تذهب مع الوقت (القرني، 2015، ص. 23).

7- أنواع الشخصيات أمام المشكلات الزوجية:

- يحتوي الأزواج مشكلاتهم الزوجية وفق طبيعتهم الشخصية ومن الشخصيات التي تظهر بوضوح أثناء المشكلات كما عدتها الدكتورة أريج داغستاني (بلامون، 2020، ص. 245):
- أ- **المهاجم:** وهي صفة يتسم صاحبها بكثرة المهاجمات والسب والضرب وفرض الرأي كسمك القرش وهذا النوع يتعب شريكه ويشقيه.

ب- **المنسحب:** شخص ينسحب من كل احتكاك ولا يواجه زوجه، شأنه شأن السلحفاة تختفي في قوقعتها، قد تتفاهم المشكلات مستقبلا.

ت- **المراوغ:** وهو الشخص الذي يراوغ زوجته ليخرج بنتيجة أنها مخطئة، عليها أن تتعامل معه بفتنة وذكاء، تحل فيها المشاكل على المدى القريب لكن يمكن أن تتفاهم على المدى البعيد، وهي شخصية الثعلب.

ث- **الوديع:** يتميز الزوج الوديع بالتفاعل الإيجابي المتسامح مع ما يتعرض له من مشكلات ويسهر على الاستمرار والإرضاء، وهي شخصية الدب، لا تستغل الدب الوديع فقد ينفجر ويثور ويمزق.

ج- **الحكيم:** يزن الأمور بعقل وهدوء وتروي كالحمامة أو البومة.

وفي الأخير ليس هناك نمونجا مثاليا، وإنما ينبغي استخدام النمونج المناسب في الوقت المناسب. فالمشكلات ليست متماثلة والحلول ليست واحدة.

8- أنواع المشكلات الزوجية:

نستعرض هذه الأنواع من المشاكل بشيء من الإيجاز، علما بأن هذه المشاكل قد تحدث في أول الزواج أو في منتصفه أو في آخره...إلخ.

أ- **المشاكل الصحية:** مثل الإعاقة أو الحريق أو السكري أو الضغط....إلخ.

ب- **المشاكل السلوكية:** مثل انحراف أحد الزوجين أو الخيانة الزوجية أو تعاطي المخدرات أو الكذب أو البخل...إلخ(القرني، 2015، ص. 16).

ت- **المشاكل الدينية:** كأن يغير أحد الزوجين مذهبه أو معتقده، أو جزء من عقيدته أو أن يتدين أحد الزوجين بعد فترة من الزواج، أو أن يبدأ أحد الزوجين حياتهما متدينا ثم ينقلب على عاقبيه...إلخ.

ث- مشاكل اجتماعية: مثل الانطوائية وعدم حب الاختلاط بالناس، أو تدخل الأهل والأصدقاء أو الأهل في حياة الزوجين... الخ.

ج-مشاكل سياسية: أن يتزوج أحد الزوجين من أجل تأشيرة الإقامة والحصول على جنسية، أو يطلق من أجل ذلك أو يكون الزوج في بلد وزوجته في بلد آخر من أجل الأمور السياسية... الخ.

ح-مشاكل اقتصادية: مثل كثرة الديون أو قلة موارد الأسرة أو التقصير في النفقة.

خ-مشاكل تربوية: مثل إهمال الزوجين توجيه أبنائهما ورعايتهما أو إهمال أحدهما لذلك... الخ.

د- مشاكل جنسية: أن يكون أحد الزوجين عقيما أو شاذا أو يعاني من البرود الجنسي... الخ.

ذ-مشاكل ثقافية: مثل حب أحد الزوجين للثقافة والعلم وعدم حب الآخر لهما.

ر-المشاكل النفسية: مثل القلق والاكتئاب.

ز-الإرهاق من العمل (جوتمان وديكلير، 2011، ص. 08)(المطوع، 2003، ص.ص. 25-26).

* كما قسمها ' كمال إبراهيم مرسى (1995)' إلى قسمين بحسب تأثيرها على التفاعل

الزواجي والتوافق بين الزوجين إلى نوعين خلاقات بناءة وأخرى هدامة، نتناولها كما يلي:

أ-**الخلاقات البناءة:** يقصد بها الخلاقات التي لا تفسد الود بين الزوجين، ولا تؤدي إلى الخصام فهي خلاقات جزئية لا يزال فيها أخذ ورد، ونقاش وتبادل للرأي، وسميت بناءة لأنها تقوي الروابط الزوجية وتجعل كلا من الزوجين يصحح من أساليب توافقه مع الآخر، حتى يزداد قربا منه، وتجعله يغير من ردود أفعاله، حتى تكون في المستوى ما هو متوقع منه، والمشكلات من هذا النوع مفيدة للحياة الزوجية في اكتساب الخبرات وصقل القدرات على مواجهة المشكلات

الأسرية، ولا توجد خلافات بناءة أو هدامة بطبيعتها، فقد تكون الخلافات بسيطة وهدامة، وقد تكون كبيرة وبناءة، وذلك بحسب نظرة الزوجين إليها، وتفسيرهما لها، فالزوجان هما اللذان يجعلان خلافاتهما الزوجية بناءة أو هدامة(مرسي، 1995، ص. 287).

- ومن أهم العوامل التي تجعل الخلافات بناءة(barton & barton,1983: 133-134) كالاتي:

- صراحة كل من الزوجين في التعبير عن المشاعر السلبية نحو الآخر، وقبول هذه المشاعر دون غضب أو عداوة أو نفور.
- تقبل كل منهما النقد الموضوعي من الزوج الآخر، وتقديم النصيحة التي لا تنقص من قدر المنصوح.
- سعي كل منهما إلى تحديد أسباب الخلافات بينهما، ومعرفة نقاط الائتلاف والاختلاف في المواقف، ثم يعذر كل منهما الآخر، فيما اختلفا فيه ويتعاون معه في علاج أسباب الخلافات.
- تحمل كل منهما غضب الآخر في بعض المواقف، وانتظاره حتى يذهب عنهما الغضب، ثم يناقشه بهدوء في أخطائه، مناقشة الناصح الأمين ويعامله معاملة العاذر لا معاملة الشامت.
- اهتمام كل منهما بعلاج المشكلة التي بينهما، أكثر من اهتمامه بإثبات خطأ الزوج الآخر، وتحميله المسؤولية وتبرئة نفسه.
- مراجعة كل منهما لنفسه بعد انتهاء الخلافات، وإعادة النظر في مشاعره، وأفكاره واتجاهاته نحو الزوج الآخر، واجتهاده في أن يكون معه لا ضده، وإزالة كل آثار سلبية

للخلاف، وتخليص نفسه من سوء الظن بالآخر، ونسيان كل ما كان منه في موقف الخلاف والغضب.

• استعداد كل منهما لعلاج أي خلاف قادم، وتحمل أي غضب من الزوج الآخر، باعتبارها أمورا طبيعية متوقعة في التفاعل الزوجي، دون أن تقسد للود قضية.

ب - **الخلافات الهدامة:** يقصد بها الخلافات التي تؤدي إلى الخصام والعداوة والصراع والانتقام، فهي خلافات مطلقة ليس فيها تفاوض، ولا تفاهم، ولا حلول وسط، تخلو فيها العلاقات الزوجية من الود والرحمة، وتجعل مواقف التفاعل الزوجي مواقف بغيضة إلى نفس كل من الزوجين وتدفعهما إلى سوء التوافق الزوجي، وتنبئ بهدم العلاقة ووقوع الطلاق (مرسي، 1995، ص. 238).

- **ومن أهم علامات هذا النوع من الخلافات** (barton & barton, 1983, pp. 132-133) الآتي:

- ظهور العداوة الصريحة وغير الصريحة في مواقف الخلافات، حيث يهاجم كل من الزوجين الآخر ويحقر آراءه وأفكاره، ويحط من شأنه، ويبرز عيوبه عند كل مشكلة تحدث بينهما.

- عدم نسيان كل منهما أخطاء الآخر السابقة، وإثارتها عند كل خلاف يحدث بينهما.

- استخدام كل منهما لما لديه من معلومات عن الآخر في الإساءة إلى سمعته أو إيذائه نفسيا أو بدنيا أو اجتماعيا.

- تكبير كل منهما المشكلة الصغيرة بطرح مشكلات سابقة ليس لها علاقة بالخلافات الراهنة لتفجير الموقف، وتغذية الخلافات حتى تستمر أطول فترة ممكنة.

- الاستهانة بالمشكلة، والسلبية في مواجهتها، تسفيه كل حل لها، وتزكية الخلافات مع الزوج الآخر، ورفض الصلح أو التفاوض حولها، وطلب المزيد من الشجار.

- العناد والخصام والهجر والتهديد بالطلاق والانفصال أو الزواج من أخرى، والتوقف عن القيام بالواجبات الزوجية نكاية بالزوج الآخر.

- المواجهة العدائية السافرة عند حدوث أية مشكلة حيث يعتمد كل منهما أو أحدهما إلى ضرب الآخر أو سبه، أو تخريب ممتلكاته وأدواته وأعماله أو تشويه سمعته وتكديره وتخويفه، والإصرار على عمل ما يثير غيظه وخنقه وتشجيع الناس على الإساءة إليه.

9- أشكال المشكلات الزوجية:

أ- **البسيطة ذات الملف الواحد:** المقصود بهذا النوع هو وجود اختلاف واحد تسبب بخلاف نفسي بسبب إهمال الزوجين له، ثم تسبب ذلك الخلاف النفسي في مشكلة زوجية بسبب إهمال الزوجين له.

ب- **المعقدة ذات الملفات المفتوحة:** المقصود بهذا النوع هو وجود اختلافات متعددة تسببت في اختلافات عديدة أهملها الزوجان مما أدى إلى تراكم المشاكل الزوجية عليهما، كان يعيش الزوجان عشر سنين مثلاً مع بعضهما مهملين في هذه الفترة كلها الاختلافات التي بينهما مما أدى إلى تراكم الخلافات النفسية التي بينهما وبالتالي تراكم المشاكل الزوجية، وهذا النوع أخطر من سابقه بكثير لأن الزوجان لا يدريان من أين يبدأن وماذا يتركان (القرني، 2015، ص. 17).

- كما قسم "جاسم المطوع" المشكلات الزوجية إلى مايلي:

أ- **حسب ظهور المشكلة:**

▪ **المشكلات الظاهرة:** هي التي يمكن للزوجين أن يتعرفوا عليها بسهولة مثل مشكلة الضرب أو الاستهزاء اللفظي.

▪ **المشكلات الخفية:** وهي التي تكون في أحد الزوجين ولا يعلم الطرف الآخر بها إلا بعد مضي زمن، مثل: الغضب المدفون في النفس أو الحوارات النفسية وهي يصعب على أحد الزوجين علاجها وتحتاج إلى مختص.

وهذه من أخطر الأنواع لأنها قد تنفجر في أي لحظة ممكنة محدثة الكثير من المشاكل الوخيمة وهي التي تسمى بالكبت الداخلي.

ب- حسب زمن المشكلة:

▪ **المشكلات العابرة:** وهي الخلافات التي يفتعلها أحد الزوجين بشكل استثنائي عابر وهي ليست من صفاته الدائمة مثل أن يستهزأ الزوج بزوجته وليس من عادته الاستهزاء، وفي هذه الحالة يجب على أي من الزوجين أن يتغافل عن هذه التصرفات لأنها عابرة.

▪ **المشكلات الدائمة:** وهي التي يداوم أحد الطرفين على فعلها وقد تكون سلوكية أو تلقاها احد الزوجين من تربيته منذ الصغر، ومثالنا على ذلك العناد وهذه في الغالب يحتاج تغييرها إلى استشارة مختص ومحاولة توظيفها في الخير (المطوع، 2007، ص.31-32).

10- مستويات المشكلات الزوجية:

والمشكلات الزوجية ليست في مستوى واحد من حيث شدتها ومدتها فبعض المشكلات بسيطة وبعضها الآخر شديدة ومزمنة، وتصنف بحسب شدتها إلى أربعة مستويات

(guerin et al.1987) نلخصها في الآتي:

أ- **المستوى الأول:** ويشمل المشكلات البسيطة، والتي تحدث بين الزوجين ولا تستمر طويلا ويظهر فيها الغضب والتذمر ولا يظهر الحقد والانتقام، ولا النقد والتجريح والإهانة، ويسعى كل من الزوجين إلى حلها دون أن تفسد الود بينهما، ولا تؤثر على ثقة كل منها بالآخر، ولا تؤثر المشكلات من هذا المستوى على التفاعل الزوجي، حيث يظل المناخ

الانفعالي في الأسرة جيدا، والعلاقات الطيبة، والأزمات قليلة والتواصل بين الزوجين جيدا، فهي مشكلات بناءة يسهل علاجها.

ب-المستوى الثاني: تشدد الخلافات بين الزوجين وتستمر مدة طويلة (أقل من ستة شهور عادة)، وتغدو من النوع الهدام، الذي يثير الغضب والتذمر والقلق والنفور والعداوة والنقد والتجريح والاتهامات والضرب والسب، ومع هذا فإن قنوات الاتصال بين الزوجين تظل مفتوحة، والرغبة في حل المشكلات قائمة، فقد تغضب الزوجة عند أهلها، ومع ذلك تنتظر من يصلحها على زوجها، فهذه المشكلات وإن كانت هدامة فإن الرغبة في استمرار الزواج ما زالت قائمة.

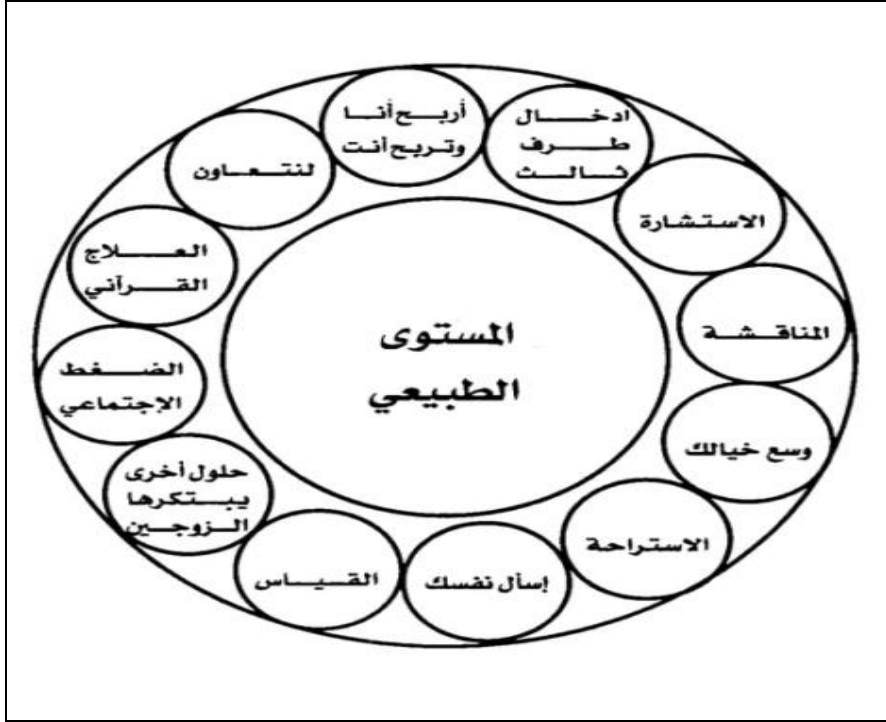
ت-المستوى الثالث: تشدد المشكلات الهدامة بين الزوجين، وتستمر مدة تزيد على ستة أشهر، وتؤدي إلى تغيير المشاعر، وزيادة الغضب والتذمر ونمو الحقد والعداوة، وكثرة الانتقاد والتجريح واتساع الفجوة بين الزوجين، واضطراب التواصل بينهما وكثرة الهجر والخصام لمدة طويلة، وتصبح ردود أفعالهما مشاكل، حيث تأخذ شكل الهجوم والهجوم المضاد مما يجعل علاجها صعبا.

ث-المستوى الرابع: تشدد المشكلات الهدامة بدرجة أكبر منها في المستوى الثالث ويعم النفور والحقد والرغبة في الانتقام بالسب والضرب والإهانة، وتعدو الحياة الزوجية جحيما، ويسعى كل من الزوجين إلى الهروب منها، ويرفض الصلح، ويرفع أمر الخلاف إلى القضاء ويوكل محاميا يدافع عنه (مرسي، 1995، ص. 240 - 241).

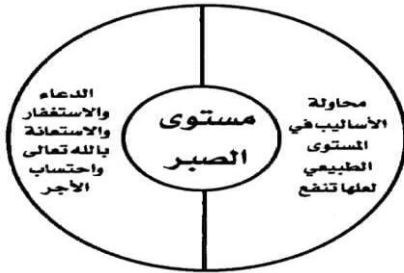
- كما يلخص **جاسم المطوع (2003)** مستويات المشكلات الزوجية إلى ثلاث مستويات مع الحلول المقترحة:

أ-المستوى الاول: المستوى الطبيعي حسب الشكل رقم (05)

شكل رقم (05) يبين المستوى الطبيعي



مستوى الصبر -



ب- المستوى الثاني: مستوى الصبر

حسب الشكل رقم (06)

ت- المستوى الثالث: مستوى نفاذ الصبر

مستوى نفاذ الصبر -



حسب الشكل رقم (06)

الصبر ونفاذ الصبر

11-أسباب المشكلات الزوجية:

أسباب المشكلات الزوجية كثيرة، فلقد بينتها الكثير من الكتب والدراسات نذكر منها:

يرى زهران (1977) أن أسباب المشكلات الزوجية يمكن حصرها فيما يلي:

أ-أسباب حيوية: وتشمل اختلاف الزوجين كما في اختلاف العامل الرئيسي في الدم وعدم التكافؤ الجنسي والعقم.

ب-أسباب نفسية: ومنها الصدمة العاطفية أو فقدان الثقة بالجنس الآخر والحرمان والملل، الخوف من الوحدة، زواج المراهقين ممن لم تتضح شخصيتهم بعد.

ت-أسباب بيئية: وهي أسباب كثيرة منها العادات والتقاليد مثل زواج الأقارب وزواج البدل، ووجود أفكار خاطئة عن الزواج، والتخوف مما يرى من زيجات فاشلة، مشكلات السكن.

- ولقد ذكر كل من المؤلفين د. بشير الرشيدى ود. إبراهيم الخليفى في كتاب سيكولوجية الأسرة الوالدية في فصل أسباب الخلافات الزوجية (ص173) أهم الأسباب كالتالي (المطوع، 2003، ص. 31-33):

أ- الفروق الفردية: فبجانب الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة، هناك أيضا فروق جسمية وسيكولوجية بما فيها من جوانب مزاجية وانفعالية وعقلية وميول واستعدادات وقدرات.

ب- التقلبات المزاجية: فمنذ الطفولة الباكرة نجد أن الطفل يصاب بتفجيرات أو نوبات بكاء قد تطول أو تقصر، والواقع أن الشخصية الإنسانية لا تغير جذريا وإنما تتطور نسبيا.

ت- تناقض المصالح: إن الحياة الزوجية السوية تقوم على المصلحة المشتركة فما يكون في مصلحة الزوج إنما هو في مصلحة الزوجة، وما يكون في مصلحة أي منهما يكون في مصلحة الأسرة، غير أن هذا لا يمنع من اختلاف وجهتي النظر حول ما هو في المصلحة وما هو

غير المصلحة، بل إن هذا الاختلاف قد يكون موجودا في الحقيقة...الخ

ث- **الصراع بين حريتين:** من المفترض أن تقوم الحياة الزوجية على الحرية والمسؤولية في آن واحد، وتتضمن المسؤولية تنازلا عن بعض الحرية ولكن أحد الطرفين أو كلاهما لا يريد أن يتنازل، ويرى أن ذلك من حقه فمثلا فالزوجة قد تريد أن تقابل صديقاتها ولكن الزوج يرى أن ذلك يجعلها تهمل البيت والأولاد، والزوج قد يريد الذهاب إلى أصدقائه للسفر أو التسامر أو غير ذلك من اعتبارات ترفيهية أو عملية، ولكن الزوجة ترى في ذلك تضييعها لوقته وماله الذي يحتاجه البيت.

ج- **خفوت جذوة الحب:** إن إحساس أحد الطرفين أو كلاهما بفتور الحب يشكل نقطة ارتكاز في الخلاف بين الزوجين وصدامهما بعضهما مع بعض.

- أما **صالح علي أحمد القرني (2015)** فاقترص على ذكر بعض أسباب المشكلات الزوجية التي وصفها بأنها كثيرة جدا ولو جلس الباحثون أياما لإحصائها لما استطاعوا، نختصرها كالآتي:

أ- **تضارب الحقوق والواجبات:** ينبغي على كل شاب مؤمن أن يأخذ دورة على يد متخصص واع مثقف ليعرف ما له وما عليه من الحقوق بالنسبة إلى زوجته، وذلك حال الزوجة فإنها هي الأخرى تحتاج إلى أن تتفقه بفقہ الزوجية (محمود، 2009، ص. 255-261).

ب- **الهوة الفكرية بين الزوجين:** هناك بعض الأزواج في مجتمعنا لا يوجد بينهم تواصل فكري، فينبغي أن يكون الحوار بين الزوجين أرقى من ذلك بحيث يتعرف كل منهما على أفكار الآخر وطموحاته وأهدافه وآماله (محمود، 2009، ص. 335-340).

ت- **الجفاف العاطفي:** غالبا ما يعيش الزوجان حالة عذوبة العواطف في فترة الخطوبة ولكن سرعان ما تضعف هذه العاطفة التي بينهما بعد الزواج بسنة واحدة فقط، وتستمر في

الضعف حتى يصبح التعامل الزوج مع الزوجة على أنها جهاز آلي عديم العاطفة وظيفته التنظيف وتتعامل الزوجة مع الزوج على أنه سيارة تأتي بالأغراض، هذا الجفاف يؤدي إلى الخلاف النفسي بينهما تدوب المشاكل في العاطفة.

ث- مشكلة عدم الاحتواء العاطفي: ينبغي على الطرفين أن يتفقد كل منهما شعور الآخر وأن يبين اهتمامه بالآخر أمام الأهل والأصحاب، لا أن يمرض أحد الطرفين ويتعب أو يحزن والآخر غافل عنه وغير ملتفت إليه ولا مهتم بشعوره، وينبغي أن يضحى كل طرف من أجل راحة الآخر، حتى يصبحان مرتاحين.

ج- عدم فهم لغة الجسد: إن للعلاقة الجسدية بين الزوجين آثارا نفسية وروحية ينبغي الالتفاف إليها، ولذا ينبغي ألا يهجر الزوج زوجته شهورا كما ينبغي ألا تمنع الزوجة زوجها شهورا أيضا، فلغة الجسد لها آثار ونتائج مهمة لا يمكن الوصول إليها من خلال الألفاظ، إذ أن النبي صلى الله عليه وسلم لم يكن يقول لابنته الزهراء عليها السلام: (إني أحبك وإن رائحتك رائحة الجنة)، بل إنه كان يشمها ويشم فيها رائحة الجنة وكان يقبل يدها وكان يضمها إلى صدره، فلغة الجسد أسرع بكثير من الألفاظ في إيصال رسائل المحبة للطرف الآخر (القرني، 2015، ص. 19-21).

- كما يمكننا ذكر أسباب أخرى للمشكلات الزوجية منها:

- الملل: فالإنسان بطبعه يبحث دائما عن التغيير والتجديد ولا يحب الحياة الروتينية.
- مبدأ التنازل: وهنا لا يقصد به الضعف والانهازم لكن هناك بعض الأزواج من يفسره بأنه ضعف وانهازم وينسى بأن الحياة الزوجية بحاجة إلى المرونة والتعاون والتضحية كي تحقق ما وجدت لأجله (توفيق، 1996، ص. 55).
- الاستفزاز: حيث ترى (القائمي، 1994، ص. 202) أن الاستفزاز يتسق العلاقة الزوجية،

فقد يخطئ أحدهما في سلوكه فيلجأ بعض الأزواج إلى تصحيح سلوك زوجه في وجود الآخرين، وأحيانا بطريقة تدعو إلى المضايقة.

• **الانتقاد:** مما يضعف العلاقات الزوجية ويعرضها للتفكك هو الانتقاد وتحطيم الثقة في قلب الزوجة أو الزوج وقد صرحت "وورثي ركس" أن أكثر الزيجات تتحطم على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد العقيم الذي يكسر القلب يغل النفس (كارنجي، 1969، ص. 267).

• **النكد:** لابد أن البيت مصدر للراحة، ومكان لالتقاط الأنفاس، وتجديد الطاقة ليوم عمل جديد، لذا يعتبر وخاصة من جهة الزوجة من أخطر المشاكل الزوجية ويتضح من ذلك أن على الزوجة أو توفر جو من الراحة والهدوء لشريك حياتها داخل بيت الزوجية وأن تجعله المكان المفضل لديه الذي يقبل عليه بدون تردد لا أن يكون الجحيم الذي لا يستطيع الاقتراب منه.

• **انشغال الرجل بعمله:** حيث تشعر المرأة بالإهمال والفراغ، وبأن زوجها بعيدا عنها إلا أن الزوجة العاقلة متعاطفة مع زوجها وتحبه وتحب عمله وتشجعه عليه ولا تغضب من انصرافه إلى عمله وأهله.

وذكر أحمد بن محمد الخليلي وسليمان (2005) أن من أسباب التفكك الأسري:

- ✓ الأسرة الغير متوادة، والبغضاء تولد التفكك.
- ✓ انعدام التفاهم والحوار بين الزوجين.
- ✓ الزواج تم بغير تراض من الطرفين مما يؤدي إلى فقدان التوافق لاستقلال كل من الزوجين بمشاعره وتفكيره عن الآخر.
- ✓ أن تكون الأسرة لاهثة وراء المادة.

وقد أشار جامع (2010) الى اختلاف الجنسين عند مواجهة المشكلات، حيث تستجيب بطريقة أكثر عاطفية ويتوقعن استجابة عاطفية من الرجال بالمقابل، في حين الرجال يبدون استجابات أكثر فيضا بالمعلومات وأقل شحنا بالعواطف كما يريدون حلولا علمية بناءة وأن أصل المشكلات الزوجية ترجع إلى الإهمال سواء كان الإهمال الجسدي أم العاطفي وهذا الإهمال له صور كعدم اهتمام الأزواج بزوجاتهم وفشلهم في التواصل.

بينما يرى أبو السعد (2008) أن أسباب المشكلات الزوجية: الحب المثالي وحب التملك وإنكار فضل الشريك، وفقدان القدرة على التعامل مع الضغوطات، وعدم تلبية الحاجات الجنسية، والعناية بالأطفال، والعناية بالوالدين، ومشكلات الاتصال، وتنوع المشكلات المادية وإرهاق الزوج بالمطالب المادية، وعدم التعارف والتعامل مع الطرف الآخر بعشوائية، والاستبداد أو التسبب والتصورات الخاطئة فيما يتعلق بالزواج وعلو سقف الأهداف الزوجية، والاقتصار على المظاهر، والاتكاء على المصالح، والجهل بالحقوق المشتركة، وغياب التجدد في الحياة المشتركة، وإهمال الحقوق، والتدخل في الشؤون الخاصة، اختلاق النكد، النقد المستمر.

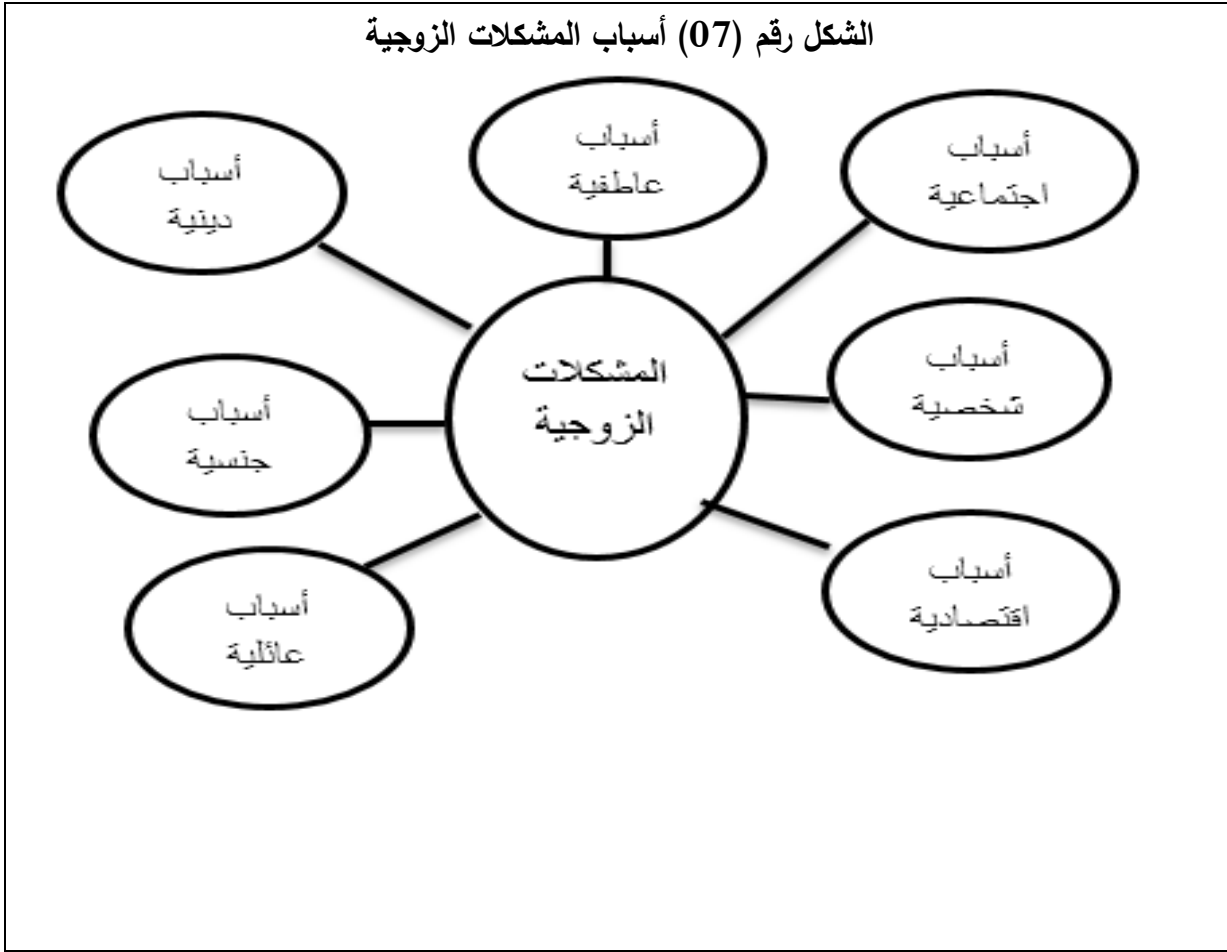
وأضاف الكندري (1992) أسباب المشكلات الزوجية منها:

- ✓ عدم فهم كل من الزوجين لنفسية وطباع الآخر.
- ✓ عمل المرأة وما يترتب عليه من مشاكل تربية.
- ✓ الزواج الناشئ عن الطمع والكسب المادي أو المعنوي.
- ✓ عدم نضج عقلية الزوج أو الزوجة بالدرجة الكافية لمراجعة أمور الحياة.

ويضيف العزة (2000) أن الزوجة تكون صغيرة في السن ولا تعرف كيف تدبر شؤون المنزل وتربية الأبناء، فيما يكون الزوج طائشا وغير ناضج انفعاليا، مما يؤدي إلى عدم التوافق الزوجي.

وأرجع المهدي (2008) أسباب فشل الحياة الزوجية لعدة عوامل نلخصها في الشكل التالي:

الشكل رقم (07) أسباب المشكلات الزوجية



وتضيف روزين (2008) أن مشاكل التواصل هي السبب الأساسي في النزاعات الزوجية وال فشل في التواصل يرجع لأسباب منها:

- يظن الأزواج أنهم يتواصلون، إلا أن الرسائل لا تصل.
- متلازمة قراءة الأفكار، فالرجال لا يسألون أسئلة ذات طبيعة شخصية، بعكس النساء.
- فشل الزوجان في التعبير بشكل محدد كما يعنيه ويريدانه، فيواجهان المشاعر بالانتقاد، بمعنى على شريكي الحياة أن يميلوا أثناء حواراتهم بالتركيز على مشاعرهم الشخصية وتحمل مسؤولياتهما، يتحدث بصيغة "أنا" وليس "أنت" لأن الأخيرة تحمل رسائل عدائية ولائمة.
- مناقشة عدة مواضع بوقت واحد، مما يعطي النقاش طابع العشوائية.
- التعبيرات المصاحبة أثناء التواصل من لغة الجسد، وتعبير الوجه، ونبرة الصوت والابتسامة المزيفة، والتواء الشفاه، وعدم الإنصات.

مما سبق يتضح من كل الأسباب التي تناولناها للمشكلات الزوجية أنه كلما كان هناك تقصير في أداء الواجبات وفي الحقوق وآداب المعاملة والأخلاق السائدة بين الزوجين وما لديهم من قيم ومعارف ومفاهيم حول الزواج وحقيقة الفروق بينهما إلا وظهرت المشاكل بينهما وظهر الشقاق.

12- مظاهر المشكلات الزوجية:

المشكلات الزوجية كثيرة في مواضيعها متنوعة في أسبابها متداخلة في مظاهرها متشابهة في نتائجها، مشكله الاختلافات الزوجية ليس في حدوثها بل في طريقة التعامل معها، لبعضها فوائد ومنافع ولبعضها أضرار ومفاسد، من بين منافعها أنها تعرف الأزواج أما يغضب أو يفرح أزواجهم ما يدفعهم لمحاولة لإصلاح وتعديل مسار التعامل وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي تكونت لديه حول أزواجهم.

ولكثره المشكلات الزوجية، واختلاف تناولها حسب الباحثين والكتاب نوردتها باختصار

كالاتي:

أ- نجد بلمامون (2020) تطرق إلى أهمها مسلطا الضوء على أسبابها ومظاهرها ونتائجها

وطرق الوقاية منها وسبيل معالجتها فنذكرها بإيجاز وهي كالاتي:

- مشكلة الطلاق العاطفي.

-مشكلة الإهمال وقلة الاهتمام.

-مشكلة المشاجرات الزوجية.

-مشكلة العناد بين الزوجين.

-المشكلات المالية بين الزوجين.

-مشكلة ضعف الثقة.

-مشكلة الغضب والانفعال والعصبية.

- مشكلة عدم التوافق في العلاقة الحميمة.
- هجر الزوجة لزوجها والتهرب من العلاقة الحميمة.
- مشكلة البرود الجنسي.
- مشكلات الاضطرابات النفسية (مثل اكتئاب ما بعد الولادة).
- الخيانة الزوجية.

ومن بين المشكلات التي تطرق إليها بلامون (2020) باختصار ما يلي:

الحرص الزوجي، الشكوى المستمرة، تدخل طرف ثالث في تأجيج الخلافات الزوجية، الأزواج والأسرة الممتدة، الاختلاف العاطفي والفكري، محاولة تغيير الشريك، انعدام الجاذبية والكراهية الزوجية، تهدد الزوجات تربية الأبناء وتأخر الإنجاب، كثرة المسؤوليات، مشكل الأدوار في الأسرة، المهام المنزلية وصراع الأدوار بين الزوجين، إفشاء الأسرار وإخفائها، غياب الزوجة عن بيت الزوجية الدائم والتحاقها بأهلها، وعدم الاهتمام بالقيم الدينية، سوء التدبير المنزلي.

ب- ونجد أن الداھري (2008) بحث في أهم المشكلات التي تواجه الأسرة العربية فأشار إلى أن هناك:

✓ مشكلات قبل الزواج: كسوء الاختيار الزوجي، وقصور الثقافة الأسرية، المغالاة في المهور.

✓ مشكلات ما بعد مرحلة الزواج: كسوء التوافق الزوجي متمثلاً ب:

✓ عوامل خارجية: كتدخل الأقارب والأصدقاء والجيران.

✓ عوامل داخلية: التعارض في الأنماط السلوكية للزوجين، وعدم تماثل الصفات والقيم والعادات والتقاليد الاجتماعية، وانعدام التفاهم والتفاعل بين الزوجين في المسائل المتعلقة بالسلطة، وتحمل مسؤولية الأسرة المادية، والمبادئ العامة لتربية الأبناء ورعايتهم.

✓ **سوء التوافق العاطفي الجنسي** ومشاكل الغيرة والخيانة، وتنافر الميول بين الزوجين مما ترتب عليه انخفاض مشاعر الحب والتعاون بعد الزواج، فانعدام التماسك العاطفي يؤدي إلى الاحتكاك بين الأفكار والمشاعر أو تجاهل كل طرف بالآخر مما يهدد بالانفصال ويضعف الشعور بالانتماء والأمن.

ت- كما يؤكد جامع (2010) أن المشاكل التالية هي الأكثر شيوعاً (جامع، 2010، ص. 2- 3):

✓ **توقع الزوجين للكثير من الزواج**، مما يؤدي إلى خيبة الأمل، ولذلك يجب أن يكون الشباب قبل الزواج واقعيين وأن يعترفوا بنقاط ضعفهم بكل أمانة.

✓ **إختلاف توقعات الزوجين بالنسبة للأدوار المنوطة بكل منهما**: من الذي سيقوم بالطبخ، ومن سيقوم باتخاذ القرارات وتوزيعها.

✓ **لا يخلو زواج من مشاكل مالية**، حيث أنه إذا توفر المال يظهر النزاع حول كيفية إنفاق المال.

✓ **يمثل ضعف الاتصال والتواصل بين الزوجين أكثر المشاكل الزوجية انتشاراً**: بين الأزواج (68% من الأزواج) وهذه المشكلة يمكن مواجهتها بالإرشاد الزوجي.

✓ **تمثل المشاكل مع الأقارب نمطاً شائعاً أيضاً بين الأزواج**، خاصة عندما يكون الأزواج لا زالوا يعتمدون على آبائهم مالياً وعاطفياً.

✓ **المشاكل الجنسية تحدث أيضاً في حوالي 45% من الحالات**، وذلك بين الأزواج الذين يرغبون في الإرشاد الزوجي.

✓ **المشاكل المتعلقة بإنجاب الأطفال وتربيتهم**، عادة ما يقل منحنى السعادة الزوجية بعد إنجاب الأطفال.

✓ **انعدام أو قلة الرغبات والاهتمامات المشتركة بين الزوجين**: مما يؤدي إلى هروب أحدهما وانصرافه عن الآخر بحثاً عن أصدقاء آخرين، وإشباعاً لرغباته واهتماماته مع آخرين.

- وهناك مشاكل أخرى مثل: الغيرة، عدم التعبير عن العواطف، الخيانة الزوجية النقد المستمر، كثرة الشكوى، و"المريسة"، والتبعية المطلقة الخانقة، والسيطرة المفرطة، والاستغلال وفقدان الحب والرومانسية والأنانية، وغير ذلك كثير من المشاكل.

ومن ثم فيجب على الأزواج ألا يتوقعوا أن الزواج أمر هين حيث توجد دائما تحديات ليست هينة للزواج السعيد، وقد تكون المشكلات الزوجية فرصه لتحسين العلاقة بين الزوجين، والحرب قد تكون مفيدة أحيانا.

وبما أن الدراسة الحالية كان من بين شروط اختيار العينة من الزوجات مدة الزواج التي تتراوح من 3 إلى 10 سنوات نركز على مشاكل هذه المرحلة.

ث- قسم (المطوع، 2003، ص. 207-209) أبرز المشاكل الزوجية الى أربعة اقسام حسب العمر وذلك في دراسة قام بها على (300) شخص من الكويت من المتزوجين، سنتناول منها قسمين وكامن النتائج كمايلي:

أولاً: المشكلات الزوجية من سنة إلى خمس سنوات:

- قلة المعرفة بالتعامل مع المسؤوليات الجديدة: كثرة المسؤوليات الجديدة بعد انتقالهم من مرحلة العزوبة إلى مرحلة الزواج، وعدم معرفتهم بالتعامل مع المسؤوليات.
- اختلاف الطباع: اختلاف الطباع والأمزجة بين الطرفين خصوصا في الأيام الأولى مما يؤدي إلى كثرة الاختلافات بينهما
- تدخل أم الزوج: تدخل أم الزوج يكون كثيرا في هذه المرحلة لأن العلاقة مازالت قوية.
- عدم اهتمام الزوج بالزوجة: عدم اهتمام الزوج بالزوجة وتقدير مشاعرها واحترامها، وبهمه فقط أن يحقق رغباته ويحقق ذاته.
- قلة المعرفة بالمعايشة بين الزوجين: عدم معرفة الزوجة كيفية التعامل مع زوجها في شؤون العلاقات والمهارات الجنسية.

- **كثرة الديون:** يظهر في هذه المرحلة كثرة الديون بسبب الالتزامات الزوجية الجديدة على كاهل الزوج، مما يؤدي إلى وجود مشاكل مالية بين الطرفين.
- **الإسراف المالي:** الإسراف المالي والتبذير وعدم معرفة كيفية التوفير مما يؤدي إلى خلافات مالية بين الزوجين
- **خلافات عائلية:** وجود مشاكل عائلية بين العائلتين من خلافات حصلت بسبب العرس أو حفلة الزواج أو على تسمية المولود مما يؤدي لتوتر العلاقات الزوجية.
- **المسكن الزوجي:** عدم توفر مسكن مناسب للزوجين ويكثر التنقل بين الشقق والمساكن في هذه المرحلة أو لا يوجد استقرار بسبب السكن.
- **صراع من الأقوى:** وجود صراع بين الزوجين في هذه المرحلة. وكل واحد منهما يريد ان يثبت نفسه وشخصيته على حساب الآخر.
- **الإمساك المالي المؤقت:** تقتير الزوج وعدم صرفه على البيت من أجل التأمين للمستقبل العائلي. فيولد ذلك مشاكل مالية بين الزوجين.
- **اهتمام الزوجة بالأولاد عن الزوج:** اهتمام الزوجة بالأولاد عن زوجها يشعره بالوحدة والغيرة وتحدث المشاكل بينهما.
- **الشك والغيرة:** الشك والغيرة في الحياة الزوجية يكثر في مرحلته الأولى. ويتعامل كل واحد مع الآخر بتحفظ. وإن كنا لا حظنا أن هذا الأمر متكرر في كل الأعمار الزوجية ولكنه في هذه المرحلة حاو على أكثر نسبة من الأصوات. فلذلك وضعناه في الشريحة الأولى
- **صعوبة الانسجام والتكيف:** صعوبة تكيف كل طرف مع الآخر. ولعل هذا يثير موضوع بحثنا في مهارة الاحتواء والتكيف وحاجة أبنائنا لمثل هذا البحث.
- **عدم تحمل المسؤولية:** عدم تحمل المسؤولية سواء من الزوجة المترية على العز والدلال. أو من الزوج المترية في أحضان من يخدمه ويسهر على راحته.

- تأخر الإنجاب: عدم الصبر على تأخر الإنجاب. وهذا نستدل به على الفهم الخاطئ من هدف الزواج عند المتزوجين الجدد.
- عدم الصبر على إزعاج الأولاد: عدم الصبر على إزعاج الأولاد وشقاوتهم وهذه المشكلة تبرز في هذه المرحلة.

ثانيا: المشاكل الزوجية من ستة إلى عشر سنوات:

- صعوبة تربية الأبناء: معاناة الزوجين في تربية الأبناء وكيفية التعامل معهم وتهذيبهم وعلاج مشاكلهم.
- كثرة اعتماد الزوج على زوجته: اعتماد الزوج على زوجته بالقيام بالمسؤوليات في هذه المرحلة.
- سهر الزوج: سهر الزوج في الخارج بعيدا عن المنزل والعائلة وبوادر ميله للوحدة والانعزال عن الاسرة.
- العناد: يزداد العناد من الطرفين في هذه المرحلة لان كل واحد منهم يعتقد انه قدم الكثير من التضحيات في المرحلة الأولى من الزواج.
- الضرب: حصول الضرب من الأزواج للزوجات في هذه المرحلة.
- الكذب: الكذب في العلاقة الزوجية ينكشف في هذه المرحلة.
- انشغال الزوج: انشغال الزوج الكثير في العمل لتأمين مستقبل العائلة وجمع المال.
- التفرقة في معاملة الأبناء: تبرز في هذه المرحلة التفرقة من الوالدين في التعامل مع الأبناء وتقديم أحدهما على الآخر.
- جفوة المشاعر: يبرز في هذه المرحلة عدم ابراز الحب العاطفي واطهاره بين الزوجين.
- زيادة الاهتمام بالأبناء: يكثر اهتمام الزوجة بالأبناء أكثر من الزوج ويزداد أكثر في المرحلة الأولى وبالتالي يزداد اهمال الزوج في هذه المرحلة.

- الاستفادة من راتب الزوجة: استفادة الزوج من راتب زوجته -ان كانت موظفة- في بناء البيت او أي مشروع اخر.
- رؤية النساء: تزداد رؤية الزوج للنساء الأخريات.
- الانفصال الاجتماعي: انفصال الزوجين في حياتهما الاجتماعية، فكل واحد منهما حياة وأصحاب.
- الروتين: بداية الروتين للحياة الزوجية.

13- الآثار الناتجة عن المشكلات الزوجية:

تحدث الكثير من الكتاب والمتخصصين في مجال الخدمة الاجتماعية عن الآثار الناتجة عن المشكلات الزوجية والأسرية والتي غالبا ما ينتج عنها الطلاق، أو تعليق الزوجة أو انحراف الأولاد وتدني مستوى التمسك بالدين، أو أمراض نفسية أو حوادث إجرامية، مما يستوجب معه التوجه السريع للمعالجة وحل المشكلات ،ومن الآثار الناتجة عن المشكلات الزوجية ما يلي (السدحان، 2004، ص. 17-18):

أ-الآثار الاجتماعية:

- ✓ القطيعة بين أهل الزوج.
- ✓ نظرة المجتمع غير الإيجابية للمطلقة.
- ✓ إثارة المشكلات في المؤسسات الحكومية كالشرطة والمحاكم مما ينتج عنه كشف أسرار الأسرة.
- ✓ ضعف التوجيه الأسري للأطفال نتيجة النزاعات المستمرة بين الزوجين أو انعدام الاستقرار مما يؤثر على مستوى الأطفال أو المراهقين دراسيا أو تربويا.
- ✓ قلة فرص الزواج بعد الطلاق.

✓ إنتشار الحسد والبغضاء بين أفراد المجتمع والنظرة الحاقدة للمجتمع والأقارب من قبل صاحب المشكلة.

ب- الآثار النفسية:

- القلق الدائم مما ينتج عنه توتر نفسي، مما يعكس آثاره على الأخلاق صاحب المشكلة وقلة إنتاجه العملي.
- الشعور بالوحدة والحرمان وعدم الثقة بالنفس، حيث تزداد نسبة هذا الأمر كلما زادت نسبة تأزم المشكلة.
- إصابة بعض أصحاب المشكلات بالأمراض النفسية كالاكتئاب والنظرة السوداوية للمجتمع.

ت- الآثار الاقتصادية:

✓ ضعف إنتاج صاحب المشكلة نتيجة الآثار النفسية الناجمة عن المشكلة الزوجية والأسرية.

✓ عدم الجد والابتكار والتجديد في العمل الوظيفي إداريا أو مهنيا، لما تشغله المشكلة من حيز كبير من تفكيره.

✓ حاجة الزوج المطلق إلى مهر لزوجته الثاني عند حدوث الطلاق أو عدم التوافق.

✓ حاجة المطلقة أو التي تخلى عنها عائلها إلى نفقات مالية وإشراف ومتابعة جهات اجتماعية، وذلك يتطلب موارد مالية.

ث- الآثار الأمنية:

- جنوح الأولاد الذين يعيشون في بيوت مفعمة بالمشكلات المتتالية أو حال افتراق الأبوين، وانتمائهم للجماعات المنحرفة أو تجمعات الأصدقاء غير الرشيدة، إذ هي ملاذ خاطئ للهارب من مشكلات البيوت.

- الاقدام على إيذاء النفس أو الانتحار للتخلص من الضغوط النفسية التي يعيشها صاحب المشكلة.
- الوقوع في الفواحش والقضايا الغير أخلاقية نتيجة عدم إشباع الرغبات العاطفية.
- الجناية على الأبوين أو أحدهما من قبل الأولاد أو على الزوج أو الزوجة من قبل أحدهما على الآخر بإلحاق الأذى الجسدي أو القتل نتيجة الظلم واتساع دائرة الشقاق.

هذه بعض الآثار الناجمة عن بقاء المشكلات الزوجية أو الأسرية من غير مبادرة لحلها، وهذا ما يؤكد على أهمية انتشار لجان الإصلاح ومراكز الارشاد للحاجة الماسة لذلك، وكما أن عدم إحتواء المشكلات الزوجية يؤدي كذاك إلى (بلامون، 2020، ص.217):

- كثرة الغضب والتوتر والقلق.
- قلة الإنتاج والتعامل بسلبية.
- الفجوة واتساعها بين الزوجين.
- كراهية البيت وتجنب الدخول إليه كلما كان الأمر ممكنا.

14- الحلول المقترحة للمشكلات الزوجية:

أ-القواعد السبع في حل المشكلات الزوجية:

يرى(القرني، 2015، ص. 27) أن على الزوجين اتباع القواعد التالية :

- مناقشه المشكلة مع الطرف الاخر على انفراد وتجنب وجود اي شخص.
- المحافظة على الهدوء قبل مناقشه الطرف الآخر.
- التأكد من دقه المعلومات التي تستند عليها المناقشة.
- التركيز على سلوك معين وليس على العموميات وذكر الخطأ الذي وقع فيه الطرف الآخر.

- إثارة النقاش بعد المشكلة مباشرة يشترط أن تكون غير منفعل أو غاضب.
- ختم جلسة النقاش بالتفاهم على النتيجة التي خرجت بها مع الطرف الآخر ولا تغلق الموضوع بدون النتيجة.
- إغلاق الموضوع وعدم فتحه عند أي جلسة نقاش أخرى في المستقبل، وعدم استخدامه كسلاح تحارب به شريك الحياة، ولا تنسى أن تعبر عن ثقتك في تحقيق ما كنت ترجوه من الطرف الآخر.

ب-مهارات احتواء المشكلات الزوجية:

يرى (محمود، 2009، ص. 489) أن مهارات احتواء المشكلات الزوجية تتمثل في:

أ- **عدم تضخيم المشكلات:** بعض الأشخاص يهلون ويضخمون المشكلات الزوجية مما يحولها إلى أزمة كبرى في حياتهم يحدث بها القريب والبعيد مع ذكرهم لكل شائبة أو نقيصة أو عيب يتصل بالطرف الآخر.

ب- **الاحتكام إلى المرجعية الشرعية:** حيث إن بعض الأزواج يستهويه الانتصار لنفسه اعتماداً عاماً هو سائد في المجتمع من ممارسات غير صحيحة قد تجحف بحق الآخر.

ت- **تقوى الله:** في المشاكل يحاول كل طرف أن يثبت أن الحق لنفسه ويسعى إلى تسفيه رأي الطرف الآخر وقد يتمادى في تزوير الحقائق وكيل التهم للطرف الآخر، ولذلك على الإنسان أن يخاف الله عز وجل وأن يعلم أن الله سوف يحاسبه يوماً ما، وأنه لن ينجو من عقابه، وإن حقق النصر والظفر على شريكه بالكذب وكيل التهم.

ث- **الاستشارة:** فالاستشارة عنوان الحكمة لذلك من المستحسن أن يلجأ الزوجان للاستفادة من استشارة الأهل ذوي الخبرة وأصحاب الخبرة الذين يتصفون بالأمانة كما ذكر.

ت-وسائل حل المشكلات الزوجية:

-أورد (بلمامون، 2020، ص.291- 292) أن وسائل حل المشكلات الزوجية تتمثل في :

- الحوار الجيد المبني على حسن الاستماع والإصغاء والإنصات والاحترام.
- توفر النية الصادقة بضرورة حل المشكلات والوصول إلى درجة مقبولة من التواصل الإيجابي لإكمال رحلة الحياة معا ومن أجل توفير أجواء مريحة ومستقرة للأبناء أيضا.
- المصارحة والمكاشفة بين الزوجين ومن إيجابياتها:
 - ✓ إشعار كل طرف بأهميته عند الطرف الآخر.
 - ✓ تحقيق المودة والسكن لكلا الزوجين.
 - ✓ الاستماع من غير لوم، حاور، ناقش واستمع وافهم.
 - ✓ إخراج مكنونات النفس وعدم تراكمها.
 - ✓ التقريب بين وجهات النظر وأنماط السلوك.
 - ✓ الشعور بالثقة المتبادلة.
 - ✓ الوقاية من كثير من المشكلات وحلها في مهدها قبل تفاقمها.
 - ✓ تعلم كيف تعذر عند الخطأ، وتعلم كيف تقبل الاعتذار.
 - ✓ الصبر والتحمل وحسن الظن، الزمن جزء من العلاج، اصبر وسيذوب الجليد.
 - ✓ تعايش مع المشكلة، فهناك من المشكلات ما لا يمكن التخلص منها، كعيوب الزوج ونقائصه.
 - ✓ سيطر على غضبك، وأحسن إدارة انفعالاتك، استعد بالله من الشيطان الرجيم.
 - ✓ لا تكن مؤرخا فتذكر بكل ما حدث من أخطاء الماضي.
 - ✓ حين بروز الاختلافات الزوجية احذر السلوكات التالية: هجر البيت، الزج بالأبناء في الخلاف، طلب الخلع أو الطلاق، التهديد بالزوجة الثانية، الدعاء

على الزوج بالشر والهلاك، الشتم والضرب، السحر والشعوذة، الاستماع إلى شياطين الإنس.

✓ استشارة أهل الاختصاص من الثقات.

✓ أصلح ما بينك وبين الله تعالى يصلح ما بينك وبين زوجك وغيرك، الارتباط بالله تعالى ومراقبته والدعاء والأعمال الصالحة كلها تأمينات من مشكلات الحياة.

✓ الاستغفار والرضا وحسن التوكل على الله عز وجل.

✓ تقوى الله جل وعلا والتزام شرعه سبحانه سنة نبيه المصطفى عليه الصلاة والسلام.

✓ وعسى خير ليست كل المشكلات الزوجية شرا.

- كما ذكر (المحرزي، 2011، ص48_55) أن من أفضل وسائل حل المشكلات الزوجية مايلي:

- الإنصات وليس الاستماع، فالإنصات مهم في حياة الإنسان فهو يعد سلاحا سريا للتعامل مع الآخرين.
- التواصل بالحرارة مع الطرف الآخر مع تعلم فنيات الحوار.
- تعزيز الحوار غير اللفظي بالابتسامة وهز الرأس الإيجابي.
- عدم المقاطعة والانتظار حتى ينتهي الشخص الآخر من الحديث.
- عدم إصدار أحكام وقت إنصاتك للطرف الآخر.
- شكر الطرف الآخر على كل الأعمال التي قدمها لك.
- المبادرة بالتشجيع وإظهار الراحة والاطمئنان فهما يخفان من حدة النقاش.
- أعد ما سمعته من الطرف الآخر للتأكد من دقة فهمك للحديث الذي كنت تناقشه مع الطرف الآخر.
- تقبل الآراء المخالفة بصدر رحب والتعبير عن ذلك بالمشاعر الإيجابية.

-كما بين (سعادات، ب، س، ص. 20-24) أساليب "النبي صلى الله عليه وسلم" التي اتبعها في معالجة المشكلات الزوجية والتي عرضت له في بيته الكريم وهي بمثابة الحلول لكثير من المشاكل التي تعترى الحياة الزوجية، يهتدي بها الأزواج باعتبارها صادرة عن أكمل الأزواج سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وتمثلت في مايلي:

- ✓ مهارة الحلم وضبط النفس عند الغضب.
- ✓ أسلوب الابتسامة والدعابة.
- ✓ أسلوب التغاضي والتغافل.
- ✓ أسلوب الحوار الإقناع.
- ✓ أسلوب العظة والتذكير.
- ✓ أسلوب التروي والتثبت والتحقق قبل إصدار الأحكام.

15- أسس حل المشكلات والخلافات الزوجية:

يحدد ماهر محمود عمر (2006) جملة من الأسس لحل المشكلات في العلاقة الزوجية تتمثل في (عمر، 2006، ص. 379-381):

أ- مرونة وعقلانية التفكير: تعتبر المرونة وعقلانية التفكير الأساس الأول الذي يمكن أن يسهم في حل أية مشكلات تعترض الحياة الزوجية لأي فردين مهما كانت درجة حدتها أو خطورتها، لذلك ينصح الزوجان بعدم التجمد عند هذه المشكلات، وعدم التفكير فيها بسطحية وبلا عقلانية، وعدم ما تصلب رأي أي منهما حول نقطة الخلاف بينهما، حتى يمكن حلها وقهرها، ومن ثم يجب أن يتيح كل منهما الفرصة للأخر للتعبير عن رأيه بصراحة وموضوعية بلا هجوم ولا تجريح، بحيث تستهدف المناقشة حولها معرفة أسبابها والتغلب عليها وقهرها وإزالتها بدرجة من المنطق في التفكير العقلاني السليم تكون اكبر من اعتزاز أي منهما برأيه،

حتى لو كان مخطئاً فيه، أكبر من العناد الذي يبرره أي منهما بما يسمى المساس بالكرامة والنيل منها.

ب- ضبط النفس و كظم الغيظ والتحكم في الانفعالات: بحيث لا يصطدمان مع بعضهما في طريق بلا عودة، إن العصبية التي تبدو في سلوكيات أي من الزوجين بلا داع والتي تنشأ كرد فعل سريع في مواجهة أية مشكلات تبدو ملامحها في محيط الأسرة الصغيرة تتسبب في عرقلة المسيرة الزوجية بين الطرفين، إن أحد الزوجين قد يدعي انه لا يستطيع الصبر على ما يراه من أخطاء تصدر عن الآخر، وإن هذه الأخطاء تثير أعصابه فيغضب ويثور في مواجهتها ويعتبر تحمل المسؤولية الكاملة من جانب أي من الطرفين فيما يتعلق بسلوكياته الخاطئة تجاه الطرف الآخر عاملاً قوياً لضبط الانفعالات.

ت- عدم اتهام الطرف الثاني وتبرئة النفس: إن الاعتراف بالحق فضيلة، يجب أن يتمسك بها أي مخطئ كان، إن اعتراف أحد الطرفين بأخطائه وبأنه كان السبب في خلق هذه المشكلات التي عكرت صفو حياتهما الزوجية كفيل بان يخلق جواً من العفو والتسامح يبادر به الطرف الآخر، وكفيل أن يخلق أساليب جديدة للتعلم، حيث يستفيدان من أخطائهما فلا يكررانها ولا يتعصب أي منهما لها، ولا يتمادى أي منهما في العناد وإلقاء التهمة عن نفسه وإسقاطها على غيره بعصبية وانفعالية سلبية.

ث- الترويح عن النفس: عندما يشعر أحد الزوجين أو كلاهما أن الحياة الزوجية بينهما تمر بمرحلة حرجة وخطرة وأن تعثر مسيرتها يزداد يوماً بعد يوم بسبب المشكلات التي تواجههما بصرف النظر عن تسبب فيها أو خلقها، يجب أن يبادر كل منهما لتجميد هذه المشكلات على ما هي عليه لفترة مرحلية دون الخوض فيها أو في مسببها ودواعيها، ومحاولة تركها جانبا لفترة وجيزة على فرض الرجوع إليها عندما تهدأ النفوس وتثبت الانفعالات، لكي يمكن لهما مناقشتها في جو هادئ بلا توتر ولا حساسيات ومن ثم يحاول أي منهما أو كلاهما خلال الفترة الانتقال

هذه أن يبحث عن وسيلة فعالة ومؤثرة للترويح عن نفسيهما بطريقة حيث قد يبادر أي من الزوجين في دعوة شريك حياته إلى الخروج من جو المنزل المشحون بالاضطرابات إلى جو خارجي يتسم بالسكينة والهدوء لكي يستمتعا بالصفاء الذهني والاسترخاء العضلي والاستقرار النفسي، وبناء عليه يمكنهما إعادة النظر في مشكلتهما بد ذلك بعقلانية ومرونة وهدوء وسكينة مع مبادرة كل منهما بتحمل مسؤولياته كاملة بالحرص على المسيرة الزوجية.

ج- اللجوء إلى تحكيم أقارب تقاة: وإذا عجز الطرفان عن حل مشكلتهما بأنفسهما لسبب أو لآخر فيجب على كل منهما أن لا يتسرع في الانفصال عن بعضهما وطلب الطلاق. ولكن إذا فشلت كل المحاولات من جانبها لإصلاح الحال والتقريب بينها وحل خلافاتهما فيجب اللجوء إلى بعض الأقارب لأي من الطرفين أو لهما الاثنتين ليكونا حكما بينهما ويساعدوهما على الاستبصار بما يجهلانه من أسس للتسوية وقهر للمشكلات على أن لا يكون هؤلاء الحكام من الأقرباء متحيزين لأي من الطرفين وان لا يكونا من أهل مفسدة وسوء، لهم نوايا خبيثة وأغراض خفية في إنهاء هذا الزواج لا إصلاحه وتقويمه واستمراره، كما يجب أن يتميز هؤلاء نفر من الأقرباء برجاحة العقل وعقلانية التفكير وموضوعية المناقشة وهدوء الأعصاب والقدرة على المصاحبة والمواجهة والقدرة على تحليل الأمور والإقناع بالإضافة إلى ذلك يجب أن يكونوا أهلا للثقة والاحترام من الزوجين المختلفين.

ح- استشارة المرشد النفسي: وإذا عجز الطرفان عن إيجاد الحكم المناسب من الأقرباء لأي سبب كان فلا يقنطا من رحمة الله بهما، فإن الاتجاهات الحديثة في مجال علم النفس الإرشادي تدعو كل الأطراف التي تعاني من أية مشكلات عادية في أي مجال من مجالات الحياة اليومية الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية إلى زيادة أي من الاختصاصيين المؤهلين تأهيلا راقيا والمتدربين تدريباً عالياً والممارسين لمهنة الإرشاد النفسي في هذه المجالات من أجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم أين كانت وفي أي مجال كان على أسس نفسية مدروسة.

ومن خلال كل ما سبق اعتبرت الباحثة مهارة حل المشكلات من المهارات الواجب التدرب عليها لحل المشكلات الزوجية وكما تناولتها في الدراسة الحالية، لذا سنتطرق الى اهم النقاط في هذه المهارة علما ان الفئة التي نتعامل معها كلهن زوجات في سن الرشد وقد مروا على مراحل تعليمية درسوا بهذه المهارة وكذلك اغلبهن في قطاع التعليم مما جعلنا نركز في التدرب على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات ولم نتعمق فيها كمهارة تدريسية بل كمهارة مهمة في حياة الفرد يحل بها مشاكله اليومية والحياتية.

فلم تعد اسباب السعادة الزوجية سرا غامضا بل مبادئ وخطوات نتعلمها ونمارسها.

ثانيا: مهارة حل المشكلات الزوجية:

تلعب مهارة حل المشكلات دورا هاما وفاعلا في استقرار الحياة الزوجية، ولا شك ان عدم امتلاك هذه المهارة يؤدي الى الصراعات والخلافات الزوجية، وتبدأ المشكلات في العلاقة الزوجية بالظهور خلال الأشهر أو السنوات المبكرة من الزواج، فالأزواج الجدد توجد بينهم إختلافات طبيعية في جوانب متعددة وبالتالي فهم يختلفون في التوقعات حول طبيعة وخصوصية القوانين الزوجية.

1-خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية:

تتم خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية كالاتي (أبو أسعد والشمالى، 2012، ص. 16):

- أ- تعريف المشكلة وتحديدتها بشكل دقيق حيث يترتب على نجاح خطوات أخرى.
- ب- جمع المعلومات والوصول إلى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفته للبدائل والاختيارات المتوفرة.
- ت- توليد وتقييم البدائل والحلول المحتملة وتكوين فرضيات عن النتائج المحتملة لكل بديل أو اختيار.

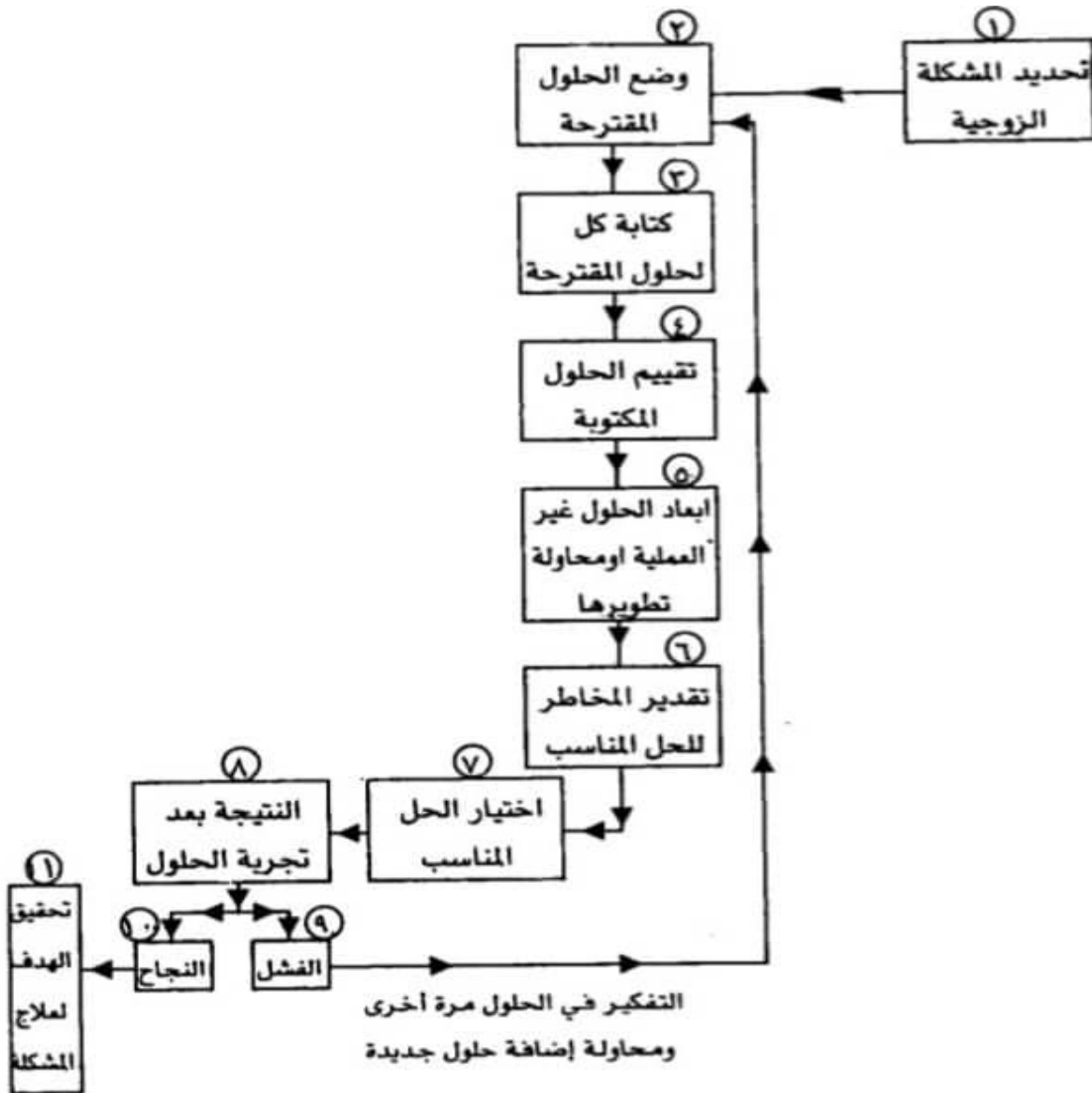
ث-اختيار وتطبيق طريقة عمل وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع أن يمارسها الشريك لضبك مشكلة.

ج-تقييم النتائج لمعرفة مدى تحقيق الأهداف ونجاحها في حل مشكلة بشكل كلي أو جزئي.

ح-إعادة العملية عند الضروري وفي حالة عدم تحقيق الأهداف.

والشكل التالي يبين بإختصار الخطوات السابقة (المطوع، 2003، ص.106):

الشكل رقم (08) يبين خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية



2- مكونات مهارة حل المشكلات (القبالي، 2021، ص.04):

أ- **دقة الملاحظة:** وهي نشاط حسي وذهني (عملية تقبيلية) بهدف جمع المعلومات والبيانات الضرورية.

ب- **اكتشاف العلاقات:** هي عملية استقصاء تشمل المشكلة بشكل عام يتم من خلالها تحديد العناصر المتشابهة والمتقاربة برابط ظاهر أو خفي يمكن من الوصول إلى الحل بأقل جهد ووقت.

ت- **المقارنة:** هي مهارة عقلية تستخدم لفحص شيئين أو أمرين أو فكرتين أو موقفين لاكتشاف أوجه الشبه ونقاط الاختلاف، أو أنها تلك المهارة التي تبحث عن الطريق التي تكون فيه الأشياء متشابهة تارة ومختلفة تارة أخرى.

ث- **تحديد أوجه الشبه:** وهي مهارة يتم خلالها التعرف على أكبر كم من التشابه بين عناصر المشكلة، وحصر الأمور المتشابهة والابتعاد عن الأمور المختلفة بين العناصر لتشكيل تقاطعات يمكن أن تسهم بحل المشكلة.

ج- **التخطيط:** إن التخطيط هو المهارة الأولى في كل عمل، والتخطيط عملية مستمرة تتضمن تحديد طريقة الإجابة عن الأسئلة مثل: ماذا يجب أن نفعل؟ ومن يقوم بالعمل؟ وأين؟ ومتى؟ وهو المهارة اللازمة لتحقيق الأهداف؟

ح- **توليد البدائل:** وتعني القدرة على إيجاد (توليد) عدد كبير من البدائل أو المترادفات أو الأفكار أو الاستعمالات عند الاستجابة لمثير معين والسرعة والسهولة في توليدها.

خ- **التقييم:** وهو وضع ميزة أو أهمية أو قيمة للأشياء أو أهميتها أو الحكم على نجاح الأعمال وأهميتها، والتقييم مرحلة تسبق عملية التقويم.

د- **اتخاذ القرار:** تعد هذه المهارة من أهم مهارات حل المشكلات، لكونها تأتي في المرحلة النهائية في سلم ترتيب المهارات، إذ أن قبلها يكون الفرد في متسع من التبديل والتقديم والتأخير للمهارات كافة، وحين اتخاذ القرار يكون الأمر قد انتهى وتم اختيار الحل الأنسب أو الأقرب

للخروج من المشكلة.

ذ-**الاستبعاد**: ونعني به حذف أو شطب كل الحلول التي يراها الفرد لا تفيد في حل المشكلة، وهي عبارة عن معطيات زائدة لا تفيد في حل المشكلة.

ر-**التمثيل**: وهي عملية تخيل الحلول المناسبة للخروج من المشكلة بأقل خسائر.

ز-**التجريب**: وهي محاولات متعددة للخروج بحل مناسب، وترتيب الخطوات في كل مرة لتجنب التكرار.

س-**سرعة معالجة البيانات**: وتظهر بشكل واضح من خلال ردود الفعل السريعة كسرعة لا بديهية.

3- عناصر مهارة حل المشكلات:

تتضمن مهارة حل المشكلات العناصر التالية كما أشار إليها يوسف (2015):

أ-**العنصر الأول**: إدراك المشكلة من بدء نشأتها ويتضمن ذلك التعريف على المشكلة حين وجودها والاستعداد لمواجهتها.

ب-**العنصر الثاني**: الحد من الميل للتسويق والاستجابة والاندفاعية حيث يبتعد الأفراد عن التعامل مع المشكلات لحظه حدوثها وبشكل المباشر والميل إلى التأجيل بدلا من ذلك يركزون على انفعالاتهم ردود أفعالهم تجاه الموقف نتيجة لذلك تستمر المشكلة وتتفاقم.

ت-**العنصر الثالث**: يتضمن الشعور بالقدرة والكفاءة الذاتية حيث ينبغي على الفرد تقييم كفاءته الذاتية بموضوعيه دون الشعور بالعكس حين حل المشكلات فكلما استطاع الفرد تقييم كفاءته بموضوعيه استطاع الوصول إلى القدرة على تطوير المهارات الكافية لتجاوز المشاكل وعلى الإنسان النظر إلى المشكلة على أنها جزء طبيعي من الحياة وان يؤمن الفرد بقدراته على مواجهه معظم مشكلاته بفعالية.

ث-**العنصر الرابع**: القدرة على ضبط الانفعالات ردود الأفعال وبالتالي عند حدوث المشكلة لأنها تحصر انتباه الفرد في خصائص الموقف الذي لا يرتبط في حل المشكلة.

ويتضح مما سبق حاجة العلاقة الزوجية خصوصا والعلاقات الأسرية عموما لامتلاك الأفراد لمهارات التواصل الفعال والقدرة على حل مشكلاتهم بفاعلية مع الطرف الآخر، الأمر الذي يبين أهمية الإرشاد الزوجي والحاجة إليه في حل المشكلات الزوجية.

4- إجراءات الإرشاد الزوجي وعوامل نجاحه في حل المشكلات الزوجية:

يبدو للوهلة الأولى أن تحقيق توافق زوجي يعني خلو الحياة الزوجية من المشكلة والخلافات والأزمات، ولكن الحقيقة هي قدرة كل من الزوجين على تجاوز هذه المشكلات والخلافات والأزمات وعدم تجردهما وتحجر فكريهما، في نقطة الاختلاف وهذا ما يسهل عملية الإرشاد الزوجي.

أ- إجراءات الإرشاد الزوجي في المشكلات الزوجية: يتبع المرشد في الإرشاد الزوجي في حال المشكلات الزوجية الآتي (مرسي، 1991، ص. 266- 267):

- **جمع معلومات عن الزوجين:** بهدف التعرف على خصائصهما الجسمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، وأساليب التواصل بينهما، والعلاقات بينهما وبين أطفالهما وأهليهما وأصحابهما وجيرانهما، وعاداتهما واتجاهاتهما نحو الزواج والأسرة، وآرائهما حول أمور الأطفال والجنس والمال والقوامة وغيرها.
- **جمع معلومات عن تاريخيهما الأسري:** بهدف التعرف على الأسرة التي نشأ فيها كل منهما، وما فيها من تفاعل زوجي وتوافق وعلاقات زوجية، وما فيها من صراعات ومشكلات.
- **جمع معلومات عن خلافاتهم الأسرية:** بهدف تحديد أسبابها ومستواها واتجاهاتها وتاريخها وتكرارها، ونظرة الزوجين إليها، ورغبتها في إنقاذ زواجهما.

- **تقديم الإرشاد لكل من الزوجين على حدة:** بهدف تخفيف توتراتهما والاستماع إليهما دون التعصب لأي منهما، وتنمية مفهوم الذات عند كل منهما، وتعديل اتجاهاتهما نحو بعضهما البعض.
- **تقديم الإرشاد لهما معا:** بهدف تنمية العلاقة الزوجية بينهما، وتعديل اتجاهاتهما نحو بعضهما ونحو الزواج، وتقريب وجهات النظر حول الأمور المختلف عليها، وتنمية علاقاتهما بأولادهما، وتبصيرهما بواجباتهما وحقوقهما الزوجية، وتعديل اتجاهات كل منهما نحو الأسر الأصلية للآخر.
- **تدريبهما على أساليب التواصل الجيد:** بهدف تنمية مهارات التعبير عن الأفكار والمشاعر والعواطف، بأساليب جيدة ليس فيها نقد ولا تجريح ولا إهانة، وتنمية مهارات الاستماع للزوج الآخر، والانتباه إليه وفهم تواصله اللغوي والغير لغوي، والاستجابة له بردود أفعال طيبة تجعل التفاعل بينهما سارا.
- **تشجيعهما على العمل معا في أنشطة مشتركة:** بهدف إيجاد ظروف طيبة للتواصل، والتعبير عن مشاعر الحب والود بينهما، من خلال أنشطة مشتركة ومشاهدة التلفزيون والزيارات والرحلات وغيرها.
- **تقديم الإرشاد لأسرتي الزوجين:** بهدف تعديل اتجاهاتهما نحو الخلافات، وتنمية علاقاتهم بالزوجين، وتخفيف وصايتهم وتدخلاتهم في شئونهما، وزيادة مساندتهم لهما في إصلاح أمرهما وعلاج خلافاتهما.

ب- عوامل نجاح الإرشاد الزوجي في حل المشكلات الزوجية: يعتمد نجاح الإرشاد الزوجي على رغبة الزوجين في علاج خلافاتهما الزوجية، وعلى كفاءة المرشد العلمية والمهنية والدينية، ونضوج شخصيته وتقبل الزوجين له، وتعاونهما معه، وقناعتهما به، وصراحتها معه، واكتشاف الخلافات الزوجية في وقت مبكر، قبل أن تتعقد وتتشابك أسبابها، ويتأصل النفور والعداوة في

نفسى الزوجية، فكلما بدأ الإرشاد الزوجى فى فور ظهور النشوز والتنافس والصراع، كانت استجابة الزوجين للإرشاد جيدة، وتجاوبهما مع توجيهاته كبيرة.

كما يساعد على سرعة علاج الخلافات تجاوب البيئة التى يعيش فيها الزوجان للتحسن، وتخفيف الضغوطات التى لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالخلافات الزوجية، منها الضغوط المالية والسكنية والاجتماعية، وضغوط العمل، ومطالب الأهل وغيرها (حسين، 2004، ص. 194).

خلاصة:

تعد المشكلات الزوجية مصدرا لمعاناة الزوجين مما ينعكس أثرها على الفرد والأسرة والمجتمع، ومعرفة أسبابها عامل مهم للحد منها وتجنبها والوقاية منها، ومن هنا نجد أن في أي مشكلة يواجهها الفرد فإنه يكون سعيد إن استطاع حلها بشكل جيد يرضى عنه ولو كانت المشكلة بسيطة، لذا أقر علماء النفس بضرورة تعزيز الشخص لنفسه أيضا عند تقديم حل لمشكلة معينة، ولا شك أن عدم امتلاك مهارة حل المشكلات يؤدي إلى الصراعات والخلافات الزوجية، والتي تبدأ عند الأزواج الجدد خاصة لاختلاف طبائعهم في جوانب متعددة، لذا لا بد من إتقان مهارة حل المشكلات والتدريب عليها حتى يستطيع الزوجان الحفاظ على زواجهما واستقرار الأسرة وبالتالي المجتمع.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

ثانياً : الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة

2- التصميم التجريبي للدراسة

3- متغيرات الدراسة

4- عينة الدراسة

5- حدود الدراسة

6- أدوات الدراسة

6-1- مقياس مهارات التواصل الزوجية

6-2- مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية

6-3- البرنامج الارشادي الاسري

ثالثاً: المعالجة الاحصائية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية أو الجانب التطبيقي للدراسة همزة وصل بين ما تم عرضه في الفصول النظرية لموضوع البحث وبين ما تم التوصل اليه في الجانب الميداني فهي وسيلة من أهم الوسائل لجمع البيانات من الواقع لتوضيح المشكلة المدروسة بصورة منهجية لدعم أهداف وفرضيات الدراسة النظرية أو نفيها, وذلك بإتباع إجراءات منهجية علمية للوصول إلى نتائج علمية قابلة للتعميم وهذا ما سنوضحه في هذا الفصل.

حيث سنستعرض الدراسة الاستطلاعية والأساسية منهج الدراسة والعينة وخطوات اختيارها حدود الدراسة الزمانية والمكانية والبشرية والأدوات المستخدمة في جمع البيانات(البرنامج الإرشادي ومقاييس مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات) وأخيرا الأدوات والأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

للإلمام بجميع جوانب الدراسة يجب على الباحث القيام بدراسة استطلاعية والتي تجرى على عدد محدود من الأفراد ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق أهداف معينة، كإستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها، كما تعتبر الدراسة الإستطلاعية المرحلة التمهيديّة للدراسة الأساسية.

1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

أ- المرحلة الأولى: باعتبار الباحثة من رواد جمعية أسرتي لتنمية المجتمع وفي تواصل دائم معها حيث لاحظت الباحثة مدى اهتمام هذه الجمعية بتنمية المرأة والأسرة ومعالجة قضاياها وسعيها الدائم لتقديم المساعدة في مختلف المجالات الاجتماعية، عرضت الباحثة على رئيسة الجمعية بصفتها المسؤول المباشر فكرة تطبيق برنامجها الإرشادي والتنسيق معها لتنفيذه حيث إستمرت هذه المرحلة مدة شهرين (من شهر فيفري إلى غاية شهر مارس) من عام 2019 وقد سمحت لنا هذه المرحلة من الدراسة الاستطلاعية بتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على ميدان الدراسة وحصر الصعوبات الممكنة.
- التعرف على عينة الدراسة والتمهيد لبناء علاقة إرشادية معها.
- تجريب أدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية.
- توفير التجهيزات والوسائل المناسبة لإجراء الدراسة (جهاز عرض البيانات - السبورة الورقية- الكمبيوتر المحمول....).

ب- المرحلة الثانية: حيث خصت هذه المرحلة في البداية بإجراء التطبيق الأولي لمقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (52) زوجة في مناطق مختلفة من مدينة (بلدية) المسيلة بهدف تأكيد مدى قدرة المقياسين على جمع البيانات وملائمتها لعينة البحث وظروفهم، واتضح أن هناك بعض الأسئلة غير

مفهومة وأخرى لم تتم الإجابة عليها ،ولذلك أجرينا بعض التعديلات اللازمة لتفادي الغموض وتسهيل فهمه من طرف المبحوثات .

ثانيا: الدراسة الأساسية

1-منهج الدراسة:

يعرف المنهج على أنه الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث (madeleine,1994,p. 265)، إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي أسئلة وفرضيات البحث(cloude,1996, p. 9).

وباعتبار الدراسة الحالية دراسة تجريبية تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي أسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات، فالباحثة ترى أن المنهج الشبه التجريبي هو المنهج المناسب لهذه الدراسة،" فهو المنهج الذي يعني في إدخال تعديلات وتغيرات معينة من أجل ملاحظة أثرها على شيء آخر ،والغرض النهائي من التجربة هو التعلم أي تعلم نتيجة أو أكثر" (أبوعلام، 2001، ص. 179).

وهذا ما تسعى إليه هذه الدراسة من خلال تطبيق أهداف الجلسات الإرشادية التي وضعتها الباحثة في البرنامج الإرشادي الأسري على أفراد عينة البحث من أجل تعديل مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية.

2- التصميم التجريبي للبحث:

إن التصميم المختار في دراستنا هذه هو التصميم التجريبي بمجموعة واحدة بقياس قبلي وبعدي ،وهي المجموعة التجريبية وعدم استخدام مجموعة ضابطة، وهذا النوع من التصميم يعد من أبسط أنواع المنهج التجريبي وذلك بسبب صعوبة العينة التي تعمل عليها الباحثة والتي يمكن تمثيلها بالجدول رقم(01) الموضح لتصميم المجموعة الواحدة والإجراءات التجريبية لها في هذه الدراسة فهذا التصميم لا يتطلب إعادة تنظيم وتوزيع أفراد عينة البحث لأنه يستخدم نفس الأفراد ويقارن أدائهم في ظل ظرف آخر.

جدول رقم: 01 يوضح التصميم التجريبي لمجموعة واحدة

المعالجة التجريبية		التصميم	
قياس بعدي	تطبيق البرنامج	قياس قبلي	مجموعة واحدة

المصدر: من اعداد الباحثة

3- متغيرات الدراسة:

- شملت هذه الدراسة مجموعة من المتغيرات التابعة والمستقلة والمتمثلة في مايلي:
- المتغير المستقل: يتمثل في البرنامج الإرشادي الأسري الذي تم إعداده من طرف الباحثة بفنياته وأساليبه المختلفة والمطبق على عينة من الزوجات.
 - المتغير التابع: يتمثل في تقدير استجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية (العينة التجريبية) على مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس حل المشكلات الزوجية.

4- عينة الدراسة الأساسية:

العينة هي جزء من مجموعة من الافراد او المادة المراد دراستها تختار وفق احد الاسلوبين، الأسلوب الاحتمالي او الأسلوب الغير احتمالي لغرض الحصول على ادق النتائج بغية التعميم على المجتمع الأصلي (برو، 2014، ص.179) .

وإستخدما في هذه الدراسة أسلوب العينة وذلك للأسباب التالية:

- ✓ لأن هدف دراستنا ليس الحصر الشامل.
- ✓ استحالة دراسة المجتمع كله.
- ✓ تجانس مجتمع البحث من حيث العادات والتقاليد والأعراف.

أ- خطوات اختيار العينة: لقد استخدمنا في دراستنا هذه عينة تطوعية وهي نوع من أنواع العينات غير العشوائية، وذلك حسب طبيعة دراستنا حيث تحتاج إلى متطوعين لإجرائها مثل التحدث مع البث المباشر حول موضوع محدد، أو لإجراء التجارب التربوية أو النفسية وغالبا

لا تمثل هذه العينة مجتمع الدراسة، ولكنها تسهل على الباحث التعاون من قبل أفراد العينة وسرعة الإنجاز.

ب- **مراحل العينة التطوعية:** قامت الباحثة بنشر إعلان عن البرنامج الإرشادي الأسري (الملحق رقم:04) في الصفحة الخاصة بالتواصل الاجتماعي (الفايس بوك) لكل من جمعية أسرتي لتنمية المجتمع المكتب البلدي بمدينة المسيلة ، والصفحة الخاصة بالباحثة وصفحات بعض الأصدقاء، وتم تسجيل ثلاثون (30) زوجة وافقت على المشاركة في البرنامج الإرشادي الأسري إلا أنه تم الموافقة فقط على الزوجات اللواتي تتوفر فيهن شروط عينة البحث والتي تتمثل في:

- مدة الزواج تتراوح من ثلاث (03) سنوات إلى عشرة (10) سنوات.

- عدد مرات الزواج مرة واحدة.

- المستوى التعليمي للزوجات ثانوي أو جامعي.

- لايشترط عمل الزوجة (عاملة أو مأكثة في البيت).

- الزوجات اللواتي لديهن درجات منخفضة على مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس

مهارة حل المشكلة.

- الاستعداد للالتزام بمواعيد الجلسات وكذا محتواها وواجباتها وهو اهم شرط.

فكان حجم عينة البحث التطوعية النهائي هو **إحدى عشر (11) زوجة** تتوفر فيهن شروط اختيار العينة وهي متاحة لتطبيق القياس القبلي والبعدي ومعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لدى المجموعة التجريبية من الزوجات.

5- حدود الدراسة الأساسية:

أ- **الحدود المكانية:** تم إجراء هذه الدراسة في **جمعية أسرتي** لتنمية المجتمع المعتمدة تحت رقم 18 بتاريخ 22 ديسمبر 2014 عدد الأعضاء المؤسسين 21 عضو وعدد المنخرطين فيها أكثر من 1600 منخرط وتقع بحي 5 جويلية في الجهة الغربية لمدينة المسيلة. الجزائر.

باعتبارها من الجمعيات التي تهتم بتنمية الأسرة ومعالجة قضاياها، حيث تسعى هذه الجمعية في تحقيق مجموعة من الأهداف حسب قانونها الأساسي نذكر منها:

- الإسهام في تحقيق الاستقرار الأسري من خلال التوعية والتثقيف
- تعزيز وسائل المساعدة الاجتماعية للأسرة.
- تمكين المرأة إقتصاديا من خلال تعليمها الحرف وتشجيع الأسر المنتجة.
- تنشيط الجو الثقافي وتنمية الحس البيئي وتشجيع مبادرات الشباب.
- مساعدة الأمهات في إيجاد بيئة تربية تضمن لأطفالهن نموا سليما بدنيا وعقليا ونفسيا من خلال مختلف النوادي.

ب- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الأساسية على مجموعة بحث تتكون من إحدى عشر (11) زوجة مستواهن التعليمي ثانوي أو جامعي ومدة زواجهن يتراوح من ثلاث (3) إلى عشر (10) سنوات والزواج لأول مرة، ولديهن درجات منخفضة على مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات ، ومستعدات للحضور الدائم لجلسات البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات، والجدول الموالي يوضح خصائص عينة الدراسة التي تعتبر بمثابة البيانات الأولية لأي بحث والهدف منها التعرف على الجوانب الاجتماعية والتعليمية للمبحوثين.

جدول رقم (02): يبين خصائص عينة الدراسة

الرقم	السن (بالسنوات)	المستوى التعليمي	المهنة	مدة الزواج (بالسنوات)	عدد الأولاد
01	29	ثانوي	مربية بالروضة	07	02
02	29	جامعي	مهندسة وقاية وأمن صناعي	04	01
03	29	جامعي	أستاذة ثانوي	03	01
04	29	جامعي	في إطار عقود ما قبل التشغيل	04	01

02	05	مهندسة معمارية	جامعي	29	05
02	07	أستاذة ثانوي	جامعي	30	06
02	05	أستاذة ثانوي	جامعي	30	07
02	08	في إطار عقود ما قبل التشغيل	جامعي	31	08
02	04	أستاذة ثانوي	جامعي	34	09
03	06	أستاذة ثانوي	جامعي	41	10
05	10	في إطار عقود ما قبل التشغيل	جامعي	47	11

المصدر: من إعداد الباحثة

نلاحظ من الجدول أعلاه أن:

- سن عينة البحث يتراوح من 29 سنة إلى 47 سنة مما يدل على أن غالبية أفراد عينة البحث تجاوزن سن الرشد.
- غالبية أفراد عينة البحث مستواها التعليمي جامعي مما يدل على رغبة الإناث في الدراسة لإثبات وجودهن في المجتمع، والتحرر من بعض الموروثات العائلية التي تفرض على البنت المكوث في البيت والإنقطاع عن الدراسة.
- جميع أفراد عينة البحث عاملات وأغليتهن في قطاع التربية والتعليم (أستاذات) وقد يرجع ذلك للموروث الإجتماعي للأسر الجزائرية، حيث يحظى هذا القطاع بالقبول من قبل الأولياء والأزواج بصفته يحفظ كرامة المرأة ويصونها، ومن جهة أخرى يساهم الدخل المادي لعمل المرأة في تحسين أسلوب الحياة للأسرة، في ظل غلاء الأسعار وارتفاع المستوى المعيشي.
- ويتراوح عدد الأولاد لأفراد عينة البحث من واحد (01) إلى خمسة (05) أولاد بإعتبار الأسرة الجزائرية حاليا تأخذ الطابع النووي التي أساسها الأب والأم والأبناء القائمة بذاتها إقتصاديا وإجتماعيا، والتحكم في عدد الأبناء يرجع إلى مستوى وعي الوالدين وكذا الحالة

المادية للأسرة وطبيعة الأجر (المدخول المادي)، بالإضافة إلى عنصر الصحة الإنجابية للأم (تنظيم النسل) وعدد سنوات الزواج.

- ويتراوح عدد سنوات الزواج من (03) سنوات إلى (10) سنوات، والذي يعتبر أحد شروط عينة البحث، هذا المجال الزمني يعتبر كافياً من وجهة نظر الباحثة لحصر أو معرفة أهم المشاكل التي تواجه الزوجات في التواصل مع أزواجهن في مهارات التواصل الأربعة (التحدث، الإستماع، الحوار، التعاطف) وكذا مهارة حل المشكلات الزوجية، وكل مرحلة زواج لها خصائصها ومشكلات خاصة بها .

ج- **الحد الزمني:** بعد التأكد من سلامة المقياسين (مقياس مهارات التواصل ومقياس مهارة حل المشكلات) وخلوهما من الغموض قمنا بتطبيق الدراسة الميدانية بتاريخ: **16 أفريل 2019** حيث بدأت مراحل الإجراءات التجريبية بتطبيق البرنامج الإرشادي الأسري المقترح وإمتدت إلى غاية يوم: **17 جوان 2019** بمجموع **خمسة عشر (15) جلسة.**

6- أدوات الدراسة الأساسية:

إعتمدت هذه الدراسة على الأدوات التالية:

6-1- مقياس مهارات التواصل الزوجي: (الملحق رقم: 01)

أ- مصادر بناء المقياس:

-المقاييس والاختبارات التي تقيس التواصل عامة والزواجي بصفة خاصة.

-الدراسات السابقة وكتابات المتخصصين في هذا المجال.

ب-خطوات بناء المقياس:

- قامت الباحثة بتصميم صورة اولية للمقياس مكون من (61) عبارة في أبعاده الثلاثة: مهارة

التحدث ب (14) عبارة، ومهارة الاستماع مكونة من (15) عبارة، وبعد الحوار مكون من (13)

عبارة وبعد إدارة العواطف مكون من (19) عبارة.

- عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على (07) محكمين، من أساتذة مختصين في علم النفس والتوجيه والارشاد النفسي، وبعض المختصين في الارشاد الأسري.(الملحق رقم:03)

- قامت الباحثة بعد ذلك بإجراء التطبيق الأولي لمقياس مهارات التواصل الزوجي بناء على توجيهات وآراء المحكمين كل حسب تخصصه وخبرته على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (52) زوجة في مناطق مختلفة من مدينة المسيلة بهدف جمع الملاحظات المختلفة عن المقياس.

- بناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية تم وضع المقياس في صورته النهائية بعد تعديل بعض العبارات من حيث الوضوح او المعنى او الصياغة او اللغة، وكذا بعض المصطلحات وهذا ما يبينه الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح الأبعاد وعدد عباراتها قبل وبعد التحكيم

الرقم	أبعاد المقياس	
	قبل التحكيم	بعد التحكيم
1	14	14
2	15	15
3	13	13
4	19	19
	61	61

المصدر: من اعداد الباحثة

ت - التعريف بأبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي:

المقياس في صورته النهائية يضم (61عبارة) موزعة كآتي:

✓ مهارة التحدث بـ 14 عبارة

✓ مهارة الاستماع بـ 15 عبارة

✓ مهارة الحوار بـ 13 عبارة

✓ مهارة إدارة العواطف 19 عبارة

ث- تصحيح المقياس:

توزع الأوزان التي تعطى للاستجابات على عبارات المقاييس حسب طريقة ليكرت وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) حيث تأخذ العبارات (1-2-3) في العبارات الإيجابية و(1-2-3) في العبارات السلبية على الترتيب. أخيراً قامت الباحثة بتطبيق مقياس التواصل الزوجي المكون من واحد وستون (61) عبارة بأبعاده الأربعة على عينة تطوعية تتوفر فيهن شروط التعريف الإجرائي للزوجات حجمها (52) زوجة بهدف حساب الصدق والثبات.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

ج-1- الصدق:

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالمحور الذي تنتمي إليه، وبعدها تم تقدير الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

• الارتباط بين العبارات والدرجات الكلية للمحاور التي تنتمي إليها:

-الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة التحدث: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الاول (مهارة التحدث) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة التحدث مع درجته الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 3	0.415**	العبارة 23	0.459**
العبارة 4	0.324*	العبارة 24	0.509**
العبارة 5	0.578**	العبارة 32	0.408**
العبارة 8	0.485**	العبارة 43	0.408**
العبارة 12	0.508**	العبارة 44	0.280*

0.016	العبارة 60	0.481**	العبارة 17
0.504**	العبارة 61	0.586**	العبارة 18
**الارتباط دال عند (0.01)			
*الارتباط دال عند (0.05)			

المصدر: من اعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الاول مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائيا فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (11) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,58) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,40) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (32، 43) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك عبارتان كانتا دالتين عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وهما (4، 44) في حين أن هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي العبارة رقم (60)، وعموما يمكن القول بأن المحور الاول (مهارة التحدث) صادق.

- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة الاستماع: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (مهارة الاستماع) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة الاستماع مع درجته الكلية

العبارة	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.274*	العبارة 22	0.361**
العبارة 2	-0.054	العبارة 25	0.399**
العبارة 9	0.406**	العبارة 26	0.575**
العبارة 10	0.423**	العبارة 29	0.450**
العبارة 11	0.323*	العبارة 31	0.519**

0.311*	العبارة 36	0.541**	العبارة 15
0.512**	العبارة 37	0.673**	العبارة 16
الارتباط دال عند (0.01)**		0.428**	العبارة 19
الارتباط دال عند (0.05)*			

المصدر: من اعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (11) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,67) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (16) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,36) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك ثلاث عبارات كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وهي (1، 11، 36)، في حين نجد أن هناك عبارة واحدة فقط وهي الثانية (2) كانت غير دالة، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (مهارة الاستماع) صادق.

- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة الحوار: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (مهارة الحوار) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة الحوار مع درجته الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 20	0.686**	العبارة 35	0.599**
العبارة 21	0.562**	العبارة 40	0.642**
العبارة 27	0.569**	العبارة 42	0.567**
العبارة 28	0.628**	العبارة 45	0.635**
العبارة 30	0.553**	العبارة 46	0.680**

0.538**	العبارة 57	-0.055	العبارة 33
**الارتباط دال عند (0.01)		0.331*	العبارة 34
*الارتباط دال عند (0.05)			

المصدر: من اعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (11) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,68) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (20) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,53) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (57) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك عبارة واحدة كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وهي رقم (34) في حين نجد أن هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي رقم (33)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (مهارة الحوار) صادق.

- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور مهارة إدارة العواطف: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الرابع (مهارة إدارة العواطف) بمعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور مهارة إدارة العواطف مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
.400**0	العبارة 50	.674**0	العبارة 6
.592**0	العبارة 51	.402**0	العبارة 7
.581**0	العبارة 52	.551**0	العبارة 13
.532**0	العبارة 53	.708**0	العبارة 14
.484**0	العبارة 54	.355**0	العبارة 38
.408**0	العبارة 55	0.111	العبارة 39

العبارة 41	.588**0	العبارة 56	.464**0
العبارة 47	.414**0	العبارة 58	.542**0
العبارة 48	.401**0	العبارة 59	.538**0
العبارة 49	.619**0	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)**	

المصدر: من اعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات بين عبارات المحور الرابع مع الدرجة الكلية له ككل جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (18) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,70) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,35) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (38) والدرجة الكلية للمحور ككل، في حين نجد أن هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي رقم (39)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الرابع (مهارة إدارة العواطف) صادق.

-الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي ككل: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس مهارات التواصل الزوجي

مع درجته الكلية

المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
مهارة التحدث	.829**0	مهارة الحوار	.757**0
مهارة الاستماع	.686**0	مهارة إدارة العواطف	.933**0
(0.01)الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا**			

المصدر: من اعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الارتباطات كلها جاءت دالة إحصائياً فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الاول (مهارة التحدث) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.82)، وبالنسبة لارتباط المحور الثاني (مهارة الاستماع) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.68)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (مهارة الحوار) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.75)، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع (مهارة إدارة العواطف) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.93)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق.

ج-2- الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها لكل محور وللمقياس ككل، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح ثبات مقياس مهارات التواصل الزوجي عن طريق ألفا كرونباخ

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
14	0.641	المحور الأول
15	0.633	المحور الثاني
13	0.779	المحور الثالث
19	0.827	المحور الرابع
61	0.899	المقياس ككل

المصدر: من اعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ قدر بالنسبة للمحور الأول (0.64) وبالنسبة للمحور الثاني (0.63) وبالنسبة للمحور الثالث (0.77) وبالنسبة للمحور الرابع (0.82) وبالنسبة للمقياس ككل (0.89) وهي قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت.

6-2- مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية: انظر (الملحق رقم:01)

أ-مصادر بناء القياس : تم الإعتماد على مقياس ميداني للأستاذ ناصر الدين أبو حماد (2007) الذي إعتبر أن هذا المقياس ليس إختبار التحصيل أو الشخصية بل هو أداة تساعد المفحوص في معرفة أسلوبه في تناول المشكلات

ب- خطوات بناء المقياس: قامت الباحثة بتصميمصورة أولية للمقياس مكون أربعين (40) فقرة موزعة على خمسة أبعاد محددة كما يلي:

✓ التوجه العام: تمثله العبارات (1،6،11،16،21،26،31،32).

✓ تعريف المشكلة: تمثله العبارات (2،7،12،17،22،27،37،38).

✓ توليد البدائل: تمثله العبارات (3،8،13،18،23،28،33،36).

✓ إتخاذ القرار: تمثله العبارات (4،9،14،19،24،29،34،39).

✓ التقييم: تمثله العبارات (5،10،15،20،25،30،35،40)

- عرضت الباحثة هذا المقياس رفقة مقياس مهارات التواصل على (07) محكمين من أساتذة متخصصين في علم النفس والتوجيه والإرشاد النفسي، وبعض المختصين في الإرشاد الأسري.

- قامت الباحثة بعد ذلك بإجراء التطبيق الأولي للمقياس ككل (مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات) بناء على توجيهات وراء المحكمين كل حسب تخصصه وخبرته على عينة عشوائية إستطلاعية قوامها (52) زوجة في مناطق مختلفة من مدينة المسيلة بهدف جمع الملاحظات المختلفة عن المقياس.

- بناء على نتائج الدراسة الإستطلاعية ثم وضع مقياس مهارة حل المشكلات في صورته النهائية بعد تعديل بسيط في العبارات من حيث المعنى والصياغة اللغوية، وبقي محافظا على عدد فقراته دون تغيير.

ت- التعريف بأبعاد مقياس مهارة حل المشكلات

المقياس في صورته النهائية يضم (40 عبارة) موزعة كمايلي على خمسة أبعاد وهي:

✓ التوجه العام ب 8 عبارات.

✓ تعريف المشكلة ب8 عبارات .

✓ توليد البدائل ب 8 عبارات.

✓ إتخاذ القرار ب 8 عبارات.

✓ التقييم ب 8 عبارات

- الفقرات السالبة على المقياس هي:

(10،9،8،5،24،21،18،16،14،13،26،32،31،30،27،35،40،38،37،36) حيث

قدرت ب 20 عبارة.

- الأوزان في حالة الفقرات ذات إتجاه الموجب:

- لا تنطبق أبدا (1)

- تنطبق بدرجة متوسطة (3)

- تنطبق بدرجة بسيطة (2)

- تنطبق بدرجة كبيرة (4)

- ويتم عكس الأوزان في حالة الفقرات ذات الإتجاه السالب.

ث- تصحيح المقياس: تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (40-160)، بينما تتراوح كل

درجة فرعية أي درجة كل بعد بين (8،32)، ويتم تفسير العلامات على المقياس كالتالي:

- من (40 إلى 80) يدل على نقص في مهارة حل المشكلات.

- من (80 فما فوق) يدل على كفاءة في مهارة حل المشكلات.

وفي الأخير قامت الباحثة بتطبيق مقياس مهارة حل المشكلات المكون من أربعين (40) عبارة

بأبعاده الخمسة على عينة تطوعية تتوفر فيهن شروط التعريف الإجرائي من الزوجات حجمها

(52) زوجة بهدف حساب الصدق والثبات .

ج-الخصائص السيكومترية للمقياس:

ج-1- الصدق:

-صدق الإتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الإرتباطات بين درجة كل عبارة بالمحور الذي تنتمي إليه ، وبعدها تم تقدير الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

-الارتباط بين العبارات والدرجات الكلية للمحاور التي تنتمي إليها :

-الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التوجه العام: تم حساب أول تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الأول (التوجه العام) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التوجه العام مع درجة الكلية.			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.480 **	العبارة 21	0.561 **
العبارة 6	0.238	العبارة 26	0.565**
العبارة 11	0.411**	العبارة 31	0.604**
العبارة 16	0.553**	العبارة 32	0.702**
** الارتباط دال عند (0.01)			

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج Spss.V.25 .

يتبين من الجدول أعلاه أنّ الارتباطات بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (7) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.70) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (32) والدرجة الكلية للمحور ككل و (0.41) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية للمحور ككل ، وفي حين أنّ هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي العبارة رقم (6) ، وعموما يمكن القول بأنّ المحور الأول (التوجه العام) صادق .

-الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور تعريف المشكلة: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني تعريف المشكلة بمعامل الارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور تعريف المشكلة مع درجة الكلية.			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 2	0.577 **	العبارة 22	0.378 **
العبارة 7	0.542**	العبارة 27	0.534**
العبارة 12	0.320*	العبارة 37	0.403**
العبارة 17	0.429**	العبارة 38	0.543**
** الارتباط دال عند (0.01)			
*الارتباط دال عند (0.05)			

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25.

نلاحظ من الجدول أعلاه أنّ الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (7) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها بين (0.57) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (2) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.40) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (37) والدرجة الكلية للمحور ككل ، في حين نجد أنّ هناك عبارة واحدة فقط وهي (12) كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$) ، وعموماً يمكن القول بأنّ المحور الثالث تعريف المشكلة صادق.

-الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور توليد البدائل : تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور توليد البدائل مع درجته الكلية.			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور

0.188	العبارة 23	0.500 **	العبارة 3
0.444**	العبارة 28	0.433**	العبارة 8
0.329*	العبارة 33	0.544**	العبارة 13
0.463**	العبارة 36	0.532**	العبارة 18
** الارتباط دال عند (0.01)			
* الارتباط دال عند (0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25.

من خلال معطيات الجدول أعلاه نلاحظ أنّ الارتباطات بين عبارات المحور الثالث توليد البدائل مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (6) عبارات ، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.54) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (13) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.43) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (8) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك عبارة واحدة كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$) وهي رقم (33) في حين نجد أنّ هناك عبارة واحدة فقط كانت غير دالة وهي رقم (23) ، وعموماً يمكن القول بأنّ المحور الثالث توليد البدائل صادق.

-الارتباطات بين العبارات والدرجة الكلية لمحور اتخاذ القرار: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الرابع إتخاذ القرار بمعامل الارتباط بيرسون كما يبينه الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور إتخاذ القرار مع درجته الكلية.			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 4	0.519 **	العبارة 24	0.419**
العبارة 9	-0.025	العبارة 29	0.635**
العبارة 14	0.274*	العبارة 34	0.712**
العبارة 19	0.315*	العبارة 39	0.691**

** الارتباط دال عند (0.01)

* الارتباط دال عند (0.05)

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25 .

يبين الجدول أعلاه أنّ الارتباطات بين عبارات المحور الرابع مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (5) عبارات ، حيث تراوحت قيم الارتباط فيما بينها (0.71) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (34) والدرجة الكلية للمحور ككل و (0.41) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (24) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أنّ هناك عبارتان وهما رقم (14 ، 19) كانتا دالتين عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$) في حين نجد أنّ هناك عبارة فقط كانت غير دالة وهي رقم (9) ، وعموماً يمكن القول بأنّ المحور الرابع إتخاذ القرار صادق.

-الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التقييم: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الخامس التقييم بمعامل الارتباط بيرسون كما تبيّنه معطيات الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التقييم مع درجته الكلية.			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 5	0.283 *	العبارة 25	0.140
العبارة 10	0.517**	العبارة 30	0.666**
العبارة 15	0.369**	العبارة 35	0.358**
العبارة 20	0.338*	العبارة 40	0.578**
** الارتباط دال عند (0.01)			
* الارتباط دال عند (0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25 .

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أنّ الارتباطات بين عبارات المحور الخامس التقييم مع الدرجة الكلية له ككل أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$) وعددها (5) عبارات ، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.66) كأعلى ارتباط كان بين العبارة

(30) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.35) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (35) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أنّ هناك عبارتان وهما رقم (5 ، 20) كانتا دالتين عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$) في حين نجد أنّ هناك عبارة فقط غير دالة وهي رقم (25) ، وعموماً يمكن القول بأنّ المحور الخامس التقييم صادق.

-الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور والدرجة الكلية لمقياس مهارة حل المشكلات ككل: تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية مع درجته الكلية			
المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
التوجه العام	0.764**	إتخاذ القرار	0.668**
تعريف المشكلة	0.749**	التقييم	0.782**
توليد البدائل	0.733**	** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	

المصدر من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25 .

من معطيات الجدول أعلاه ، تبين لنا أنّ الارتباطات جاءت كلها دالة إحصائياً . فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الأول (التوجه العام) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.76) ، وبالنسبة لإرتباط المحور الثاني (تعريف المشكلة) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.74) ، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (توليد البدائل) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.73) ، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع (اتخاذ القرار) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.66) ، أما بالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الخامس (التقييم) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغت (0.78) ، وبالتالي يمكن القول بأنّ هذا المقياس صادق.

ج-2-الثبات:

- التناسق الداخلي ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ حيث قدر بالنسبة للمقياس ككل (0.79) وهي قيمة تدل على أنّ هذا المقياس ثابت ، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح ثبات مقياس مهارة حل المشكلات عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
40	0.797	المقياس ككل

المصدر من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25 .

6-3- البرنامج الإرشادي الأسري(الملحق قم 02):

إعتمدت الباحثة في بناء محتوى البرنامج الإرشادي الأسري على عديد من المصادر ومن بينها ما يلي:

- الدورة التدريبية التي تدرت عليها الباحثة من تأطير المستشار الأسري والمختص النفسي "مصطفى أبو السعد" بمدينة الجزائر من يوم 2014/04/25 إلى 2014/04/27 بواقع (20) ساعة تدريبية وحصولها على شهادة "المرشد في العلاقات الزوجية" من "مركز الإبداع الإعلامي" بالجزائر. (الملحق رقم:02)

- الإطلاع على التراث الأدبي العربي والأجنبي والذي تعامل مع مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات، تم تصميم وبناء البرنامج الإرشادي الأسري لتعديل مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات لدى زوجات تطوعن لتطبيقه.

أ- الاطار النظري الذي يعتمد عليه البرنامج:

يعتمد البرنامج على التعدد في الاتجاهات النظرية وبالتالي يعتمد على النظرية التكاملية مما يفيد في مواجهة المشكلات وكذا التواصل الجيد، اضع الى ذلك الأساليب الارشادية المتنوعة التي اعتمدها البرنامج (الارشاد الجماعي، الارشاد الفردي، والارشاد بالهاتف، وكذا

الالكتروني) وكذلك الفنيات الارشادية المتنوعة التي تسهم في تحقيق اهداف البرنامج الارشادي الاسري من جهة، من كل النظريات التي تناولناها في الارشاد الاسري (الشق النظري).

ب- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي الاسري:

يقوم البرنامج الارشادي الاسري على مجموعة من الأسس والتي تتلخص فيما يلي:

- **الأسس العامة:** وتتمثل في ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به لدى افراد عينة الدراسة وانه مرن وكذلك فردي وجماعي، وان سلوكيات افراد عينة الدراسة قابلة للتغيير والتعديل، ولهم استعداد وحق في الارشاد، مما يولد علاقة تقبل بين المرشد والمسترشدينون اجبار ولهم حق تقرير مصيرهم، وفي اطار الدين الذي هو ركن أساسي.
- **الأسس النفسية والتربوية:** وهي مراعاة طبيعة الفئة المستهدفة من الدراسة وهم الزوجات، بحيث يتم تقديم لهم الارشاد في اطار العلاقة الزوجية بمعرفة الفروق الفردية والفروق بين الجنسين، ومن خلال الفنيات الارشادية التي تحقق لهم التدرج على مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات ومناقشة كل ما يحتويه البرنامج الارشادي الاسري للوصول الى التوافق والرضا الزوجي والتكيف مع ظروف الحياة الزوجية ومراحلها المختلفة، وما يتلقونه من مفاهيم جديدة وتصحيح معتقدات من خلال محتوى البرنامج الارشادي الاسري.
- **الأسس الاجتماعية:** بما ان افراد عينة الدراسة هم الزوجات، فهم كافراد أساسيين في جماعة وهي الاسرة، كلما كانت تفاعلاتهم الاجتماعية سليمة تآثر بها الزوج والأولاد والجو الاسري عامة والمجتمع، فحرص البرنامج الارشادي على تدريب الزوجات على مهارات التواصل وكذا مهارة حل المشكلات الزوجية حتى يدركن ادوارهن وواجباتهن وحقوقهن، وفق بعض القواعد في العلاقات الزوجية مثل: كل زوج

مسؤول عما يقوم به -صلاح العلاقة مع الزوج تنعكس على الأولاد، والحرص على توظيفها في حياتهم اليومية.

- **الأسس الفلسفية:** مراعاة طبيعة المرأة واختلافها عن الرجل في الحياة الزوجية وفي اطار علاقة تكاملية، وقدسية العلاقة الزوجية تجعل المرشد ملتزما دائما باخلاقيات المهنة كسرية المعلومات وخصوصية العلاقة الزوجية، وكذا الحرص على دعم الزوج لتشجيع الزوجة لحضور البرنامج، امطلقا من مبدا الخيرية وتحفيزه وتنشيط جانب الشر، وحرص البرنامج الارشادي على تحقيق هدف تقبل الزوجات لازواجهم وتركيزهم على ما هو جميل فيهم حتى يتطور في اطار العلاقة الزوجية، وبالتالي حقهم في الارشاد الاسري.

ج- أهمية البرنامج:

ترى الباحثة أن أهمية وفاعلية استخدام البرنامج الارشادي الاسري لتعديل مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات للمجموعة التجريبية من الزوجات تكمن في:

- أن يكون له أثر في علاج الضعف الحاصل في مهارات التواصل الزوجي وحل المشكلات.

- تحقيق التواصل الإيجابي بين الزوجين وإستمرار الحياة الزوجية، إذ أن الفشل في التواصل الجيد بين الزوجين يعتبر من أهم الأسباب الجوهرية التي تخلق المشكلات الحادة التي يعجز عن حلها أي منهما، لذا فإن إرشاد وتعليم الزوجين مهارات تواصلية وزيادة شعورهما بالقيمة والأهمية نحو بعضهما البعض من شأنه تحقيق نوعا من الرضا والاستقرار بين الزوجين والحد من المشكلات الزوجية.

د- أهداف البرنامج:

-**الهدف العام:** تقديم خدمات إرشادية أسرية للمجموعة التجريبية من الزوجات بإكسابهن مهارات التواصل الزوجي (مهارة التحدث والإستماع والحوار الزوجي وإدارة العواطف) وكذا التدريب على خطوات مهارة حل المشكلات ليحققن حياة زوجية أكثر سعادة وإستقرار.

-**الأهداف الخاصة:**

- التعرف على الفروق بين الجنسين.
- تدريب المجموعة التجريبية من الزوجات على مجموعة مهارات التواصل الزوجي (مهارة التحدث، مهارة الإستماع، مهارة الحوار الزوجي، مهارة إدارة العواطف) ومهارة حل المشكلات.
- تعزيز إستخدام أسلوب حوار الصداقة بين الأزواج.
- بناء جوانب إيجابية لدى المجموعة التجريبية من الزوجات من خلال البرنامج الإرشادي.
- إكساب المجموعة التجريبية من الزوجات خطوات مهارة حل المشاكل.
- ترسيخ قيم الحب والصبر والتفاهم والتعاون وغيرها من القيم وأهميتها في الحياة الزوجية.
- إلقاء الضوء على أهم المشاكل الزوجية ومحاولة معالجتها وإعطائها أفضل البدائل والحلول.
- الاتفاق على برنامج أسبوعي يتناول نشاطات المجموعة التجريبية من الزوجات لتفعيلهن أكثر في الإتجاه الإيجابي لتحقيق ذواتهن والقيام بالإنجازات التي تزيدهن ثقة وقوة نفسية لمواجهة المشاكل وحسن تسييرها.
- حسن تواصل الآباء يؤثر إيجابا على حسن التواصل مع الأبناء.
- مساعدة المجموعة التجريبية من الزوجات على تطبيق مهارات التواصل وخطوات مهارة حل المشكلات في الحياة اليومية داخل الأسرة.

ت- خطوات بناء البرنامج الإرشادي الأسري المقترح :

- إعتمدت الباحثة في بناء برنامجها الإرشادي الأسري على عدة خطوات تمثلت في:
- الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع والكتب ذات العلاقة بالبرنامج الإرشادي الاسري.

- تحديد أهداف البرنامج الإرشادي الاسري وصياغتها.
 - تحديد وصياغة محتوى جلسات البرنامج.
 - عرض البرنامج على عدد متن المتخصصين، أساتذة في علم النفس وعلوم التربية ومختصين في مجال الإرشاد الأسري.
 - إجراء التعديلات المقترحة من طرف المحكمين على محتوى البرنامج من فنيات وترتيب الجلسات ومدتها الزمنية.
 - إجراء التطبيق الأولي للبرنامج على العينة الاستطلاعية من الزوجات لحصر صعوبات التي تواجه الباحثة وتنظيم تسييره.
 - تطبيق البرنامج على العينة الأساسية.
 - تقييم البرنامج الإرشادي الاسري .
- ث- حدود البرنامج الارشادي الاسري:

- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي الاسري المقترح على العينة الاساسية في الفترة الممتدة من 2019/04/16 إلى غاية 2019/06/17.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي الاسري المقترح في مقر جمعية أسرتي لتنمية المجتمع بمدينة المسيلة بالجزائر.
- عينة البرنامج: تم تطبيق البرنامج الإرشادي الاسري المقترح على عينة تطوعية غير عشوائية حجمها إحدى عشر (11) زوجة.

و-محتوى البرنامج الارشادي الاسري:

لقد تناول البرنامج الارشادي الاسري عدة أساليب ارشادية مثل: الارشاد الجماعي، والإرشاد الفردي، والإرشاد بالهاتف، والإرشاد الالكتروني من خلال فتح مجموعة لافراد عينة الدراسة

في تطبيق المسنجر للمتابعة والاستشارات في خلال فترة تنفيذ البرنامج، كل هذا في اطار تحقيق اهداف البرنامج الارشادي الاسري، والان سنتناول الارشاد الجماعي بالتفصيل:

* جلسات البرنامج الإرشادي الأسري:

تم بناء هذا البرنامج بخمسة عشر (15) جلسة بواقع جلستين في كل أسبوع بحجم ساعي ساعة وثلاثون دقيقة(1ساو30د) في كل جلسة كما هو موضح في الملحق رقم:(03)

■ مضمون الجلسات الارشادية:

الجلسة الأولى: التعارف

• الأهداف:

- 1- بناء علاقة بين الباحثة والمجموعة التجريبية، وبين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم البعض من ناحية أخرى.
- 2- تبادل بعض المعلومات والبيانات الشخصية بين الباحثة والزوجات.
- 3- خلق جو من الانسجام والثقة والأمن النفسي.
- 4- التعريف بالبرنامج الارشادي (أهدافه، مضمونه ، فائدته...).
- 5- الاتفاق على خطة عمل البرنامج والالتزام بها من طرف الجميع.

• مدة الجلسة: 90د

- الفنيات المستخدمة: النقاش الجماعي، التعزيز، عرض الشرائح (داتاشو بوربونت).
- الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، سيورة وأقلام مطوية.

مضمون الجلسة:

- 1- افتتحت الباحثة الجلسة بالقاء التحية، كما رحبت بالزوجات وشكرتهن على الحضور، ثم قدمت نفسها لهن، كما فتحت لهن المجال للتعريف بأنفسهن لمدة دقيقة لكل واحدة.
- 2- عرفت الباحثة بالبرنامج الأسري (أهدافه، مضمونه، فوائده، مدته...) من خلال عرض الشراح، ثم فتحت المجال للزوجات للإستفسار والنقاش.

3- حثت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) على ضرورة التعاون والالتزام لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

4- عززت الباحثة حضور أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) وانضباطهن بالوقت (تعزير معنوي) وشكرتهن على الحضور مرة ثانية وحفزتهن ليلتزموا حتى نهاية البرنامج.

5- قدمت الباحثة اكراميات لأفراد المجموعة التجريبية (الزوجات).

6- أنهت الباحثة الجلسة بعد أن ذكرت بموعد الجلسة القادمة.

• **الواجب منزلي:** وزعت الباحثة كتاب مسموع وإلكتروني " لجون قرابين " بصيغة (pdf) بعنوان "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" ليطلعن عليه حتى موعد الجلسة القادمة، مع تشجيع الزوجات.

الجلسة الثانية: عرض بعض المشكلات التي تعاني منها الزوجات

الأهداف:

1- مناقشة أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات المشكلات التي يعانونها على

ضوء الكتاب المسموع والإلكتروني " لجون قرابين " بعنوان "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" وفتح الحوار لمعرفة النقاط المشتركة فيما يعانونه من مشاكل

2- تطبيق تقنية "أفراغ كوبك" من طرف الباحثة كمسيرة جلسة الارشاد الجماعي.

• **مدة الجلسة: 90د**

• **الفنيات المستخدمة:** المناقشة، الحوار، التعزيز، الارشاد الجماعي، السيكودراما.

• **الأدوات المستخدمة:** السبورة، عرض الشرائح (داتاشو بوربونت).

• **مضمون الجلسة:**

1- قامت الباحثة بالتأكد من مدى حرص المجموعة التجريبية بالقيام بالواجب المنزلي

(سماع الكتاب المقروء لجون قرابين) ثم عرضت شرائح حول موضوع "الفروق بين الجنسين"

ثم فتحت النقاش سؤال وجواب حول المشاكل التي يعانونها في هذا الجانب.

2- وزعت الباحثة أوراق على أفراد المجموعة التجريبية لتسجيل ملاحظاتهم حول أهم المشكلات التي يعانونها من خلال النقاش وعرض الشرائح.

3- أعدت الباحثة جلسة ارشاد جماعي على شكل دائري وفتحت دائرة الحوار والنقاش بين أفراد المجموعة التجريبية حول المشاكل المشتركة بينهم، وحددت مقرا للجلسة لتسجيل أهم المشاكل التي يعانونها.

4- حددت الباحثة المشاكل المعروضة في نهاية جلسة الارشاد الجماعي إلى نوعين:

- المشاكل التي يمكن التعامل معها من خلال التعلم والتدرب على مهارات التواصل.
- المشاكل التي يمكن التعامل معها من خلال التعلم والتدرب على مهارة حل المشكلات وهما هدف البرنامج الارشادي الاسري.

5- قامت الباحثة بشرح بسيط على السبورة لإعطاء صورة عامة عن هاتين المهارتين، وكيف سنتناولهما في الجلسات القادمة.

• **الواجب منزلي:** أكدت الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية قراءة أو سماع الكتاب

الإلكتروني " لجون قرابين " بعنوان "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة " حتى موعد

الجلسة القادمة، مع تشجيع الزوجات

الجلسة الثالثة: مهارات التواصل الزوجي

الأهداف:

1- ابراز أهمية التواصل في الحياة الزوجية لتحقيق السعادة والاستقرار الزوجي.

2- التعرف على مهارات التواصل الزوجي المستهدفة من البرنامج (التحدث،

الاستماع، الحوار، إدارة العواطف) وأهميتها.

• **مدة الجلسة: 90د**

• **الغيات المستخدمة:** المحاضرة، المناقشة، التعزيز لعب الدور.

• **الأدوات المستخدمة:** عرض شرائح (دتاشو بوربونت).

المضمون:

- 1- قامت الباحثة بالتحدث عن الحياة الزوجية ودعائم السعادة الزوجية، كيف يمكن أن يكون التواصل الزوجي من أحد الأسس في تحقيق السعادة الزوجية وكيف يمكن أن يكون غيابه أو سوء التواصل سببا في سوء التوافق الزوجي أو حتى الطلاق والانفصال، وذلك من خلال عرض شرائح بوربونت.
 - 2- فتحت الباحثة المجال للزوجات للنقاش في هذا الموضوع وعرض بعض الحالات.
 - 3- قامت الباحثة بعرض شرائح البوربونت للتعريف بمهارات التواصل الزوجي (التحدث، الاستماع، الحوار، إدارة العواطف) وأهميتها في الحياة الزوجية.
 - 4- قدمت الباحثة بعض الزوجات للعب الأدوار من خلال ما عرفنه عن مهارات التواصل الزوجي، تعبيراً منهن عن بعض المظاهر السلوكية التي يعيشتها عن التواصل الزوجي.
 - 5- عززت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية على تفاعلهم في أثناء الجلسة.
- **الواجب المنزلي:** وأنت في البيت سجلي في ورقة المواقف التي تكون فيها تواصل ايجابي، والمواقف التي يكون فيها تواصل سلبي.
- الجلسة الرابعة: مهارة التحدث (الارشاد العقلاني)**
- **الأهداف:**
- 1- أن تقوم الزوجات بإحلال الأفكار العقلانية بدل الأفكار غير العقلانية بكل ما هو متعلق بالتواصل الزوجي .
- **الغيات المستخدمة:** الحديث الذاتي، تعديل الأفكار، التدعيم والمكافأة، المحاضرة، المناقشة الجماعية، عصف ذهني، السيكودراما، التعبير الحر.
- **مدة الجلسة: 90د**
 - **الأدوات المستخدمة:** السبورة وعرض شرائح (داتاشو بوربونت).
 - **مضمون الجلسة:**

- 1- قامت الباحثة بتوضيح معنى العلاج العقلاني لأفراد المجموعة التجريبية.
 - 2- قدمت الباحثة عرضا بالشرائح للتعريف بمهارة التحدث وأهميتها وأهدافها لأفراد المجموعة التجريبية.
 - 3- إستخدمت الباحثة المناقشة الجماعية للأفكار الخاطئة في طرق التحدث التي تعتقها الزوجة حتى تكشف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، ويتعلم أفراد المجموعة التجريبية طرق جديدة في التحدث مع الأزواج.
 - 4- شرحت الباحثة قاعدة "شخصيتك نتاج أفكاركم" للمجموعة التجريبية.
 - 5- طلبت الباحثة من المجموعة التجريبية بإجراء حوار ذاتي لمدة 10 دقائق وتسجيل المعتقدات والأفكار اللاعقلانية، ثم تقييم ذواتهن حول مهارة التحدث والطرق الصحيحة للتحدث مع الزوج.
 - 6- طبقت الباحثة تمرين عملي على الزوجات مدته 20د يتضمن التعليمية: "في صيغة التحدث: بدل اللوم أو الهجوم "بأنت" إبدئي بـ"أنا" واستعملت الباحثة في هذا التمرين عدة أمثلة طبقها أفراد المجموعة التجريبية من خلال السيكودراما.
 - 7- حفزت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية لتطبيق هذا الأسلوب في الحديث مع أزواجهن في البيت وبالتكرار والمداومة سيصبح عادة وخاصة دائمة فيهن.
 - 8- شكرت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية(الزوجات)، وعززت لديهن الثقة بالنفس بأنهن يستطعن تغيير أفكارهن وأساليبيهن في الحديث إلى الأحسن.
- **الواجب المنزلي:** طلبت الباحثة من المجموعة التجريبية كتابة إيجابيات وسلبيات أزواجهن على ورقة.

الجلسة الخامسة: قانون التركيز الزوجي

• الأهداف:

- 1- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التركيز كقانون.

- 2- تركيز أفراد المجموعة التجريبية على ايجابياتهن والايجابيات والحسنات في أزواجهن بدلا من التركيز على العيوب والأخطاء.
- 3- أن يدرين أنفسهن على التعبير عن هذه الحسنات والميزات ومدح أزواجهن بايجابياتهن وسلبياتهن.

• مدة الجلسة: 90د

- الفنيات المستخدمة: التخيل، التعزيز، التعبير الحر، السيكودراما، المناقشة.
- الأدوات المستخدمة: جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت)، السبورة.
- مضمون الجلسة:

- 1- عرضت الباحثة قانون التركيز بواسطة عرض شرائح البوربونت وعرفت بفائدة هذا القانون في تحسين العلاقة والتواصل بين الزوجين.
- 2- من خلال الأسئلة والنقاش شرحت الباحثة القانون، وتمكنت من خلال الأمثلة جعل أفراد العينة التجريبية من تخيل كيفية العمل به، كما كانت هناك.
- 3- تخيلت أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) مواضيع مختلفة لمحاولة التركيز عليها كمثل لإيجابياتهن أو ايجابيات أزواجهن وحسناتهن في تطبيق قانون التركيز عليها.
- 4- شجعت الباحثة بعض أفراد المجموعة التجريبية للقيام بتمثيل هذه المواضيع المطروحة لتطبيق قانون التركيز على شكل سيكودراما، باستخدام قاعدة "أنت وما تركز عليه".
- 5- أخذت الباحثة مثال: "النحلة والذبابة" للتعبير عن نموذج للتركيز وفتحت الباب أمام أفراد المجموعة التجريبية للتعبير الحر عن هذا المشهد والنموذج، وكتطبيق عملي كلفت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية بكتابة مجموعة من الحسنات والايجابيات في أزواجهن ثم مدحهن والثناء عليهن بعبارات حب ايجابية حتى تتعزز هذه السلوكيات وبالتالي تزيد وتتمو، وحتى تكون مراسلاتنا ايجابية ونتوقع

ما هو ايجابي منهم، ومع الوقت نستطيع اقتراح جدول لبعض السلوكيات وتحديد مدة زمنية لكل سلوك وترتيبها حسب الأولوية في أن نبدأ بالتركيز على سلوك ثم بعده الآخر.

الواجب المنزلي: طلبت الباحثة من المجموعة التجريبية تطبيق قانون التركيز على ايجابيات الزوج في المنزل وتسجيل ملاحظاتهم.

الجلسة السادسة: مهارة الاستماع

الأهداف:

1- التعرف على مهارة الاستماع الفعال وفائدتها.

2- التدرب على مهارة الاستماع.

• مدة الجلسة: 90د

• الفنيات المستخدمة: المناقشة، لعب الدور.

• الأدوات المستخدمة: جهاز عرض الشرائح(داتاشو بوربونت)، السبورة.

• مضمون الجلسة:

1- قامت الباحثة بعرض تفصيلي لمهارة الاستماع (تعريفها، أنواعها، أهميتها،

ومظاهر الاستماع البطيئ، بواسطة عرض شرائح البوربونت، وفيديوهات...

2- تفاعل أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) مع المحتوى من خلال الأسئلة

والمناقشة.

3- طرح أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) أمثلة ونماذج عن مواقف للإستماع

الجيد والمقبول والسيئ، وكان رأي أغلب الزوجات أن أغلب الأزواج لا يحسن

الاستماع، وهذا ما جعل الباحثة تذكرهن بالفروق بين الجنسين في كل من التحدث

والاستماع عند المرأة والرجل.

4- تدريب الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية على الاستماع من خلال:

أ- تدريب دائرة الاستماع :

(التواجد/الحضور، ادراك/المعرفة، الدعوة، الايجاز/التلخيص، الأسئلة المفتوحة).

ب- استخدام قوانين المستمع/المتحدث.

5- استخدام أسلوب لعب الدور وتبادل الأدوار للتدرب على هذه الخطوات في مهارة

الاستماع، ويتم اختيار المواقف والمشاهد من طرف أفراد المجموعة التجريبية للمواضيع المشتركة بينهم.

6- عززت الباحثة تفاعل أفراد المجموعة التجريبية على أدائهن.

الواجب المنزلي: أعطت الباحثة للمجموعة التجريبية تمرين وهو التدرب على لوحة دائرة

الاستماع في البيت على مواضيع لا تسبب توترا بين أزواجهن.

لوحة دائرة الاستماع:

✓ الوجود

✓ النظر، الاستماع، المتابعة

✓ الانتباه

✓ طلب مزيد من المعلومات

✓ التلخيص

✓ للتأكد من دقة المعلومات.

✓ الاستفسار

✓ طرح مزيد من الأسئلة.

الجلسة السابعة: الحب الزوجي

• الأهداف:

1- التعرف على الحب الزوجي ولغاته ومواقعه، وكيف يبني.

2- التدرب على التعبير عن الحب الزوجي، وكيفية بنائه.

3- اكتشاف لغة الحب الزوجي الخاصة بكل من الزوجات والأزواج لأفراد المجموعة التجريبية وتعزيزها.

• مدة الجلسة: 90د

• الفنيات المستخدمة: (المناقشة، العصف الذهني، الاسترخاء، التعزيز)

• الأدوات المستخدمة: جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت) ، أوراق وأقلام، سبورة.

• المضمون:

1- قامت الباحثة بعرض وشرح معنى الحب الزوجي، وأنواعه ولغاته وأهميته ومواقفه لأفراد المجموعة التجريبية.

2- شرحت الباحثة كيفية بناء الحب الزوجي، ثم طبقت تمرين: اكتشاف لغة الحب لديك ولغة الحب عند شريك حياتك، من خلال المناقشة والعصف الذهني.

3- وزعت الباحثة أوراق على أفراد المجموعة التجريبية حتى تقوم كل زوجة بتحديد مواقع الحب الزوجي لديها، ثم يتم النقاش حولها.

4- قامت الباحثة بتدريب أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن الحب الزوجي: ✓ من خلال الكلمات.

✓ من خلال لغة الحب الزوجي الخاصة بها.

✓ تعزيز لغة الحب عند الزوج وذلك من خلال تقنية وأسلوب السيكودراما.

الواجب المنزلي: اقترحت الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية تكرار 70 كلمة وعبارة حب زواج في اليوم، للحرص على تعزيز لغة الحب لديهن ولدى أزواجهن.

الجلسة الثامنة: الحوار الزوجي

• الأهداف:

1-تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالحوار الزوجي وأهميته في تحسين العلاقة الزوجية.

2-التدريب على الحوار الزوجي مع الأزواج لزيادة توطيد العلاقة الزوجية.

مدة الجلسة: 90د

- فنيات المستخدمة: المحاضرة، الحوار، عرض الفيديو، لعب الدور، التخيل.
- الأدوات المستخدمة: جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت)، السبورة.
- المضمون:

- 1-قامت الباحثة بتقديم محاضرة حول الحوار الزوجي فعرفته ثم تناولت أهميته بين الزوجين وأثره على التوافق بينهما وفنيات الحوار بين الزوجين .
- 2-حفزت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية بعرض بعض نماذج الحوار بين أزواجهن سواء نماذج ايجابية أم سلبية للمناقشة والمقارنة بينهما، ثم دربتهم على أسلوب الحوار الايجابي المناسب وذلك بتعزيزهن معنويا ليلتزم به.
- 3-قامت الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية باختيار مشكلة من المشاكل التي يعانون منها ثم قام بعض أفراد المجموعة التجريبية بتمثيلها وحلها عن طريق أسلوب الحوار.
- 4-عرضت الباحثة فيديو للمستشار "مصطفى أبو السعد" يعزز الحوار بين الزوجين وفنياته
- 5- كما قامت الباحثة بتدريب أفراد المجموعة التجريبية على فنية الحوار الزوجي "حوار الصداقة" وضرورة التزامهم به لمدة 20 دقيقة يوميا "حوار صداقة مع أزواجهن في المواضيع التي لاتسبب توترا بينهما.

- الواجب منزلي: توزيع الباحثة جدول على أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات لتسجيل مدى تبيقهن للحوار الايجابي وحوار الصداقة، والمدة الزمنية المستغرقة، واي ملاحظات عن مدى تفاعل الزوج وردود أفعاله.

الجلسة التاسعة: مهارة حل المشكلات الزوجية (1).

- الأهداف:

- 1- التعرف على مهارة حل المشكلات.
- 2- تعريف (الزوجات) أفراد المجموعة التجريبية بخطوات مهارة حل المشكلات الزوجية.

• مدة الجلسة: 90 دقيقة.

• الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار.

• الأدوات المستخدمة: جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت)، الأوراق، السبورة.

• المضمون:

1- عرفت الباحثة من خلال المحاضرة بمهارة حل المشكلات وأهميتها في حل الخلافات

الزوجية، كما ذكرت الأساليب غير السلمية التي قد يتبعها الزوجان في حل الخلاف.

2- تناولت الباحثة خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية بالتفصيل من خلال عرض الشرائح، مع الشرح والمناقشة.

3- تم إسقاط خطوات مهارة حل المشكلات على مشكلة سوء التواصل الزوجي كمثال لتقريب المفاهيم أكثر وتبسيط المهارة لأفراد المجموعة التجريبية.

4- قامت الباحثة بعرض بعض الصور التي تمثل أغلب المشكلات الزوجية المنتشرة بين الأزواج، وأتاحت لهن فرصة الحوار والمناقشة وفق ما تعلمنه من مهارات التحدث والاستماع والحوار.

• واجب منزلي:كلفت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية بتحديد كتابيا أهم المشكلات الزوجية التي لها علاقة بالتواصل والحوار مع أزواجهن.

الجلسة العاشرة: مهارة حل المشكلات الزوجية (2).

• الأهداف:

1- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية من خلال مشكلاتهن المتعلقة بالتواصل والحوار.

• مدة الجلسة: 90 دقيقة.

• الفنيات المستخدمة: المناقشة، الورشات، التعزيز، قصص،العصف الذهني

- الأدوات المستخدمة: جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت) السبورة، الأوراق.
- المضمون:

1- ذكّرت الباحثة بأهم خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية والتي كالتالي:

1- التوجه العام نحو المشكلة.

2- تعريف المشكلة.

3- توليد البدائل.

4- اتخاذ القرار.

5- التقييم.

2- جمعت الباحثة قصاصات للمشكلات المقترحة من طرف أفراد المجموعة التجريبية والمتعلقة بالتواصل الزوجي والحوار، ثم قامت بإجراء قرعة لاختيار بعض المشكلات لمحاولة التدريب على حلها وتطبيق خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية.

3- تم تشكيل ورشات أي فرق ومجموعات بتوجيه الباحثة مكونة من أفراد المجموعة التجريبية للبحث عن حلول مقترحة للمشكلات المختارة بتطبيق خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية.

4- تم عرض تقارير الورشات بعد انقضاء مدتها لكل مجموعة، وبعد كل تقرير كانت تتم المناقشة والاقتراح والتعديل للوصول إلى نموذج أكثر ملاءمة لحل تلك المشكلة المقترحة.

5- عززت الباحثة حماسة ومشاركة أفراد المجموعة التجريبية، ورسخت لديهن قناعة أنك " أنت أيتها الزوجة مسؤولة عما تفعلين، وليست مسؤولة عما يفعل الطرف الآخر، كوني فقط إيجابية ومسؤولة" بحيث عرضت الباحثة نماذج وقصص لحالات للمستشار الدولي والأسري" مصطفى أبو السعد" لتعزيز هذه القناعة.

- **الواجب المنزلي:** كلفت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية بإحصاء أهم المشكلات التي يعانون منها في حياتهن الزوجية، للتدرب على حلها في الجلسات القادمة.

الجلسة الحادي عشر: مهارة حل المشكلات الزوجية (3).

- **الأهداف:**

1- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على العمل بخطوات مهارة حل المشكلات الزوجية في حل بعض المشكلات الزوجية الخاصة بهن.

- **مدة الجلسة:** 90 دقيقة.
- **الفنيات المستخدمة:** الورشات، المناقشة والحوار، العصف الذهني.
- **الأدوات المستخدمة:** جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت)، السبورة، الأوراق.
- **المضمون:**

1- تم اختيار مجموعة من المشكلات الزوجية المقترحة من طرف أفراد المجموعة التجريبية، فكانت هناك مشكلات مفصوح عنها وأخرى مكتوبة في قصاصات.

✓ تم تقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى ثلاث ورشات ليتم مناقشة واتباع خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية في حل المشكلات المقترحة على كل مجموعة.

✓ تم عرض تقارير الورشات والمتمثلة في خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية المتبعة لكل مشكلة مقترحة، يتبعها مناقشة وإثراء للوصول إلى صورة أكثر وضوح لحل تلك المشكلة.

4- تم تأجيل المشكلات المكتوبة في قصاصات والتي لم تفصح عنها صاحباتها إلى الجلسة القادمة.

- **الواجب منزلي:** أوصت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية على المواقف التي تعترضهن في فترة التدريب حتى يقمن بتقييم أنفسهن.

الجلسة الثانية عشر: مهارة حل المشكلات الزوجية (4).

• الأهداف:

1- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على العمل بخطوات مهارة حل المشكلات الزوجية على حل المشكلات الزوجية المتبقية.

• مدة الجلسة: 90 دقيقة.

• **الغيات المستخدمة:** الارشاد الجماعي، الارشاد الفردي، الحوار، العصف الذهني، المناقشة، الورشة.

• **الأدوات المستخدمة:** جهاز عرض الشرائح(دتاشو بوربونت)،السبورة، الأوراق.

• المضمون:

1- تم تناول المشكلات الزوجية بشكل إرشاد جماعي في ورشة واحدة تضم كل أفراد المجموعة التجريبية، تحت إشراف وتوجيه الباحثة، باتباع خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية على المشكلات الزوجية المسجلة واحدة تلو الأخرى، بكتابة تقرير كل مشكلة وحلها باستخدام المناقشة والعصف الذهني.

2- في الأخير تم عرض تقارير المشكلات المعروضة كل واحدة على حدا ومناقشتها والخروج بحل أو مجموعة حلول مقترحة لتلك المشكلة.

3- تابعت الباحثة بعض أفراد المجموعة التجريبية باتباع الارشاد الفردي خاصة بمن تعلقت بهن المشكلات لمساعدتهن وتشجيعهن في حلها، على بقاء التواصل معهن عبر "الهاتف" وموقع التواصل الاجتماعي "مسنجر" لمتابعتهن كذلك.

4- كانت الباحثة قد شجعت أفراد المجموعة التجريبية على الاشتراك معا في المحادثة في موقع التواصل الاجتماعي "المسنجر" على مستوى "الفيس بوك" لتبادل الخبرات والمشاعر والتجارب والاستفادة من بعضهم البعض خلال فترة التدريب.

- 5- شجعت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية باتباع قواعد مهمة في حل أي مشكلة تعترضهن في حياتهن الزوجية وتصحيح معتقداتهن حول المشكلات الزوجية مثل أن:
- المشاكل الزوجية أمر طبيعي.
 - التفكير والتروي قبل اتخاذ القرارات.
 - المشاكل الزوجية قابلة للحل.
 - كل طرف يتحمل مسؤوليته في المشاكل.
 - الحلول يجب أن تكون منطقية وقابلة للتطبيق.
 - تحديد ما تستطيع وما لا تستطيع تنفيذه.
 - الوقت عنصر مهم في حل المشكلات.

الجلسة الثالثة عشر: أسرار السعادة الزوجية

• الأهداف:

- 1-تعريف السعادة الزوجية
- 2-التعرف على أسرار السعادة الزوجية وكيف تبنى.
- 3-التعرف على شجرة السعادة الزوجية.
- 4-التعرف على برنامج متعتي

• مدة الجلسة:90 د

- الفنيات المستخدمة: المحاضرة، القصص، التخيل، المناقشة.
- الأدوات المستخدمة:جهاز عرض الشرائح(دناشو بوريونت)السبورة،جدول برنامج متعتي
- المضمون:

- 1-قامت الباحثة بإلقاء محاضرة "أسرار السعادة الزوجية" موضحة معنى السعادة الزوجية وأسرارها وكيف تبنى وأن من أسس بنائها التواصل الجيد والحوار والصبر والثقة والحب وهي بعض مكونات شجرة السعادة الزوجية.

2- من خلال النقاش مع أفراد المجموعة التجريبية سردت الباحثة بعض القصص لنماذج لحياة زوجية سعيدة والأخرى تعيسة مبنية الفروق مما جعل أفراد المجموعة التجريبية يقمن بتطبيق تمرين التخيل: "ماذا لو" فتخيلن سبل سعادتهن هن وماذا يريدن من أزواجهن حتى يحققن هذه السعادة، مما جعل الباحثة تؤكد أن القاعدة في الحياة الزوجية هي "اعط للزوج الاحترام يعطيك الحب" والمبدأ الثاني "أن الاحترام هو تقبل الزوج كما هو لا تحاولي تغييره" ولذا اعتمدت الباحثة لتحفيز الزوجات على أن يكن ايجابيات حتى يغيرن حياتهن، فالتغيير يبدأ بالنفس لقوله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ سورة الرعد الاية:11.

3- عرض الباحثة مقطع فيديو "للدكتور الاستشاري مصطفى أبو السعد" أو "جاسم المطوع" حول السعادة الزوجية ثم المناقشة حولها.

4- التعرف على شجرة السعادة الدائمة والدعائم الاساسية لنجاح الزواج.

5- عرض نظرية الحب والاحترام في الحياة الزوجية.

6- وزعت الباحثة جدول أسمته ب"برنامج متعتي" (الملحق رقم:04) على أفراد المجموعة التجريبية وطلبت منهن وضعه في مكان واضح وبارز ومحاولة تطبيقه، وهو يحوي النقاط التالية:

- ✓ امدح الطرف الآخر 5 مرات في اليوم.
- ✓ أذكر 5 انجازات وايجابيات 5 مرات في اليوم.
- ✓ يوميا 5 حوار صداقة.
- ✓ تقبيل 5 قبلات والتعبير عن الشوق يوميا.
- ✓ التعبير بالكلام والرسائل واللمس باليد.
- ✓ التشجيع ورفع المعنويات...70 مرة كلمات حب في اليوم.
- ✓ وضع الأسرة في الأولويات لا نقدم عليها إلا علاقتنا مع الله ثم صحتنا.
- ✓ كتابة "جدول متعتي" وتوزيع أوقات الأسبوع واليوم على أهم النشاطات والهوايات

✓ حضن في اليوم يغنيك عن كل طبيب.

- الواجب المنزلي: تكليف الباحثة أفراد المجموعة التجريبية محاولة تطبيق شجرة السعادة الدائمة مع أزواجهن وملاً وتنفيذ جدول برنامج متعتي.

الجلسة الرابعة عشر: جلسة التقييم

- الأهداف:

- 1-توصيات عملية شاملة لمهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية.
- 2-أداء الاختبار البعدي.
- 3-أداء تمارين الاسترخاء.

- مدة الجلسة: 90د

- الفنيات المستخدمة: الحوار والنقاش

- الأدوات المستخدمة: مطوية، جهاز عرض الشرائح(دناشو بوربونت)السبورة،مقياسي مهارة التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات.

- المضمون:

- 1-قامت الباحثة بتوزيع "مطوية"(الملحق رقم:05) تحمل توصيات ونقاط مهمة وعملية لحياتهن الزوجية وقامت بمناقشتها مع المجموعة التجريبية من الزوجات وهي: كالاتي

✓ الحوار والتواصل هما أساس الحياة الزوجية السليمة السعيدة.

✓ الابتعاد عن جمل مثل: "أنت دائماً، أنت كلّ مرة، أنت لا تهتم".

- ✓ إبدأي بضمير أنا وتحديثي عن مشاعرك أنت ولا تحاولي وصف مشاعر وتصرفات الآخر.

✓ الابتعاد عن التسميات السلبية للآخر مثل: سلبي، كسول، ضعيف، خامل

✓ الابتعاد عن التركيز على الجوانب السلبية فقط للطرف الآخر.

✓ ابحتي عن الأمور الايجابية في العلاقة الزوجية.

✓ عبري دائما عما تردين أنت وليس عما تتوقعين.

- 1-وزعت الباحثة مقياس مهارة التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية للزوجات كقياس بعدي بعد انتهاء البرنامج للإجابة عليه.
- 2-ثم الاستماع إلى آراء ووجهات نظر الزوجات وتطلعاتهن.
- 3-طبقت الباحثة تمارين الاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) حتى يجددن العزيمة النفسية لإنطلاقة أحسن ورؤية جديدة.

الجلسة الخامسة عشر: التعزيز والانهاء

• الأهداف:

- 1-تعزيز المهارات الجديدة التي اكتسبها أفراد المجموعة التجريبية من خلال البرنامج الارشادي الاسري
- الفنيات المستخدمة: التعزيز بأنواعه، والمكافأة
- الأدوات المستخدمة: شهادات وهدايا رمزية.

• المضمون:

- 1-قامت الباحثة بعمل حفل نهائي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي الاسري لأفراد المجموعة التجريبية (الزوجات)، وعززتهن معنويا بالشكر والمدح على تعاونهن معها، كما قدمت لهن بعض المكافآت الرمزية (تعزيز مادي للالتزامهن في تطبيق البرنامج والمشاركة فيه)، كما تم أخذ بعض الصور التذكارية (الملحق رقم:06) وتقديم بعض الاكراميات وشهادات مشاركة(الملحق رقم:07) لكل المشاركات في البرنامج.
- 2-إنهاء الباحثة البرنامج بهذه الجلسة الأخيرة بإعلام المشاركات بنسب ونتائج تحسن مهارات التواصل الزوجي وحل المشكلات الزوجية لديهن، واختتمت الجلسة بذكر الله الحكيم.

3-هـ - الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج الإرشادي الأسري المقترح:

تم استخدام فنيات هذا البرنامج المقترح بناء على التراث النظري لهذا الموضوع من دراسات سابقة تناولت نفس الموضوع لكن يوجد تغيير في بعض المتغيرات ومكان الدراسة ودراسات مشابهة تناولت بعض المتغيرات الموجودة في الدراسة الحالية، كما يجب أن نشير في هذا البحث أننا لم نتبنى مدخلا إرشاديا أو علاجيا بعينه في أثناء تطبيق الإجراءات التنفيذية للبرنامج وإنما إعتدنا على مدخل شمولي في النظر إلى تنفيذ البرامج الإرشادية ثمرة استخدام الفنيات السلوكية، ومرة أخرى إعتدنا الفنيات المعرفية وأخرى الفنيات المتمركزة على الشخص، إلا أن الخطوط العريضة تبقى في الإطار العام لكل البرامج الإرشادية وتم إختيار الفنيات التالية لتنفيذ هذا البرنامج المقترح:

-**المحاضرة:** يتم فيها تقديم معلومات خاصة بأهداف البرنامج ومحتواه وهو التعريف بمهارات التواصل (التحدث، الإستماع والحوار) وكذلك مهارة حل المشكلات الزوجية وعرضها على الزوجات للوقاية من المشكلات وتصحيح الأخطاء وكذلك تعريف الزوجات بالفروق بين الجنسين لزيادة استبصارهم لتلك المفاهيم بطريقة موضوعية، مما يشجعهم على تلقي المعلومات المنتظمة في المحاضرة ذات الصلة بمشكلاتهم الخاصة.

- **الحوار والمناقشة :** تعتمد هذه الفنية على تبادل الرأي ومناقشة مواضيع الجلسات لتغيير المعرفة وتعديل الأفكار الخاطئة وتعزيز التواصل، مما يؤدي إلى استشارة التفكير الذاتي لأعضاء الجلسة للتفاعل والمناقشة والتعرف على آداب الحديث.

- **التعزيز الإيجابي :** تتمثل هذه الفنية في تقديم مدعّمات إيجابية مادية ومعنوية لأعضاء المجموعة التجريبية عند قيامهم بسلوكيات مرغوبة.

- الارشاد العقلاني: هي العملية التي يتم من خلالها تبديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية إيجابية من خلال المحاضرات والمناقشات الجماعية للأفكار الخاطئة التي تعتنقها زوجات أفراد المجموعة التجريبية وأيضاً من خلال لعب الدور.

- لعب الدور : تتمثل هذه الفنية في إسناد دورها للزوجة كعضو أسرة ثم تبادل الدور بحيث تضع نفسها مكان الطرف الآخر، وبهذا تدرك ما دفع الطرف الآخر لهذا السلوك.

- السيكودراما: عرفها مورينو بأنها هي العلم الذي يستكشف الحقيقة بوسائل درامية واستخدام المسرح كوسيلة تربوية علاجية وذلك من خلال عرض مسرحي ولأفلام النماذج التواصل وحل مشكلات بين الأزواج على الزوجات.

- الاسترخاء : تسير إلى توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، ويؤدي هذا الإجراء إلى فوائد علاجية ملموسة لأعضاء المجموعة التجريبية اللواتي يعانين توتراً ومشاكل مع أزواجهن، العمل على تخفيف الضغط أثناء الجلسات على الزوجات.

- الواجب المنزلي: لاختبار مدى استفادة الأفراد مما تعلموه أثناء الجلسات وحتى يقوم بها فيما بين الجلسات وبذلك يتعود أفراد المجموعة التجريبية (الزوجات) على أن يفهموا أنهم إذا غيروا سلوكهم فإنهم يمكن أن يغيروا كيف يشعرون وكيف يفكرون وكذلك تعمل الواجبات المنزلية على إعادة بناء مسارات الأسرة بإعادة بناء التواصل بين الأزواج والزوجات وتقريب مسافة الود وخفض معدل المشاكل الموجودة.

ي- تقييم البرنامج الارشادي الاسري: تم تقييم البرنامج الارشادي الاسري على أساس المقارنة بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لكل من مقياسي مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية كالاتي:

1- تطبيق مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات الزوجية قبل بدء البرنامج الارشادي على افراد العينة التجريبية (الزوجات).

- 2- تطبيق البرنامج الارشادي الاسري على افراد العينة التجريبية.
- 3- إعادة تطبيق مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس حل المشكلات الزوجية على افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي الاسري.
- 4- المقارنة بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي بحساب الفروق باختبار Ttest .
- 5- وتم تقييم فاعلية البرنامج الارشادي الاسري بواسطة اختبار كوهين.

• تحكيم أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق صدق المحكمين على أدوات الدراسة: البرنامج الارشادي الاسري ومقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات الزوجية على عدد (09) من المحكمين والاختصاصيين في مجال الارشاد (الملحق رقم 03) بهدف التأكد من صلاحيتهم للتطبيق وقدرتهم على تحقيق اهداف الدراسة، فاجمع المحكمين بالاتفاق على صلاحية استخدام هذه الأدوات، وكانت هناك بعض الملاحظات البسيطة لتصحيح بعض الصياغات اللغوية لبعض العبارات، فلم تكن هناك تعديلات على محتوى البرنامج او أهدافه او الأنشطة المتبعة او الواجبات المنزلية، وكذلك عبارات المقاييس، فالتزمت الباحثة براء المحكمين.

ثالثا: المعالجة الإحصائية :

بعد جمع البيانات تم إدخالها في الحاسوب لتجميعها وتحليلها مستخدمين في ذلك برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية طبعة 25 (SPSS.V25) حيث تم استخدام الأدوات أو الأساليب الإحصائية التالية :

- معامل الارتباط بيرسون لحساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل.

- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس.
- اختبار كولموغروف ، سميرونوف ، واختبار شبيروويلك للتحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة .
- وصف مخرجات مقاييس الدراسة(مقياس مهارات التواصل، مقياس مهارة حل المشكلات) عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتعبير عنها بالأعمدة البيانية.
- لحساب الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياسي مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لدى أفراد العينة التجريبية ، تم استخدام اختبار الدلالة الإحصائية " T_{test} " لعينتين مترابطتين .
- لتقدير حجم الأثر بالنسبة للبرنامج ككل تم تطبيق اختبار كوهين (D) على قيم اختبار الدلالة الإحصائية " T_{test} " بالنسبة للدرجة الكلية لمقياسي مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات .

خلاصة :

في نهاية هذا الفصل نكون قد جمعنا المادة العلمية الميدانية من ميدان الدراسة مستخدمين في ذلك مختلف أدوات جمع البيانات من البرنامج الإرشادي وتطبيق مقياس مهارات التواصل ومقياس مهارة حل المشكلات في القياسين القبلي والبعدي ، وتم معالجتها بإستعمال الأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة لمحتوى الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً: التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة.

ثانياً: عرض نتائج الدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة لمقياس مهارات التواصل الزوجي.

2- عرض نتائج الدراسة لمقياس مهارة حل المشكلات الزوجي.

ثالثاً: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى

4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثانية

رابعاً: حساب حجم الأثر بالنسبة للبرنامج ككل (فاعلية البرنامج)

خامساً: مقترحات الدراسة

تمهيد :

تعتبر مرحلة عرض وتفسير ومناقشة النتائج من اهم الخطوات التي يقوم بها الباحث لأنه عن طريق التفسير والمناقشة يصل إلى النتائج التي تقرّر مدى صحة الفروض أو خطئها وبالتالي تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال النتائج التي تصل إليها .

والنتائج التي نود عرضها وتفسيرها ومناقشتها في هذا الفصل جمعت من خلال استخدام أدوات البحث البرنامج الإرشادي الأسري ومقياس مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات التي وجّهت إلى الزوجات أفراد المجموعة التجريبية ، وتم معالجتها بالإعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS-V25) وبرنامج ليكسال (Excel) وقد تمّ عرضها وتفسيرها ومناقشتها ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة .

أولاً: التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (17) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnova			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	0.976	11	0.982	0.200	11	0.139	مهارات التواصل
غير دال	0.576	11	0.945	0.200	11	0.143	
غير دال	0.204	11	0.904	0.180	11	0.212	حل المشكلات
غير دال	0.970	11	0.981	0.200	11	0.124	

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه، نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرنوف وكذا إختبار شبيرو ويلك نلاحظ أن أغلب القيم لمقياس مهارات التواصل وبالنسبة لمقياس مهارة حل المشكلات محل الدراسة في القياسين القبلي والبعدي جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يدل إلى على أن بيانات المتغيرات تتوزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في معالجة فرضيات الدراسة هي أساليب بارامترية.

ثانيا: عرض نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الدراسة لمقياس مهارات التواصل الزوجي:

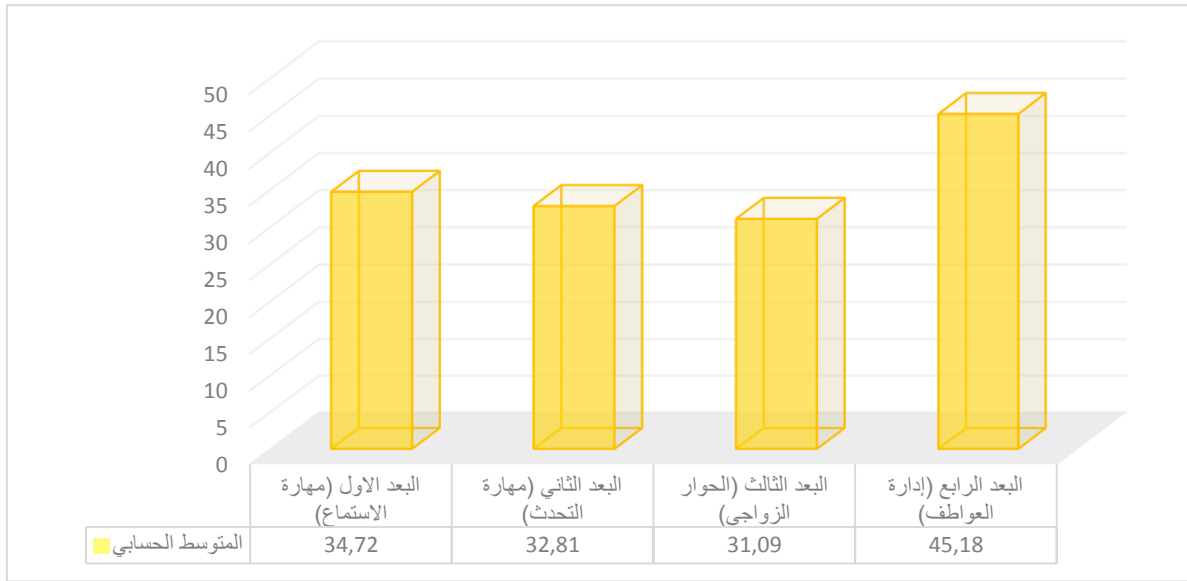
أ- القياس القبلي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات التواصل قبل تعرضهم للبرنامج، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (18) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل بأبعاده قبل تعرضهم للبرنامج		
أبعاد مقياس مهارات التواصل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الاول (مهارة الاستماع)	34.72	2.969
البعد الثاني (مهارة التحدث)	32.81	3.188
البعد الثالث (الحوار الزوجي)	31.09	2.343
البعد الرابع (إدارة العواطف)	45.18	3.842
المقياس ككل	143.81	9.217

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل جاءت متقاربة تقريبا حيث تراوحت بين 31,09 كأدنى متوسط حسابي كان لصالح البعد الثالث (الحوار الزوجي) و 45,18 كأعلى متوسط حسابي لصالح البعد الرابع (إدارة العواطف) وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية في الشكل رقم (09).

الشكل رقم (09) أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارات التواصل في القياس القبلي



المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

ب- القياس البعدي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات التواصل بعد تعرضهم للبرنامج، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

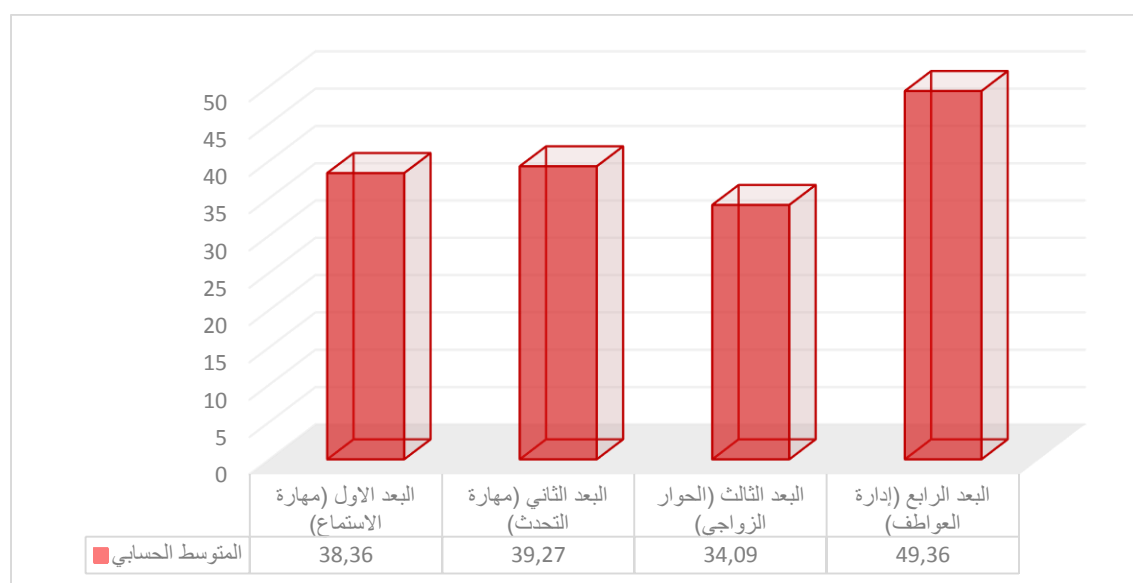
الجدول رقم (19) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل الزوجي بأبعاده بعد تعرضهم للبرنامج

أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الاول (مهارة الاستماع)	38.36	2.802
البعد الثاني (مهارة التحدث)	39.27	2.370
البعد الثالث (الحوار الزوجي)	34.09	3.015
البعد الرابع (إدارة العواطف)	49.36	3.828
المقياس ككل	161.09	8.938

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

تفيد بيانات الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل جاءت متقاربة تقريبا حيث تراوحت بين 34,09 كأدنى متوسط حسابي كان لصالح البعد الثالث (الحوار الزوجي) و 49,36 كأعلى متوسط حسابي لصالح البعد الرابع (إدارة العواطف) وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية في الشكل رقم (10).

الشكل رقم (10) أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارات التواصل في القياس البعدي



المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

ت-الفرق بين القياسين:

الجدول رقم (20) يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل قبل وبعد تعرضهم للبرنامج				
الرتبة	الفرق بين القياسين	المتوسط الحسابي في القياس البعدي	المتوسط الحسابي في القياس القبلي	مقياس مهارات التواصل
3	-3.64	38.36	34.72	البعد الأول (مهارة الاستماع)
1	-6.46	39.27	32.81	البعد الثاني (مهارة التحدث)
4	-3	34.09	31.09	البعد الثالث (الحوار الزوجي)
2	-4.18	49.36	45.18	البعد الرابع (إدارة العواطف)
//	-17.28	161.09	143.81	المقياس ككل

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

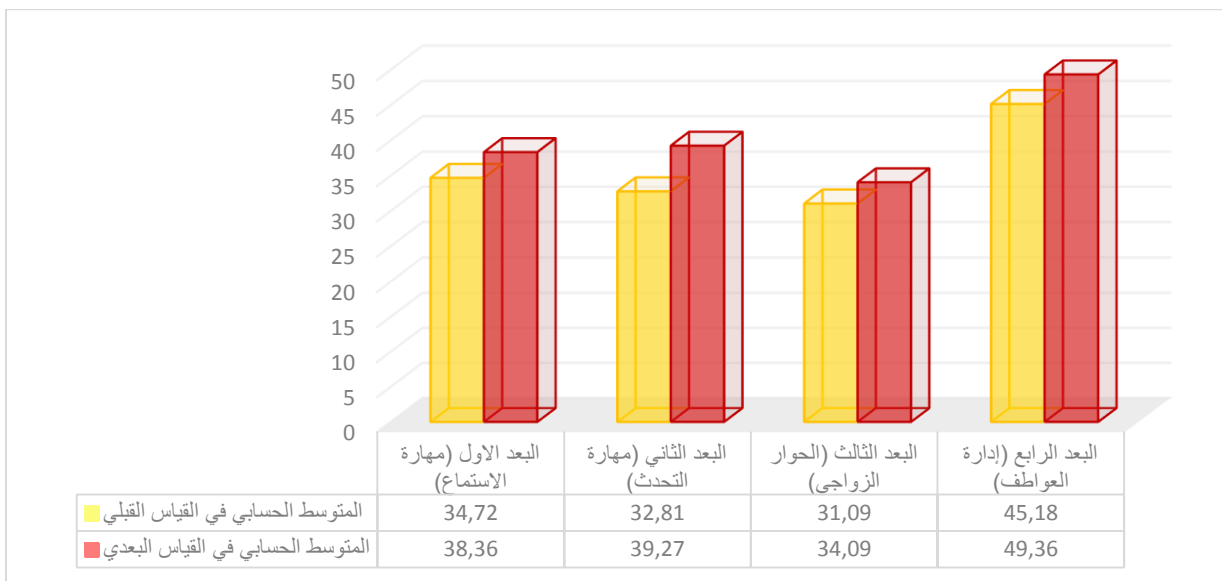
من خلال معطيات الجدول أعلاه، وبناءاً على الفروقات في المتوسطات الحسابية لكل بعد من أبعاد مقياس مهارات التواصل بين القياسي القبلي والبعدي بالنسبة لأفراد عينة الدراسة والتي تراوحت ما بين (3-) كأدنى فرق و(6,46-) كأعلى فرق وقد تم ترتيب المحاور بناءً على قيمة التغير بغض النظر عن الاتجاه سلبي كان أم إيجابي فكان الترتيب كما يلي:

- في المرتبة الأولى جاء بعد مهارة التحدث بفرق قدر ب 6,46- .
 - في المرتبة الثانية جاء بعد إدارة العواطف بفرق قدر ب 4,18- .
 - في المرتبة الثالثة حل بعد مهارة الاستماع بفرق قدر ب 3,64- .
 - وفي المرتبة الرابعة بعد الحوار الزوجي بفرق قدر ب 3- .
- وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية في الشكل رقم (11) .

ومن هنا وبناءاً على ما سبق نستطيع القول بأن هناك فروق واضحة بين القياسين بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارات التواصل ككل حيث بلغ الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للدرجة الكلية 17,28-، وهذه النتيجة التي توصلنا لها سنتأكد من دلالتها من خلال مناقشة فرضيات الدراسة.

الشكل رقم (11) أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على

مقياس مهارات التواصل قبل وبعد تعرضهم للبرنامج



المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

2- عرض نتائج الدراسة لمقياس مهارة حل المشكلات الزوجية:

أ-القياس القبلي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة حل المشكلات قبل تعرضهم للبرنامج، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

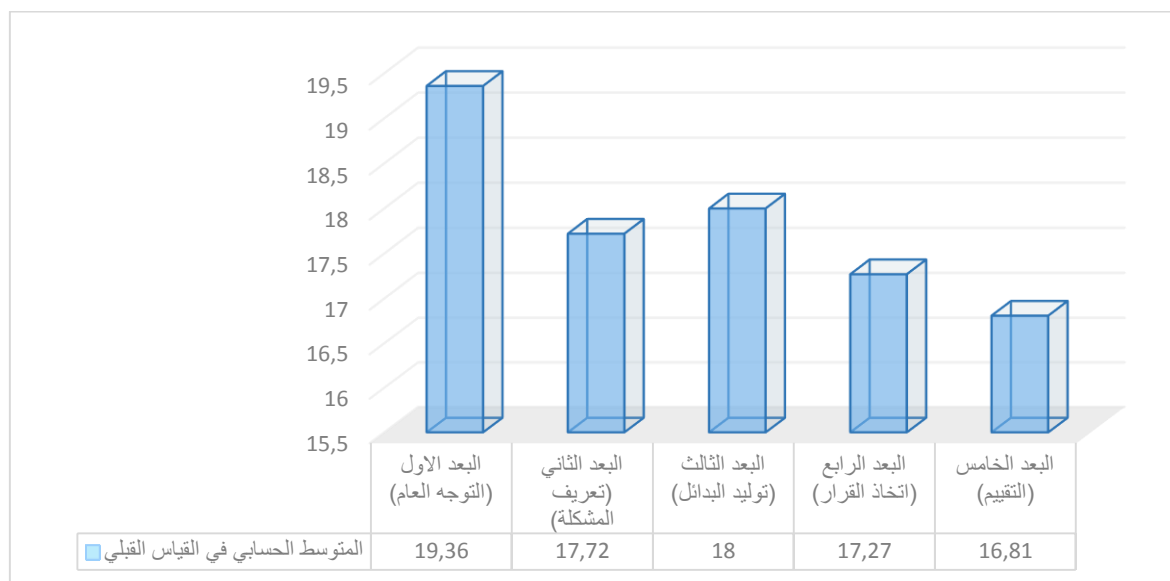
الجدول رقم (21) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات بأبعاده قبل تعرضهم للبرنامج		
أبعاد مقياس مهارة حل المشكلات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الاول (التوجه العام)	19.36	1.566
البعد الثاني (تعريف المشكلة)	17.72	1.555
البعد الثالث (توليد البدائل)	18.00	2.529
البعد الرابع (اتخاذ القرار)	17.27	1.489
البعد الخامس (التقييم)	16.81	2.358
المقياس ككل	89.18	4.285

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

يتبين من الجدول أعلاه، أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارة حل المشكلات جاءت متقاربة تقريبا حيث تراوحت بين 16,81 كأدنى متوسط حسابي كان لصالح البعد الخامس (التقييم) و19,36 كأعلى متوسط حسابي لصالح البعد الاول (التوجه العام) وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية في الشكل رقم(12).

الشكل رقم(12) أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارة حل المشكلات في القياس

القبلي



المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

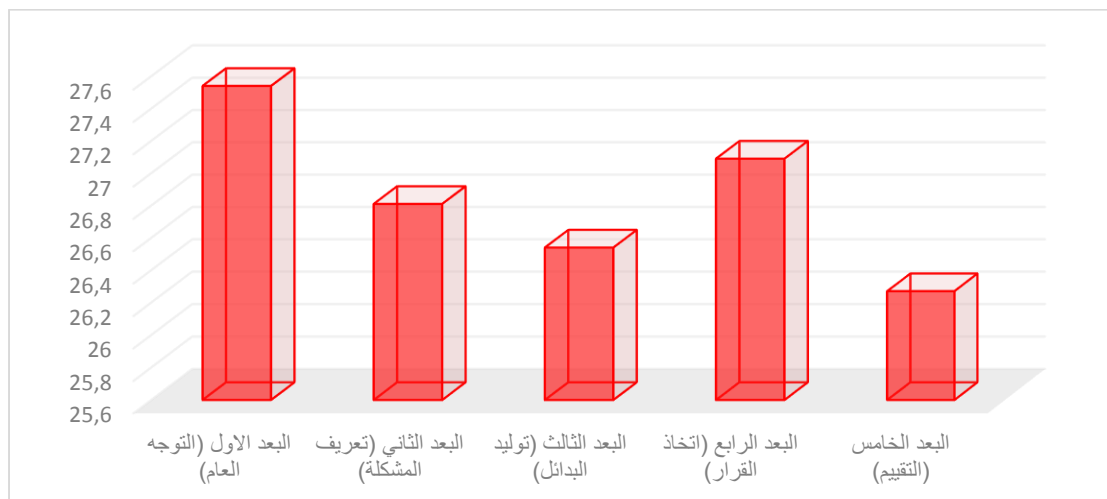
ب-القياس البعدي:تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية بعد تعرضهم للبرنامج، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات بأبعاده بعد تعرضهم للبرنامج		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد مقياس حل المشكلات الزوجية
2.583	27.54	البعد الاول (التوجه العام)
2.821	26.81	البعد الثاني (تعريف المشكلة)
1.863	26.54	البعد الثالث (توليد البدائل)
2.385	27.09	البعد الرابع (اتخاذ القرار)
2.649	26.27	البعد الخامس (التقييم)
8.615	134.27	المقياس ككل

المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

تفيد معطيات الجدول أعلاه ، أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارة حل المشكلات جاءت متقاربة تقريبا حيث تراوحت بين 26,27 كأدنى متوسط حسابي كان لصالح البعد الخامس (التقييم) و 27,54 كأعلى متوسط حسابي لصالح البعد الاول (التوجه العام) وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية في الشكل رقم(13).

الشكل رقم (13) أعمدة بيانية توضح متوسطات الحسابية لمقياس مهارة حل المشكلات في القياس البعدي



المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

ت-الفرق بين القياسين:

الجدول رقم (23) الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في أبعاد مقياس مهارة حل المشكلات قبل وبعد تعرضهم للبرنامج				
الرتبة	الفرق بين القياسين	المتوسط الحسابي في القياس البعدي	المتوسط الحسابي في القياس القبلي	أبعاد مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية
5	-8.18	27.54	19.36	البعد الاول (التوجه العام)
3	-9.09	26.81	17.72	البعد الثاني (تعريف المشكلة)
4	-8.54	26.54	18.00	البعد الثالث (توليد البدائل)
1	-9.82	27.09	17.27	البعد الرابع (اتخاذ القرار)
2	-9.46	26.27	16.81	البعد الخامس (التقييم)
//	-45.09	134.27	89.18	المقياس ككل

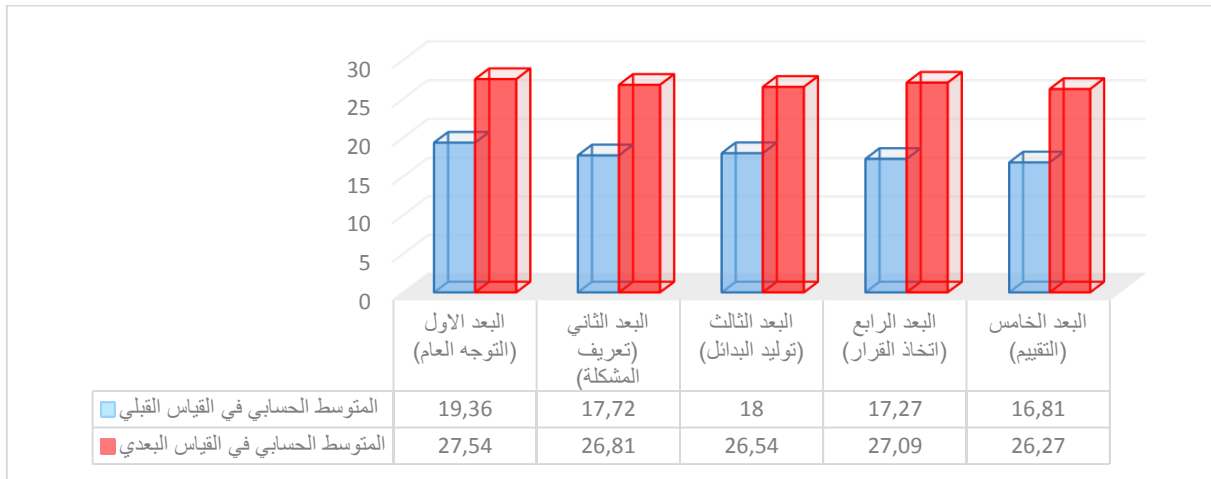
المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

من خلال بيانات الجدول أعلاه، وبناء على الفروقات في المتوسطات الحسابية لكل بعد من أبعاد مقياس مهارة حل المشكلات بين القياسي القبلي والبعدى بالنسبة لأفراد عينة الدراسة والتي تراوحت ما بين 9,82- كأدنى فرق و 8,18- كأعلى فرق قد تم ترتيب المحاور بناء على قيمة التغير بغض النظر عن الاتجاه سلبي كان أم إيجابي فكان الترتيب كما يلي:

- في المرتبة الأولى جاء بعد اتخاذ القرار بفرق قدر ب 9,82- .
 - في المرتبة الثانية جاء بعد التقييم بفرق قدر ب 9,46- .
 - في المرتبة الثالثة حل بعد تعريف المشكلة بفرق قدر ب 9,09- .
 - أتى في المرتبة الرابعة بعد توليد البدائل بفرق قدر ب 8,54- .
 - المرتبة الخامسة كانت لبعد التوجه العام بفرق قدر ب 8,18- .
- وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية في الشكل رقم (14) .

الشكل رقم * (14) أعمدة بيانية توضح الفرق بين متوسطات الحسابية لمقياس مهارة حل المشكلات

قبل وبعد تعرضهم للبرنامج



المصدر: من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

بناء على ماسبق يمكننا القول مايلي:

جاء ترتيب الأبعاد الخمسة لمهارة حل المشكلات مضطربا غير متناسق وذلك على حسب التدريب باعتبار أن مهارة حل المشكلات تحتاج إلى جهد عقلي فمن بين توجه الباحثين في تعريف مهارة حل المشكلات بأنها مهارة يبتعد الكثير من استخدامها لأنها

تحتاج إلى جهد عقلي، لذا نجد في العلاقات الانسانية الكثير من الأزواج يبتعدون عن استخدام مراحلها وخطواتها نظراً لضغوط الحياة او نمط تفكيرهم أو نمط إجتماعي معين والبحث يحتاج إلى كثير من التعمق والتفصيل وربما تدخل ضمن عوائق البحث.

ومن هنا وبناء على ما سبق نستطيع القول بأن هناك فروق واضحة بين القياسين بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في مقياس مهارة حل المشكلات ككل حيث بلغ الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للدرجة الكلية -45,09، وهذه النتيجة التي توصلنا لها سنتأكد من دلالتها من خلال مناقشة فرضيات الدراسة.

ثالثاً: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية للفرضية الرئيسية الأولى:

أ- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى: نصت الفرضية الفرعية الأولى على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (24) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الاول لمقياس مهارات التواصل (مهارة الاستماع)							
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الاول مهارة الاستماع
دال	0.007	-3.417	10	2.969	34.72	11	القياس القبلي
				2.802	38.36		القياس البعدي

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الأول من مقياس مهارات التواصل (مهارة الاستماع) في القياس القبلي جاء منخفضاً (34,72) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (38,36) مما يدل بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (Ttest) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-3,41) وهي قيمة سالبة، أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.007) فهو دال عند ($\alpha=0.01$) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الأولى القائلة بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري المقترح على العينة التجريبية وتفسر الباحثة ذلك إلى:

- أن مهارة الاستماع مكمل لمهارتي التحدث والتعبير عن المشاعر، إذ يعتبر الاستماع والتحدث من فنون اللغة وذات صلة وثيقة ببعضهما من حيث تأثيرهما على بعضهما البعض، فالاستماع هو وسيلة الزوجة لسماع الكلمات من الزوج وفهم رسالته التي تتضمن المشاعر والأفكار والمواقف والانفعالات المختلفة التي يعيشها الزوجان، ولتحسين هذه المهارة لأفراد مجموعة البحث قامت المدربة الباحثة بالخطوات التالية:

- قدمت عرض تفصيلي لمهارة الاستماع (تعريفها، أنواعها، أهميتها، مظاهر الاستماع البطني... إلخ) بواسطة فنيات عرض شرائح البوربونت، وفيديوهات... الخ.

- تفعيل وإثارة أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات مع المحتوى من خلال الأسئلة والمناقشة وطرح أمثلة ونماذج عن مواقف للاستماع الجيد والمقبول والسيئ، وكان رأي أغلب أفراد مجموعة البحث من الزوجات أن أغلب الأزواج لا يحسن الاستماع، وهذا ما جعل الباحثة

تذكرهن بالفروق بين الجنسين في كل من التحدث والاستماع عند المرأة والرجل مستندة في ذلك على مطوية بعنوان "الفروق بين الجنسين" وكتاب لـ"جون قرابين" بعنوان "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" كانت المدربة الباحثة قد وزعتهما على أفراد عينة البحث في جلسة التعارف ليطلعن عليها.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على هذا النوع من التدريب السمعي باستخدام "لوحة دائرة الاستماع"(التواجد/الحضور-إدراك/المعرفة-الدعوة-الايجاز/التلخيص الأسئلة المفتوحة) واستخدام قوانين "المستمع/المتحدث"، مستخدمة فنية أسلوب لعب الدور وتبادل الأدوار للتدرب على هذه الخطوات في مهارة الاستماع ميدانيا، كما يتم اختيار المواقف والمشاهد من طرف أفراد المجموعة التجريبية للمواضيع المشتركة بينهم.

- إعطاء واجب منزلي تقوم به أفراد المجموعة التجريبية بالتدرب على مواضيع لا تسبب توترا بينهم وبين أزواجهن باستعمال لوحة "دائرة الاستماع" حيث عززت الباحثة تفاعل أفراد المجموعة التجريبية على أدائهن، وعززت لهن الثقة بالنفس بأنهن يستطعن تغيير أفكارهن وأساليبيهن في هذه المهارة، وهذا ما تبين في التطبيق البعدي للمقياس حيث تمكنت الزوجات من تحسين مهارتهن في الاستماع.

هذه النتيجة تتوافق مع دراسة (أبو سعد، 2011) حيث توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارات الاتصال على الأداة عموما وفي الأبعاد: مهارة الاستماع والتحدث والتحكم في الانفعالات.

كما تتوافق هذه النتيجة أيضا مع دراسة (العارف، 2014) حيث أظهرت نتائج دراسته فعالية البرنامج في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي وفي تحسن التوافق الزوجي.

ب- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية: نصت الفرضية الفرعية الثانية على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد

مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة

الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين، وقد حصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (25) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثاني لمقياس مهارات التواصل (مهارة التحدث)							
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الثاني مهارة التحدث
دال	0.000	-7.187	10	3.188	32.81	11	القياس القبلي
				2.370	39.27		القياس البعدي

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

يبين الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الثاني من مقياس مهارات التواصل (مهارة التحدث) في القياس القبلي جاء منخفضا (32,81) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (39,27) فيمكن القول بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول ب (-7,18) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي 0.000 فهو دال عند ($\alpha=0.01$) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الثانية القائلة بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%، إن أعلى الأبعاد تأثرا بالبرنامج هو بعد "مهارة التحدث"، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي للزوجات أكثر من الأبعاد الأخرى وتفسر الباحثة ذلك إلى ما يلي:

- اعتبار مهارة التحدث أهم أشكال التواصل الزوجي حيث تظهر في السلوك اللفظي، أي في الكلمات والعبارات التي يستخدمها الأزواج في الحديث مع بعضهم البعض، فمهارة التحدث هي وسيلة الزوجة إلى التعبير عن رغباتها واحتياجاتها وأفكارها وضرورة اشباعها.

- في جلسة مهارة التحدث قامت الباحثة في البداية بتعريف أفراد عينة البحث من الزوجات معنى العلاج العقلائي وإحلال الأفكار العقلانية بدل الأفكار غير العقلانية بكل ما هو متعلق بالتواصل الزوجي، ثم التعريف بمهارة التحدث وأهميتها وأهدافها والأفكار الخاطئة في طرق التحدث التي تعتقها المجموعة التجريبية حتى تكتشف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، وتتعلم طرق جديدة في التحدث مع الزوج، حيث استعانت الباحثة في ذلك على فنيات المحاضرة والحوار والمناقشة والحديث الذاتي، السيكودراما... وفي خطوة ثانية قامت الباحثة بتدريبات عملية للزوجات أفراد المجموعة التجريبية بتطبيق تمارين وأمثلة في صيغ التحدث مع الزوج وذلك من خلال فنية السيكودراما والواجب المنزلي بالتكرار والمداومة ليصبح عادة وخاصة دائمة فيهن، وأخيرا حفزت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية وعززت لهن الثقة بالنفس بأنهن يستطعن تغيير أفكارهن وأساليبيهن في الحديث إلى الأحسن، وهذا ما لمستته الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح هذه المهارة حيث تمكنت الزوجات من اكتسابها.

هذه النتيجة من الجدول أعلاه تتوافق مع ما ذكرناه في التراث النظري في دراسة (نجوى العارف، 2003) بعنوان برنامج إرشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية في المجتمع الأردني فكان من بين نتائجها أن الزوجات أكثر إهتماما في محاولة تحسين أسلوب التواصل اللفظي (التحدث) مع أزواجهن، وأكثر إهتماما بنجاح الحياة الزوجية.

ت- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة: نصت الفرضية الفرعية الثالثة على أنه: "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد الحوار

الزواجي قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (26) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثالث لمقياس مهارات التواصل (الحوار الزواجي)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الثالث الحوار الزواجي	
دال	0.000	-5.946	10	2.343	31.09	11	القياس القبلي	الدرجة الكلية
				3.015	34.09		القياس البعدي	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الثالث من مقياس مهارات التواصل (الحوار الزواجي) في القياس القبلي جاء منخفضا (31,09) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (34,09) مما يتبين بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-5,94) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.000) فهو دال عند ($\alpha=0.01$) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الثالثة القائلة توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد الحوار الزواجي قبل وبعد تطبيق البرنامج، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الاسري المقترح للمجموعة التجريبية حيث جاء بعد مهارة الحوار الزواجي في الترتيب الرابع في الفرق بين القياسين وتعلل الباحثة ذلك إلى:

- أن الحوار يعد من أهم المقومات والعوامل التي تساعد الزوجين على التفاهم والانسجام والتوافق في حياتهما ويجعلهما أكثر اقترابا من بعضهما في جميع النواحي الفكرية والنفسية والاجتماعية، لذلك قامت الباحثة بتدعيم وتمكين المجموعة التجريبية من هذه المهارة وذلك وفقا لمايلي:

- قامت الباحثة في البداية بتقديم محاضرة حول الحوار الزواجي تعريفه وأهميته بين الزوجين وأثره على التوافق بينهما وفتيات الحوار بين الزوجين، كما عرضت نماذج الحوار الزواجي من طرف عينة البحث سواء كانت ايجابية أم سلبية للمناقشة والمقارنة.

- ثم دربتهن على أسلوب الحوار الايجابي المناسب باختيار مشكلة من المشاكل التي يعانون منها، ثم قام بعض أفراد المجموعة التجريبية بتمثيلها وحلها عن طريق أسلوب الحوار وذلك بتعزيزهن معنويا ليلتزم به.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على فنية "حوار الصداقة" للمستشار مصطفى أبو السعد" وضرورة التزامهن به لمدة 20 دقيقة يوميا مع أزواجهن في المواضيع البسيطة والتي لا تسبب انفعالات بينهما.

- وكواجب منزلي وزعت المدربة الباحثة جدول على الزوجات لتسجيل، مدى تبقيهن للحوار الايجابي وحوار الصداقة، والمدة الزمنية المستغرقة، وتسجيل أي ملاحظات عن مدى تفاعل الزوج وردود أفعاله لمناقشتها في الجلسة القادمة، وهذا ما لمستته الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح هذه المهارة حيث تمكنت الزوجات من اكتسابها.

ث- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة: نصت الفرضية الفرعية الرابعة على: " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد إدارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين، وقد حصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (27) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الرابع لمقياس مهارات التواصل (إدارة العواطف)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الرابع إدارة العواطف	
دال	0.007	-3.348	10	3.842	45.18	11	القياس القبلي	الدرجة الكلية
				3.828	49.36		القياس البعدي	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V.25

تفيد بيانات الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الرابع من مقياس مهارات التواصل (إدارة العواطف) في القياس القبلي جاء منخفضاً (45,18) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (49,36) مما يدل بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (Ttest) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (3,34-) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.007) فهو دال عند ($\alpha=0.01$) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الرابعة القائلة "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد إدارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%، وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الأسري المقترح الموجه لأفراد عينة البحث التجريبية حيث تفسر الباحثة ذلك إلى:

- إن بعد إدارة العواطف هو البعد الثاني متأثراً بالبرنامج، إذ أن التعبير عن المشاعر يقصد به الإفصاح عن المشاعر (الإيجابية والسلبية) التي يحملها الزوج أو الزوجة نحو الطرف الآخر أو نحو سلوك أو موقف معين يتعرض له الزوجان في حياتهما معا ويسبب لهما أو لأحدهما

التوتر والاضطراب في المشاعر، وهناك عدة طرق للتعبير عن المشاعر بين الزوجين يأخذ بعضها شكل السلوك اللفظي وبعضها الآخر السلوك غير اللفظي، وبمأن أغلبية أفراد عينة البحث تعاني من ضعف في مهارة التحدث في القياس القبلي فمن الطبيعي أن يكون هناك اضطراب في إدارة العواطف والمشاعر، وهذا ما لمستته الباحثة في نتائج هذا الجدول في القياس القبلي، ولتحسين هذه المهارة خصصت الباحثة جلستين وعنوانتهما بجلسة الحب الزوجي، وجلسة أسرار السعادة الزوجية.

فمهارة إدارة العواطف تحقق الراحة والمودة والسكينة والتجاذب والقرب الجسدي والجنسي وتلبية الحاجات الإنفعالية والرغبة في البقاء مع الزوج، ولتعديل هذه المهارة قامت الباحثة بمايلي:

- عرض وشرح معنى الحب الزوجي، وأنواعه ولغاته وأهميته وكيفية بنائه لأفراد المجموعة التجريبية، كما قامت الباحثة بمساعدة الزوجات على تحديد مواقع الحب الزوجي لديهن ومناقشتها وذلك باستعمال فنيات المحاضرة والحوار والمناقشة مع الاسترخاء والتعزيز، ثم قامت الباحثة بالعمليات التالية:

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على اكتشاف لغة الحب لديهن ولغة الحب عند شريك حياتهن، من خلال فنية المناقشة والعصف الذهني.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن الحب الزوجي وذلك من خلال (الكلمات، لغة الحب الزوجي الخاصة بهن، تعزيز لغة الحب عند الزوج) باستعمال تقنية السيكودراما كأسلوب تدريبي.

- وفي الجلسة الأخرى قامت الباحثة بإلقاء محاضرة "أسرار السعادة الزوجية" موضحة معنى السعادة الزوجية وأسرارها وكيف تبنى وأن من أسس بنائها التواصل الجيد والحوار والصبر والثقة والحب وهي بعض مكونات شجرة السعادة الزوجية.

-إستعمال الباحثة فنية الحوار والمناقشة مع أفراد المجموعة التجريبية لبعض النماذج التي

تخص حياة زوجية سعيدة وأخرى تعيسة لتبيان الفروق بينهما، مع تطبيق بعض تمارين التخيل حتى يحققن هذه السعادة.

- تأكيد الباحثة على أن القاعدة في الحياة الزوجية هي اعطاء الزوج الاحترام يعطي الحب وتقبل الزوج كما هو دون المحاولة لتغييره، كما اعتمدت الباحثة لتحفيز الزوجات في ذلك على أن يكن ايجابيات حتى يغيرن حياتهن.

- كما عرفت الباحثة المجموعة التجريبية على شجرة السعادة الدائمة والدعائم الاساسية لنجاح الزواج، وعرض نظرية الحب والاحترام في الحياة الزوجية.

- وكواجب منزلي تدريبي اقترحت الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية ترديد وتكرار 70 كلمة وعبرة حب زواج في اليوم، والحرص على تعزيز لغة الحب لديها ولدى زوجها، وملاً جدول "برنامج متعتي" ووضعه في مكان واضح وبارز ومحاولة تطبيقه حيث يتضمن برنامج يومي تتبعه الزوجات في تواصلهن مع أزواجهن ك (المدح ، التقبيل، التعبير، التشجيع، الإحتضان ...). 5 مرات يوميا للطرف الآخر بالإضافة لكتابة جدول متعتي والذي يتضمن توزيع أوقات الأسبوع واليوم على اهم نشاطات وهوايات أفراد المجموعة التجريبية ، وتطبيقه في حياتهن اليومية.

وفي الأخير حفزت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية وعززت لهن الثقة بالنفس بأنهن يستطعن تغيير أفكارهن وأساليبيهن في هذه المهارة وهذا ما لمستته الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس حيث تمكنت الزوجات من تحسين مهارتهن في إدارة العواطف.

هذه النتيجة تتوافق مع بحث (Khojastemehr et al...2008) حيث كشفت نتائج دراسته أن التدريب على مهارات الاتصال أدى إلى زيادة المشاعر الإيجابية نحو الأزواج وتحسين نمط الاتصال المتبادل (البناء) ونقصان أنماط التجنب والانفصال.

وتتوافق هذه النتيجة أيضا مع دراسة (Gottman 2004) حيث نتج عن دراسته شعور أعلى للمشاركين بالرضا عن حياتهم الزوجية وزيادة مستوى التعاطف والرضا عن العلاقات الزوجية.

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى:

نصت الفرضية الرئيسية الأولى على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين لقياس الفرق بين قياسين أحدهما قبلي والآخر بعدي لنفس المقياس (مهارات التواصل)، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (28) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في مهارات

التواصل الزوجي

مقياس مهارات التواصل	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار		
								الدرجة	الكلية
	11	143.81	9.217	10	-5.694	0.000	دال	ق.ق	
		161.09	8.938					ق.ب	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي في القياس القبلي جاء منخفضا (143,81) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (161,09) فيمكن القول بأن هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T. test) التي بلغت كما هو موضح في الجدول ب(-5,69) وهي قيمة سالبة أي أن الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائية عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي 0.000 فهو دال عند $(\alpha=0.01)$ ، وهذا

يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الرئيسية التي مفادها أنه: "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج"، مما يشير إلى تحسن في مهارات التواصل في المقياس ككل وفي أبعاده الأربعة، وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الاسري المقترح مع المجموعة التجريبية من خلال الفرق بين القياسين في الأداء ككل وفي هذه الأبعاد، وتفسر الباحثة هذا التحسن إلى ما يلي:

- إذ أن إتقان مهارات التواصل ليس موهبة أو هبة من السماء بل هو فن ومهارة تعلمتها المجموعة التجريبية من الزوجات بالتدريب كغيرها من الفنون وهذا ما دلت عليه نتائج هذا الجدول ، إذ أن المهارات يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والممارسة والتدريب ، وأن البرنامج الإرشادي سمح للزوجات بالتدرب على مواقف محددة وطلب منهن أن يطبقن مهارات التواصل على هذه المواقف من خلال التفاعل مع بعض وباستخدام استراتيجيات البرنامج من تدريبات ومهارات وقيم وأنشطة والتي تركزت على زيادة وعي الزوجات بأنفسهن أثناء تواصلهن مع الآخرين وتحميلهن مسؤوليات سلوكهن وأفكارهن ومشاعرهن .

- إستراتيجيات البرنامج الإرشادي ساعدت في تنمية مهارات التواصل لدى أفراد عينة البحث من الزوجات وتحسنتها بأبعاده الأربعة (الاستماع، التحدث، الحوار الزوجي، إدارة العواطف) عما كن عليه سابقا في مهارات تواصلهن الزوجي، ويعتقد أن يساعد ذلك في استخدام أساليب تواصلية أكثر فعالية من السابق، مما يؤدي إلى تحقيق السعادة والصحة النفسية والاجتماعية لأفراد عينة البحث، إذ أن نوعية التواصل الزوجي أكثر أهمية بالنسبة لرفاهية الزوجات وسعادتهن من الزواج بحد ذاته.

- إلى طبيعة الجلسات الارشادية والفنيات المستخدمة في كل جلسة من حيث الإعداد والاختيار للوسائل التعليمية والتدريبية المستخدمة في تنفيذ البرنامج ودورها الفعال، حيث أدل إلى تفاعل

المجموعة التجريبية من الزوجات مع أنشطة البرنامج التي تم من خلالها استخدام العديد من الأدوات التي تشتمل على الكثير من الألعاب والأشياء، مما أدى لإثارة دافعية مجموعة البحث ورغبتهم في تنفيذ الأنشطة أثناء التدريب، أو في البيت مع أزواجهن واستجابتهن للتعليمات المقدمة لهن.

- التحضير الجيد لكل جلسة لأفراد المجموعة التجريبية والتنوع في المواضيع فالباحثة لم تقتصر على فنية الحوار بل حاولت أن تتناول فنيات إرشادية عديدة من ضمنها المحاضرة والتعبير الحر مع الباحثة والمناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي (التدعيم والمكافأة وتمثل في تقديم مدعّمات إيجابية مادية ومعنوية لأعضاء المجموعة التجريبية عند قيامهن بسلوكيات مرغوبة)، العلاج العقلاني للأفكار (تبديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية إيجابية)، السيكودراما ولعب الأدوار، الاسترخاء وفوائده العلاجية التي لمستها المدربة الباحثة فعليا في أفراد عينة البحث من الزوجات وخاصة اللواتي يعانين توترا ومشاكل مع أزواجهن، وكان الهدف من هذه الفنيات أو الأساليب المستخدمة هو تعزيز مفاهيم مهارات الاستماع والتحدث وإدارة العواطف والحوار الزوجي لدى المجموعة التجريبية وجعلهن قادرات على التعامل بها في حياتهن اليومية، حيث كانت الباحثة تركز وتذكر دائما أفراد عينة البحث من الزوجات بأهمية مهارات التواصل الزوجي مع أزواجهن مما جعل البرنامج ثريا وفعالاً.

- كما كان لجلسة التعارف قبل تطبيق البرنامج الإرشادي أثر في إزالة الحواجز وبناء الألفة مع الزوجات حيث عرفت الباحثة بالبرنامج (أهدافه، مضمونه، فوائده، مدته...) مبينة في ذلك أهمية الحياة الزوجية ودعائم السعادة الزوجية، وكيف يمكن أن يكون التواصل الزوجي من أحد الأسس في تحقيق السعادة الزوجية وأن غيابه أو سوء التواصل يكون سببا في سوء التوافق الزوجي أو حتى الطلاق والانفصال، لذا لفتت الباحثة انتباه المجموعة التجريبية لمهارات قوانين العقل التي يغفل عنها الكثير ومن بينها قانون التركيز والتدريب عليه، وهي أن يركز أفراد عينة البحث على إيجابياتهن وإيجابيات وحسنات في أزواجهن بدلا من التركيز على

العيوب والأخطاء، وأن يدرين أنفسهن على التعبير عن هذه الحسنات والميزات ومدح أزواجهن بايجابياتهم وسلبياتهم والثناء عليهم بعبارات حب ايجابية حتى تتعزز هذه السلوكيات وبالتالي تزيد وتنمو، وحتى تكون مراسلاتنا ايجابية ونتوقع ما هو ايجابي منهم، وهذا ما كان له الأثر في تغير مفاهيم المجموعة التجريبية من الزوجات اتجاه أزواجهن وأقبلن على التدريب على باقي جلسات البرنامج الإرشادي الاسري لتعديل مهارات التواصل الاربعة بكل حب وفعالية رغبة منهن بأن يغيرن ما لديهن من سلبيات في مهارتهن الاتصالية بأزواجهن، مما جعلهن يلتزمن بالمواعيد المحددة للجلسات الارشادية وحضورهن المستمر لمقر "جمعية أسرتي".

- طبيعة النشاطات والتكاليف البيئية التي كانت الباحثة تحث المجموعة التجريبية أن يقمن بها أثناء وبعد جلسات البرنامج.

- التوجيه والتفريع الانفعالي لأفراد العينة التجريبية الذي كانت تقوم به الباحثة يوميا أثناء فترة تطبيق البرنامج وبعده، وذلك من خلال فتح موقع مجموعة تواصل اجتماعي خاص بهن وبإشراف الباحثة سمي بـ"مجموعة السعادة الزوجية" الهدف منه، عرض واجباتهن اليومية المسطرة في البرنامج الارشادي وحل بعض المشاكل غير المتوقعة التي تتعرض لها المجموعة التجريبية مما أصبح الموقع مصدرا لتخفيف الضغط وزيادة الاطمئنان لدى الزوجات، وهذا ما جعلهن يشعرن بالراحة والرضا و لا يشعرن بالكبت.

- نتيجة اجتهاد الباحثة وبذل كل مجهوداتها من إطلاع مكثف على مختلف المصادر العربية والمترجمة والأجنبية التي يمكن الاعتماد عليها في إعداد البرامج الارشادية وما يلزم من مراعاة للخصائص الاجتماعية لعينة البحث.

- إلى طبيعة شخصية الباحثة وتكوينها الأكاديمي في مجال الإرشاد الأسري وخبرتها في التعامل مع المشاكل الأسرية التي تخص الأزواج والأبناء، وذلك من خلال الدورات التدريبية التي كانت تقوم بها في هذا المجال في الكثير من الجمعيات الخيرية والمراكز التدريبية والتربوية

(متوسطات وثنائيات) كوّن لها معارف وخبرات سابقة أثرت في تطبيق البرنامج الإرشادي الاسري المقترح لتعديل مهارات التواصل الزوجي.

إن نتائج هذا الجدول تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة (بدر، 2019) حيث كان من بين نتائج دراستها أن البرنامج الإرشادي قد حقق الهدف منه في تحسين مهارات التواصل لدى الزوجات.

كما تتوافق كذلك مع دراسة (بني سلامة محمد، 2014) حيث ظهر أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات وكذا طريقة اتصال الزوجين. وتتوافق أيضا مع دراسة (Kalantarkousheh et Hassan 2011) التي أظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريب على الاتصال الزوجي زيادة واضحة في الاتصال الزوجي لدى أفراد عينة البحث.

كما تتوافق نتائج هذا الجدول كذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Bektas ,TevfikF,K2007) (M.Y) أن البرنامج التدريبي للتواصل الزوجي كان له تأثير إيجابي، على التكيف الزوجي مما أدى إلى تحسن مهارات التواصل التي لها الأثر على تحسين سلوكيات الأزواج.

وتتوافق نتائجه أيضا مع دراسة (PIO، 2001) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الزوجات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية للفرضية الرئيسية الثانية:

في البداية سنقوم بعرض نتائج الفرضيات الفرعية كلا على حدى للتأكد من صحتها، ثم نقوم بعد ذلك بتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية الخمسة جملة وتفصيلا وذلك يرجع إلى أنّ :

مهارة حل المشكلات تحتاج إلى تدريب وتعمّق في تدريبها ولم تركز الباحثة في تفصيل أبعاد مهارة حل المشكلات للمجموعة التجريبية بمعنى جلسة لكل بعد من الأبعاد الخمسة وإنما عرضت الباحثة هذه الأبعاد جملة وتفصيلا على أساس أنها تتعامل مع عينة راشدين، أي سبق

لهن التعامل مع مهارة حل المشكلات في مجال عملهن كأستاذات في مجال التدريس والتعليم، وتكوّنهن على مختلف مراحلها وخطواتها وتناولنها في حل المشكلات التعليمية ولو جزئياً. فأغلب الباحثين تناولو مهارة حل المشكلات في حل القضايا التعليمية أي في مجال التدريس والتعليم وقليل هم من تناول مهارة حل المشكلات في العلاقات الإنسانية لأنها تحتاج إلى تفكير وجهد عقلي ، فالكثير من الأزواج لا يستخدمون مراحلها وخطواتها في حل مشاكلهم الزوجية .

وبناءً على ذلك حرصت الباحثة على تدريب أفراد العينة التجريبية على خطوات ومراحل مهارة حل المشكلات، وذلك بتطبيق هذه الخطوات على المشاكل التي تعاني منها الزوجات مع أزواجهن لتصبح عادة لديهن في معالجة خلافاتهن ومنازعاتهن الزوجية.

3-1- عرض نتائج الفرضيات الفرعية:

أ- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى: نصّت الفرضية الفرعية الأولى على : " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد التوجه العام قبل وبعد تطبيق البرنامج " ، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين، وقد تحصّلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (29) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي الأول لمقياس مهارة حل المشكلات (التوجه العام)								
البعد الأول التوجه العام	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار	
الدرجة الكلية	11	19.36	1.566	10	-9.616	0.000	دال	القياس القبلي
		27.54	2.583					القياس البعدي

المصدر من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V25 .

نلاحظ من الجدول أعلاه ، أنّ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الأول من مقياس مهارة حل المشكلات (التوجه العام) في القياس القبلي جاء منخفضاً (19.36) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (27.54) مما يدلُّ بأنَّ هناك فرق بين القياسين ، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-9.61) وهي قيمة سالبة أي أنّ الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.000) فهو دال عند (α= 0.001) مما يدل على رفض الفرضية الصفرية بعدم وجود فرق بين القياسين وبالتالي جاءت هذه النتيجة مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الأولى والتي مفادها " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد التوجه العام قبل وبعد تطبيق البرنامج " ونسبة التأكد 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ب- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: نصّت الفرضية الفرعية الثانية على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد تعريف المشكلة قبل وبعد تطبيق البرنامج "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين ، وقد تحصلنا على النتيجة التالية :

الجدول رقم (30) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثاني لمقياس مهارة حل المشكلات (تعريف المشكلة)								
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الثاني تعريف المشكلة	
دال	0.000	-11.323	10	1.555	17.72	11	القياس القبلي	الدرجة الكلية
				2.821	26.81		القياس البعدي	

المصدر: من إعداد الباحثة باستخدام مخرجات برنامج Spss, V25.

تفيد بيانات الجدول أعلاه، أنّ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الثاني من مقياس مهارة حل المشكلات (تعريف المشكلة) في القياس القبلي جاء منخفضا (17.72) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (26.81) مما تبين لنا أنّ هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (11.32) وهي قيمة سالبة أي أنّ الفرق هنا لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.000) فهو دال عند ($\alpha = 0.01$) وهذا يعني أنه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين ، وبالتالي نستطيع الحكم على أنّ هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الثانية القائلة: " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد تعريف المشكلة قبل وبعد تطبيق البرنامج" ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ت- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة : تنص الفرضية الفرعية الثالثة على أنه: "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في بعد توليد البدائل قبل وبعد تطبيق البرنامج " وللتحقق من ذلك تم استخدام إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة لعينتين مترابطتين وقد تحصلنا على الجدول التالي:

الجدول رقم (31) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الثالث لمقياس مهارة حل المشكلات (توليد البدائل)								
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الثالث توليد البدائل	
دال	0.000	-10.101	10	2.529	18.00	11	القياس القبلي	الدرجة الكلية
				1.863	26.54		القياس البعدي	

المصدر من إعداد الباحثة بالإعتماد على مخرجات برنامج Spss, V25 .

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الثالث من مقياس مهارة حل المشكلات (توليد البدائل) في القياس القبلي جاء منخفضاً (18.00) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (26.54) مما يدلّ بأنّ هناك فرق بين القياسين ، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-10.10) وهي قيمة سالبة أي أنّ الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.000) فهو دال عند ($\alpha = 0.01$) وهذا يعني أنّه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة لعدم وجود فرق بين القياسين، وبالتالي نستطيع الحكم على أنّ هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الثالثة والتي مفادها : " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد توليد البدائل قبل وبعد تطبيق البرنامج "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ث- عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة: جاء مفاد الفرضية الفرعية الرابعة " أنّه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بعد اتخاذ القرار قبل وبعد تطبيق البرنامج " وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (ت) (T) بالنسبة للعينتين المترابطتين فتحصلنا على النتيجة التالية :

الجدول رقم (32) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الرابع لمقياس مهارة حل المشكلات (اتخاذ القرار)								
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الرابع إتخاذ القرار	
دال	0.000	-10.421	10	1.489	17.27	11	القياس القبلي	
				2.385	27.09		القياس البعدي	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج Spss, V25.

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أنّ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الرابع من مقياس مهارة حل المشكلات (إتخاذ القرار) في القياس القبلي جاء منخفضاً (17.27) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (27.09) مما يفيد بأنّ هناك فرق بين القياسين، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-10.42) وهي قيمة سالبة أي أنّ الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي (0.000)- فهو دال عند ($\alpha = 0.01$) مما يدل على رفض الفرضية الصفرية والتي مفادها عدو وجود فرق بين القياسين ، وبالتالي فإنّ هذه النتيجة المتوصل إليها تؤيد فرضية الدراسة الرابعة والتي نصها : " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بُعد إتخاذ القرار قبل وبعد تطبيق البرنامج " ونسبة التأكد هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ج- عرض نتائج الفرضية الفرعية الخامسة : نصّت الفرضية الفرعية الخامسة على : " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بُعد التقييم قبل وبعد تطبيق البرنامج " ، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المترابطتين ، وقد تحصلنا على النتيجة التالية :

الجدول رقم (33) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في البعد الخامس لمقياس مهارة حل المشكلات (التقييم)							
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	البعد الخامس التقييم
دال	0.000	-7.871	10	2.358	16.81	11	القياس القبلي
				2.649	26.27		القياس البعدي

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج Spss, V25 .

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنّ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية للبعد الخامس من مقياس مهارة حل المشكلات (التقييم) في القياس القبلي جاء منخفضاً (16.81) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (26.27) مما يدلّ بأنّ هناك فرق بين القياسين ، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-7.87) وهي قيمة سالبة أي أنّ الفرق هنا لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة المحسوب يساوي 0.000 فهو دال عند ($\alpha = 0.01$) وهذا يعني أنّه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين ، وبالتالي نستطيع الحكم على أنّ هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الفرعية الخامسة القائلة " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في بُعد التقييم قبل وبعد تطبيق البرنامج " ، ونسبة التأكيد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% .

3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية:

يتبين لنا ويتّضح جلياً من نتائج الجداول رقم (30-31-32-33-34) أنّ الأبعاد الخمسة لمهارة حل المشكلات تغيّرت قيمها في القياس البعدي ، فتفسر الباحثة ذلك إلى إدراك الزوجات أفراد المجموعة التجريبية لمثل هذه المهارة أثناء التعامل معها ، الأمر الذي أدى إلى تغيير مفاهيمهن حولها وتتميتها من خلال ماقدّم لهن في الجلسات الأربعة لمهارة حل المشكلات من البرنامج الإرشادي.

فمهارة حل المشكلات هي مجموعة من الخطوات التي تمارس بصورة منظمة عند مواجهة موقف أو مشكلة ما ومحاولة حلّها وتنفيذها بصورة مبتكرة ، فهي عملية تهدف إلى تمكين أفراد عينة البحث من الزوجات من التعامل بكفاءة أكبر مع المشكلات الزوجية المتنوعة ، وهذا ما حرصت عليه الباحثة في جلستها التاسعة من البرنامج الإرشادي بعنوان مهارة حل المشكلات حيث عرّفت الباحثة من خلال المحاضرة بمهارة حل المشكلات وأهميتها في حل الخلافات الزوجية، كما ذكرت الأساليب غير السلمية التي يتبعها الزوجان في حل الخلاف والنزاع ،

من هذا المنطلق تناولت الباحثة أبعاد أو الخطوات الخمسة لمهارة حل المشكلات وهي :
التوجه العام ، تعريف المشكلة ، توليد البدائل ، إتخاذ القرار ، التقييم ، بالشرح والتفصيل من
خلال عرض الشرائح والشرح والمناقشة ، مع عرض بعض الصور التي تمثل أغلب المشكلات
الزوجية المنتشرة بين الأزواج ، وأتاحت الباحثة لإفراد عينة البحث فرصة الحوار والمناقشة
وفق ما تعلموه من مهارات التحدث والاستماع والحوار .

وكواجب منزلي تلقت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات تحديد كتابيا أهم
المشكلات الزوجية التي لها علاقة بمهارات التواصل مع أزواجهن لمناقشتها في الجلسات
الإرشادية القادمة .

في الجلسة العاشرة من البرنامج الإرشادي حرصت الباحثة إلى إرشاد وتدريب أفراد
المجموعة التجريبية على مهارة حل المشكلات التي لها علاقة بمهارات التواصل .

فمن المشكلات التي تعاني منها الزوجات هي مشكلات التواصل وهذا ما لمسناه في الجلسة
الثانية من البرنامج الإرشادي في عرض بعض المشكلات الزوجية ، وطرحنا فيها أنواع
المشكلات لذا قمنا في هذا البرنامج بالدمج بين مهارات التواصل او المشكلات في التواصل
التي تعيق العلاقة بين الزوجين وطبقنا عليها مراحل أو خطوات مهارة حل المشكلات .

وهذا هو الاساس في بحثنا هذا حيث ركزنا بنسبة كبيرة على أن تتمكن المجموعة التجريبية
من الزوجات من حل مشاكلهن الخاصة ، فبقدر تمكينهن من مهارات التواصل يتمكن كذلك
من مهارة حل المشكلات .

فقامت الباحثة من خلال الواجب المنزلي الذي كلفت به أفراد العينة التجريبية وهو كتابة
أهم المشكلات الزوجية التي لها علاقة بمهارات التواصل والحوار مع الزوج ، حيث جمعت
القصاصات وأجرت قرعة لإختيار بعض المشكلات وتكوين ورشات لمحاولة التدريب على حلها
أو اعطاء حلول مقترحة بتطبيق خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية.

بعد ذلك تم عرض تقارير الورشات وبعد كل تقرير تتم المناقشة والاقتراح والتعديل للوصول إلى نموذج أكثر ملائمة لحل تلك المشكلة المقترحة.

قامت الباحثة بتعزيز حماسة ومشاركة أفراد المجموعة التجريبية ورسخت لديهن قناعة " أنكِ أنتِ أيتها الزوجة مسؤولة عما تفعلين، ولست مسؤولة عما يفعل الطرف الآخر كوني فقط إيجابية ومسؤولة " .

ودعمت ذلك بنماذج وقصص لحالات للمستشار الأسري "مصطفى أبو سعد" لتعزيز هذه القناعة ، واوصت الباحثة أفراد مجموعة البحث على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية على المواقف التي تعترضهن في فترة التدريب حتى يقمن بتقييم أنفسهن ومراجعة الباحثة فيما غاب أو تعسر عليهن.

أما الجلستين الحادية عشر والثانية عشر خصصتهما الباحثة لإرشاد و تدريب مجموعة أفراد البحث من الزوجات على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات على مشاكلهن الأخرى الخاصة ، حيث لاحظت الباحثة وجود مشاكل خاصة غير مفصوح عنها فقامت الباحثة بالعمل على :

- تناول المشكلات الزوجية بشكل إرشاد جماعي في ورشة واحدة تضم كل أفراد المجموعة التجريبية ، بإتباع خطوات مهارة حل المشكلات.
- كتابة تقرير عن كل مشكلة وحلها باستخدام المناقشة والعصف الذهني للخروج بحل أو مجموعة حلول مقترحة لكل مشكلة .
- متابعة بعض أفراد المجموعة التجريبية عن طريق الإرشاد الفردي خاصة بمن تعلقن بهن المشكلات لمساعدتهن وتشجيعهن في حلها.
- متابعة أفراد المجموعة التجريبية بالتواصل معهن بالهاتف (الإرشاد الهاتفي) والمحادثة في موقع التواصل الاجتماعي " مسنجر" لتبادل الخبرات والمشاعر والتجارب والاستفادة من بعضهن البعض خلال فترة التدريب .

وفي الأخير شجعت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية من الزوجات باتباع قواعد مهمة في حل اي مشكلة تعترضهن في حياتهن الزوجية وتصحيح معتقداتهن حولها.

وهذا ما لمستته الباحثة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح مهارة حل المشكلات حيث تمكنت مجموعة أفراد البحث من الزوجات من إكتسابها.

هذه النتيجة من الجدول رقم (29) إلى غاية الجدول رقم (34) تتوافق مع ما ذكرناه في التراث النظري في دراسة "الزهراني" (2017) حيث كانت من بين نتائج دراسته وجود فروق في مهارات حل المشكلات لدى المرشدين التربويين تعزي إلى البرنامج الإرشادي الذي تم التدريب عليه بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يشير لنجاح البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات حل المشكلات لدى المرشدين التربويين.

كما تتوافق أيضا مع دراسة "سهيلة محمود بنات" (2015) حيث كانت نتائج دراستها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التدريبية ، وهذا يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي في زيادة التكيف النفسي وخفض درجة القلق لدى بنات المطلقات ، ويفسر ذلك بإكتساب بنات المطلقات المراهقات لمهارات الاتصال ومهارات حل المشكلات مما يجعلهن أكثر قدرة على التكيف وإيجاد وسائل إيجابية وحلول فعالة لما يواجهن من ضغوطات وصعوبات، وهذا يجعلهن أقل قلقا وتأثراً وذلك من خلال استخدام مهارات الاتصال واستخدام أساليب إيجابية في التعامل مع المشكلات .

وتتوافق كذلك مع دراسة "آغا خلود خليل" (2015) " حيث كانت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في نوعية الحياة الزوجية لدى الزوجات المتزوجات حديثا تعزي للبرنامج التدريبي مستند استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال على القياس البعدي وقياس المتابعة.

كما تتوافق مع دراسة سهام إبراهيم (2007) حيث كانت من بين نتائج دراستها وجود أثر للبرنامج الإرشادي الجمعي لتدريب الأمهات على مهارات التواصل وحل المشكلات أدى إلى

تحسن مستوى العلاقات الأسرية لدى أسرهن.

كما هدفت الجلسة الرابعة عشر لإعطاء توصيات عملية شاملة لمهارة التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية للمجموعة التجريبية من الزوجات ، حيث قامت الباحثة بتوزيع مطوية تحمل نقاط مهمة وعملية لحياتهن الزوجية وقامت بمناقشتها معهنّ على أنّ يكون الحوار والتواصل أساس الحياة الزوجية والابتعاد عن التركيز على الجوانب السلبية للطرف الآخر، والبحث عن الامور الإيجابية في العلاقة الزوجية.

وفي نهاية الجلسة طبقت الباحثة تقنية الاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية حتى يجددن العزيمة النفسية لإنطلاقة أحسن ورؤية جديدة في علاقتهنّ الزوجية.

وختمت الباحثة برنامجها الإرشادي الاسري المقترح بأداء الاختبار البعدي لمقاييس مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لأفراد المجموعة التجريبية للإجابة عليه .

وفي اللقاء الأخير وهو الجلسة الخامسة عشر من جلسات البرنامج الإرشادي الاسري المقترح قامت الباحثة بعمل حفل نهائي بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي لأفراد المجموعة التجريبية من الزوجات وعززتهنّ معنويا بالشكر والمدح على التعاون ، وقدمت لهن بعض المكافآت الرمزية وأخذ صور تذكارية وتقديم بعض الإكراميات وشهادات مشاركة" ممضاة من طرف رئيسة " جمعية أسرتي" تقديراً وعرفاناً لمجهودات الباحثة وللزوجات أفراد المجموعة التجريبية (الملحق رقم 08).

4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثانية:

نصت الفرضية الرئيسية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات الزوجية قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة للعينتين

المتربطتين لقياس الفرق بين قياسين أحدهما قبلي والآخر بعدي لنفس المقياس (مهارة حل المشكلات) ، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (34) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في

مقياس مهارة حل المشكلات

مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	11	89.18	4.285	10	-15.916	0.01	دال
القياس القبلي		134.27	8.615				
القياس البعدي							

المصدر من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنّ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس مهارة حل المشكلات في القياس القبلي جاء منخفضاً (89.18) عن متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (134.27) مما يدلّ على أنّ هناك فرق بين القياسين ، وهذا ما أكدته قيمة (T_{test}) التي بلغت كما هو موضح في الجدول بـ (-15.91) وهي قيمة سالبة أي أنّ الفرق هنا هو لصالح القياس البعدي وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وهذا يعني أنّه تم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فرق بين القياسين وبالتالي نستطيع الحكم على أنّ هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الرئيسية الثانية والتي مفادها أنّه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات قبل وبعد تطبيق البرنامج" ، ونسبة التأكيد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% مما يشير إلى التحسن في مهارة حل المشكلات في المقياس ككل وفي أبعاده الخمسة ، وهذا ما يدل على فاعلية

البرنامج الإرشادي المقترح مع المجموعة التجريبية من خلال الفرق بين القياسين في الأداء ككل وفي هذه الأبعاد وتفسر الباحثة هذا التعديل إلى :

- أن مهارة حل المشكلات هي مهارة ذكائية تعكس قدرات الفرد الذهنية، حيث يبدأ الفرد بعملية بحث في مخزونه المعرفي لإيجاد الحل المناسب للمشكلة، وإذا لم يجد حلاً يلجأ إلى مصادر خارجية بحثاً عن مساعدة، أو معطيات وحقائق جديدة.

فمن هذا المنطلق عملت الباحثة على توجيه وإرشاد وتدريب المجموعة التجريبية من الزوجات لتعلم مهارة حل المشكلات، وذلك من خلال تعريفها وشرح مختلف خطواتها ومراحلها ممثلة في الأبعاد الخمسة لمهارة حل المشكلات وهي (التوجه العام نحو المشكلة، تعريف المشكلة، توليد البدائل، اتخاذ القرار، التقييم) وأن البرنامج الإرشادي سمح لمجموعة أفراد البحث من الزوجات التدريب على مواقف محددة وطلب منهن أن يطبقن خطوات مهارة حل المشكلات على هذه المواقف أو (المشكلات) من خلال التفاعل مع الباحثة واستخدام استراتيجيات وفنيات البرنامج الإرشادي الاسري المقترح لإيجاد الحل المناسب لمشاكلهن .

- كذلك التحسن في مهارات التواصل في المقياس المطبق على أفراد مجموعة البحث من الزوجات، الذي اعتبرته الباحثة كقاعدة لعرض مقياس مهارة حل المشكلات، حيث تم مناقشة وطرح مشكلات مهارات التواصل للزوجات مع أزواجهن بتطبيق خطوات مهارة حل المشكلات.

- طبيعة الجلسات الإرشادية والفنيات المستخدمة في كل جلسة من حيث الأعداد والاختيار للوسائل التعليمية والتدريبية المستخدمة في تنفيذ البرنامج ودورها الفعال، حيث أدى إلى تفاعل المجموعة التجريبية من الزوجات مع أنشطة البرنامج التي تم من خلالها استخدام العديد من الأدوات والفنيات مثل: (المحاضرة، والمناقشة والحوار، العصف الذهني، العمل الورشاتي، القصص، الإرشاد الجماعي والفردى والإرشاد بالهاتف...) مما أدى إلى إثارة دافعية أفراد مجموعة البحث من الزوجات ورغبتهم في

تمكنهن من خطوات ومراحل مهارة حل المشكلات وتطبيقها على مشاكلهن لإيجاد الحلول المناسبة.

- التحضير الجيد لكل جلسة لأفراد المجموعة التجريبية والتنوع في طرح المواضيع والقصص، حيث حرصت الباحثة على تطبيق مختلف الفنيات الإرشادية لتعزيز الأساليب السليمة التي يتبعها الزوجات في حل خلافاتهن الزوجية مع أزواجهن.
- طبيعة النشاطات والواجبات المنزلية التي كانت الباحثة تكلف بها أعضاء المجموعة التجريبية من الزوجات للقيام بها في البيت مع أزواجهن، مع المرافقة الشخصية للباحثة لهن في البيت عن طريق فنية "الإرشاد بالهاتف" ومواقع التواصل الإجتماعي " مسنجر " الأثر الفعّال في حل المشكلات الزوجية الطارئة للزوجات وإرشادهن لإيجاد الحلول المناسبة مروراً بمراحل وخطوات مهارة حل المشكلات.

رابعاً: حساب حجم الأثر بالنسبة للبرنامج ككل (فاعلية البرنامج):

يتم حساب حجم الأثر عند إختبار الفرضيات الفارقية ،حيث تسعى الباحثة إلى معرفة حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع ويسمى في بعض المراجع بالدلالة العلمية ، أي قياس مدى الأثر الذي يترك المتغير المستقل في المتغير التابع ويتم حسابه وفق نوعية العينة وعينة دراستنا هي عينة مترابطة (مرتبطة) فالمناسب هنا هو استخدام اختبار كوهين لقياس حجم الأثر على قيم إختبار الدلالة الإحصائية (T_{test}) بالنسبة للدرجة الكلية لمقاييس مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية : الجدول رقم (35) يوضح أحجام التأثير المستخرجة بالنسبة للبرنامج ككل

القرار	قيمة كوهين (D)	درجة الحرية	قيمة اختبار (T)	الفرضيات	المتغيرات
حجم أثر كبير	1.717	10	-5.694	الفرضية الرئيسية الأولى	مهارات التواصل
حجم أثر كبير	4.799	10	-15.916	الفرضية الرئيسية الثانية	مهارة حل المشكلات

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25)

تفيد بيانات الجدول أعلاه ، أنّ قيمة حجم الأثر لكوهين (D) للفرضية الرئيسة الأولى الخاصة بمهارات التواصل تساوي (1.717) وأنّ قيمة حجم الأثر لكوهين (D) للفرضية الرئيسة الثانية الخاصة بمهارة حل المشكلات تساوي (4.799)، وبالمقارنة بجدول المعايير المسموح بها نجد أنهما قيمتان أكبر من (0.8) فما أكثر مما يدل على أنّ هناك تأثير كبير للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغيرين التابعين (مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات) فنصل إلى نتيجة أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي الأسري المقترح لتعديل مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات الذي طبّقه الباحثة على المجموعة التجريبية أفراد عينة البحث من الزوجات له تأثير كبير جداً ، حيث تناول هذا البرنامج الإرشادي المقترح في جلساته مجموعة من الوسائل والأدوات والأساليب المختلفة ومزيج من الفنيات المتنوعة ، حيث تابعت الباحثة أفراد مجموعة البحث من الزوجات حالات ومشكلات خاصة مما جعلها تقوم بمتابعتهم فردياً من خلال جلسات فردية أو عن طريق الاتصال بالهاتف في كيفية تفاعلهم مع أزواجهم خلال فترة سير البرنامج وحتى بعد فترة سير البرنامج حتى ترى الباحثة وتلاحظ مدى تمكن هذه الحالات من المجموعة التجريبية من تحسين مهارات توصلهن وتمكنهن من مهارة حل المشكلات بالذات ، وهذا ما لمستته الباحثة في القياس البعدي الذي يؤكد على تأثير البرنامج على الزوجات أفراد مجموعة البحث.

في ضوء نتائج هذا البحث قامت الباحثة بإعداد مجموعة من الدورات الإرشادية والعلاجية تتضمن برامج ومقاييس إرشادية وعلاجية وإستشارات أسرية بعناوين مختلفة نذكر منها: الحوار بين الزوجين ، مهارة حل المشكلات بين الآباء والمراهقين ، أسرار السعادة الزوجية ، تربية الأبناء ، دورات للمقبلات على الزواج ... وتم ذلك في مراكز وجمعيات تهتم بقضايا المرأة وشؤون الأسرة.

خامسا: مقترحات الدراسة:

في نهاية البحث لابد من تلمين نتائجته بتقديم بعض التوصيات التي نتمنى أن تُؤخذ بعين الإعتبار نذكر منها:

- دعوة لفتح مجال الإرشاد الأسري على الصعيد الميداني (الجامعات والمجتمع) وإبراز أهميته في المجتمع وضرورته الملحة في عصرنا الحالي الذي تضاربت فيه الأفكار والقيم والثقافات التي أثرت بشكل مباشر وغير مباشر على بنية ووظيفة الأسرة .
- تقديم هذا البرنامج الإرشادي المقترح الذي يهتم بتعديل مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات لكلا الزوجين معاً لتحقيق فاعليته أكثر .
- تقديم هذا البرنامج الإرشادي المقترح مع عينات أخرى كالأبناء مثلاً.
- تنظيم دورات وندوات ارشادية للمقبلين على الزواج في اطار المنهج الوقائي تهتم بجوانب الحياة الزوجية.
- تقديم البرنامج الإرشادي المقترح في الجمعيات والمراكز التي تهتم بقضايا وشؤون الأسرة بصفة دائمة ومستمرة لعلاج ضعف التواصل الزوجي في مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات .
- تقديم برامج إرشادية بمضامين مختلفة تعالج قضايا الساعة التي تعاني منها الأسرة.
- إعداد وتقديم برامج إرشادية تدريبية للمقبلين على الزواج تخص مختلف المواضيع الزوجية تجنباً للتفكك الأسري بعد الزواج.
- تقديم هذا البرنامج الارشادي مع متغيرات أخرى في مهارات التواصل .
- بناء برامج إرشاد جماعية لتدريب جميع أفراد الأسرة : الوالدين والأبناء على مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات ودراسة فاعليتها.

خاتمة:

تعتبر مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات بين الزوجين من العوامل الحاسمة في التغلب على المشكلات والخلافات الزوجية وحماية الأسرة من التفكك والانحيار، وتدعيمها بقوى التماسك والاستقرار والتدخل الرشيد لحل مشكلاتها وتوثيق العلاقات الزوجية وتمييزها لتواصل أكثر فاعلية وتحقيق السعادة الزوجية.

وعليه فإنّ تعليم الزوجين مهارات تواصلية ومهارة حل المشكلات وزيادة شعورهما بالقيمة والأهمية نحو بعضهما البعض (الشعور بالانتماء) من شأنه أن يحقق نوعاً من الرضا والاستقرار بين الزوجين، وكلما ارتفعت طبيعة التواصل بين الزوجين ساهمت في تحسين جودة العلاقة بينهما، وكلما تعلمتا مهارة حل المشكلات ساهمت في الحد من الخلافات والمشكلات الزوجية. لذا كان من الضروري ان يتم الاعتماد على جملة من البرامج الارشادية المنهجية والموجهة للأسرة وبالأخص الزوجان اللذان يعتبران الركيزة الأساسية لإستمرار الأسرة أو تفككها وانفصالها لهذا تم اقتراح هذا البرنامج الارشادي الاسري.

وفي ظل هذا السياق كشفت نتائج هذه الدراسة في جانبها النظري والميداني والموسومة بـ "فاعلية برنامج ارشادي أسرى لتعديل مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لدى الزوجات- دراسة ميدانية بمدينة المسيلة- استفادة جميع أفراد العينة التجريبية من هذا البرنامج الإرشادي الاسري المقترح في تعديل مهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية بصفة عامة، وأن طبيعة البرنامج الارشادي الاسري الذي أعدته الباحثة من حيث محتوى الجلسات التي لم تكن روتينية وعادية، حيث عامل الجذب والتشويق كان قويا وكذلك الفنيات المتنوعة والوسائل والأدوات والأساليب المختلفة، أتاح لأفراد المجموعة التجريبية فرص كبيرة في التعبير عن ذواتهن وأنفسهن وما بداخلهن، فالبرنامج الإرشادي الأسري المقترح تناول بالفعل ودرس المشكلة التي يعاني منها أفراد المجموعة التجريبية.

ومن خلال قراءتنا لعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية تكون الدراسة قد حققت إلى حد بعيد أهدافها من خلال تحقق فرضياتها في حدود عينة الدراسة وباستخدام المنهج الشبه التجريبي وفي ضوء المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة وبعد التحليل الإحصائي لها تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارات التواصل الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

2- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة الاستماع قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد مهارة التحدث قبل وبعد تطبيق البرنامج.

4- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد الحوار الزوجي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

5- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد ادارة العواطف قبل وبعد تطبيق البرنامج.

6- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات الزوجية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

7- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد التوجه العام قبل وبعد تطبيق البرنامج.

8- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد تعريف المشكلة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

9- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد توليد البدائل قبل وبعد تطبيق البرنامج.

10-توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد اتخاذ القرار قبل وبعد تطبيق البرنامج.

11-توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات افراد عينة الدراسة في بعد التقييم قبل وبعد تطبيق البرنامج.

قائمة المراجع

قائمة المصادر:

- صحيح مسلم (159/2638)

- القرآن الكريم

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1-الكفافي، علاء الدين (1999). الإرشاد والعلاج النفسي من المنظور النسقي الاتصالي، د ط، القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 2-إبراهيم، سهام سليم راتب (2007). بناء برنامج إرشادي جمعي لتدريب الأمهات على مهارات الاتصال وحل المشكلات وقياس أثره في تحسين العلاقات الأسرية، أطروحة دكتوراه الفلسفة في التربية، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.
- 3-ابراهيم، أسماء (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة، ولاية بسكرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، في جامعة محمد خيضر، الجزائر: بسكرة.
- 4-أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (2008). الارشاد الزواجي الاسري، ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 5-أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (د.س). علم النفس الارشادي، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 6-ابو أسعد، أحمد والشمال، فايذة (2012). التكيف الزواجي، د ط، الكويت: مكتبة الاسرة.
- 7-أبو حماد، ناصر الدين (2007). اختبارات الذكاء ومقاييس الشخصية، ط1، عمان: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- 8-أبو سلامة، أسامة (2008). شريك حياتي من فضلك افهمني، ط1، مصر: دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع.
- 9-أبو صالح، عماد. فن الحوار، وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، منشور صادر بدعم الاتحاد الاوروبي للمؤسسات الديمقراطية الاردنية والتنمية (موقع الالكتروني 12.30-2020-<https://nimd.org/wp.content/uploads/>)

- 10- أبوعلام، رجاء محمود (2001). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط2، مصر: دار النشر للجامعات.
- 11- أبو مصلح، عدنان (2006). معجم علم الاجتماع، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 12- عارف، نجوى عبد الجليل (2003). برنامج ارشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الأزواج في المجتمع الأردني في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، جامعة القاهرة: مجلة الارشاد النفسي، العدد 17، ص ص 247- 280 .
- 13- اسماعيلي، يامنة وبعبيع، نادية (2011). دور الارشاد النفسي في علاج ووقاية المدمنين على المخدرات، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 14- آغا، خلود خليل (2015). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات ومهارات الاتصال في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى المتزوجات حديثا، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة عمان العربية، الأردن.
- 15- اف، ويلارد والابن، هارلي (2011). احتياجاته واحتياجاتها، ط1، السعودية: ترجمة ونشر وتوزيع مكتبة جرير.
- 16- آل سيف، فوزي (2018). شفرة اللغة الزوجية، ط1، السعودية: أطياف للنشر والتوزيع.
- 17- ألتر، روبرت مارك (2008). زوج صالح زواج ناجح، ترجمة ونشر مكتبة جرير للنشر والتوزيع، ط1، السعودية:
- 18- انكلمان، كلاوديا (2008). بلوغ النجاح في الحياة الزوجية بالحب والشوق والهوى، ترجمة سامر نصري، ط2، السعودية: توزيع شركة مكتبة العبيكان.
- 19- اوزي، احمد (2016). المعجم الموسوعي الجديد لعلوم التربية، د ط، المغرب: مطبعة النجاح الجديدة الدار البيضاء.
- 20- ايدينجتون، مارجريت (2007). السلسلة العالمية لتطوير التعليم، ترجمة خالد العامري، د ط، دب: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.

- 21- برو، محمد (2014). الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية- علم النفس، علم الاجتماع، علوم التربية، الجزائر: الامل للطباعة والنسر والتوزيع.
- 22- البريثن، عبد العزيز عبد الله (2008). الارشاد الاسري، ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 23- بلمامون، الزبير (2018). التدريس هندسة ومهارات، د ط، الجزائر: دار الخلدونية.
- 24- بلمامون، الزبير (2020). مفاتيح الحياة الزوجية، سيكولوجيا والمهارات التحديات، د ط، الجزائر: منشورات دار الخلدونية.
- 25- بلميهوب، كلثوم (2006). الاستقرار الزوجي، ط2، الجزائر: منشورات الحبر.
- 26- بن زعموش، نادية بوضياف (2010). مهارات الاتصال لدى مدرس التربية البدنية والرياضية والمدرّب الرياضي دراسة ميدانية مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- 27- بن عليو، فيروز (2015). تعدد الزوجات وأثره على التماسك الأسري دراسة ميدانية على عينة من الأزواج بوهران، جامعة وهران.
- 28- بنات، سهيلة وآخرون (2010). الإرشاد الأسري، د ط، عمان: المجلس الوطني لشؤون الأسرة للنشر.
- 29- بنات، سهيلة محمود وآخرون (2015). فاعلية برنامج تدريبي على مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين الكيف وخفض القلق لدى بنات مطلقات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 31، العدد 2.
- 30- جامع، محمد نبيل (2010). علم الاجتماع الأسري، د ط، مصر: دار الجامعة الجديدة.
- 31- جبران، مسعود (2005). الرائد معجم ألفبائي في اللغة والاعلام، ط3، بيروت: دار العلم للملايين للنشر والتوزيع.

- 32- جثير، سعدون حمود (2014). ادارة العواطف لدى الادارة التسويقية وأثرها في تحديد الانماط السلوكية للزبائن، دراسة تحليلية لآراء عينة من وكلاء شركات الاتصالات في بغداد، مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة، العدد 39.
- 33- الجراح، عبد الناصر والعتوم، عدنان (2017). أساسيات في مهارات التفكير، د ط، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 34- الجهني، عبد العزيز بن حمد (2005). الخلافات الزوجية في المجتمع السعودي من وجهة نظر الزوجات المتصلات بوحدة الإرشاد الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- 35- جوتمان، جون ام وجولي، جون ديكليير (2011). 10 دروس لتغيير حياتك الزوجية، د ط، الرياض: مكتبة الجرير.
- 36- الحارثي، صبحي سعيد (2010). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد 16، جانفي.
- 37- حجاب، منير (2000). مهارات الاتصال، ط3، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 38- خضر، عبد الباسط متولي (2008). الإرشاد الأسري في عصر القلق والتفكك (الخلفية النظرية والدراسات الميدانية)، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 39- حسانين، منصور (1433/1432) مبادئ الإرشاد الاسري، فبراير 12/2012/12:56 موقع اكاديمية الأمين للتدريب والاستشارات.
- 40- حسن، عايدة شكري (2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات، دراسة مقرنة (رسالة ماجستير)، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر: رسالة غير منشورة.
- 41- حسن، محمود (1967). الاسرة ومشكلاتها، لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 42- حسين، طه عبد العظيم (2004). الإرشاد النفسي، ط1، الأردن: دار الفكر.

- 43- الحميدات، روضة سليمان احمد (2007). بناء وتقنين مقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير القياس والتقويم، الأردن: جامعة مؤتة.
- 44- حميدة، امام مختار واخرون (2000). مهارة التدريس، د ط، القاهرة، مكتبة الزهراء.
- 45- خالد، محمد (2013). فن الحوارات الزوجية، د ط، القاهرة: دار الحرية للنشر والتوزيع.
- 46- خضر، عبد الباسط متولي (2008). الأساسيات الحديثة في علم النفس الاسرة الاسري في عصر القلق والتفكك، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 47- الداهري، صالح حسن أحمد (2008). أساسيات الإرشاد الزواجي والأسري، ط2، عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 48- الدكتور يحيى القبالي، مهارات حل المشكلات، الثلاثاء/ 04/2021
- <http://arabeducational.com>
- 49- الدهشقي، هلال بن مزعل (2010). مدى تمكن معلمي الرياضيات في المرحلة الابتدائية من مهارات الاتصال اللفظي، جامعة أم القرى السعودية.
- 50- الديوان الوطني للإحصائيات (2021) الجزائر بالأرقام، نتائج 2016 -2018، رقم 49، نشرة الديوان. <http://www.ons.dz>.
- 51- رايس، نور الدين (2007). نظرية التواصل واللسانيات الحديثة، ط1، فاس المغرب: مطبعة سايس.
- 52- روزين، مارجري (2008). الأسرار السبعة للزواج السعيد، د ط، الرياض: مكتبة جرير.
- 53- رحاب، عبد الشافي احمد السيد (1997). فعالية برنامج مقترح لتنمية المهارات الاملائية اللازمة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لد طلاب كلية التربية (قسم اللغة عربية)، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، العدد 12، ج01، يناير.

- 54- الرشيدى، بشير صالح والخليفي، وإبراهيم محمد (1417هـ). سيكولوجية الاسرة الوالدية، الكويت: ذات السلاسل.
- 55- ريتشمان، نعومي (1999). التواصل مع الاطفال، ط1، لبنان: بيسان للنشر والتوزيع.
- 56- الزبادي، احمد محمد والخطيب، هشام إبراهيم (2001). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة لنشر والتوزيع.
- 57- الزريقات، ابراهيم عبد الله (2014). اضطرابات الكلام واللغة التشخيص والعلاج، ط2، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 58- زهران، حامد (1980). التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، القاهرة: عالم الكتب.
- 59- زهران، حامد عبد السلام (1977). علم النفس الاجتماعي، ط4، مصر: عالم الكتب.
- 60- زهران، عبد السلام (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي، مصر: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 61- السدحان، عبد الله بن ناصر (2004). دليل الإرشاد الأسري، الإرشاد الهاتفي، ط1، الرياض: مؤسسة سلمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية.
- 62- سري، اجلال محمد (2000). علم النفس العلاجي، ط2، مكتبة الباحث، القاهرة: عالم الكتب.
- 63- سعادات، أسد مجيب الله (ب. س). مهارات حل الخلافات الزوجية في السنة النبوية، شبكة الألوكة: قسم الكتب. www.aluka.net
- 64- سعفان، محمد احمد إبراهيم (2002). العملية الإرشادية، التشخيص والطرق العلاجية الإرشادية، البرامج الإرشادية إدارة الجلسات والتواصل، د ط، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 65- سلامة، عبد الحافظ (2007). الاتصال وتكنولوجيا التعليم، ط4، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- 66- سليمان، سناء محمد (2014). سيكولوجية الاتصال الانساني ومهاراته، مصر: دار عالم الكتب.
- 67- سليمان، سناء محمد (2013). فن وأدب الحوار بين الأصالة والمعاصرة، ط1، مصر: دار عالم الكتب للنشر.
- 68- السليمان، هاني إبراهيم (2008). الحوار: كيف تحاور الآخرين، ط1، الأردن: دار الإسراء للنشر والتوزيع.
- 69- سمارة، عزيز والنمر، عصام (1999). محاضرات في التوجيه والإرشاد، ط3، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 70- السويلم، إبراهيم عبد العزيز (2002). التوجيه والإرشاد الطلابي، ط1، الرياض: دار طويق للنشر.
- 71- سي بشير، كريمة (2016). الإرشاد النفسي الجماعي - التقنيات الاستراتيجية للجلسات، د ط، الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
- 72- السيد، خالد عبد الرزاق (2003). اللغة بين النظرية والتطبيق، د ط، مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- 73- السيد، إيمان (2014). الرجال والنساء حقائق مذهلة، ط1، د ب: مؤسسة بوسحابة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 74- شحاتة، حسين والنجار، زينب (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، د ط، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- 75- شلبي، وفاء محمد فؤاد وآخرون (2015). العلاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على ادارة ضغوط الحياة وأثره على دافعية الزوجة للإنجاز، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، الجزء 02، العدد 04.
- 76- الشبخلي، عبد القادر (2016). حقوق الطفل، د ط، د ب: مكتبة العبيكان للنشر.

77- صادق، عادل (2010). حب بلا زواج وزواج بلا حب، د ط، القاهرة: دار الصحوة للنشر والتوزيع

78- الصباح، مها خالد عبد الله (2017). أثر برنامج ارشادي يستند الى نظريه الارشاد العقلاني

الانفعالي في تطوير مهارات حل المشكلات لدى فئة الشباب المقبلين على الزواج في فلسطين، رسالة ماجستير، تخصص الارشاد النفسي والتربوي جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

79- صبح، المساعيد اصلان (2009). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من التحصيل الأكاديمي ودافع الانجاز لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 06، العدد 02.

80- صبحي شعبان شرف، محمد السيد، احمد الدمرداش (2017). إدارة العواطف (حقائق واوهام). مطبوعات المؤتمر العلمي السابع والدولي الثالث، تحت شعار: التربية الوجدانية في المجتمعات العربية في ضوء التحديات المعاصرة، العراق: جامعة المنوفية، كلية التربية، 11-12 أكتوبر.

81- الصياد، عبد العاطي احمد ومالك، عبد العزيز (2002). مهارات الاتصال والتواصل لرجل الأمن العربي، مجلة الأمن والحياة، س 21، ع 233، الرياض: مركز الدراسات والبحوث بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

82- الطائي، حميد وعلاق، بشير (2009). أساسيات الاتصال نماذج ومهارات، د ط، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

83- الطحان، محمد الخالد (1987). مبادئ الصحة النفسية، د ط، دبي: دار القلم.

84- طعيمة، رشدي احمد (2004). المهارات اللغوية، ط1، مصر: دار الفكر العربي.

85- الطويجي، حسين حمدي (1997). قائمة مصطلحات التربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس: ادارة التعيينات التربوية.

- 86- عاشور، راتب قاسم والحوامدة، محمد فؤاد (2009). فنون اللغة العربية وأساليب تدريسها بين النظرية والتطبيق، د ط، اريد: عالم الكتب الحديث.
- 87- عبد العزيز، مفتاح (2001). علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، بيروت: دار قباء للنشر.
- 88- عبد الله الطيب، عبد النبي (2016). مهارات الاتصال الفعال، د ط، الأردن: دار أمواج للنشر والتوزيع.
- 89- العتوم، عدنان يوسف وآخرون (2005). علم النفس التربوي بين النظري والتطبيقي، ط1، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 90- عثمان، أكرم (2000). الأسرار العجيبة للاستمتاع والإنصات، ط1، بيروت: دار ابن حزم.
- 91- العزة، سعيد حسني (2000). الارشاد الاسري - نظرياته وأساليبه العلاجية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 92- العزة، سعيد حسني (2015). الارشاد الاسري ونظرياته واساليبه العلاجية، ط5، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 93- العلي، صالح محمد (2015). مهارات التواصل الاجتماعي، ط1، الأردن: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- 94- عمر، ماهر محمود (2006). سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 95- عواودة، نداء عبد الرحمن احمد (2019). المهارات الزوجية وعلاقتها بالرضا الزوجي لدى المتزوجات حديثا في محافظة رام الله والبيرة، مذكرة تخرج، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- 96- العويد، محمد رشيد (2008). ايها الزوجان كيف تتفقان، ط1، الكويت: شركة مكتبة المعارف المتحدة.

- 97- العيسوي، عبد الرحمن (1984). العلاج النفسي، لبنان: دار النهضة العربية.
- 98- العيسي، وداد (2016). مهارات حل المشكلات الزوجية، الكويت: مجلس التعاون الخليجي.
- 99- الغامدي، ماجد بن سالم حميد (2011). مفهوم المهارات الحياتية، شبكة الالوكة،
www.aluka.net.30/04/2011.
- 100- الغرابي، جلندي بن مسعود بن سيف (2013). اتجاهات العمانيين نحو الارشاد الاسري والزواجي في ضوء بعض المتغيرات، ماجستير في التربية، تخصص ارشاد نفسي، عمان: جامعة نزوى.
- 101- غسيري، يمينة (2013). سيكولوجية الزواج في المجتمع الجزائري، ط1، الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- 102- الغول، حنين محمود محمد (2017). مدى فاعلية برنامج ارشادي مقترح قائم على أسلوب حل المشكلات في تعديل التوجه نحو التعافي من إدمان الترامادول لدى عينة من المدمنين في مدينة رفح. رسالة ماجستير غزة، فلسطين.
- 103- غولي، حسن احمد القرة (2018). البرامج الإرشادية الأساليب والفنيات، الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- 104- غولي، القره وسهيل، حسن احمد ومظهر، العبيدي (2012). اثر برنامج إرشادي مقترح لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية، مجلة دراسات تربوية، المجلد 6، العدد 22، نيسان.
- 105- غيث، محمد عاطف واخرون (1979). قاموس علم الاجتماع، الإسكندرية: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 106- فايير، جورديون (2012). الحوارات الساخنة، اعداد ايهاب كمال، د ط، الجزائر: منشورات نوميديا للطباعة والنشر.
- 107- الفحل، نبيل محمد (2015). الحوار الذهبي بين الزوجين، ط1، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

108- فؤاد، شيماء (2012). ابقاء الحب حيا، تصميم شركة magnolia مكتبة نور (موقع الكتروني [https://\(www.noor-book.com](https://www.noor-book.com))

109- قاسم، جميل محمد (2008). فعالية برنامج ارشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة الماجستير في علم النفس، فلسطين: الجامعة الإسلامية غزة.
110- القائي، على (1994). الأسرة وقضايا الزواج، ط1، بيروت: دار النبلاء.

111- القحطاني، عبد الله صالح (2015). برنامج ارشادي جمعي لتدريب الوالدين على مهارات التواصل وأثره في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الابناء، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد 22، العدد 01، شباط.

112- القرني، صالح علي احمد (2015). مشروع مقاييس مودة: مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية، ط1، مكة المكرمة: جمعية المودة للتنمية الاسرية.

113- قنفي، سهام وعلال، جنان (2018). مهارات التواصل في ظل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (بين جدلية الاكتساب والزوال)، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، العدد 17.

114- قوارح، محمد والشرع، رباب (2018). طبيعة التواصل الزوجي لدى عينة من الأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 11، العدد 02، اكتوبر.

115- الكلاب، مريد (2014). اسعد الأزواج، الراية للنشر والتوزيع (موقع الكتروني [https://:\(www.neelwafurat.com](https://www.neelwafurat.com))

116- الكندري، أحمد محمد مبارك (1992). علم النفس الأسري، د ط، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

117- اللولو، فتيحة (2005). المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى المناهج الفلسطينية للصفين الأول والثاني الأساسيين، المؤتمر التربوي الثاني " الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل " كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- 118- ماضي، جمال (2008). الحوار الزوجي، ط1، الإسكندرية: دار الفنار .
- 119- المحرزي، خليفة محمد (2002). ترويض العاصفة في احتواء المشاكل الزوجية، ج (01)، دولة الامارات العربية المتحدة.
- 120- محمود، حاتم يونس (2010). الخلافات الزوجية وانعكاساتها على الأسرة دراسة ميدانية في مدينة الموصل، مجلة دراسات موصلية جامعة الموصل، مجلد 9، العدد 30.
- 121- محمود، نبيل بن محمد (2009). المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية، ط4، مصر: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- 122- مرسى، كمال إبراهيم (1991). العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط1، مصر: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 123- مرسى، كمال إبراهيم (2008). الاسرة والتوافق الاسري، ط1، مصر: دار النشر للجامعات.
- 124- المطوع، جاسم محمد (2003). المشاكل الزوجية فوائدها وفن احتوائها، ط2، الكويت: دار اقرأ الدولية.
- 125- المطوع، جاسم محمد (2007). المشاكل الزوجية فوائدها وفن احتوائها بالإضافة الى 12 قصة واقعية، الكويت: دار اقرأ الدولية.
- 126- المطوع، محمد حسن (2018). سيكولوجية الزواج، ط1، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 127- المهدي، محمد (2008). فن السعادة الزوجية، المنصورة: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- 128- موسى، انشراح يوسف (2009). درجة التواصل بين الزوجين وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان، رسالة ماجستير علم النفس، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

129- ناصر، عائشة (2009). التواصل غير اللفظي وعلاقته بسمات الشخصية والتوافق الزوجي (التوافق الزوجي بين لغة الجسد - الوجه - العيون - الصوت) والانبساط والانطواء، د ط، دمشق: مؤسسة الرسالة.

130- ناصر، عائشة (2009). التواصل والمحبة وتقدير الذات في العلاقة الزوجية (التوافق بين لغة القلب والعقل والوجدان)، د ط، دمشق: مؤسسة الرسالة.

131- النعيم، خنساء (2016). كيف تحللين شخصية خطيبك وتقدرين نسبة نجاح علاقتكما عند الزواج، د ط، دار الأسرة للإعلام ودار عالم الثقافة للنشر.

132- الهادي، جودت والعزة، سعيد (2004). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

133- الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة في التربية، تخصص الإرشاد والتوجيه، كلية العلوم والآداب، عمان: جامعة نزوى.

134- هندي، سهيل محمد (2012). فن الاحتواء المشكلات الزوجية، المدينة المنورة، الإدارة العامة للتدريب والتعليم.

135- هندي، عادل (2010). مهارات التواصل بين الزوجين، ط1، القاهرة: مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة.

136- وافي، عبد الرحمن جمعة (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى عينة من المدمنين في مدينة رفح. رسالة ماجستير، فلسطين: جامعة غزة.

137- ويزنجر، هنري (2000). الذكاء العاطفي الفطري وتطبيقاته في بيئة العمل، خلاصات كتب المدير ورجل الاعمال، تصدر عن الشركة العربية للإعلام العلمي شعاع، القاهرة، العدد 09، السنة 08، العدد 177.

138- يمينة، غسيري (2016) وجهة الضبط الزواجي علاقته بكل من مصدر الضبط العام وبعض التغيرات التفاعلية في العلاقة الزوجية، دراسة ميدانية على عينة متزوجين من الأسرة الجزائرية، رسالة دكتوراه علوم في علم النفس، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

139- يوسف، سليمان (2015). المهارات الحياتية، د ط، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

140- يوسف، وفاء (2010). سنة أولى زواج وأسس السعادة الزوجية، ط1، دمشق القاهرة: دار الكتاب العربي.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

- 141- Abric. J. C (2008). Psychologie de la communication théories et méthodes ('ed3) emdition, paris : Armand colin.
- 142- Arkoff, Abe (1968). Adjustment and mental Health. New York: Hill.
- 143- Barton, W. E.& Barton, G.M. (1983). Mental health Administration, (vol. 02), New York : humain sciences press.
- 144- Bienvenu, Millard, J. (1970). Mesurement of marital communication, The familycoordinator, Vol : 19. No 1.
- 145- Goleman, D(1999). The emotionally intelligent worker.
- 146- Guerin, J.R ; Fay, L.F, Burden, S.L & Kutto, J.G(1987). The evaluation and treatement of marital conflict, New York: basic books.
- 147- Jean cloude compessie (1996). La Méthode en sociologie (série : approches), ed cabah- alger/ La découverte, paris.
- 148- Mayer, J.D, & Salovey, p(1999). Emotional Intelligence meets traditional standards for, an. Intelligence.
- 149- Modeleine GrawitZ (1994). Lexique des sociales, 6 eme édition, paris : ed DAUOZ.

150– William, R. C. Marriage and family relation(1972). New York: Wiley.

جدول قائمة الملاحق

الرقم	تسمية الملحق
01	مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات الزوجية
02	جلسات البرنامج الارشادي الاسري
03	قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين
04	الإعلان عن البرنامج الارشادي الاسري
05	مطوية البرنامج الارشادي الاسري
06	برنامج متعتي
07	صور تذكارية
08	نموذج لشهادة مشاركة من جمعية لأسرتي
09	شهادات المشاركة في الدورات التدريبية للباحثة

ملحق رقم: (01)

مقياس مهارات التواصل الزوجي ومقياس مهارة حل المشكلات الزوجية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

في إطار انجاز رسالة دكتوراه علوم في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي الموسومة بـ: "فاعلية برنامج ارشادي أسري لتعديل مهارات التواصل وحلّ المشكلات لدى الزوجات" دراسة ميدانية بمدينة المسيلة- نضع بين أيديكم استمارة مهارات التواصل واستمارة مهارة حلّ المشكلات. نرجو منكم ملأ الاستمارة بوضع العلامة (x) أمام الإجابة المناسبة:

1-البيانات الشخصية:

- السن:.....
- الوظيفة:
- مكان الإقامة:.....
- الهاتف إن أمكن:.....
- مدة الزواج:.....
- عدد الأولاد:.....
- البيئة الجغرافية: الريف المدينة
- المستوى التعليمي: متوسط ثانوي جامعي
- دخل الأسرة: كافي متوسط غير كافي
-
-

- نوع السكن: مع الأهل مستقل

1- مقياس مهارات التواصل الزوجي:

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أتحدث مع زوجي بعيداً عن التهكم والسخرية			
02	أستخدم الحركات والإشارات الجسمية التي تعزز طريقتي في الحديث			
03	أستمع لزوجي حتى ينهي كلامه قبل أن أصدر حكماً على قوله			
04	لا أستمع للمناقشات التي لا تهمني وأحاول إنهاءها بسرعة			
05	أشجع زوجي على إكمال حديثه باستخدام تعابير مختلفة (أكمل، حقاً، نعم، أفهمك، أهه، جخ....)			
06	أحضر زوجي في مواقف عديدة			
07	أفاجئ زوجي بالهدايا			
08	أستمع لزوجي لفهم ما يقوله لا من أجل الهجوم			
09	أتجنب الجدل مع زوجي			
10	أعطي فرصة لزوجي بالتحدث			
11	أعلق حول ما لم يعجبني في حديث زوجي بدون مقدمات مثل: " أفكارك غير مناسبة"			
12	أثناء الاستماع لزوجي أستخدم الابتسامة وتعابير الوجه			
13	يفهم كل منا الآخر ويشعر به			
14	يغلب على حديثنا كلام المحبة والصدقة			
15	أتحدث بلغة سليمة وصوت مسموع مع زوجي			
16	أبتسم عندما أتحدث مع زوجي			
17	أستمع لزوجي وهو يتحدث فأتواصل معه بحركات العينين			
18	أعطي انتباهي الكامل لزوجي أثناء حديثه			
19	عندما أكون مع زوجي أنتقي العبارات بعناية لأتمكن من جذب اهتمامه			
20	أتحدث مع زوجي في المواضيع السارة والمؤلمة التي تحدث خلال يومياتنا			
21	أتحدث وزوجي عن الأشياء التي نختلف حولها ولدينا صعوبات فيها			
22	أختتم حديثي مع زوجي بتعابير مختلفة (استمتعت بالحديث معك، حديثك لا يمل، سررت بالحديث معك...)			
23	أطلب من زوجي توضيح الأمور الغامضة في حديثه أثناء استماعي له			

			أرتاح أثناء الاستماع لزوجي	24
			عند حديثي مع زوجي أكرر عبارات للمساندة مثل: طبعاً، مثلاً، بالتأكيد..	25
			أستخدم عبارات الهجوم والانتقاد واللوم أثناء حديثي مع زوجي	26
			أتحدث مع زوجي في شؤونه واهتماماته	27
			أتحاور وزوجي أثناء وجبات الطعام بمودة وراحة	28
			أضفي جو من المرح خال من التوترات النفسية في الحديث مع زوجي	29
			أتناقش مع زوجي في طريقة إنفاق الدخل	30
			أبدأ حديثي مع زوجي دائماً باستخدام ضمير " أنت " لتحميله المسؤولية	31
			أقبل وجهات النظر المختلفة لزوجي أثناء مناقشته	32
			حواراتي مع زوجي لملاحظة أخطائه وزلاته	33
			يتصف حوارني مع زوجي بالهدوء والبساطة	34
			أبادل مع زوجي المشاعر والأفكار من خلال حواراتنا	35
			أراعي أن تكون نبرة صوتي ملائمة لموضوع الحديث	36
			أخاطب زوجي أثناء حديثي معه باسمه المحبب	37
			أسامح زوجي إن أخطأ في حقني	38
			أنتظر حتى يهدأ زوجي لمعاتبته إن كان غاضباً	39
			أتحاور مع زوجي في مشاكلنا الشخصية (الجنسية، العاطفية، الأسرية)	40
			أمدح زوجي على كل إنجازاته ولو بسيطة	41
			يرفع زوجي معنوياتي إذا كنت محبطة من خلال حواراته الراقية	42
			أفهم زوجي من خلال طريقة كلامه ورنين صوته	43
			أشعر بأني أعرف ما يريد زوجي قوله	44
			أشارك زوجي في اتخاذ القرار	45
			أتشاور وزوجي في كل المواضيع	46
			أستمع أنا وزوجي سوية وقت الفراغ	47
			أحاول أن أكون مرحة وبشوشة في البيت حتى وإن كان هناك ما يضايقني	48
			المرح والضحك جزء أساسي من علاقتنا الزوجية	49
			أغتنم الفرصة لأمتدح ذوق زوجي في اللباس والطعام	50
			تتسم المعاملة بيني وبين زوجي بعدم التفاهم والانسجام	51
			يصعب علي تقبل زوجي كما هو	52

			53	لا أستطيع التعبير لزوجي عن عواطفني اتجاهه
			54	أفتقد فهم زوجي لمشاعري
			55	أقابل زوجي بالابتسامة
			56	يفهم أحدنا لغة الآخر الخاصة - الاماءات والإيحاءات-
			57	أتجاذب أطراف الحديث مع زوجي حول اهتماماته ومشاريعه
			58	أقول لزوجي أشياء لطيفه وأمازحه
			59	أقبل زوجي كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك
			60	أجد صعوبة في الاحتفاظ برأيي قبل انتهاء زوجي من الحديث
			61	أصغي لحديث زوجي بشكل جيد

2- مقياس مهارة حل المشكلات الزوجية:

الرقم	العبارات	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق أبدا
01	أنظر إلى المشكلات الزوجية مع زوجي كشيء طبيعي في الحياة الزوجية.				
02	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني مع زوجي.				
03	أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية لكافة الحلول المقترحة لمشكلتي مع زوجي.				
04	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل مشكلة الزوجية.				
05	أركز انتباهي على النتائج الفورية للحل وليس على النتائج البعيدة.				
06	أعتقد بأن لدي القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة الزوجية.				
07	7- أحاول تحديد مشكلتي الزوجية بشكل واضح.				
08	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة الزوجية.				
09	أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه.				
10	أختار الحل الأسهل بغض النظر عما يتوقف على ذلك.				
11	أستخدم أسلوبا منظما في مواجهة المشكلات الزوجية.				

				12	عندما أحس بوجود مشكلة مع زوجي فإن أول شيء أفعله هو التعرف على ماهي المشكلة بالضبط..
				13	أجد تفكيري منحصرًا في حل واحد للمشكلة الزوجية.
				14	أحصر تفكيري بالجوانب السيئة للحل الذي لا أميل إليه.
				15	أحرص على تقييم الحلول بعد تجربتها في الواقع.
				16	أجد صعوبة في تنظيم أفكارى عندما تواجهني مشكلة مع زوجي.
				17	أحرص على استخدام عبارات محددة في وصف المشكلة.
				18	أجد نفسي منفعلة حيال المشكلة إلى درجة تعيق قدرتي على التفكير.
				19	أحاول التنبؤ بما سوف تكون عليه النتائج قبل أن أتبنى حلاً معيناً.
				20	أعيد النظر في الحلول بعد تطبيقها بناءً على مدى نجاحها.
				21	عندما تواجهني مشكلة مع زوجي فإنني أتصرف دونما تفكير.
				22	أتفحص العناصر أو الجوانب المختلفة للموقف المشكل مع زوجي.
				23	أسأل الآخرين عن رأيهم لكي أتعرف على الاحتمالات المختلفة للحل.
				24	أختار الحل الذي يرضي الآخرين بغض النظر عن فاعليته.
				25	عندما يكون حلي للمشكلة مع زوجي غير ناجح فإنني أحاول معرفة سبب ذلك.
				26	أحرص على تأجيل التفكير في أي مشكلة تواجهني مع زوجي.
				27	عندما تواجهني مشكلة ما مع زوجي لا أعرف كيف أحدها بالضبط.
				28	لدي القدرة على التفكير بحلول جديدة لأي مشكلة زوجية.
				29	أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى القريب والبعيد.
				30	أصر على تنفيذ الحل الذي توصلت إليه حتى عندما يظهر لي فشله في حل المشكلة الزوجية.

				31	أتجنب التحدث في الموضوع الذي تواجهني فيه مشكلة مع زوجي.
				32	لا أعرف كيف أصف المشكلة التي أواجهها مع زوجي.
				33	عندما تواجهني مشكلة مع زوجي أفكر بكافة الحلول الممكنة قبل أن أتبنى واحدا منها.
				34	أضع خطة تنفيذ للحلول المناسبة.
				35	ينتابني شعور بالغضب والعصبية عندما أجد أن الحل الذي توصلت إليه كان فاشلا.
				36	ينتابني شعور باليأس إذا واجهتني أية مشكلة مع زوجي.
				37	عندما تواجهني مشكلة مع زوجي لا اعرف من اين ابدا بحلها.
				38	عندما تواجهني مشكلة مع زوجي فإنني أستخدم في حلها أول فكرة تخطر ببالي.
				39	عندما تواجهني مشكلة مع زوجي فإنني أختار الحل أكثر احتمالا للنجاح.
				40	عندما تواجهني مشكلة مع زوجي فإنني لا أشغل نفسي بتقييم الحلول التي أتوصل إليها.

الملحق رقم: (02)

جدول تلخيصي لجلسات البرنامج الإرشادي الاسري

مدة الجلسة	الفيئات المستخدمة	أهداف الجلسة	موضوعها	الجلسة
90 د	النقاش الجماعي التعزيز، عرض الشرائح	1- بناء علاقة بين الباحثة والمجموعة التجريبية، وبين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم البعض من ناحية أخرى. 2- تبادل بعض المعلومات والبيانات الشخصية بين الباحثة والزوجات. 3- خلق جو من الانسجام والثقة والأمن النفسي (بناء الألفة) 4- التعريف بالبرنامج الإرشادي (أهدافه، مضمونه، فائدته...) 5- الاتفاق على خطة عمل البرنامج والالتزام بها من طرف الجميع. 6- أداء الاختبار القبلي الواجب المنزلي: قراءة او الاستماع لكتاب جون قرابين المسموع "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" بعد تسليمهم نسخة الكترونية من طرف الباحثة.	التعارف	01
90 د	المناقشة، الحوار، التعزيز الإرشاد الجماعي	1- مناقشة الزوجات المشكلات التي يعانينها على ضوء الفروق بين الجنسين " في كتاب جون قرابين المسموع "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" 2- إتاحة الفرصة للزوجات لعرض مشكلاتهم من خلال السيكو دراما. 3- فتح الحوار بين أفراد المجموعة التجريبية لمعرفة النقاط المشتركة فيما يعانينه من مشاكل مرتبطة بسوء التواصل مع أزواجهن. 4- تطبيق تقنية " أفرغ كوبك " من طرف الباحثة كمسيرة لجلسة الإرشاد الجماعي.	عرض بعض المشكلات الزوجية	02
90 د	المحاضرة، المناقشة التعزيز، لعب الدور	1- إبراز أهمية التواصل في الحياة الزوجية لتحقيق السعادة والاستقرار الزوجي. 2- التعرف على مهارات التواصل الزوجي المستهدفة من البرنامج (التحدث، الاستماع، الحوار، إدارة العواطف) وأهميتها.	مهارات التواصل الزوجي	03
90 د	الحديث الذاتي، تعديل الأفكار، لمحاضرة المناقشة، عصف ذهني السيكو دراما، التعبير الحر	- أن تقوم الزوجات بإحلال الأفكار العقلانية بدل الأفكار غير العقلانية بكل ما هو متعلق بالتواصل الزوجي.	- مهارة التحدث (الإرشاد العقلاني)	04
90 د	التخيل، التعزيز، التعبير الحر، السيكودراما، المناقشة	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التركيز كقانون من قوانين العقل. تركيز أفراد المجموعة التجريبية على إيجابياتهن والإيجابيات والحسنات في أزواجهن بدلا من التركيز على العيوب والأخطاء.	قوانين العقل	05

		أن يدربوا أنفسهم على التعبير عن هذه الحسنات والميزات ومدح أزواجهن بايجابياتهم وسلبياتهم.		
90 د	المناقشة، لعب الدور	1- التعرف على مهارة الاستماع الفعال وفائدتها. 2- التدرب على مهارة الاستماع.	مهارة الاستماع	06
90 د	المناقشة، العصف الذهني، الاسترخاء، التعزيز	1- التعرف على الحب الزوجي ولغاته ومواقعه، وكيف يبني. 2- التدرب على التعبير عن الحب الزوجي، وكيفية بنائه. 3- اكتشاف لغة الحب الزوجي الخاصة بكل من الزوجات والأزواج لأفراد المجموعة التجريبية وتعزيزها. 4- احياء لغة المشاعر.	ادارة العواطف	07
90 د	المحاضرة، الحوار، عرض الفيديو، لعب الدور، التخيل	1- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالحوار وأهميته في تحسين العلاقة الزوجية. 2- التدرب على حوار الصداقة مع الأزواج لزيادة توطيد العلاقة الزوجية.	الحوار الزوجي	08
90 د	المحاضرة، المناقشة، الحوار.	1- التعرف على مهارة حل المشكلات. 2- تعريف (الزوجات) أفراد المجموعة التجريبية بخطوات مهارة حل المشكلات الزوجية 1	مهارة حل المشكلات الزوجية 1	09
90 د	المناقشة، الورشات، التعزيز، قصص، العصف الذهني	1- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على خطوات مهارة حل المشكلات الزوجية من خلال مشكلاتهن المتعلقة بالتواصل والحوار.	مهارة حل المشكلات 2	10
90 د	الورشات، المناقشة والحوار، العصف الذهني.	1- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على العمل بخطوات مهارة حل المشكلات الزوجية في حل بعض المشكلات الزوجية الخاصة بهن.	مهارة حل المشكلات 3	11
90 د	الارشاد الجماعي، الارشاد الفردي، الحوار، العصف الذهني، المناقشة، الورشة.	1- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على العمل بخطوات مهارة حل المشكلات الزوجية على حل المشكلات الزوجية المتبقية.	مهارة حل المشكلات 4	12
90 د	المحاضرة، القصص، التخيل، المناقشة	1- تعريف السعادة الزوجية 2- التعرف على أسرار السعادة الزوجية وكيف تبنى. 3- التعرف على شجرة السعادة الزوجية.	أسرار السعادة الزوجية	13

		4- التعرف على برنامج متعتي		
90	الحوار والنقاش	1- توصيات عملية شاملة لمهارات التواصل الزوجي ومهارة حل المشكلات الزوجية. 2- أداء الاختبار البعدي. 3- أداء تمارين الاسترخاء.	14	جلسة تقييم
90	التعزيز بأنواعه، والمكافأة	1- تعزيز المهارات الجديدة التي اكتسبها أفراد المجموعة التجريبية من خلال البرنامج الارشادي الاسري	15	التعزيز والانهاء

ملحق رقم: (03)

جدول بقائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم ولقب الاستاذ	الرتبة	الاختصاص	الجامعة
01	اسماعيل يامنة	أستاذ التعليم العالي "أ.د."	علم النفس العيادي	جامعة المسيلة
02	برو محمد	أستاذ التعليم العالي "أ.د."	التوجيه والإرشاد	جامعة المسيلة
03	ضياف زين الدين	أستاذ التعليم العالي "أ.د."	علم "تنظيم وعمل المدرسي و المهني"	جامعة المسيلة
04	ناصر باي عمر	أستاذ محاضر "أ"	فلسفة	جامعة المسيلة
05	طه حمود	أستاذ محاضر "أ"	علوم التربية	جامعة المسيلة
06	بن زطة بلدية	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس المعرفي	جامعة المسيلة
07	ابراهيم اسماء	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس المرضي الاجتماعي	جامعة المسيلة
08	شريف حليمة	أستاذ محاضر "أ"	علوم التربية	جامعة المسيلة
09	ميمون حدة	أستاذ محاضر "أ"	علوم التربية	جامعة المسيلة

الملحق رقم: (04)

الإعلان عن البرنامج الإرشادي الأسري



الجمعية الولائية أسرتي
لتنمية المجتمع - المسيلة



إعلان

يعلن الفريق النفسي و الاستشاري لجمعية أسرتي عن إجراء ندوات مجانية في
الإرشاد الأسري خاصة بالنساء ، فعلى الراغبات في التسجيل الاتصال بالرقم
0668.31.04.35

و حجز مكان قبل يوم الثلاثاء 30 افريل 2019 لأن الندوات تنطلق في هذا
اليوم على الساعة الواحدة و النصف زوالاً

شروط التسجيل أن تكون متزوجة و مدة الزواج من 03 إلى 10 سنوات

جمعية أسرتي حي 05 جويلية - طريق مسجد أحمد حماني - المسيلة

الملحق رقم: (05)

مطوية البرنامج الإرشادي الأسري



فنيات البرنامج:

- * النقاش الجماعي
- * التعزيز
- * عرض الشرائح
- * المحاضرة
- * الحوار
- * الإرشاد الجماعي
- * المحاضرة
- * لعب الور
- * الحديث الذاتي
- * تعديل الأفكار
- * الدعم والمكافأة
- * النصف النهائي
- * السيكو دراما

90	التعبيل التعزيز التصوير المر السيكو دراما المناقشة	فترة التركيز الزواحي	05
90	المناقشة لعب الور	ممارسة الإمتاع	06
90	للتهي الاسترخاء	الحب الزواحي	07
90		الحوار الزواحي	08
90	المحاضرة لمناقشة الحوار	ممارسة حل المشكلات الزوجية 1	09
90	المناقشة الورشات التعزيز	ممارسة حل المشكلات 2	10
90	المناقشة الورشات التعزيز	ممارسة حل المشكلات 3	11
90	المناقشة الورشات التعزيز	ممارسة حل المشكلات 4	12
90	المناقشة	أسرار السعادة الزوجية	13
90	الحوار التقش	جلسة تقييم	14
90	التعزيز بأنواعه، والمكافأة	التعزيز والاحتفاء	15

- جلسات البرنامج

الجلسة	موضوعها	الفيئات المستعملة	مدة الجلسة
01	العارف	التفاهل الجماعى التعزيز عرض الشرائخ	90
02	عرض بعض المشكلات الزوجية	الناقشة الحوار التعزيز الإرشاد الجماعى	90
03	مهارات التواصل الزوجى	المحاضرة المناقشة التعزيز لعب الدور	90
04	ممارسة الصلح (الملاح القلاق)		90

- تعرف بالبرنامج الإرشادى الأسرى:

على أنه مجموعة من الخبرات صممت وفق خطة عمل لتعديل مهارات التواصل الزوجى وممارسة حل المشكلات الزوجية، لتطبيق على عينة من الزوجات حتى يتطور أداءهن ويحققن سعادة زوجية في بيوتهن، كما يستهدف البرنامج محاربتين هما:

أ- مهارات التواصل الزوجى:

يعرف التواصل مع الزوجين بأنه تبادل المشاعر والمخافى عندما يحاول الزوج والزوجة فهم الآخر ورؤية مشاكلهم واختلافاتهم من وجهة نظر كل من المرأة والرجل وهنا الاتصال غير محدود بالكلمات وإنما يحدث أيضا من خلال الاستماع والصمت وتعابير الوجه والإيماءات .

ب - ممارسة حل المشكلات الزوجية:

هى المهة العقلى الذى يبنه الفرد فى فهم المشكلة وتحديدنا ومن ثم البحث فىا لديه من قواعد ومعارف ومفاهيم ليختار منها ما يساعده على تجاوز العقبات والوصول الى الهدف.

وهى عملية معرفة سلوكية ذاتية يقوم فيها الشخص بمحاولات عديدة لصعيد او استكشاف حلول تكيفية او فعالة لمشاكل معينة يواجهها فى حياته اليومية.

- أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام:

تقديم خدمات إرشادية أسرة للزوجات وإكسابهن مهارات التواصل الزوجى وممارسة حل المشكلات ليحققن حياة زوجية أكثر سعادة واستقرارا.

ب-الأهداف الخاصة:

- 1- التعرف على الفرق بين الجنسين
- 2- تدريب الزوجات على مجموعة المهارات للتواصل الزوجى (ممارسة الصلح، ممارسة الاستماع الفعال، ممارسة الحوار).
- 3- تعزيز استخدام أسلوب حوار الصداقة بين الأزواج
- 4- بناء جوانب إيجابية لدى الزوجات من خلال البرنامج الأسرى
- 5- إكساب الزوجات ممارسة حل المشكلات الزوجية
- 6- إلقاء الضوء على أهم المشاكل الزوجية وإعطائها أفضل البدائل والحلول
- 7- ترسيخ قيم الحب والصبر والتفاهم والتعاون...وأهميتها فى الحياة الزوجية
- 8- الخروج ببرنامج أسبوعى يتناول نشاطات الزوجات لتفعيلهن أكثر فى الاتجاه الإيجابى لتحقيق نواهن

3- حدود البرنامج:

ب - الحدود الزمنية: البرنامج موزع على 6 حصص لمدة ثلاث أسابيع بمعدل حصتين كل أسبوع.

ج - الحدود المكانيّة: جمعية أسرى لخدمة المجتمع

الملحق رقم (06)

جدول متعتي

متعتي الأيام	حصّة تلفزيونية	الطبخ (الحلويات.)	المسجد (حفظ قران.....)	التسوق.....
الجمعة	تقرير + تسجيل الشعور			
السبت				
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				

ملحق رقم: (07)

صور تذكارية



الملحق رقم: (09)

شهادات المشاركة للباحثة من مركز الابداع



تابع للملحق رقم (09)

مركز إبداع الإعلامي

منخصصون في التطوير الإداري والأسري والتنمية البشرية

تتحدث



مركز إبداع الإعلامي
IbdAA Media Center

يشهد مركز إبداع الإعلامي بالجزائر بأن:

الاستاذة | سعاد ولد محي الدين

قد شاركت في دورة المستشار الأسري والمدرّب في العلاقات الزوجية، والتي قدمها

الدكتور مصطفى أبو السعد

بمدينة الجزائر من يوم 2014/4/25م - إلى 2014/4/27م، بواقع (20) ساعة تدريبية.

المدرّب

الدكتور مصطفى أبو السعد



مركز إبداع الإعلامي

محمد بن يوسف

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي أسري لتعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات دراسة ميدانية بمدينة المسيلة، قامت الباحثة بإعداد مقياسين مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات وقياس قبلي وبعدي وبرنامج ارشادي أسري مكون من 15 جلسة لتعديل مهارات التواصل ومهارة حل المشكلات لعينة الدراسة حجمها 11 زوجة بتصميم المجموعة الواحدة واستخدام المنهج الشبه تجريبي وبعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية تم التوصل الى أن للبرنامج الارشادي الأسري فاعلية في تعديل مهارات التواصل وحل المشكلات لدى الزوجات وتوجد فروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في مهارات التواصل قبل وبعد تطبيق البرنامج.توجد فروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في مهارة حل المشكلات قبل وبعد تطبيق البرنامج.الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي الاسري، مهارات التواصل، مهارة حل المشكلات، الزوجات.

Study summary: The study aimed to identify the effectiveness of a family counseling program to modify the communication and problem solving skills of wives, a field study in the city of M'sila. The researcher prepared two scales, communication skills and problem solving skills, a pre and post measurement, and a family counseling program consisting of 15 sessions to modify communication skills and problem solving skills for the study sample size of 11 wives by designing one group and using the semi-experimental approach After applying the program to the members of the experimental group, it was concluded that the family counseling program is effective in modifying the communication skills and problem solving of wives, and there are differences between the average scores of the study sample members in communication skills before and after applying the program.. Keywords: family counseling program, communication skills, problem solving skill, wives.

Résumé : Notre travail de recherche vise à relever l'efficacité d'un programme qui sert à orienter les familles afin de modifier et développer chez les femmes, l'habileté de la communication et de la résolution des problèmes. C'est pourquoi nous nous sommes appuyée sur une étude de terrain dans laquelle nous avons soumis deux types de tests, le premier appelé un pré-test qui se focalise sur l'habileté de communiquer et de contacter, tandis que le deuxième qui se déroulera après, se base sur la résolution des problèmes. Ce programme se compose de (15) quinze séances pour améliorer la capacité de la communication et de la résolution des problèmes. Pour ce faire, nous avons opté pour une méthode quasi-expérimentale en prenant (11) onze épouses dans chaque groupe

Après l'application de ce programme sur les membres du groupe examiné, les résultats obtenus ont montré que le programme est efficace dans le développement de l'habileté à communiquer et à résoudre les problèmes chez les épouses, ainsi qu'il existe des différences entre le pourcentage des degrés à l'intérieur de chaque échantillon, avant et après l'application de ce programme sur la communication et la résolution.**Mots clés :** programme d'orientation familial, habileté de communiquer, habileté à résoudre le problème, épouses.