

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: عينة الدراسة.

ثانياً: أدوات الدراسة.

ثالثاً: إجراءات الدراسة.

رابعاً: المعالجة الإحصائية للدراسة.

أولاً: عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة الحالية من أربعة وعشرين فرداً (١٢ زوجاً وزوجاتهم) ممن يقيمون بالعاصمة عمان في الأردن. يتراوح أعمار الأزواج من (٣٠ - ٥٢) وتتراوح أعمار الزوجات من (٢٩ - ٥٠) تم اختيارها بناءً على إعلان في إحدى الصحف المحلية (جريدة الوسيط) خلال شهر أكتوبر ٢٠٠٠ (ملحق رقم ١). وقد راعت الدراسة في اختيارها أن تكون العينة من المتطوعين (Volunteers) لما أوضحه كثير من الباحثين (Hood, et al., 1971) من وجود علاقة إرتباطية دالة بين هذا المتغير والرغبة في التخلص من الموضوعات الشخصية المستهجنة (محمد درويش ٢٠٠١: ٣٨). وقد قسمت العينة تبعاً للمتغيرات الديموجرافية قيد الدراسة إلى ثلاث مجموعات فرعية، بواقع أربع حالات لكل متغير. (حجم الأسرة الأكبر - المستوى الإقتصادي المنخفض - عدد سنوات الزواج الأقل).

خصائص العينة:-

- (١) تساوت نسبة الذكور والإناث من حيث الكم، لأن العينة عبارة عن أزواج مع زوجاتهم.
- (٢) تراوحت أعمار الأزواج من ٣٠ - ٥٢ سنة وتراوحت أعمار الزوجات من ٢٩ - ٥٠ سنة فامتازت العينة بأنها في مراحل عمرية متقدمة وبالتالي تمتاز بالنضج والتعقل.
- (٣) العينة من سكان عمان (العاصمة) حيث تتشابه الجوانب الثقافية والاجتماعية.
- (٤) اهتمت الباحثة أن تكون العينة متعلمو حتى يستطيع أفراد العينة الإجابة على المقياس بمفردهم وأن يستطيعوا القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالبرنامج الإرشاد لتحسين التواصل اللفظي الزوجي.
- (٥) تنوعت مهن أفراد العينة ذكوراً أما الإناث فإن النسبة الأكبر كن ربات بيوت.
- (٦) تراوح عدد أبناء أفراد العينة من ابنة واحدة إلى ١٤ ابن وابنة وكانت الأسر الكبيرة الحجم من ذوى الدخل المنخفض.

(٧) ركزت الدراسة على السنوات العشر الأولى من الزواج لأنها من أخطر المراحل في دورة الحياة الزوجية والتي يكثر فيها المد والجزر ومحاولات التكيف والتأقلم والتمازج لتشكيل النموذج الخاص بهما والذي هو تركيبة مختلفة تماماً عن تركيب عائلة الزوج وعائلة الزوجة في محاولة لتسيير سفينة حياتهما إلى بر الأمان بسلام.

(٨) انقسمت العينة من ناحية المستوى الاقتصادي إلى منخفض ومرتفع، واهتمت الدراسة بدوي لدخل المنخفض لما تتعرض له هذه الفئة من ضغوط ومسئوليات كثيرة تساهم في جعل الجو الأسري جو مشحون بالتوتر والقلق.

ثانياً: أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التواصل اللفظي الزوجي (إعداد الباحثة)

ثانياً: البرنامج الإرشادي لتحسين التواصل اللفظي الزوجي (إعداد الباحثة)

وفيما يلي عرض موجز لهاتين الأدوات:

أولاً: مقياس التواصل اللفظي الزوجي:

مقدمة:

بذلت محاولات عديدة للكشف عن سوء التواصل الزوجي لدى الإنسان، ويوجد الآن عدد من الاختبارات الأجنبية والعربية تزخر بها الدوريات العلمية، وتكشف عن هذا وتقيس مستواها، ومن أهم هذه المقاييس في حدود علم الباحثة.

(سعاد، ١٩٩٢)	فن التعامل بين الزوجين	*
(عادل، ١٩٨٩)	إستبانة التوافق الزوجي	*
(فيولا، ١٩٨٧)	مقياس الرضا الزوجي	*
(راوية، ١٩٨٦)	إستبانة التوافق الزوجي	*
(Eckstein, 1998)	قائمة رضا العلاقة الزوجية	*
(Shrink, 1995)	قائمة مهارة التواصل	*
(Clark, 1993)	قائمة التواصل الزوجي المعدلة	*
(L' Abate, 1987)	نموذج البورفيل العائلي	*
(Chistensen, 1984)	إستبانة أنماط التواصل	*

ونظراً لخلو البيئة المحلية الأردنية من هذه الأدوات، من هنا كان ضرورة إجراء بحوث أخرى في هذا المجال تراعي ذلك، والدراسة الحالية ما هي إلا خطوة على هذا الطريق.

١- مصادر بناء المقياس:

١- المقاييس والإختبارات التي تقيس التواصل بصفة عامة، والزواجي بصفة خاصة، والسابق ذكرها.

٢- الدراسات السابقة وكتابات المتخصصين في هذا المجال

(Borkin, etal., 1980 – Weiss, 1973, Olson, etal., 1970, Manson, etal., 1962, Locke-Wallace, 1959)

٣- من إستفتاء مفتوح تم تطبيقه على عينة قوامها (ن = ٣٠) من طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية من المتزوجين، ومن مختلف التخصصات.

٢- خطوات بناء المقياس:

١- قامت الباحثة بتصميم صورة مبدئية للمقياس مكونة من ١٧٤ مفردة مستمدة من دراستها لأبحاث التراث ومقاييسه، ومن نتائج الإستبانة المفتوحة.

٢- عرض هذه الصورة المبدئية للمقياس على سبعة محكمين، من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي* وذلك للحكم على مدى صدق المفردات في كل جانب من جوانب الظاهرة موضوع الدراسة، وعمّا إذا كانت تعبر عن كافة جوانب الظاهرة موضوع الدراسة في ضوء التعريف الإجرائي الموضوع له.

* أسماء المحكمين وهم (ترتيبهم حسب الحروف الابجدية)

١- بلال الجبوسي	أستاذ مشارك علم نفس وعميد شؤون الطلبة	جامعة البتراء - جامعة خاصة
٢- جهاد الخطيب	أستاذ الصحة النفسية	الجامعة الأردنية
٣- رياض يعقوب	أستاذ الإرشاد الأسرى	الجامعة الأردنية
٤- سليمان الريحاني	أستاذ الإرشاد والصحة النفسية	الجامعة الأردنية
٥- سهام أبو عطة	أستاذ مشارك صحة نفسية	الجامعة الهاشمية
٦- محمود عطا جسين	أستاذ مشارك إرشاد نفسي	جامعة البتراء - جامعة خاصة
٧- موسى جبريل	أستاذ الصحة النفسية	الجامعة الأردنية.

وبناء على آرائهم تم وضع صورة أولية للمقياس، مكونة من ١٣٠ مفردة، بعد استبعاد العبارات التي كان الإتفاق عليها من المحكمين لا يقل عن ٨٠٪ وتغير صياغة بعضها مثل:-

* هل تحب أن تعارض شريكك أمام الآخرين.

لا يحترم شريكك مشاعرك أمام الآخرين.

* هل تتصنع بأنك تستمع لشريكك وأنت في الحقيقة لا تفعل.

تتصنع الإستماع لشريكك.

* يشتكي شريكك بأنك لا تفهمه.

يتهمك شريكك بأنك لا تستمع لما يقوله.

* يدعك شريكك تعرف مدى أهميتك له.

يخبرك شريكك بمدى أهميتك له.

* هل يحدث أن يعبر شريكك عن مشاعر الإحترام والإعجاب لك.

يعبر شريكك لك عن مشاعر الإحترام والإعجاب بك.

* تستطيع أن تفهم ما يدور في ذهن شريكك من خلال تبادل النظرات.

تتوقع أن يعرف شريكك مشاعرك دون أن تعبر له عنها.

٣- قامت الباحثة بعد ذلك بدراسة إستطلاعية للصورة التي تمخضت عن آراء

المحكمين، على عينة قوامها (ن = ٣٠) من الأزواج المقيمين بمدينة عمان،

مماثلة لعينة البحث الحالي بهدف جمع الملاحظات المختلفة عن المقياس.

٤- بناء على نتائج الدراسة الإستطلاعية تم وضع المقياس في صورته الثانية بعد

تعديل صياغة بعضها لعدم وضوح المعنى، وبذلك أصبح المقياس في صورته

الثانية مكوناً من ١٣٠ مفردة، روعي فيها عدم وجود تفسيرات مختلفة

للمفردة الواحدة.

٥- أخيراً قامت الباحثة بتطبيق هذه الصورة الثانية للمقياس والمكونة من ١٣٠

مفردة على عينة أخرى مماثلة لعينة البحث الحالي من مدينة عمان قوامها

(ن = ٥٠٠) زوج وزوجة بهدف حساب الصدق والثبات.

٣ - الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق: تم حساب عدة أنواع من الصدق للمقياس كالآتي:

- ١- صدق المحكمين : حيث كانت أقل نسبة اتفاق مقبولة ٨٠٪.
- ٢- الصدق العاملي.
- ٣- صدق المحك.
- ٤- صدق التكوين الفرضي.

حيث استخدمت طريقة المكونات الأساسية Principal Component هوتلنج Hotelling لتحليل مفردات الأداة تحليلاً عاملياً، كما أديرت العوامل تدويراً متصاعداً بطريقة Variamax لكايزر Kaiser باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وقد أسفرت النتائج عن وجود اثني عشر عاملاً، الجذر الكامن يتراوح ما بين (٢,١٨٤ - ٦٨,٠٢٠) والنسبة الكلية للتباين ٨٥,٣٣٦٪. واستناداً الى اعتبار تشبع المفردة بالعامل $< ٠,٤$ ومحك جوهرية العامل < ٨ مفردات تم استخلاص ثلاثة عوامل قابلة للتفسير. ويوضح جدول (١، أ، ب، ج) هذه العوامل والتسمية المقترحة لها وفقاً لمضمونها في ضوء ما توصلت إليه أبحاث التراث ومقاييسه من أبعاد ومكونات.

البعد الأول
الجدول (١ - أ)

قيم تشبعات بنود مقياس التواصل اللفظي الزوجي بالعامل الأول

رقم المفردة	التشبع	الشيوع	المفردة
١٢	٠,٤٠٥	٠,٧٦١	انا قادر على حل مشاكلي بدون أن افقد السيطرة على انفعالاتي
٢٠	٠,٦٦٣	٠,٧٥٢	تستمتع بالحديث مع شريكك.
٢٢	٠,٥٨	٠,٧١١	شريكك مستمع جيد.
٢٤	٠,٦٤٩	٠,٧٤٢	يناقش شريكك اهتماماته معك
٢٦	٠,٥١٤	٠,٧٦٣	يرحب شريكك بآرائك.
٣٠	٠,٦٠٩	٠,٧٤٨	شريكك قادر على إن يفهمك.
٣٢	٠,٥٨٣	٠,٦٧٤	تتحدث أنت وشريكك عن أحداث يومكما
٣٤	٠,٤٨٧	٠,٧١٠	تشعر بأن شريكك يستجيب لما تقوله له برحب
٣٦	٠,٦٨٢	٠,٧٤٣	يقدم شريكك لك المساعدة والتشجيع في حياتك.
٣٨	٠,٥٨٤	٠,٧٢٤	يهنئك شريكك في المناسبات السعيدة حتى لو كان هناك خلاف بينكما.
٤٠	٠,٥٨٦	٠,٧٣٥	يخبرك شريكك بمدى اهميتك له.
٤٢	٠,٥٥٨	٠,٧٥٤	يعبر شريكك لك عن مشاعر الاحترام والاعجاب بك.
٤٤	٠,٤٤٣	٠,٦٧٣	تستطيع ان تعبر عن المشاعر السلبية لشريكك
٤٦	٠,٦٨٢	٠,٧٧٨	شريكك يتفهم مشاعرك.
٤٨	٠,٥٦٨	٠,٧٢٥	شريكك هو الشخص الوحيد الذي تخبره عما يقلقك.
٤٩	٠,٤٩	٠,٦٩٠	تتوقع ان يعرف شريكك مشاعرك دون أن تعبر له عنها
٥٠	٠,٦١٧	٠,٧٤٣	يوجد بينك وبين شريكك تقارب في وجهات النظر.
٥٢	٠,٥٣	٠,٧١٩	يستطيع شريكك ان يقرأ افكارك بسهولة.
٥٤	٠,٤٤٢	٠,٧٣٥	عندما تتناقش انت وشريكك تلتزم بموضوع النقاش فقط.

٥٨	٠,٥٨٣	٠,٧٢١	تأخذ أنت وشريكك فرصة كاملة في ابداء وجهة النظر في النقاش.
٦٠	٠,٤٠٣	٠,٦٦٨	خلافاتكما لا تفسد للود قضية.
٦٢	٠,٦٣٣	٠,٧١٧	شريكك محاور جيد.
٦٤	٠,٦٦٦	٠,٧٣٤	مناقشتك أنت وشريكك هادفة ومثمرة
٦٦	٠,٧٠٩	٠,٦٧٨	تناقش أنت وشريكك امور كما المالية بصراحة وود.
٦٨	٠,٦٧٦	٠,٧٠٩	الامر شوري بينكما.
٧٠	٠,٦٤١	٠,٧٧٦	نستطيع ان تتناقش أنت وشريكك في الامور الحميمة بينكما
٧٢	٠,٤٥٨	٠,٧٠٧	يستطيع شريكك ان يحدثك عن رغباته الجنسية.
٧٦	٠,٦٩٢	٠,٧٥٨	يرحب شريكك بتساؤلاتك.
٧٨	٠,٥٩١	٠,٧٣٤	تتفق أنت وشريكك على أسلوب تربية الأولاد.
٨٠	٠,٦٨١	٠,٧٥٢	تحب ان تجيب على تساؤلات شريكك.
٨١	٠,٤٦٨	٠,٧٧٦	شريكك لا يقدر الحياة الزوجية.
٨٢	٠,٦٧٤	٠,٨٠٢	تعتقد أن زواجكما سعيدا.
٨٤	٠,٥٠٢	٠,٦٧٧	تستمتع أنت وشريكك بممارسة بعض الهوايات والنشاطات معاً.
٨٦	٠,٦٣٥	٠,٧٥٦	هناك أشياء سارة في علاقتكما.
٨٨	٠,٦٧٢	٠,٧٩٢	تقترح أنت وشريكك حلاً ممكناً للمشكلة التي تقابلكما.
٩٠	٠,٦٨٩	٠,٧٢٨	الخلافات بينك وبين شريكك سرعان ما تتلاشى ولا تدوم.
٩٢	٠,٦٧٦	٠,٧٤٣	ينتهي النقاش بينك وبين شريكك باحساس كل منكما بمزيد من الانسجام.
٩٤	٠,٥٦١	٠,٦٨٠	يتقبل شريكك النقد بصدور رحب.
٩٨	٠,٤٩٤	٠,٧٥٩	تعذر لشريكك اذا اخطأت في حقه بكل سهولة.

يشعر شريكك بأنك موضوع ثقته.	٠,٧٣٩	٠,٦٣٥	١٠٠
متفقان أنت وشريكك حول علاقتهما بالاهل.	٠,٦٨٩	٠,٦٠٩	١٠٢
متفقان أنت وشريكك حول علاقاتكما بالاصدقاء.	٠,٧٦٥	٠,٥٠٥	١٠٤
محبتكما في زيادة مستمرة.	٠,٧٩٤	٠,٦٧٨	١٠٦
تدرك أنت وشريكك ان الهدف من النقاش هو الوصول الى حل وليس النقاش في حد ذاته.	٠,٧١٥	٠,٦٨٢	١٠٨
هناك قواعد متفق عليها مع شريكك لحياتكما الزوجية.	٠,٧٠٢	٠,٦١٥	١١٠
تعود الامور الى طبيعتها بعد انتهاء الخلاف بينك وبين شريكك.	٠,٧٩٠	٠,٦٧٣	١١٢
ان تحاوركما مع بعض يزيد من تقاربكما لبعض.	٠,٧٦٦	٠,٦٤	١١٤
تشعر بالرضا عن حياتك الزوجية.	٠,٧٧٠	٠,٦٣٥	١١٦
تشعر بالامان والراحة في حياتك الزوجية.	٠,٨٢٩	٠,٧٠٢	١١٨
انت راضي عن أسلوب التواصل بينك وبين شريكك	٠,٧٨٨	٠,٦٢٤	١٢٠
ان شريكك قادر على احترام وجهات نظرك حتى اذا كان غاضباً منك.	٠,٧٦٤	٠,٦١٩	١٢٢
يبدي شريكك اهتماماً وجدية بمشاعرك وافكارك بشأن أي موضوع	٠,٧٤٥	٠,٧١٧	١٢٤
حين تختلف أنت وشريكك في وجهات النظر فإنكما تجلسا سوياً وتناقشانها معاً	٠,٧٤٠	٠,٦٦٨	١٢٦
يتفهم ويقدر شريكك حالتك المزاجية.	٠,٧٥٣	٠,٦٢٣	١٢٨
يقدر كل منكما حرية الطرف الآخر.	٠,٧٠٨	٠,٦٦	١٣٠

من الجدول السابق (1- أ) يتضح أن العامل الأول احتوى على ٥٥ مفردة تراوحت تشبعاتها بين (٠,٤٠٣ - ٠,٧١٧) ودرجة شيوعتها ما بين (٠,٦٦٨ - ٠,٨٢٩) فسرت ٣٣,٤٩٣٪ من التباين الكلي، ويدور محتواها حول الحوار والتحاو والتفاعل أثناء الحوار، والإهتمام بالمشاعر والإحساس بالأمان، ولذا اقترح تسمية هذا العامل (الإستماع الفعال) Active Listening

البعد الثاني

جدول (1-ب)

قيم تشبعات بنود مقياس التواصل اللفظي الزوجي بالعامل الثاني

المفردة	الشيوع	التشبع	رقم المفردة
يتهمك شريكك بأنك لا تستمع لما يقوله	٠,٧٥٣	٠,٥٣	١٩
تشعر أنك تتجادل مع شريكك أكثر مما يجب.	٠,٦٣٧	٠,٥٢	٢١
يتحدث شريكك مع الآخرين أكثر مما يتحدث معك.	٠,٧٤٤	٠,٥٦٣	٢٥
يقول شريكك شيئاً ويعني في الواقع شيئاً آخر.	٠,٦٦٧	٠,٥٢٤	٢٧
تتصنع الإستماع لشريكك.	٠,٦٧٢	٠,٤٩١	٢٩
يقتصر لقاؤك مع شريكك على طاول الطعام فقط.	٠,٧٤٢	٠,٤١٨	٣١
يحتقر شريكك ارائك (أفكارك).	٠,٧٨٢	٠,٤٣٢	٣٣
شريكك سلبي تجاه مطالبك.	٠,٧٠٥	٠,٥٩٢	٣٥
تفضل الصمت عن التحاو مع شريكك في كثير من الاوقات في كثير من الامور	٠,٦٨٦	٠,٦٣١	٣٧
عندما تتحاو أنت وشريكك فإن كل منكما يصر على رأيه.	٠,٧١٠	٠,٦٢٧	٣٩
تجد صعوبة في فهم مشاعر شريكك.	٠,٧٦٤	٠,٥٧٦	٤٣
تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك الحقيقية لشريكك.	٠,٦٥٥	٠,٥٣٣	٤٥
حديث شريكك معك يسبب لك الاحباط.	٠,٧٣٨	٠,٥١٦	٤٧
لا يحترم شريكك مشاعرك امام الآخرين.	٠,٧٢٢	٠,٤١٩	٥١
تضايقت نبرة صوت شريكك أثناء النقاش.	٠,٧٦٣	٠,٥٦٦	٥٣

٥٥	٠,٦١٦	٠,٧١٧	تستفزك جلسة شريكك اثناء النقاش.
٥٧	٠,٥٥٦	٠,٦٧٦	يتفوه شريكك اثناء النقاش بالفاظ يستحسن الا تقال
٥٩	٠,٦٥٦	٠,٧٢٧	أي حوار عادي بينك وبين شريكك يتحول الى مناقشة حادة.
٦١	٠,٥٦١	٠,٧٢٧	يفرض شريكك آرائه عليك.
٦٣	٠,٦٦	٠,٦٩٩	يتصف شريكك بالعناد حتى لو كان مخطئاً.
٦٥	٠,٥٦٢	٠,٦٦٠	لا يمكن مناقشة مشكلاتكما ببساطة.
٦٧	٠,٥٨٤	٠,٧٥٦	مناقشة الامور المالية بينك وبين شريكك تتحول الى خلافات حادة.
٦٩	٠,٤٤٦	٠,٦٦٨	يجب شريكك ان يتحدث وانت تستمع فقط.
٧٧	٠,٦٠٢	٠,٦٨٩	حينما تتناقش انت وشريكك فإن شريكك يحاول استعادة وتكرار نفس الاحداث القديمة.
٨٣	٠,٦٣	٠,٧٦٣	تشعر بالوحدة رغم وجود شريكك.
٨٧	٠,٤٧٨	٠,٧٦١	لا يعرف شريكك كيف يشاركك اهتماماتك.
٨٩	٠,٧١٢	٠,٧٧٦	المناقشات بينك وبين شريكك تنتهي بالخصام.
٩١	٠,٦٦٣	٠,٧٣٢	شريكك حاد الطباع في مناقشاته.
٩٣	٠,٦١٥	٠,٦٩٦	لا يستطيع شريكك ان يناقش مشكلاتكما ببساطة.
٩٥	٠,٥١٢	٠,٧٠٣	تتجنب مناقشة أي مشكلة مع شريكك
٩٩	٠,٦٥٧	٠,٧٦٢	تشعر بالنفور من شريكك بعد انتهاء النقاش.
١٠١	٠,٥٠٨	٠,٧٣٠	تحتاج انت وشريكك لمن يقرب بينكما.
١٠٣	٠,٧١٢	٠,٧٨٨	شريكك كثير التصيد لاطنائك.
١٠٥	٠,٥٣٧	٠,٧٢٣	يكثر شريكك من الشكوى منك للآخرين.
١٠٧	٠,٤١	٠,٧٠٠	يرغب شريكك في الخروج من المنزل كثيراً.
١٠٩	٠,٤٩٣	٠,٧٢٧	يفضل شريكك ان يجلس بمفرده
١١١	٠,٤٢٢	٠,٧٠٦	يخفي شريكك بعض الامور عنك.
١١٣	٠,٦٧٩	٠,٧٤٣	شريكك متقلب المزاج.

يخطيء شريكك في فهم حقيقة مشاعرك.	٠,٧٦٧	٠,٧٨٢	١١٥
يخطيء شريكك في فهم دوافع سلوكك.	٠,٧٥٥	٠,٧٧٧	١١٧
عندما تختلف انت وشريكك فإنك تفضل الانسحاب وعدم مواصلة الحوار.	٠,٧٢٩	٠,٤٤٢	١١٩
تشعر بأن شريكك ليس بحاجة اليك.	٠,٧٦٩	٠,٤٥٥	١٢١
شريكك يحب النكد.	٠,٧٢٦	٠,٦٣٤	١٢٣
هناك بعض الامور الهامة في زواجكم تحتاج الى حلول.	٠,٧١٦	٠,٦٧٧	١٢٥
تتجنب ان تحكي لشريكك عن بعض الاشياء التي قد تقلل من شأنك.	٠,٦٩٠	٠,٥٥١	١٢٧
ان شريكك له عادات وأنماط سلوكية مزعجة لا تستطيع التعبير عنها له.	٠,٧٣٥	٠,٦٣٩	١٢٩

من الجدول السابق (١ - ب) يتضح أن العامل الثاني احتوى على ٤٦ مفردة تراوحت تشبعاتها بين (٠,٤١ - ٠,٧٨٢) ودرجة شيوعتها ما بين (٠,٦٣٧ - ٠,٧٨٨) فسرت ٦,٢٤٪ من التباين الكلي ويدور محتواها حول مناقشة الخلافات وأسلوبها لذا اقترح تسمية هذا العامل (أسلوب حل المشكلات الزوجية) Solving Marital Problems

جدول (١ - ج)

قيم تشبعات بنود مقياس التواصل اللفظي الزوجي بالعامل الثالث

رقم المفردة	التشبع	الشيوع	المفردة
١	٠,٥٢٧	٠,٧٣٢	أجد صعوبة في التواصل مع الآخرين.
٢	٠,٥٣٢	٠,٧٢٠	أنا مستمع جيد.
٣	٠,٤٨٣	٠,٦٦٤	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.
٦	٠,٥٥٦	٠,٧١٩	أستطيع أن اعبر عن أفكارى بوضوح.
١١	٠,٤٩٦	٠,٧٢٢	أجد صعوبة في التعبير عن رأيي عندما لا تتفق مع آراء الآخرين.
١٤	٠,٤٢	٠,٧٤٠	عندما أشعر أنني قد جرحت مشاعر أحد فأنني اعتذر بسهولة.
١٦	٠,٤٠٣	٠,٧١٧	أستطيع أن أواجه الفرد الذي يجرح مشاعري.
١٨	٠,٤٣١	٠,٦٨١	عندما أتحدث أو استمع لأحد أحب أن انظر إلى وجهه.

من الجدول السابق (١ - ج) يتضح أن العامل الثالث احتوى على ثمان مفردات تراوحت تشبعاتها بين (٠,٤٠٣ - ٠,٥٥٦) ودرجة شيوعها ما بين (٠,٦٦٤ - ٠,٧٤٠) فسرت ٣,٣٠٦ ٪ من التباين الكلي ويدور محتواها حول التعبير عن الأفكار والمشاعر والآراء لذا اقترح تسميتها (التعبير عن المشاعر) Expressing Feelings .

٣- صدق المحك:

وتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباطات البينية بين متوسط الدرجات على الأداة (ن = ٣٠) وعدد من المقاييس العربية كمحكات خارجية، وتدل القيم الموضحة بجدول (٢) باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson على معاملات صدق مقبولة.

جدول (٢) مصفوفة معاملات الارتباط بين أداة الدراسة وعدد من المحكات

السيكولوجية

المحك الأداة	استبانة التوافق الزواجي (عادل، ١٩٨٩)	استبانة الرضا الزوجي (فيولا، ١٩٨٢)	استبانة التوافق الزواجي (راوية، ١٩٨٦)
مقياس التواصل اللفظي الزوجي	**٠,٧٨٨	**٠,٦٨٤	**٠,٧٣٠

* مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ = ٠,٥٢١

** مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٠,٥٩١

٤- صدق التكوين الفرضي:

وتم ذلك عن طريق:

أ- حساب معامل الارتباط بين كل مكون من مكونات المقياس الثلاث والدرجة الكلية له، وذلك باستخدام معامل بيرسون Pearson فكانت

قيمة هذه المعاملات يتراوح ما بين (٠,٣٩٨ - ٠,٩١٦) وهذه معاملات صدق مقبولة لمثل هذا النوع من الصدق.

ب- حساب معامل الارتباط بين كل مكون من مكونات المقياس الثلاث وبعضها البعض، وذلك باستخدام معامل بيرسون، فكانت قيمة هذه المعاملات تتراوح ما بين (٠,١١٧ - ٠,٧٥) وهي قيمة منخفضة مما يشير إلى تمايز أبعاد المقياس عن بعضها البعض.

ب- الثبات:

وتم ذلك باستخدام طريقتين لهذا المعامل، وتدل القيم الموضحة بالجدول الآتي (٣) على ارتفاع ثبات المقاييس ومن ثم تجانس فقراتها واتساق درجاتها.

جدول رقم (٣) معاملات الثبات للاداة

الدرجة الكلية		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول		البعد معامل الثبات
٠,٩٥١		٠,٧٠٠		٠,٩٧٦		٠,٩٨١		Cronbach Alpha كرونباخ الفا
٠,٩٣٦		٠,٦٩١		٠,٩٥٨		٠,٩٧٨		Split-half التجزئة النصفية بعد اعادة تصحيح الطول (سبيرمان - بروان)
زوجي	فردى	زوجي	فردى	زوجي	فردى	زوجي	فردى	
٢,٠٨	١,٩٥	٢,٤٥	٢,٦٧	١,٥٨	١,٤٧	٢,٣١	٢,٣٢	المتوسط الحسابى
٠,٤٠٨	٠,٣٨	١,٤٢	١,٤٢	٠,٥٣	٠,٥١	٠,٥٧	٠,٥٧	الانحراف المعياري

مما سبق يتضح أن المقياس يتميز بارتفاع صدقه وثباته مما يجعله أداة صالحة

للاستخدام.

٤- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من ١٠٩ (ملحق رقم ٢) مفردة موزعة على ثلاث أبعاد بواقع ٥٥ مفردة على البعد الأول (الإستماع الفعال) و ٤٦ مفردة على البعد الثاني (أسلوب حل المشكلات الزوجية) وبواقع ٨ مفردات على البعد الثالث (التعبير عن المشاعر). وتصحيح الأداة طبقاً لمقياس رباعي التقدير من أعلى الدرجات إلى أقلها، ماعدا العبارات ذات الأرقام المفردة حيث العكس صحيح بحيث تكون درجة المفحوص الكلية تساوي مجموع هذه الرتب وارتفاع الدرجة تكون دائماً في اتجاه الصفة المقاسة، ونظراً لعدم تساوي بنودها فيمكن استخدام الوزن النسبي لحساب درجات مقاييسها الفرعية.

والأداة يمكن تطبيقها بطريقة فردية أو جماعية، وهي غير محددة بزمن معين، وإن كان متوسط الفترة الزمنية التي تستغرقها لا تزيد عن نصف ساعة خلاف وقت كتابة البيانات الخاصة بالمفحوص.

ثانياً: البرنامج الإرشادي المقترح لتحسين التواصل اللفظي الزوجي: (اعداد الباحثة)

١- المقدمة:

إن التعامل مع مشاكل الزواج والمشاكل الأسرية هما حركتان من عدة حركات انبثقت كأستجابة لاحتياجات إجتماعية ملحة، واحتلت فيرجينا ساتير (Satir) مكاناً فريداً في تاريخ حركة الإرشاد الأسري، وكانت تركز على تغيير أنماط التواصل في الأسر بدلاً من معالجة شخصياتهم. وأول أسرة قدم لها الإرشاد الأسري كان في عام ١٩٥١، أما أول برنامج إرشادي للتدريب في مجال الأسرة فكان في عام ١٩٥٥، والذي تبعه نشأة "معهد البحث العقلي".
Mental Research Institute (MRI)

والذي كان هدفه دراسة العلاقة بين تفاعلات أفراد الأسرة وبين تطور الصحة والمرض عليهم (نهلة احمد، ١٩٩٤، ١٦) وأصبح الإرشاد الأسري هدفه مساعدة الأسرة على القيام بوظائفها، عن طريق توفير أساليب الاتصال الملائمة. ففي البداية كان التركيز على عملية التواصل وعلى أنواع التواصل أكثر من التركيز على محتوى التواصل، ثم بدأ المعالجون الأسريون في مجال التواصل الى تطوير أساليب للعلاج،

وكانت معظم الأبحاث التي تتم على التواصل الأسري تتم على أسر مضطربة (أي أسر تعاني من الشيزوفرنيا). فقد لاحظ باتسون (Bateson) أن الأسر المختلفة وظيفيا تعاني من أنماط تواصل غير سوية، والأمثلة على ذلك الرسائل المزدوجة Double - bind التي يرسلها الأفراد لبعضهم البعض، هذا التواصل يقود الأفراد إلى الشعور بالإحباط والإنسحاب في العلاقات الحميمة. (Sieburg, 1985, 82) ولكن حديثا بدأ الباحثون يركزون انتباههم على تواصل وتفاعل الأسر السليمة وبدأ الإهتمام بالتواصل لدوره المهم في الحفاظ على توازن الأسرة.

وأصبحت مهمة المرشد الزوجي والأسري الإهتمام بأسلوب التفاعل والتواصل بين أعضاء الأسرة، ففي البرامج الإرشادية في السبعينات كانت الخلافات التي يتم مناقشتها والتمرين عليها خلال الجلسات خلافات إفتراضية، أما من الثمانينات الى وقتنا الحالي اصبح يطلب من الأزواج أن يختاروا مشكلة حقيقية تسبب صراع في حياتهم لمناقشتها والتدريب عليها. فالمرشد الزوجي اليوم يتعامل مع المظاهر السلوكية والمعرفية والعاطفية للعلاقة بين الزوج والزوجة ضمن البيئة الزوجية وأنظمة الأسرة، ومعظم العاملين في العلاقات الأسرية يرون أن أي برنامج أو ورشة عمل تقدم للأزواج لا بد أن يشملها برنامج تحسين التواصل أو برنامج بناء مهارات التواصل.

أما برنامج الإرشاد الزوجي هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية الزوجية المباشرة وغير المباشرة فردية وجماعية للمتقدمين للزواج والمتزوجين. (رواية دسوقي، ١٩٨٦ : ٣٠٩)

والإرشاد الزوجي هو أسلوب حديث يهدف إلى تحقيق التوافق والإستقرار والسعادة (حامد زهران، ١٩٩٢ : ٤٦١) ومساعدة الزوجين على علاج الشقاق بينهما، ويقوم به أخصائي متخصص، مدرب ويهدف الى:

- ١- تخفيف التوتر والقلق عند الزوجين.
- ٢- إزالة ردود أفعالهما العدائية في التفاعل الزوجي.
- ٣- التعرف على أسباب الصراع وتبصير الزوجين لها.

- ٤- مساعدتهما على توفيق آرائهما المختلفة والوصول الى حلول وسط لتسوية الخلاف.
- ٥- تشجيع كل منهما على التعبير عن همومه وعن مشاعره واحتياجاته ورغباته للطرف الآخر، ومعرفة هموم ومشاعر واحتياجات ورغبات الطرف الآخر.
- ٦- مساعدتهما على تحسين ظروفهما الأسرية التي لها علاقة بالخلافات.
- ٧- مساعدة كل منهما على تعديل مفهوم الذات، ومفهوم الزوج الآخر عنه، مما يجعله يحسن الظن به ويتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً ويتوافق معه توافقاً حسناً.
- ٨- مساعدة الزوجين في تخطي فترات حرجة قد يتعرضان لها خلال دورة حياة الأسرة.
- ٩- تحقيق زيادة مهارة التواصل الزوجي هو لب وفعالية الإرشاد الزوجي:

(كمال مرسي، ١٩٩١: ٢٦٦)

والإرشاد الزوجي يقترب من الإرشاد الأسري في بعض المراجع والنظريات المختلفة، وأحياناً قد يجمع بينهما معاً، فالفرق بين الإرشاد الزوجي والإرشاد الأسري هو أن الأول يهتم بالزوجين وحسب، فيما الثاني يهتم بالأسرة بكاملها ويهتم بالعلاقات بين الوالدين بعضهم مع بعض، وبينهما وبين الأولاد، والعلاقات بين الأولاد بعضهم ببعض وبين الأسرة والأقارب.

(ناريمان رفاعي، ١٩٨٩: ٣-٤)

ويأخذ الإرشاد الزوجي عدة صور هي:

- ١- الإرشاد الزوجي الفردي: Individual Marriage Counseling
ويتم فيه إرشاد أحد الزوجين فردياً دون الآخر بغرض حل المشكلات الزوجية.
- ٢- الإرشاد الزوجي المشترك: Conjoint Marriage Counseling
وفيه يتم إرشاد الزوجين معاً في نفس الجلسات بغرض حل المشكلات الزوجية.
- ٣- الإرشاد الزوجي المشترك / الجماعي Conjoint Group Marriage Counseling
وفيه يتم إرشاد الزوجين معاً في نفس الجلسات الجماعية للإرشاد بغرض حل المشكلات الزوجية.

٤- الإرشاد الزواجي الفردي الجماعي : Individual Group Marriage Counseling

وفيه يتم إرشاد أحد الأزواج دون الآخر، من خلال جلسات إرشاد جماعي بغرض حل المشكلات الزوجية. (Olson, Olson, 2000: 481)

وتستخدم جميع الصور السابقة الذكر في الإرشاد الزواجي الفعال. وقد اختارت "الباحثة" أسلوب الإرشاد الزواجي المشترك في تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح، لأن تحسين أسلوب التواصل الزواجي يحتاج إلى وجود الزوجين معا حتى يتقن هذه المهارة الطرفان معا، وحتى يقدموا التعزيز الإيجابي لبعضهما البعض، وحتى تستطيع "الباحثة" ملاحظة وتحديد أسلوب التواصل الزواجي القائم بين الطرفين. ولأن أبعاد البرنامج تحتاج إلى وجود الطرفين حتى تكون بيئة الجلسة الإرشادية مطابقة للبيئة الموجودة فعلا في البيت.

والسلوكيون لهم أكبر دور في تطور برامج تحسين التواصل عند الأزواج، وساهموا عن طريق الأبحاث والدراسات والبرامج في تحديد المهارات اللازمة للتواصل الجيد للأزواج.

فمن أهم الأساليب التي يركز عليها برامج العلاج الزواجي هي التدريب على الإستماع الفعال، فأسلوب العلاج السلوكي يرى أن الإستماع الفعال هو مهارة إجتماعية، بينما أسلوب المنظومة ينظر إلى الإتّماع الفعال على أنه ميكانزم عن طريقها تقدم التغذية الراجعة للرسالة، بينما المدرسة التحليلية تعتبر التواصل الفعال هو طريقة لزيادة الألفة وهي التي تسهل عملية التطور النمائي للإنسان، وعندما يتم تعليم الأزواج مهارة الإستماع الفعال فإنهم يكتسبون ما يعرف بالألفة والتقبل الغير مشروط (Empathy and unconditional Acceptance) والذي ينادي به كارل روجرز Carl Rogers والذي اتبعه معظم المعالجين في برامج الإرشاد الزواجي. (Gottman, 1999: 9)

وبعد الإطلاع على البرامج والمراجع التي تعاملت مع التواصل الزواجي العربية والأجنبية، قامت "الباحثة" بإعداد برنامج إرشادي لتحسين التواصل الزواجي مستعينة بأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي. Cognitive - Behavioral Counseling

ويعد العلاج المعرفي السلوكي أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة، وهو نتيجة لدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة والعلاج السلوكي وفنياته. فهو يتسم بأنه يتعامل مع الإضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد. (عبد السنار إبراهيم، 1999: 17)

فبما أن هدف "الباحثة" من البرنامج هو تعليم الأزواج مهارة التواصل الزوجي الجيد الفعال، فهي ترى أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو الأفضل في هذا الجانب، وذلك لأن العلاج السلوكي المعرفي يقوم على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم، كما أنه يهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في سلوك الإنسان، وبصفة خاصة سلوك عدم التوافق. والإرشاد المعرفي السلوكي الموجه للأزواج مهمته مهاجمة الأفكار المدمرة لدى أحد الأطراف عن الطرف الآخر وعن العلاقة، والذي قد يأخذ هيئة حديث الذات Self - Talk أو التعبيرات اللاعقلانية التي يرددها الفرد لذاته.

(Young, Long, 1998: 28)

فالفرضية الأساسية التي يقوم عليها الإرشاد المعرفي السلوكي، هي أن البشر هم أنفسهم الذين يوجدون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم، لذلك يقوم الإرشاد المعرفي السلوكي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشد، والتواصل مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدركات الفرد واستراتيجياته العقلية.

(Baucom, Epstein, 1990: 17)

فالباحثون في مجال التواصل الزوجي يركزون على أن هناك علاقة قوية بين نمط التواصل الزوجي وبين المدركات المعرفية للزوجين.

(Bruch, Levo, Arisohn, 1984: 927)

ومن أهم أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي الزوجي هو تغيير التعزيزات Changing Reinforcement وتحسين التواصل Improving Communication فمن أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي التركيز على زيادة التعزيزات الإيجابية للعلاقة وتعليم مهارات جديدة مثل التفاوض، التواصل، التوكيد وتحديد وتعديل الأفكار المعرفية، وهو يركز على التفاعلات المركبة بين أفراد الأسرة، وخاصة السلوكيات وردود الفعل الإنفعالية

والمعرفية (Dattilio, 1998: 18) وهذا ما تسعى "الباحثة" إلى تحقيقه والوصول إليه من خلال تطبيق برنامجها الإرشادي المقترح.

والإرشاد المعرفي السلوكي يضم عدداً من المكونات التي تلعب دوراً بالغ الأهمية في إحداث التغيير ومنها:

- ١- الإقناع الجدلي التعليمي: ويقصد به العمل على التخلص من مجموعة الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى قصور الفرد في تأدية بعض المهام.
- ٢- التدريب على الملاحظة (ملاحظة تصرفات الفرد اللفظية وغير اللفظية).
- ٣- التغذية الراجعة المباشرة.
- ٤- قيام المرشد بالنمذجة ولعب الدور فيما يتعلق بالأساليب المرغوبة، والتي تتمثل في هذا البرنامج بالإستماع الفعال، التواصل الواضح الدقيق، المباشر.

(عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٩: ٤٦)

ومهارات الإرشاد المعرفي السلوكي تساعد الأفراد على تحديد طرق فعالة في التكيف مع مشاكل الحياة اليومية، "والباحثة" ترى أن التواصل الزوجي الجيد من هذه الطرق الفعالة التي تخفف وتساعد على التكيف مع مشاكل الحياة اليومية، وعدم تراكم المواضيع التي تسبب توتراً وتدميراً للعلاقة الزوجية.

والتواصل الجيد مهارة يستطيع أن يتعلمها الإنسان ويتقنها كما يتعلم السباحة والكتابة والطبخ، كل ما يحتاجه هو التعلم والتدريب والتكرار. (Ellis, Crawford, 2000: 21) وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي تركز على أساليب مثل التعلم والتدريب والتكرار، التي تحتاجها مهارة التواصل الزوجي.

كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي أثبتت فعاليته في تقليل السلوكات اللفظية السلبية. (Halford, Markman, 1997: 52) ويركز الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال أساليبه على الأمور الإيجابية للعلاقة الزوجية، وذلك عن طريق مساعدة الأزواج على

تنمية المشاعر الجيدة وتغذيتها (Young, Long, 1998: 28) وهذا ما تهدف إليه "الباحثة" من خلال البرنامج الإرشادي.

ثانياً: هدف البرنامج:

هدف البرنامج هو تعليم الأزواج مجموعة من المهارات التي تساعد على تحسين التواصل بينهم، وزيادة قدرتهم على التواصل الزوجي الذي يستلزم العديد من المهارات كالمهارة التعبيرية وأسلوب حل المشكلات، هذا التحسن وزيادة القدرة ستؤثر تلقائياً على أسلوب تواصل الأزواج مع الأبناء.

ثالثاً: أهمية البرنامج:

أهمية البرنامج تكمن في العوامل التالية:

- ١- هذا البرنامج يتعامل مع عامل من العوامل المؤثرة في نجاح وسعادة الحياة الزوجية وهو التواصل الزوجي، فالتواصل الزوجي الجيد هو أساس استمرار قيام الأسرة بوظائفها بفعالية، والتواصل السيئ هو أساس المشاكل الزوجية.
- ٢- اعتمد البرنامج على أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي والتي أثبتت فعاليتها كأسلوب في التعامل مع المشاكل الزوجية والأسرية. فالباحثون في مجال التواصل الزوجي يركزون على أن هناك علاقة قوية بين نمط التواصل الزوجي وبين المدركات المعرفية للزوجين. (Bruch, Levo, Arisohn, 1984: 927)
- ٣- يعتبر هذا البرنامج هو الأول في الأردن الذي يستخدم أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي في موضوع يبحث لأول مرة في المجتمع الأردني وهو "التواصل الزوجي".
- ٤- يعتبر هذا البرنامج مساهمة من "الباحثة" في محاولة إيجاد طرق ووسائل للحد من ظاهرة الطلاق التي هي في ارتفاع مستمر.

رابعاً: خطوات البرنامج:

المقدمة:

الغرض والهدف من هذا البرنامج الإرشادي، هو مساعدة الأزواج على أن يتواصلوا، ويتحدثوا مع بعضهما البعض بطريقة فعالة، وتحسين أسلوب حلها للمشكلات، دون اللجوء الى الصراع الطويل الأمد، ويتم ذلك خلال مناقشة المرشد وإقناعه وتبصيره بأن أنماطه السلوكية، وما يترتب عليها من نتائج سلبية، إنما هي في الأساس تعد انعكاساً لمتعددات لاعتقالات. أي بناء علاقة زوجية مشبعة لكلا الطرفين، لأنه من خلال التواصل يبدأ الفرد العلاقة ويقويها ويحافظ عليها أو يهدمها.

ما هو المتوقع من البرنامج:

١- تدريب المرشد على مجموعة من المهارات التي يتوقع المرشد أن تلعب دوراً أساسياً في تحقيق الهدف النهائي. وهذه المهارات هي: -

• الاستماع الفعال.

• التعبير عن المشاعر (الإيجابية والسلبية).

• أسلوب حل المشكلات الزوجية.

٢- التعرف على أنواع التواصل ومحاولة اختيار نمط تواصل فعال لكلا الطرفين.

٣- القدرة على الإنفتاح والإفصاح عن الذات للطرف الآخر.

٤- تنفيذ الأفكار والمدرجات غير المنطقية التي تتعلق بالتواصل الزوجي.

وهذه الأفكار هي: -

• يعتقد بعض الأزواج (ذكوراً وإناثاً) أن التواصل، والتعبير عن المشاعر، قد

يكون الخطوة الأولى على طريق الطلاق، لذا قد يفضلون الصمت، على

اعتبار أن التواصل يعتبر مهدداً وخطراً على العلاقة، لأنه قد يجلب

المشاكل، وبالتالي الطلاق، فالصمت أفضل وأسلم.

• يعتقد بعض الأزواج أن التعبير عن المشاعر، وخاصة العاطفية، هي سمة

من سمات ضعف الشخصية.

- تعتقد بعض الزوجات أن التعبير عن المشاعر العاطفية للزوج قد تفهم بطريقة غير صحيحة.
- يعتقد بعض الأزواج أن فتح باب الحوار مع الزوجة واستشارتها في معظم الأمور يضعف هيئته كرجل للأسرة.
- تعتقد بعض الزوجات أن الإلحاح والإصرار في طلباتهن، ستؤدي بالزوج أن ينجز ما يطلب منه، وأن هذا واجبة كزوج، وبالتالي لا يحتاج لإظهار التقدير والشكر له.

- ٥- القدرة على التعبير عن المشاعر. (الإيجابية والسلبية)
- ٦- تعلم وإتقان أساليب الإستماع الفعال.
- ٧- القدرة على إرسال رسائل أكثر دقة ووضوحاً.
- ٨- إتقان التعامل مع المشاكل الزوجية ومحاولة الوصول إلى أفضل الحلول.
- ٩- إدراك الأزواج أن التغييرات الصغيرة التي قد تحدث معهم قد تؤدي الى تغييرات كبيرة وجوهريّة ومهمّة في علاقاتهم الزوجية.
- ١٠- بناء علاقة زوجية مشبعة.

عدد الجلسات : ١٠ جلسات بمعدل جلسة أسبوعياً
مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

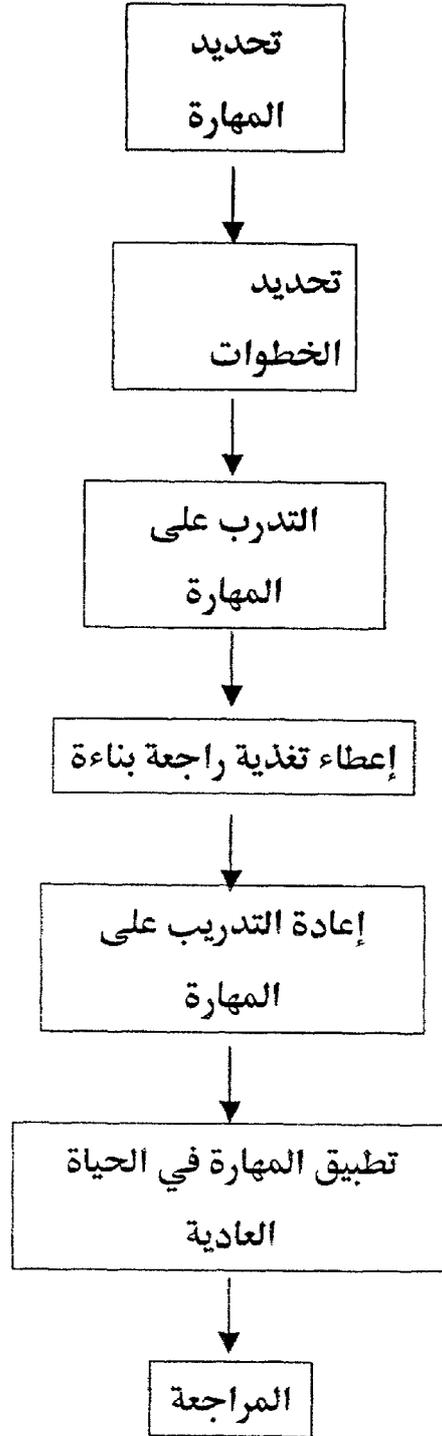
تعليمات البرنامج:

١. الحضور في الوقت المحدد.
٢. القيام بالواجبات المنزلية المطلوبة.
٣. التركيز على التدريب المتكرر على المهارات التي يتم تعلمها خلال الجلسة وخارجها.
٤. الجلسة المناسبة للزوج مقابل الزوجة، وعند التحدث كل طرف يجب أن ينظر إلى الطرف الآخر مباشرة (تواصل مباشر وجهاً لوجه).
٥. الإستمرارية في حضور جميع الجلسات.
٦. مراجعة الجلسة السابقة ومراجعة مكوناتها الأساسية حتى لا ينساها المسترشد.
٧. ربط كل جلسة بالجلسة السابقة لها، والجلسة الحالية، حتى يكون هناك تواصل بالنسبة للبرنامج.
٨. تلخيص في نهاية كل جلسة لما دار فيها.
٩. مراجعة الواجبات المنزلية.

دور المرشد:

- ١- المرشد في هذا البرنامج دوره كمعلم ومدرب وملاحظ Coach يعطي تعليمات وتوجيهات في محاولة لتطوير المهارات المعرفية والسلوكية للأزواج.
- ٢- يقوم المرشد بإلقاء محاضرة مختصرة عن المبادئ والأساليب الخاصة بكل مهارة، وشرحها وإعطاء أمثلة والتدريب عليها، ويدفع الزوجين لممارسة هذه المهارة، أثناء الجلسات، وعندما يثبت الزوجان نجاحهما في تنفيذ المهارة يتطلب منهما التدريب عليها خارج الجلسات.
- ٣- المرشد يعتبر نموذج Model فعال في اتباع أساليب التواصل الجيد من استماع فعال وتقديم تغذية راجعة صادقة وسليمة.

- ٤- عندما يحدث انتقاد من طرف لطرف آخر خلال الجلسة يقوم المرشد بتعليم الأزواج أن الإنتقاد يجب أن يركز على السلوك وليس على الشخصية. ولكن يمنع الإنتقاد الذي القصد منه الهجوم.
- ٥- عند مناقشة موضوع أو مشكلة ما، يجب أن يركز المرشد على التزام الأزواج بمشاكل ومواضيع تحدث الآن ولا يسمح بالعودة الى الماضي.
- ٦- التركيز في كل جلسة على موضوع واحد فقط، ولا يسمح بالمعالج بتشعب المواضيع.
- ٧- المرشد لا بد أن يكون مستعداً أن يعيد ويراجع المهارات عدة مرات خلال الجلسات، حتى تترسخ لدى الزوجين.
- ٨- إستخدام مهارة "التوقف Time Out" وتدريب الأزواج عليها عند الخلاف وارتفاع نبرة الصوت.
- ٩- من مهام المرشد زيادة التعزيز الإيجابي للأزواج، وتعليمهم تقديم التعزيز الإيجابي لبعضهم البعض.
- ١٠- الإهتمام بالتغذية الراجعة بين جميع الأطراف.
- ١١- الإهتمام بالتواصل غير اللفظي ومنها الإهتمام بالتواصل بالعين Eye Contact، والتعبير الوجهي Facial expression، وخصائص الصوت Quality of Voice.
- ١٢- يجب على المرشد أن يدرب الأزواج على أن يركزوا على الحسنات والإيجابيات للطرف الآخر، بدلاً من التركيز على العيوب والأخطاء فقط، وأن يدربوا أنفسهم على التعبير عن هذه الحسنات والميزات. والشكل التالي يوضح مهام المرشد خلال جلسات البرنامج:



البرنامج يجب أن يخرج بما يلي:

١. زيادة الوعي بأهمية التواصل بين الأزواج بعد الإنتهاء من البرنامج.
٢. التأثير الإيجابي على العلاقة الزوجية بعد انتهاء البرنامج.
٣. إن البرنامج فعال لنسبة كبيرة من الأزواج باختلاف وضعهم الاقتصادي، وعدد سنوات الزواج ، وحجم الأسرة.
٤. إستمتاع الأزواج المشتركين في البرنامج بالتجربة.
٥. لا تأثيرات سلبية للبرنامج.

الجلسة الأولى:

الأهداف

جلسة التعارف

- ١- المعالج يعرف بنفسه للأزواج ويرحب بهما.
- ٢- التعريف بأهداف البرنامج.
- ٣- التعريف بفوائد البرنامج وتمثل في:-
 - التعرف على التواصل الزوجي الفعال.
 - طرق فعالة أكثر للإستماع والحديث.
 - أساليب فعالة لحل المشاكل.
 - وتقليل سوء الفهم - التوتر - العدائية - بين الأزواج.
 - مشاركة عميقة للخبرات بين الأزواج.
 - القدرة على التعبير عن المشاعر.
 - إتخاذ قرارات ناضجة ومرضية لكلا الطرفين.
- ٤- التعرف على حقوق وواجبات والتزامات المرشد والتركيز عليها.
- ٥- التعرف على خطوات الجلسات:
 - إعطاء صورة عامة عن الجلسات.
 - إلقاء وشرح عن المبادئ والمفاهيم الأساليب الخاصة بكل مهارة من هذه المهارات..
- ٦- التركيز على الثقة والخصوصية لجميع المناقشات، أي كل ما يقال في الجلسة يحفظ في سرية تامة.
- ٧- يطلب من كل طرف أن يعطي معلومات وافية عن نفسه شفهيًا يراها ضرورية، وكل طرف يأخذ نفس المدة.
- ٨- تطبيق "مقياس التواصل الزوجي" على الزوجين (الإختبار القبلي).

الواجب:

ما هي توقعاتك من هذا البرنامج؟

الجلسة الثانية:

التعرف على أنواع التواصل الإنساني:

الأهداف:

- ١- التعرف على أنواع التواصل الإنساني.
- ٢- التدريب على النوع الأفضل.

Assertive Communication

(١) تواصل توكيدي :

وهو التعبير عن الأفكار، المشاعر، الرغبات، الذات، مع الاستخدام المتكرر لضمير المتكلم "أنا" وهو يدل على الثقة بالذات، والتصميم على التعبير عن الآراء، والمشاعر، ويقصد بالتوكيد، إعطاء الفرد نفسه الحق في أن يكون من يكون، دون انتهاك حقوق الطرف الآخر (المستقبل) في أن يكون من يكون. ويشعر المرسل بالرضا عن ذاته ويستطيع أن يحقق أهدافه. ولأن هناك سهولة التعبير عن المشاعر، فإن الألفة والمودة تزداد بين المتحدثين.

Passive Communication

(٢) تواصل سلبي :

يتسم بعدم رغبة المرسل التعبير عن ما يفكر أو يشعر به، وكثيراً ما يرتبط السلوك السلبي بمشاعر القلق من آراء الآخرين، والإهتمام الزائد بمشاعر الآخرين، والخوف من التعبير عن أي شيء أو التصرف بطريقة معينة منتقدة، ويتسم بتجنب مواجهة وحل المشكلات بشكل إيجابي.

Aggressive Communication

(٣) تواصل عدائي:

المقصود هنا أن يسيء المرسل إلى المستقبل ويهينه، وتتسم عبارات المرسل بإلقاء اللوم والإتهامات، ويركز المرسل على الجوانب السلبية للمستقبل، وهذا يؤدي إلى تصاعد الحوار، ويتحول إلى صراع، تاركاً أحد الأطراف لمشاعر الإحباط، ويؤدي إلى اتساع الفجوة بين المرسل والمستقبل. (Olson, Olson, 2000, 280)

والتواصل التوكيدي، والسلبى، والعدائى، لا يعتبر سمات في الشخصية، ولكنه نمط للإستجابات والسلوكيات. والجدول التالي يظهر تأثير نمط التواصل على العلاقة بين المرسل والمستقبل ومستوى الألفة بينهما.

نمط التواصل:

المرسل	المستقبل	نمط العلاقة	من يكسب	مستوى الألفة
سلبى	سلبى	مملة	الاثنان يخسران	منخفض
سلبى	عدائى	مسيطرة	انا اكسب انت تخسر	منخفض
عدائى	عدائى	متضاربة	الاثنان يخسران	منخفض
توكيدي	توكيدي	حيوية / تنمو	الاثنان يكسبان	مرتفع

(Olson, Olson, 2000: 281)

- ٣- تعريف الأزواج على النتائج الإيجابية والسلبية لكل نوع على العلاقة الزوجية.
٤- تعريف الأزواج بالفرق بين فحوى الرسالة (أي ماذا قلت) وبين تأثيرها (كيف قلته وما هو تأثيره على الطرف الآخر).

الأساليب: التدريب على التواصل التوكيدي بين جميع الأطراف.

واجب:

راقب نفسك خلال الأيام القادمة وحدد أسلوب تواصلك في المواقف التي مرت عليك:

التاريخ	الموقف	الأسلوب	النتائج
١-			
٢-			
٣-			
٤-			
٥-			
٦-			
٧-			

الجلسة الثالثة:

تفنيـد المعتقدات المتعلقة بالتواصل اللفظي الزوجي:

الهدف من الجلسة:

- ١ - تفنيـد بعض المعتقدات التي تخص التواصل الزوجي وهي:
 ١. يعتقد بعض الأزواج (ذكوراً وإناثاً) أن التواصل، والتعبير عن المشاعر، قد يكون الخطوة الأولى على طريق الطلاق. لذا قد يفضل الصمت، على اعتبار أن التواصل يعتبر مهدداً وخطراً على العلاقة، لأنه قد يجلب المشاكل، وبالتالي الطلاق، فالصمت أفضل وأسلم.
 ٢. يعتقد بعض الأزواج أن التعبير عن المشاعر، وخاصة العاطفية، هي سمة من سمات ضعف الشخصية.
 ٣. تعتقد بعض الزوجات أن التعبير عن المشاعر العاطفية للزوج قد تفهم بطريقة غير صحيحة.
 ٤. يعتقد بعض الأزواج أن فتح باب الحوار مع الزوجة واستشارتها في معظم الأمور يضعف هيئته كـرب للأسرة.
 ٥. تعتقد بعض الزوجات أن الإلحاح والإصرار في طلباتهن، ستؤدي بالزوج أن ينجز ما يطلب منه، وأن هذا واجبه كزوج، وبالتالي لا يحتاج لإظهار التقدير والشكر.

الأساليب:

- ١ - مناقشة الأزواج في معتقدات التواصل الزوجي، ومحاولة تغيير كل معتقد أو فكرة مع كلا الطرفين، وخلال المناقشة يحاول المرشد إدخال بعض المهارات من جانبه.
- ٢ - توضيح أن هناك فرقاً في أسلوب، وهدف، والغرض، من التواصل بين الذكر والأنثى.

واجب:

حدد الصفات الجميلة التي تحبها في الطرف الآخر (على أن يتم تبادلها خلال الجلسة القادمة).

الجلسة الرابعة: الإستماع الفعال:

الهدف:

(١) إدراك مفهوم الإستماع الفعال.

(٢) التعرف على عناصر الإستماع.

١- الانتباه:

ويقصد به التوافق بين العينين والأذنين وباقي أعضاء الحواس، كي يتاح للمرء استيعاب كل ما هو جار حوله.

٢- التفهم:

إن الإستماع هو نقطة بداية التفهم.

٣- التذكر:

تذكر لكل ما يرسل إليك في وقت معين.

(٣) التعرف على فوائد الإستماع:

١- يساعد في جمع المعلومات.

٢- يساعد في تكوين علاقة فعالة.

٣- يساعد في جمع معلومات تساهم في عملية اتخاذ القرارات.

٤- يساعد في الإستجابة الفعالة للرسالة التي أرسلت واستمع لها.

٥- الإستماع يدل على احترام المستمع للمتحدث.

٦- الإستماع وسيلة لبناء الثقة وتقوية روابط العلاقة.

(٢) التعرف على أنواع الإستماع:

١- الإستماع المفرح: Pleasurable Listening

مشاهدة وسماع الأفلام، الراديو، التلفزيون.

٢- الإستماع المميز: Discriminative Listening

هو الإستماع الجاد، والذي نجد أنفسنا مجبرين له، مثل الإستماع إلى تعليمات، محاضرة، إعلان، وكلما كان الموقف مهم بالنسبة لنا كلما استخدمنا هذا النوع من الإستماع.

٣- الإستماع الحرج: Critical Listening

نستعمله عندما نشعر أننا نستمع إلى مصدر أو معلومات غير متحيزة.

٤- الإستماع التعاطفي: Empathic Listening

المستمع يحاول أن يتعاطف مع المتحدث، فالإستماع العاطفي ممكن أن يوصف على أنه (قراءة ما بين السطور) وفي هذه الحالة تتدخل حاستنا للرسالة أو للمرسل. (Moss, 1985: 191)

٥- الإستماع المقنع: Persuasive Listening

المستمع ينتظر ثغرة ليقفز منها ويحاول السيطرة على دفة الحديث.

٦- الإستماع الموجه: Directive Listening

المستمع يركز على الحوار بكل حواسه.

٧- الإستماع اليقظ: Attentive Listening

المستمع يعطي فرصة كاملة للمتحدث أن يعبر عن ما يريد، دون مقاطعة أو طرح أسئلة. (Olson, Olson 2000: 278)

(٥) مظاهر الإستماع السيئ:

١- يحاول المستمع قيادة دفة الحديث، وتسلم زمام الأمور، والسيطرة على المحادثة.

٢- الإستماع بانفعال وتوتر وعدم النظر الى المتحدث.

٣- محاولة التلاعب، وقلب وتجاهل المعلومات المعطاة من قبل المرسل.

٤- دورة إنتباه قصيرة وإظهار الإهتمام بشيء آخر، غير حديث المرسل.

٥- تقاطع مستمر للمرسل.

٦- الجلسة غير المناسبة.

٧- إيماآت عدوانية.

٨- الشكوى الدائمة من عبارات المرسل.

٩- إستعمال أسئلة لماذا.

١٠- محاولة قراءة الأفكار.

١٢- محاولة إتمام جمل المتحدث.

١٣- التدخل بجمل مثل (وهذا يذكرني.. موضوع آخر) أو (هذا لا شيء

دعني أحدثك عما حصل لي).

١٤- نسيان ما هو موضوع الحديث.

الأساليب:

شرح العناصر السابقة مع إعطاء أمثلة قد تكون على هيئة لعب الأدوار مع

المرشد.

الواجب:

التركيز على التصرفات الجميلة.

إعطاء كل زوج ورقة (في الصفحة التالية) ليقوم بملاحظة التصرفات الجميلة التي

قام بها الطرف الآخر، وتدوينها، حتى يتم تبادل الورقات خلال الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة: بناء مهارة الإستماع الفعال

الهدف:

١- التعرف على مهارات الإستماع الفعال

الأساليب:

١- إستعمال دائرة الإستماع.

٢- إستخدام قوانين المستمع / المتحدث. The Speaker/ Listener Technique.

١- دائرة الإستماع وتتكون من العناصر التالية :

١- التواجد / الحضور Attend

ويقصد به التواجد الجسدي، أن يكون وضع جسم المستمع مقابل المرسل، وأن يكون هناك تناظر بين الإثنين، وتهيئة بيئة مناسبة للإستماع.

٢- إدراك / المعرفة Acknowledge

إدراك ما يرسله المرسل، فهذا الإدراك والتركيز يساهم في خلق جو من التفاهم والتقدير وإظهار الإحترام والقبول لكل ما يرسله المرسل. (التقبل لا يعني الموافقة) كن مع المرسل ولا تكن ضده.

٣- الدعوة Invite

يقصد به أن تقول أو تفعل شيئاً يشجع المرسل على الاستمرار في الحديث، فكلما استمر الحديث كلما أصبحت الصورة أوضح.

٤- الإيجاز / التلخيص Summarize

ويقصد به إعادة ما قاله المرسل بدقة، بحيث لا يزيد المستقبل ولا يقلل من محتوى الرسالة الأصلية، فهي عملية تأكيدية بأن الرسالة وصلت بدقة، بغض النظر عن موافقة المستقبل على ما تحتويه أو عدم موافقته، ولا يتم مقاطعة المرسل لتقديم الإيجاز، بل يجب أن ينتظر حتى ينتهي من حديثه.

٥- الأسئلة المفتوحة Ask Open Question

أسئلة مثل ماذا شعرت - ماذا ستفعل - متى هذا حدث. الأسئلة المفتوحة هي التي تبدأ بـ (من - ماذا - أين - متى - كيف).

قوانين الإستماع:

١- قانون المتحدث:

١- تحدث عن نفسك، لا تحاول أن تقرأ أفكار المستمع.

٢- لا تستمر في الحديث وتعيد وتكرر.

٣- بعد الإنتهاء توقف، ودع المستمع يوجز ما قلته.

٢- قانون المستمع:

١- إعادة صياغة ما سمعته.

٢- ركز على الرسالة المتحدثة كما سمعتها، دون تفسيرات خارجية من

عندك.

٣- قانون للطرفين:

١- المتحدث له الساحة.

٢- المتحدث يحتفظ بالساحة خلال إعادة المستقبل لما قاله.

٣- المستمع لا يقدم حلولاً لما يسمعه.

يتم خلال الجلسة التدريب على هذه المهارات، كل طرف مع المرشد.

الواجب:

التدريب على التمرين في البيت على مواضيع لا تسبب توتراً بينهما. كل أسرة

تأخذ معها لوحة دائرة الإستماع للتدريب عليها.

الوجود



دائرة الإستماع

الجلسة السادسة: التعبير عن المشاعر:

هدف الجلسة:

- ١- توضيح أهمية التعبير عن المشاعر والإفصاح عن الذات في العلاقة الزوجية.
 - ٢- التعرف على الفرق بين المشاعر والأفكار والتصرفات.
 - ١- المشاعر هي الإستجابات التلقائية الفسيولوجية، والتي تنتج عن الأفكار وتحرك السلوك وتنقسم إلى: أ- مشاعر إيجابية: وهي التي تحمل سمات ايجابية، مثل "أنا سعيدة معك" "أنا يعجبني أكلك". والتعبير عن المشاعر الإيجابية يجب أن لا يتبعه أي انتقاد أو كلمة لكن. ب- ومشاعر سلبية: وهي التي تحمل سمات سلبية بغيضة، غير محببة مثل "أنت إنسان غير مسؤول" "أنا تعيس معك".
 - ٢- الأفكار: هي رسالة من العقل تعبر عن رغبة، أمنية، توقع، تقييم، مقارنة، وصف.
 - ٣- السلوك: هو تصرف أو عمل يمكن أن يرى أو يسمع.
 - ٣- التعرف على أنواع المشاعر الأساسية وتعلم التفريق بينها. مشاعر الخوف، مشاعر الغضب، مشاعر الحزن، مشاعر السعادة.
 - ٤- التعبير عن المشاعر السلبية بطريقة مقبولة (التركيز على السلوك وليس الشخصية) وأن لا يتبعه انتقاد.
 - ٥- الإبتعاد عن التصرفات التالية من المستمع عند حدوث عملية التعبير عن المشاعر:
 - ١- التفسير Interrupt.
 - أي محاولة تفسير ما يقوله المرسل.
 - ٢- التصحيح Correct.
- مثال: الزوجة: أنا متضايقه من تأخيرك"

الزوج : لا "أنت لست متضايقه من تأخيري، أنت تعبانه من شغل البيت.

٣- إعطاء النصائح Give Advice.

٤- إصدار الأحكام Judge.

٥- إنكار المشاعر Dismiss My Feelings

مثال : الزوجة : أنا متضايقه لأن والدتك لا تحترم وجودي.

الزوج : أنت فقط تضخمين الموضوع.

٦- الشكوى المتبادله Cross Complaining

وهي مقابله الشكوى بشكوى، وهذا تبادل سلبي للتعبير عن المشاعر، ويؤدي الى دائرة لا تنتهي من النتائج السلبية، والشعور بالإحباط والتوتر.

الأساليب:

١- شرح المفاهيم السابقة شرحاً مفصلاً وإعطاء أمثلة:

- عند التعبير عن المشاعر الإيجابية:

١- عبر بالضبط عما يسعدك من الطرف الآخر.

٢- المحافظة على تعبيرات وجه ودية.

- عند التعبير عن المشاعر السلبية:

١- قل بالضبط ما فعله الطرف الآخر من تصرف يضايقك.

٢- عبر عن شعورك.

٣- الإبتعاد عن النبرة والجلسة الإستفزازية.

الواجب:

ضع قائمة بالتصرفات التي تحبها في شريكك، وتبادلا القائمة.

الجلسة السابعة: التدريب على التعبير عن المشاعر:

الأهداف:

- ١- التدريب على التعبير عن المشاعر الإيجابية.
- ٢- التدريب على التعبير عن المشاعر السلبية بطريقة فعالة.
- ٣- عند التعبير عن المشاعر، إظهار الإهتمام بمشاعر الطرف الآخر.
- ٤- التعبير عن المشاعر التي تخص المتحدث شخصياً باستخدام ضمير "أنا". (أمثلة في الصفحة التالية).
- ٥- التعبير عن مشاعر المتحدث الآن وليس المستقبل.
- ٦- عند التعبير عن المشاعر، إظهار الإهتمام بمشاعر الطرف الآخر.
- ٧- الإبتعاد عن كلمات التعميم "أنت دائماً" "أنت كل مرة" "أنت نادراً".

الأساليب:

- ١- التدريب على تمارين "ماذا أيضاً" أو "ماذا بعد". وهو أن يسأل المستقبل المرسل "ماذا أيضاً" أو "ماذا بعد" عندما يبدأ في التعبير عن مشاعره، والفرض منها تشجيعه على الإستمرار والإسترسال في التعبير، وبأن المستقبل يريد أن يعرف أكثر.
- ٢- يطبق المرشد مثال أمام الطرفين، ثم يعطي كل طرف ١٠ دقائق لتطبيق التمرين بكل أساليبه، ثم يتم التعليق وإعطاء التغذية الراجعة.

الواجب:

التدريب على الأسلوب السابق في البيت، وكتابة ملاحظات كل طرف ومناقشتها مع المرشد في الجلسة القادمة.

أمثلة للعبارات المتداولة

- ١- أنت لا تهتم بنجاح هذا الزواج.
أنا أشعر أنك لا تحبني .
- ٢- أنت دائمة الشكوى - نحن نختلف دائماً حول المصاريف أو مشاكل الأولاد.
- أنا أشعر أننا نختلف أكثر من اللزوم حول المصاريف أو مشاكل الأولاد، أحب أن نخفف من تجادلنا مع بعضنا البعض، ما رأيك أن نحدد وقتاً لنا للإسترخاء نتحدث فيه في أي شيء ما عدا المصاريف أو مشاكل الأولاد.
- ٣- لماذا فعلت هذا معي؟
أنا أشعر بالغضب أريد أن أتحدث معك.
- ٤- البيت ينقصه أشياء كثيرة وأنت ولا هامك أحد.
(ما رأيك) أن أخرج معك نعمل مشوار معاً ونشتري بعض أغراض للبيت.
- ٥- أنت دائماً بعيد عني.
أنا محتاجة إليك.
- ٦- أنت لا تقضي وقتاً كافياً معي.
أنا أحب وأحتاج إن أقضي بعض الوقت معك.
- ٧- أنت دائماً تحب أن تجرحني.
أنا متألّمة من الداخل.
- ٨- لماذا كل هذا التأخير؟
أنا شعرت بالقلق عليك واشتقت إليك كثيراً.
- ٩- لماذا كل هذه الكثرة؟
أنا أشعر أن هناك شيء ضايقك.
- ١٠- أنت دائماً تتأخر في الليل وأنا قاعدة هنا وحدي.
أنا أشتاق إليك لتحاول أن تأتي مبكراً لنجلس سوياً مع بعضنا البعض ونسترخي أو نتعشى مع بعض أو نشاهد فيلم حلو.

الجلسة الثامنة: أسلوب حل المشاكل الزوجية

الأهداف:

- ١- التعرف على أنواع المشاكل الزوجية:
 - ١- مشاكل أساسية
Basic Problems
وهي تدور عادة حول الأدوار الزوجية مثل العمل، تربية الأولاد، مسؤوليات البيت.
 - ٢- مشاكل موقفية
Situational Problems
وهي تظهر عندما يحاول أحد الأطراف إحداث تغييرات في العلاقة الزوجية، وهي تخص مطلباً معيناً أو تخص موقفاً معيناً.
 - ٣- مشاكل في الشخصية
Personality Problems
وهي تظهر بسبب سمات في الشخصية مثل حب السيطرة، العدوانية.
- ٢- إدراك العوامل التي تساعد في تخفيف حدة الخلاف:
 - ١- الصراحة.
 - ٢- تحديد أسباب الخلاف والتعاون في معالجته.
 - ٣- إهتمام كل طرف بعلاج المشكلة التي بينهما أكثر من إهتمامه بإثبات خطأ الطرف الآخر.
 - ٤- إلتزام كل طرف بموضوع الخلاف.
 - ٥- الإبتعاد عن استعمال الإهانات والتحقير والتسلط في الرأي.
 - ٦- الإبتعاد عن العنف اللفظي والجسدي.
 - ٧- النقاط المهمة في حل المشكلات الزوجية:
 - ١- المشاكل الزوجية أمر طبيعي.
 - ٢- المشاكل الزوجية مشاكل قابلة للحل.
 - ٣- التفكير والتروي قبل اتخاذ القرارات.
 - ٤- كل طرف يتحمل مسؤوليته في المشاكل.
 - ٥- تحديد ما تستطيع وما لا تستطيع تنفيذه.
 - ٦- الحلول يجب أن تكون منطقية ومقبولة.
 - ٧- الحلول يجب أن تكون ممكنة التطبيق والإلتزام بها.
 - ٨- التوقيت عنصر مهم في أسلوب حل المشكلات.

الأساليب:

- ١- إلقاء محاضرة مختصرة عن المواضيع السابقة. وتمثلت في: - التعرف على أنواع المشاكل الزوجية وإعطاء أمثلة على كل نوع وهذه الأنواع والأمثلة مكتوبة على ورقة واحدة تعطى للأزواج في نهاية الجلسة. ومناقشة النقاط المهمة في حل المشكلات الزوجية (وهي أيضاً مكتوبة وتعطى للأزواج) ويتم مناقشتها بين المرشد والأزواج.
- ٢- لعب الدور المرشد مع أحد الأطراف مستخدماً جميع مهارات التواصل.

الواجب:

تحديد - كتابياً - المواضيع التي يجد الأزواج صعوبة في التواصل والتحاور بها.

الجلسة التاسعة: مهارة أسلوب حل المشاكل الزوجية

الأهداف:

١- التعرف على الأساليب غير السليمة التي قد يتبعها الزوجان في حل الخلاف

وهي:

١- التصعيد Escalation

ويقصد به عندما يبدأ الطرفان في الإستجابة لبعضهما البعض بأسلوب سلبي، مما يجعل الأمور تزداد سوءاً. فالتعليقات السلبية تزيد من حدة الغضب والتوتر، والأزواج الذين يحاولون تصعيد الأمور خلال المناقشة ممكن تسميتهم (Explosive - Boilers) الضاغط القابل للانفجار.

٢- التهيب أو التحقير Invalidation

ويقصد بها عندما يحاول أحد الأطراف أن يحقر من أفكار، ومشاعر، وصفات الطرف الآخر.

٣- الإنسحاب أو التجنب Withdrawal / Avoidance

ويقصد بها إظهار أحد الأطراف عدم الرغبة في الاستمرار في مناقشة الأمور، والإنسحاب قد يأخذ شكل ترك الغرفة، التوقف عن الإستمرار في الحوار، الصمت التام خلال المناقشة أو الموافقة السريعة على اقتراحات الآخر لمجرد إنهاء المناقشة، بدون رغبة حقيقية في تحقيق هذه الاقتراحات أو المهام، وهذا التجنب لا يحل المشكلة بل يزيد الأمور تعقيداً وتوتراً وانعدام التواصل. والأزواج الذين يستعملون أسلوب الإنسحاب خلال الخلاف يمكن تسميتهم (Silent Steamer) الصامت المضغوط. أما إذا كان أحد الأطراف يحاول تصعيد الموقف، بينما الآخر يحاول الانسحاب، فهؤلاء يمكن تسميتهم الدائرة الضارة أو الفاسدة (Vicious Cyclers).

٤- التفسيرات السلبية Negative Interpretations

ويقصد به عندما يقوم أحد الأطراف بتفسير تصرفات وتعبيرات الطرف الآخر تفسيرات سلبية.

الأساليب:

- (١) اختيار موضوع يتفق عليه الطرفان وتطبيق جميع الأساليب السابقة:
- (٢) التعرف على أسلوب حل المشكلات الزوجية والذي يتكون من:
 - ١- تحديد المشكلة: تحديدها من كل طرف.
 - ٢- تعريف المشكلة: ما الذي أعتقد أنه يجري فعلياً، وما هي مشاعري نحوه.
 - ٣- توليد البدائل: ماذا أريد لذاتي بشأن ما يجري، وماذا أريد لشريكي، وماذا أريد لنا كفريق.
 - ٤- تقييم البدائل: البدائل يجب أن تكون بدائل جديدة أو بدائل سابقة أثبتت جدواها. يجب الابتعاد عن البدائل التي لم تنجح في السابق.
 - ٥- إتخاذ قرار.
 - ٦- تنفيذ القرار.
 - ٧- التأكد من فاعلية الحل.
- (٣) إستعمال أسلوب "التوقف" أو الإبتعاد المؤقت "Time Out" متى تستعمل - كيفية استعمالها - ميزاتهما. وإظهار الرغبة في متابعة الموضوع وإيجاد حل بعد مدة.

واجب:

إعطاء كل زوجين النقاط المهمة في التواصل الزوجي، والطلب منهم وضعها في مكان واضح وبارز، ومحاولة تطبيقها. ويتم في الجلسة القادمة مناقشة ما اتبع منها من نقاط وهذه النقاط هي:

النقاط المهمة في التواصل الزوجي

١. الحوار والتواصل هما أساس الحياة الزوجية السليمة السعيدة.
٢. الإبتعاد عن جمل مثل : أنت دائماً - أنت كل مرة - أنت لا تهتم.
٣. إبدأ الجمل بضمير المتكلم "أنا" وتحدث عن مشاعرك أنت، لا تحاول وصف المشاعر وتصرفات الطرف الآخر.
٤. الإبتعاد عن قراءة أفكار الطرف الآخر.
٥. الإبتعاد عن تسمية الطرف الآخر بتسميات سلبية مثل: سلبي - كسول - ضعيف - خامل.
٦. الإبتعاد عن التركيز على الجوانب السلبية فقط للطرف الآخر.
٧. ابحث عن الأمور الإيجابية في العلاقة.
٨. تجنب الجمل التي تحمل الإهانة والإساءة والتهديد.
٩. الالتزام بموضوع المناقشة والحوار والإبتعاد عن التداخل في الموضوعات والانتقال من نقطة إلى أخرى أثناء المناقشة.
١٠. أعط كل الإحترام لمشاعر الطرف الآخر مهما كانت مؤلمة بالنسبة لك.
١١. لا تهاجم خصال الضعف عند الطرف الآخر.
١٢. الإلتزام بالحاضر.
١٣. لا تسمح للأمور الصغيرة أن تتراكم إلى أن تصبح كرة ثلجية كبيرة، وتتفاقم الأمور وتخرج عن نطاق السيطرة.
١٤. لا تكن مجرد متحدث جيد ولكن لا بد أن تكون مستمعاً جيداً.
١٥. الإلتزام بقواعد الإستماع الفعال (الحضور - الإلتباه - التلخيص - الأسئلة).
١٦. إعرف ماذا تريد أن تقول بدقة.
١٧. الموضوع أو النقطة التي لم تفهمها إسأل عنها، ولا تحاول تفسيرها وتأويلها أو تحليلها. (لا تقم بدور الطبيب النفسي).
١٨. ركز على الأسئلة المفتوحة.

١٩. عند التعبير عن المشاعر السلبية ركز على التصرفات ، ولا تحاول الهجوم على الشخصية.
٢٠. في حالة ازدياد حدة المناقشة توقف حالاً وعد الى مناقشة الموضوع في وقت آخر يتفق عليه من كلا الطرفين.
٢١. عند طرح موضوع معين إجعل جملك محددة وقصيرة، ولا تستمر في إعادة وتكرار الجمل، حتى لو غيرت في صياغتها، لأن هذا سيجعل المستمع يمل ويفقد الاهتمام بما تقوله.
٢٢. الإبتعاد عن الرسائل المزدوجة.
٢٣. عندما يعبر أحد الأطراف عن مشكلة ما يجب الإبتعاد عن إعطاء النصائح والحكم والتفسير بل التركيز على تبادل الأفكار والاقترحات.
٢٤. الإبتعاد عن إلقاء اللوم على الطرف الآخر عند ظهور أي مشكلة أو خلاف.
٢٥. عند الإنتهاء من المناقشة لا تستمر في اللمز أو التعليق.

الجلسة العاشرة والأخيرة: جلسة التقييم

الأهداف:

- ١- أداء الإختبار البعدي.
- ٢- تقييم الأزواج للبرنامج الإرشادي.

الأساليب:

- ١- إعطاء الزوجين "مقياس التواصل الزوجي" للإجابة عليه
- ٢- إعطاء الزوجين تقرير "تقييم المسترشد للبرنامج".
- ٣- الإستماع الى آراء ووجهات نظر الأزواج.

تقييم المرشد للبرنامج

الاسم :

تاريخ بدء البرنامج:

تاريخ انتهاء البرنامج:

عدد الجلسات:

كيف كانت مشاركتك في البرنامج؟ (ضع دائرة حول الرقم)

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

فعالة ضعيفة سيئ

هل استطاع المرشد أن يساعدك في التعرف على الأمور التالية:

- | | | | |
|---|-----|----|--------|
| ١ - الإهتمام بالذات | نعم | لا | علامة: |
| ٢ - الإهتمام بالطرف الآخر | نعم | لا | علامة: |
| ٣ - تعلم مهارات الإستماع الفعال | نعم | لا | علامة: |
| ٤ - تعلم أسلوب حل المشاكل الزوجية | نعم | لا | علامة |
| ٥ - تعلم التعبير عن المشاعر (أيجابية/سلبية) | نعم | لا | علامة |

كيف كانت جودة وفعالية الواجبات؟

هل كان المرشد نموذجاً حسناً في الأمور التالية:

- ١- مهارات التواصل نعم لا
- ٢- مهارات الإستماع نعم لا

كيف كان المرشد في الأمور التالية؟

- ١- شرح مفاهيم ومهارات التواصل. ممتاز جيد اقل من المتوسط
- ٢- إعطاء التغذية الراجعة. ممتاز جيد اقل من المتوسط
- ٣- التوجيه. ممتاز جيد اقل من المتوسط
- ٤- الإستجابة للأسئلة والملاحظات. ممتاز جيد اقل من المتوسط
- ٥- إعطاء الواجبات. ممتاز جيد اقل من المتوسط
- ٦- إحترام الحدود. ممتاز جيد اقل من المتوسط

١- ما هو أكثر شيء استفدت منه في البرنامج؟

٢- ما هو أقل شيء استفدت منه في البرنامج؟

٣- أذكر ملاحظتك عن البرنامج.

٤- ما هي نسبة تحسنتك في التواصل مع شريكك؟

ثالثاً: الإجراءات:

طبق البرنامج بطريقة فردية (كل زوجين معاً) في مدينة "عمان" في مسرح مدرسة خاصة (مدارس المشرق الدولية) وكانت مدة الجلسة ٩٠ دقيقة، بمعدل جلسة في الأسبوع، تعقد مساءً بعد انتهاء دوام المدرسة، واستغرق تطبيق البرنامج ثلاثة أشهر، وتم تنفيذ البرنامج على المجموعة المشاركة والبالغة ١٢ ثنائياً بناءً على رغبتهم في المشاركة طوعياً ممن يعانون من مشكلات سوء التواصل الزوجي بناءً على درجاتهم على الأداة المستخدمة.

رابعاً: الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم استخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Component لهوتلنج Hotelling وأديرت العوامل بطريقة Variamax لكايزر Kaiser وكذا معاملات ارتباط وذلك لحساب الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) لأداة الدراسة، علاوة على المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار ويكلسوم Wilcoxon لاكتشاف مدى فعالية البرنامج، ومن ثم معرفة معدلات التحسن والإنتكاس من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS .

خامساً: التدريب على البرنامج:

تم تدريب "الباحثة" على أساليب تحسين التواصل الزوجي، في ورشة عمل تمت في جامعة دنفر Denver في الفترة من ٢٦ حزيران ٢٠٠٠ إلى ١٠ تموز ٢٠٠٠ بمعدل ست ساعات يومياً، وكانت الورشة تحت إشراف Sherod Miller شارود ميللر. ومعتمدة من Psycho educational Resources Inc ونالت "الباحثة" شهادة على ورشة العمل (ملحق رقم ٣).

وكان التدريب على مجموعة من الأزواج الذين تقدموا بطلب للإشتراك في البرنامج المكثف لتحسن التواصل الزوجي.

سادساً: تطبيق البرنامج:

نشرت "الباحثة" إعلاناً في جريدة الوسيط الأردنية بتاريخ ٢٠٠٠/١٠/٧ (ملحق رقم ١) ووزعت عدداً من النشرة التي أعدها على عيادات الأطباء النفسيين، وعلى بعض المدارس الخاصة، وعلى النوادي. (ملحق رقم ٤).

وبعد مقابلة الأزواج الذين تبرعوا لتطبيق البرنامج، إختارت "الباحثة" ١٢ ثنائياً بعد أن ثبتت العوامل الديموجرافية عليهم.

وستقوم الباحثة بعرض للحالات الإثنى عشر في الفصل الرابع، وستضع في الملاحق (ملحق رقم ٥) تفصيل الجلسة الثالثة والجلسة التاسعة لأكثر أزواج تحسنوا مع البرنامج، وأقل أزواج تحسنوا مع البرنامج.