

دور الإرشاد الأسري في التكيف النفسي والاجتماعي وتخفيف الضغوط أثناء الأزمات

إعداد

الأستاذ المساعد الدكتور

سلمان جودة مناع الشمري

الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

The Role of Family Counseling in Psychological and Social Adaptation and Reducing Stress During Crises

Assist. Prof. Dr. Salman Joudah Manaa

The University of Almustansiriah- College of Education- Psychological Counseling and Educational Guidance Department

salmanjoudah@gmail.com**Abstract**

The current study deals with The Role of Family counseling in the Psychological Social Adaptation and facing Stress Reducing and Crises. However, the research points out the patterns of socialization, the important problems encountered by the family, the way of communication between the spouses to reduce the marital differences and the method of problems solving inside family. The current study emphasizes family stresses and their sources and the role of family relations-centered counseling through using the family interaction model, used by Bronstein (1994). The research emphasizes the most important principles of this model, training on the ineffective emotional expression, the characteristics of social interaction and its steps, and finally models of family therapy and the tasks of family counselor in the psychological social approach. However, the researcher has arrived at a number of recommendations, such as, opening family Counseling centers in all Iraqi goernorates to introduce family counseling services and encountering crises.

Keywords: family countseling, psychological and social adaption, stress and crises.

مستخلص البحث:

تناول البحث الحالي دور الأسرة في التكيف النفسي والاجتماعي والتصدي للضغوط ومواجهة الأزمات ، وتطرق الى أنماط التنشئة الأسرية ، وأهم المشكلات التي تواجه الأسرة وكيفية التواصل بين الزوجين للحد من الخلافات الزوجية ، وأسلوب حل المشكلات داخل الأسرة ، واستعرض البحث الحالي الضغوط الأسرية ومصادرها ، ودور الإرشاد الاسري المتمركز حول تنمية العلاقات الأسرية من خلال طرح نموذج التفاعل الأسري الذي طرحته برونستين (1994) ، وأهم المبادئ الذي يقوم عليه هذا النموذج والتدريب على التعبير الانفعالي غير الفعال وخصائص التفاعل الاجتماعي ومراحله ، وأخيراً نماذج العلاج الاسري ومهام المرشد الأسري في الاتجاه النفسي الاجتماعي، وتوصل الباحث الى عدد من التوصيات منها: إنشاء مراكز للإرشاد الاسري في جميع المحافظات العراقية لتقديم خدمات الارشاد الأسري والتصدي للأزمات.

الكلمات المفتاحية : الإرشاد الاسري، التكيف النفسي والاجتماعي، الضغوط والأزمات.

مقدمة:

تعتبر الاسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية والضبط الاجتماعي ، فالاسرة اتحاد تلقائي يتم نتيجة الاستعدادات والقدرات الكامنة في الطبيعة البشرية التي تنزع الى الاجتماع ، وهي ضرورة حتمية لبقاء الجنس البشري واستمرار الوجود الاجتماعي ، وتلعب الاسرة دوراً أساسياً في سلوك الافراد بطريقة سوية او غير سوية من خلال النماذج السلوكية الى تقدمها

لصغارها ، فأنماط السلوك والتفاعلات التي تدور داخل الأسرة هي النماذج التي تؤثر سلباً أو ايجاباً في تربية الناشئين.(أبو جادو،2002).
وتحتل الأسرة مكانة الصدارة بين المؤسسات الاجتماعية العديدة التي أفرتها المجتمعات الانسانية المختلفة والاثار التي تخلفها في الزوجين والاولاد، والحاجات التي تقضيها لهم والخبرات التي توفرها ، وغير ذلك من جوانب الوضيفة الضخمة التي تضطلع بها.
وتتميز الاسرة عن غيرها من المؤسسات الاجتماعية بأن العلاقات القائمة بين افراد الأسرة ، تتسم بالترابط والحب والدفئ، ومن المعروف أن الأطفال في الأسرة يتأثرون بالجو النفسي والعلاقات القائمة بين الأم والأب فالعلاقات الأسرية التي تتسم بالدفئ والاهتمام والاحترام المتبادل بين الوالدين مع بعضهما وبينها وبين أولادها تجعل الفرد يشعر بالأمن والأستقرار وتساعد على التوافق النفسي السليم في حياته ، في حين ان العلاقات التي تسود أجواء الأسرة ويغلب عليها الخصومات والشجار تنعكس بشكل سلبي على تكوين شخصية الطفل ونمو سلوكه ، ولذلك تختلف شخصية الفرد الذي تربى في ظل المناخ الأسري الدافئ عن شخصية فرد اخر نشأ في بيئة أسرية مفعمة بالخلافات والشجار وسوء المعاملة الوالدية للأطفال، وسوء المعاملة الزوجية بين الزوجين.
تلعب الأسرة دوراً في تشكيل السلوك المشكل عند الأطفال عن قصد أو غير قصد وقد يكون ذلك بسبب جهل بعض الأسر بطرق التنشئة السليمة وتليها بعض الممارسات التي لها دور في ذلك ،وبمجرد ولادة الطفل تبدأ عملية التنشئة الاجتماعية وهنا يتعرض الطفل لأنماط متباينة من التنشئة الأسرية وهذه الأنماط هي:

- 1- نمط الحماية الزائدة
- 2- العقاب
- 3- نمط التذبذب
- 4- نمط الإهمال وعدم الأنتباه
- 5- نمط التمييز في المعاملة والتفرقة
- 6- النمط التسلطي
- 7- نمط التوقعات العالية
- 8- نمط التوقعات المتدنية
- 9- نمط النقد والتوبيخ
- 10- نمط الرفض والحرمان
- 11- نمط النماذج الأبوية
- 12- نمط تعزيز الأطفال على سلوكيات خاطئة
- 13- نمط الضبط التربوي(نمط السواء)

مشكلات الأسرة:

إن المشاكل الأسرية تختلف من اسرة الى أخرى بحسب المجتمعات التي تعيش فيها وبما تحتويه هذه المجتمعات من اعتقادات وأفكار وثقافات وعادات وقيم، فما هو مشكلة في مجتمع قد لا يكون مشكلة في مجتمع آخر. ولكن هناك مشكلات قد تكون في الأسرة العربية أو غيرها بمختلف ثقافات وعاداتها وقيمها ومنها ما يلي:

1/ مشاكل المهمات الأساسية (الاقتصادية):

تتمثل في تأمين الطعام والملبس والمأوى والحماية لأطفالها وهذه من أصعب المشاكل التي يواجهها المرشد الأسري لأنه يقف عاجزاً أمامها، فهو لا يستطيع أن يوفر المال اللازم لتستطيع أن تقوم بما هو مطلوب منها. ودور المؤسسات مساعدة الآباء العاطلين عن العمل في الحصول على عمل أو تعليمهم مهنة عند انخفاض دخل الاسرة.

الفقر يسبب عدم التوافق الأسري وعدم كفايته لأشباع الحاجات الأساسية لأفراد الاسرة وذلك في مناحي التغذية ،السكن والمستوى التعليمي.

البطالة هي احدى مشكلات العصر نتيجة للتطور العلمي الهائل ، فالبطالة تؤدي الى إنقاص سلطة الأب في حالة فشله في القيام بدور في الحصول على العمل المناسب.

وتؤدي البطالة الى عدم الاحترام الضمني للزوج وزيادة العدوان الموجه نحوه من قبل أفراد الأسرة نظراً لعدم قدرته على القيام بدوره على أكمل وجه.

الازمات والحروب

السكن وارتفاع المهور وتكاليف الزواج ، وانعكاسهما على تأخر سن الزواج لدى الفتيات والشباب.

2/ مشاكل المهمات التطورية(الاجتماعية)

3/ مشاكل الأزمات (اجتماعية اقتصادية نفسية)

4/ مشاكل الدور(اجتماعية)

5/ مشاكل الضبط (اجتماعية)

6/ مشاكل التواصل ومشاكل التعبير الانفعالي

7/ مشاكل سوء واضطراب العلاقة بين الوالدين

8/ عدم التوافق العاطفي والتكوين النفسي والجنسي والتعليمي والثقافي

9/ الإهمال والحماية الزائدة

10/ العنف الأسري:

وهي الخلافات والتعاسة الزوجية والمشكلات النفسية والسلوك الشاذ، والعنف في الأسرة وذلك بقيام الزوج باستغلال قدرته الجسمية بالاعتداء على الزوجة جسماً او الأساءة النفسية لها أو للأولاد ، والذي يؤثر على النمو الطبيعي لحياة الأسرة من كافة الوجوه، وهذا السلوك لا يؤثر على المعتدى عليه فقط بل على الاسرة كلها وبالتالي على المجتمع أجمع. ولهذا فأن تدخل الشرطة والجهات المختصة أصبح إلزامياً بهدف حماية الأطفال والأسرة ومعاينة وتوجيه وارشاد لمن يحتاج لمثل هذه الرعاية وتقديم الخدمات اللازمة من الجهات المعنية. ويجب التعامل قانونياً مع هؤلاء المعتدون على أفراد أسرهم كما لو اقترف هذه الجنحة مع الغرباء في الشارع. أصبحت ظاهرة العنف تجاه الأولاد والزوجة هي السائدة ، ويبدو أن المرأة الأمريكية العادية تشعر بالأمان في الشارع أكثر من بيتها الذي يتعاظم فيه العنف والاعتداء (lemme,development in adulthood,2001)

11/ مشاكل الأدمان على المخدرات والكحول

12/ تفكك الأسرة بسبب الطلاق أو انهيارها بسبب أو بآخر

13/ ترتيب الابن في العائلة، والمولود الجديد وموقفهما والأخوة منه

14/مشكلات عمل المرأة

15/ مشاكل تدخل الأقارب في العلاقات الزوجية وكذلك انجاب البنات

16/ العوامل العقلية الجسمية

17/ مشاكل الوالدين في تربية الأولاد وإساءة معاملة الطفل والمساندة العمياء له

18/ المساندة العمياء للطفل وتعزيز الأطفال على السلوكات الخاطئة

19/ عقوق الوالدين

20/ مشاكل عدم إنجاب الأطفال أو وجود طفل معوق

التواصل بين الزوجين للحد من الخلافات:

الزواج نظام اجتماعي وسلوك انساني مؤسسي الغرض منه بناء حياة مشتركة بين الرجل والمرأة ، وهو الوسيلة الطبيعية لتكوين أسرة ، والزواج لا يحدث بصورة تلقائية كما أنه ليس نتاجاً لأنماط سلوكية وراثية ، وهي التي تسمى أحياناً بالغرناز instincts بل أنه نظام institution أي مجموعة متناسقة من العادات والتقاليد والاتجاهات والأفكار (حولى1984).

فالهدف الأول للزواج تشكيل أسرة يسودها الوئام والمودة والرحمة ، ولكي يحقق الزواج هدفه هذا يجب أن يسود بين الزوجين أسلوب تواصل سليم وفعال على جميع المستويات الفكرية والنفسية والجسدية والعقلية (كفاي1999).

أن الحياة الزوجية هي الحب بمعناه الأشمل الذي يأخذ بين الزوجين معانٍ أعمق وأرحب مما يأخذ بين غيرها ، ولابد أن يستمر الحوار بعد الزواج ، فالكلام علامة على التواصل بينما وعدمه دليل على الانقطاع ، والتواصل بكل أشكاله سواء أكان فكرياً أو روحياً ، والحوار حتى الصاخب علامة من علامات الحب ومعناه أن الشريك لشريكه ويهتم بأمره ولو شغياً أو اعتراضاً ، أما الصمت فيقتل الحب ويفني التفاهم وتتهار الحياة الزوجية (حجار1999).

أي الزوجين قد ينتقلان من مستوى لآخر في مستويات التواصل، والعامل الأكثر تأثيراً في ذلك هو الزمن ، فمع تقدم السنين وزيادة الخبرة ينتقل الزوجان الى مستويات تواصل أعلى سببها تعود كل منهما على طريقة الأخر في التفكير وزيادة قربه منه.

اللغة داخل عملية التواصل:

تعتبر اللغة الميكانيزم الأكثر أهمية داخل عملية التواصل أن وقوفنا على بعض الميكانيزمات النفسية للغة، وكذلك على بعض مظاهرها النفس اجتماعية، يجعلنا نفهم معنى التواصل ووظائفه داخل العلاقات الفردية وداخل العلاقات الجماعية.

مفهوم التواصل بين الزوجين:

انطلاقاً من الضرورة الحتمية للتواصل بين الأفراد ، تتشكل الأنسانية وتختلف حسب المواقف الاجتماعية التي تجري فيها، وحسب طريقة التعبير عنها. لأن التواصل هو وسيلة من وسائل تكوين العلاقات. فكل فرد يجد نفسه مرتبطاً بالآخر، و في علاقة مع الآخر، والعلاقة الزوجية هي احدى هذه الارتباطات. وبذلك يجد الزوج/الزوجة، نفسه مندمجاً في حقل اجتماعي معقد يحصره ويوجه تصرفاته ويعرف اجتماعاته.

تعتبر العلاقة الزوجية إذن شكلاً من أشكال التواصل ، وتسمى عند بعض الباحثين بالعلاقة الحميمة فيعتبرونها كمستوى من مستويات العلاقة الأنسانية.

إن اهتمام الباحثين بهذه العلاقة الحميمة ، أفرزته عدة أبحاث ومقاربات علمية ، والتي اختلفت نظرياتها وتطبيقاتها ، لهذا الموضوع. وهذا ما سنقف عليه في التعريفات التالية للتواصل بين الأزواج(كفاي1999).

أسلوب حل المشكلات

أن التباين والأختلاف في الأفكار والمشاعر والاتجاهات بين الزوجين في موضوع ما وما يترتب عليه من ردود فعل غير مرغوب فيها يؤدي إلى الخلاف بينهما، لذلك فالأسلوب او الطريقة التي يستخدمها الزوجين في حل هذه الاختلافات تلعب دوراً أساسياً في التواصل بينهما.

أن طرح قضية بعينها للنقاش بين الزوجين ليست هي السبب في المحافظة أو هدم العلاقة الزوجية بل أن طريقة معالجتها وأساليب النقاش وتفهم مشاعر الطرف الآخر فإن ذلك يساهم في إنقاذ الحياة الزوجية.

فالتوافق والانسجام ينجمان عن التبادل المتوازن العادل بين الطرفين للرغبات والحاجات.. فهو ينطوي تحت معادلة الأخذ والعطاء المتبادل ولعل أسرع الطرق لتدمير الزواج او أي علاقة أن يعطي للطرف الأخر دون أن تأخذ منه (حجار 1999).

ولكل طرف في الحياة الزوجية شخصيته المميزة ولا يعني الأتصال والتفاعل بين الزوجين هو إلغاء الحيز الشخصي لكل فهي من الضروري أن تتحد شخصية كل من الطرفين في العلاقة وإن لا تتضمن معالم شخصية الأخر فلا بد أن يكون هناك احتراماً للفردية

في محتوى العلاقة واحترام حرية الاختيار الشخصي مع المقدرة على تبادل وجهة النظر والإيمان بأن الحلول الوسط ليست تنازلاً من الأهمية بمكان أن يتعاملوا مع الحاضر و... و تجنب الرجوع المنكر للماضي (الزعيبي1999).

الحاجة الانسانية إلى الأتصال:

1) الأتصال بالآخرين في الطفولة

2) الأتصال بالآخرين في المراهقة

3) الأتصال بالآخرين في الرشد

من الطبيعي أن يشعر الفرد بعدم الأرتياح عندما لا يشبع حاجاته العلاقية أو الاتصالية. وقد جرت محاولات عديدة لترتيب وتصنيف هذه الحاجات حسب أهميتها أو أولويتها، ولكنها كانت محاولات معيبة منهجياً. وربما كانت أهم محاولات التصنيف هي التي قام بها ’ويس‘ (weiss1968) _ حيث رتبها حسب نوعيتها الوظيفية وليس حسب أهميتها. وكان من رأى ’ويس‘ أن العلاقات تميل الى ان تصبح متخصصة، وبالتالي فلا نتوقع من علاقة معينة أن تشبع كل الحاجات الاتصالية أو العلاقية ، فالزواج قد يشبع حاجات لا تشبعها الصداقة والعكس صحيح، فالصداقة تشبع من الحاجات ما لا يشبعه الزواج.. وقد أقر كثير من الارامل الذين يعيشون في المؤسسات التي تقدم خدمات صحية واجتماعية وترفيهية لهم أنه رفم جهود المؤسسات لتوفير الصحة لهم فإن هذه الجهود لم تتجح في تعويضهم عن فقدان الشريك، أو تخفيض إحساسهم بالوحدة الناتج من فقدان الزوج أو الزوجة ، كما تتعرض بعض الأسر التي تنتقل الى مناطق جديدة للشعور بالعزلة الاجتماعية ولو لفترة رغم أن الأسرة تشبع كثير من الحاجات الاتصالية الأخرى.

وقد انتهى ’ويس‘ إلى تحديد خمس مجموعات متميزة من العلاقات عرضتها سيبرج، ونشير إليها هنا بإختصار:

_ الألفة intimacy:

_ التكامل الاجتماعي social integration

_ الفرصة للسلوك الاعتنائي opportunity for nurturant behavior

_ إعادة تأكيد الجدارة أو الأستحقاق reassurance of worth

_ المساعدة assistance

الضغوط الأسرية:

تعاني معظم الأسر في الأونة الأخيرة من كثير من العوائق التي تمثل مصادر للضغوط ، نذكر منها على سبيل المثال لا

الحصر:

أ/ العوائق الجسمية

ب/ العوائق النفسية:

ويقصد بها نقص القدرات العقلية لدى أفراد الأسرة أو نقص مهارات النفس الحركية أو خلل في نمو الشخصية أو اضطراب فيها والذي قد يعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه كمنعه من الالتحاق بإحدى الكليات التي يتوق إليها بسبب ضعف الطاقات العقلية أو النفسية المؤهلة لها، وقد يمنعه خجله من تحقيق مكانة مرموقة بسبب خجله أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس أو ارتفاع مستوى الصراع النفسي الذي يعرضه للاضطرابات والأمراض النفسية. وإذا ما توفر الإرشاد النفسي الأسري في الوقت المناسب فإن ذلك يختصر المسافة ولا يصل إلى هذه النهاية غير المحببة.

ج/ العوائق المادية والأقتصادية

د/ العوائق الأتجتماعية

الارشاد الأسري المتمركز حول تنمية العلاقات الأسرية:

تمثل العلاقات الأسرية محور التفاعل بين أفراد الأسرة ، وكلما زادت العلاقات الأسرية كلما زاد التفاعل ، وقل الاضطراب الأسري، وكلما قلت العلاقات الأسرية كلما قل التفاعل وقل بذلك التوازن النفسي لأفراد الأسرة مما يكون سبباً في عدم التوافق الأسري، ومنبثاً للصراع النفسي والمشكلات الأسرية وغيرها من الاضطرابات التي تهدد أمن الأسرة واستقرارها. أكدت دراسة لاوسن وجاوشيل (lawson & goushell 1991) أن العلاقات السوية بين الزوجين ، وبين الزوجين والأبناء سواء كانت في الجانب الاجتماعي أو الانفعالي تؤثر على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة. بعكس الأسر التي تعاني من متاعب وتتلقى إرشاداً. حيث إن العلاقات الصحية سواء في العلاقات بين الزوجين أ، بين الزوجين والأبناء أو بين العائلة والأصدقاء المحيطين تعكس الأثر الإيجابي على التوافق والصحة النفسية للأسرة ، ويظهر ذلك بصورة واضحة في الأسرة كثيرة الأنجاب قليلة الموارد كثيرة المشاكل والمتاعب والتصدع.

وكذلك تؤكد دراسة بنجامين (benjamen 1992) على أهمية الإرشاد النفسي الممنوح لأرشاد الأسرة حيث إن النشاط الدينامي التفاعلي بين الزوجين وبين الزوجين والأبناء أثناء جلسات الإرشاد الخاصة بأحد الزوجين أو أحد الأبناء يكون له فاعلية كبيرة في إنجاح جلسات الإرشاد مما يؤثر في العلاقات الأسرية بوجه عام. ودراسة ماك دونالد (1992) تهدف الى معرفة مدى فاعلية اسلوب المناقشة اللفظية في حل المشكلات الأسرية وذلك من خلال اتباع أساليب لحل المشكلات وهي:

1_ الحلول 2- الاتفاقات 3- الحلول البديلة

وذلك على عينة مكونة من "17" فرداً منهم آباء وأمهات وأبناء مراهقون من ستة أسر. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه بالنسبة ل"12" شخصاً من "17" شخصاً جاء الاتفاق على بعد مناقشة الحلول لفظياً، وبالنسبة ل"6" من "17" شخصاً جاءت الحلول بعد وصف الاحتمالات ، وهذا يشير الى أن الاتفاقات المتتالية تعمل كتدعيم لانبعاث وتوليد الحلول بينما الحلول البديلة كمثير لاتباع الحلول. ودراسة ويسمان وجاكوبسون (Whisman & Jacobson 1992) التي تهدف الى معرفة اثر العلاج على التوافق الزوجي ، حيث تم مقارنة "49" زوجاً قاموا بالاستجابة على مقياس التوافق الزوجي ، ومقياس الاكتئاب ، وقد اشترك افراد العينة في برنامج للعلاج السلوكي الزوجي وقد مكن مقياس الاكتئاب من توفير قاعدة بيانات ساعدت في التقييم لكفاءة العملية العلاجية ، وأظهر التحليل الإحصائي للبيانات الى عدم تأثر التوافق الزوجي بالاشتراك في برنامج. وحاولت برونستين (Bronstein 1994) وضع نموذج للتفاعل العائلي في الأسر المكسيكية من خلال الملاحظة للتفاعل الأسري بين أفراد "78" أسرة مكسيكية ، ومن خلال تطبيق نموذج للسلوك المطلوب في التفاعل الأسري استطاعت ان تقترح نموذج التفاعل الأسري ويتضمن هذا النموذج عددا من المبادئ وهي:

- السلوك الوالدي المساعد يؤدي الى العلاقات الدافئة.
- سلوك الطفل المساعد يؤدي الى اضعاف العلاقة بين الطاعة / الخنوع.
- السلوك الوالدي المتحكم الخاضع للسيطرة يؤدي الى الخنوع.
- سلوك الطفل غير المطيع يتطلب بالضرورة الحزم في التعامل مع الطفل.
- السلوك العدواني والعقابي للوالدين يؤدي الى تكوين علاقة إيجابية بين الخضوع / الانعزال ، والعدوانية من جانب الطفل.
- ان العلاقة التفاعلية بين الوالدين والطفل تتأثر بالعلاقة التفاعلية بين الزوجين.

ودراسة سيتز وأبفيل (1994) Seitz & Apfel عن التدخل المتمركز حول الوالدين وتأثيراته على اعضاء الاسرة ، حيث تم تطبيق برنامج على عينة قوامها "20" من الامهات كمجموعة تجريبية ، "17" من الامهات كمجموعة ضابطة واستمر تنفيذ البرنامج لمدة "30" شهراً.

وأشارت النتائج الى فاعلية التدخل الاسري للوالدين أو احدهما في تعديل سلوك اعضاء الاسرة ، وتحسين التفاعلات الاسرية لأعضاء الاسرة ككل.

وكذا دراسة سيد احمد عجاج (1995) التي هدفت الى معرفة فعالية برنامج ارشادي في تحسين التفاعل الأسري وانعكاس ذلك على التوافق النفسي لأبنائهم ، وذلك لعينة من الأسر شملت "37" أسرة قسمت الى "17" أسرة كونت المجموعة التجريبية و "20" أسرة مثلت المجموعة الضابطة تراوحت أعمار الآباء بين "33 - 45" سنة ، وتراوحت أعمار الأمهات الزمنية بين "30 - 41" سنة، بينما تراوحت أعمار الأطفال بين "9 - 12" سنة.

واستخدمت الدراسة مقياس العلاقات الأسرية وقائمة تقدير توافق الأبناء والبرنامج الإرشادي.

وأوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التفاعل الأسري وانعكاس ذلك على تحسين توافق الأبناء .

وأصدر جرونوالد ومك أبي (1999) Grunwald & McAbee الطبعة الثانية من كتاب فتيات الإرشاد العملي للأسرة لتوفير نموذج لمهارات الإرشاد الاسري التي تمكن المرشدين والمعلمين ، والمصلحين الاجتماعيين ممن يعملون مع الآباء والأبناء من أن يساعدهم على الحياة مع بعضهم البعض ، في متعة وانسجام ، ويناقش المؤلفان بالتفصيل الأساليب والفنيات التي لو تم تطبيقها على نحو صحيح لأحدث ذلك تغيرات إيجابية في العلاقات الأسرية . ويقترح المؤلفان بعض الأفعال التي ينبغي على المرشدين أن يقوموا بها في مواقف معينة ، وكذلك يقدم الكتاب بعض التوصيات التي يمكن ان يسعى المرشون مع الآباء والاطفال لتحقيقها للوصول للتفاعل الجيد والحياة الكريمة.

ومن الغلاف يمكن أن نتعلم الأسرة: كيف يسهم الآباء دون أن يعرفوا في مشكلات الأسرة ، وكيف أن الأطفال المدللين يمكن أن يعوقوا أو يعرقلوا شخصياتهم ، وكيف يمكن مواجهة الباحثين عن القوة ، ولماذا يعتبر التوافق هو اهم شيء في العلاقة بين الآباء وأطفالهم ، وأساليب السلوك من خلال العائلة.

التعبير الأنفعالي غير الفعال

إن العامل المشترك بين الناس باختلاف ثقافتهم ولغاتهم وأجناسهم هو انفعالاتهم فهم يشتركون في عواطفهم ومشاعرهم كالسعادة والغضب والقلق والخوف وغيرها ، فهذه الانفعالات يميزها البشر أينما كانوا بغض النظر عن أية لغة يتكلمون بها وأي لون بشرة وأي مكانة اجتماعية يتبوّونها وأي مستوى ثقافي فالانفعالات عامل مشترك بيننا ونتساوى فيه، فضلاً عن هذه الخاصية للانفعالات ، فهي تلعب دوراً كبيراً في تحديد نوعية حياة بني البشر وتتحكم بسلوكياتهم ومدى توافقتهم مع أنفسهم ومع بيئاتهم الاجتماعية وتحدد معالم شخصياتهم.

فالانفعال هو شعور إنساني ومضمون محدد وصيغة تعبيرية محددة مثل الشعور بالفرح أو الغضب أو القلق أو الخجل وغيرها ، حيث يعبر عنها بتعابير جسمية وفسولوجية محددة.(الشمري2004).

وهناك مشكلات في تعبير الفرد عن انفعالاته ومشاعره سواء في تعبيره عن انفعالاته أو في فهمه وتفسيره لانفعالات ومشاعر الآخرين، وتشمل الانفعالات والمشاعر من خلال تعابير الوجه، حركات الجسد ولغة الجسد، نغمة صوت المرء، والشدة أو الكثافة. ويمكن أن تنتقل الانفعالات عن طريق الكلمات العقلية المستخدمة أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتنتقل التعبيرات الانفعالية اشارات معينة ، فانفعال الخوف مثلاً يفيد أن هناك خطراً ما محقق بنا وبالتالي يتعين علينا ان نتوخى الحذر ونتخذ استجابات معينة ، (أبو حلاوة 2006).

ويتضمن التعبير الانفعالي سلوكيات لفظية وغير لفظية تصدر عن الفرد والتي يمكن أن يلاحظها الآخرون ، فمهاره الافراد في التعبير تساعد على مواصلة الانتباه.

ويشير الباحثين الى ان هناك فروقاً في سلوك التعبير الانفعالي بين الأسر التي يوجد لديها تكيف أسري والأسر التي ليس لديها ذلك التكيف.

كما تشير الابحاث الى ان معظم المشكلات الزوجية والاسرية والعلاقات بين المراهقين و آبائهم تنشأ من خلال سوء الاتصال او الاتصال غير الفعال بين الافراد (التعبير الانفعالي). ويرى أندروز وسوبرمان وندش Andrews , soberman , dishious 1995. ان تدريب الآباء على مهارات الاتصال والتعبير الانفعالي المناسب يعمل على تقوية العلاقات الأسرية وتعمل على تحسين مهارات الاسرة لحماية ابنائها من مشكلات الإدمان والكحول والتدخين والمخدرات.

ويرى جونسون Johnson,2000 أن اكثر العوامل التي تعيق عملية بناء علاقة جيدة مع الآخرين هو ضعف قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره مما يسبب مشكلات وخلل في بناء العلاقة الأسرية.

وكما أسلفنا أن هناك عدة طرق للتعبير عن المشاعر يأخذ بعضها شكل السلوك اللفظي وبعضها الآخر السلوك غير اللفظي ويجب أن يكون بينها تناسق خلال اتصال الفرد مع الآخرين ، لأن معظم مشكلات الافراد تحدث نتيجة عدم التناسق بين طرق التعبير ، واخفاق في التعبير عنها ، وفيما يلي توضيح لهذه الطرق ما يرتبط بها من مهارات:

1- مهارة السلوك غير اللفظي **non verbal communication**: وتشير الى عمليات الاتصال الخارجة عن إطار الكلمات المنطوقة او المكتوبة.

2- مهارة الإصغاء الفعال **effective listening**: إن الإصغاء يشمل ثلاث عمليات هي:استقبال الرسالة، ومعالجة المعلومات، وإرسال الرسالة، حيث إن الإصغاء لا يعني سماع الكلمات مع الآخرين، بل يعني فهم رسائل الآخرين التي تتضمن مواقف وانفعالات وتقبلها، ويتضمن الإصغاء والاستماع الجيد ،ومن ثم إعطاء استجابة متعاطفة حتى يشعر الفرد الآخر بأنه مفهوم.

3- مهارة عكس المشاعر **reflection of feeling**: تركز هذه المهارة على المحتوى الوجداني ، حيث تهدف الى مساعدة الافراد في التعرف إلى مدى فهم الآخرين لهم، وتتضمن مهارة عكس المشاعر الإصغاء الفعال لمعاني الفرد ومفاهيمه، وملاحظة السلوك غير اللفظي والاستجابة لمعاني الفرد الانفعالية.

4- مهارة التعاطف **empathy**: وتعني فهم الآخر بشكل جيد من خلال الشعور بمشاعر الآخر وتمثل أفكاره ومحاولة الوصول الى العالم الداخلي للفرد الآخر.

5- مهارة عكس المحتوى **reflection of content**: وتعني هذه المهارة قيام الفرد المستجيب بإعادة الحديث الفرد المرسل من خلال استخدام عبارات مختلفة على ان تحمل نفس المعنى الذي قصده المرسل.

6- مهارة المواجهة **confrontation**: وتعني هذه المهارة قدرة الفرد المستقبل على مساعدة المرسل على إدراك وفهم اسباب التناقض لديه ، وذلك من خلال اكتشاف وتوضيح التناقض ما بين الخبرات الانفعالية والمعرفية لديه وتعمل على تعديل سلوك الفرد.

7- مهارة الاستيضاح **clarification**: تعني أن يطلب الفرد تفسيراً أو شرحاً لبعض جوانب الغموض في رسالة المرسل ويكون الأستيضاح عادة على شكل سؤال.

8- مهارة التغذية الراجعة **feed back** : يقصد بالتغذية الراجعة أخبار شخص آخر كيف أثرت كلماته وأفعاله فيك ، وهي رد فعل صادق لكيفية تأثير شخص فيك.

9- وبهذا الصدد فقد حاولت دراسات عديدة أن تقوم بتدريب الآباء على مهارات التعبير الانفعالي المناسب لكل موقف (الشوبكي، 2008).

خصائص التفاعل الاجتماعي

أ_ من الخصائص الهامة للتفاعل الاجتماعي انه يكون دائماً موجهاً نحو هدف معين ، حيث تفهم الام عن طريق التفاعل حاجات طفلها الرضيع، وكذلك يشترك الفرد مع الجماعات المرجعية مثلاً ليشبع ميوله واتجاهاته النفسية عن طريق التفاعل الاجتماعي يقوم كل فرد بدوره ومسؤوليته ، فالأب له دوره ومسؤوليته في الأسرة ، وقد يكون موظفاً له دوره أيضاً في مهنته او عضواً في ناد أو جمعية أو فرقة.

ب_ يعطي التفاعل الاجتماعي الفرصة للأفراد ، كي يتميز كل منهم بفرديته وبشخصيته المستقلة عن الآخرين.

ج_ تعتبر اللغة من أهم أشكال التفاعل الاجتماعي لأستمرار الهوية الثقافية ، فمن المعروف أن الاختلاف بين الشعوب في القيم والتقاليد والعادات يصاحب الاختلافات في اللغة، فاللغة هي الأداة التي يستخدمها الفرد في التعبير عما بداخله، وتمكنه من فهم الآخرين(الكندري1992).

وسائل التفاعل الاجتماعي

تتم عمليات التفاعل الاجتماعي عبر وسائط مختلفة متنوعة يمكن تصنيفها في اتجاهين رئيسيين وهما:

1_ وسائل التفاعل اللفظية verbal interaction media

2_ وسائل التفاعل الغير لفظية non verbal interaction media

مراحل التفاعل الاجتماعي

1/مرحلة التعارف

2/ مرحلة التفاوض والمساومة

3/ مرحلة التوافق والالتزام

4/ مرحلة الاعلان عن المرحلة وتعزيزها وتثبيتها

نماذج العلاج الأسري

هناك خلاف في التوجهات نحو العلاج الأسري من لدن الممارسين المهنيين. البعض يحبذ التقيد بمدرسة محددة خلال ممارسة العلاج الاسري ، في حين أن البعض الآخر يحبذ عملية الانتقاء. كما أن هناك اختلاف في هدف التدخل المهني ، كتصحيح الأعراض المرضية ، أو إحداث تغيير في الفرد والأسرة. إضافة الى الاختلاف فيما يتعلق بطول فترة العلاج ، ثم في عدد أعضاء الأسرة الذين يفترض ضمهم في العملية العلاجية (hartzman and laird 1987). وهذه الاختلافات في الرؤى، تعزى الى تعدد نماذج العلاج المستخدم في العلاج الأسري، والتي من أبرزها:

أولاً/ العلاج الأسري البنائي

ثانياً/العلاج الأسري النسقي

ثالثاً/العلاج الأسري الاستراتيجي

رابعاً/ العلاج الأسري النفسي الدينامي

خامساً/ العلاج الأسري المتطور

سادساً/ العلاج الأسري التجريبي

سابعاً/ العلاج الأسري ذو الأجيال المتعددة

ثامناً/ العلاج الأسري النفسي التربوي

تاسعاً/ العلاج الأسري السلوكي

عاشراً/ العلاج الأسري الأدلري

مهام المرشد الأسري في الاتجاه النفسي الاجتماعي

أشارت 'هوليس' (hollis,1972) الى أن هناك مجموعة من الأدوار التي يقوم بها المعالج خلال عملية تقديم المساعدة ، منها:

- 1- دور مقدم الخدمات
- 2- دور مدير الحالة
- 3- دور المدافع عن حاجات العميل
- 4- دور الوسيط
- 5- دور الموجد
- 6- دور المفسر
- 7- دور المنسق
- 8- دور المعلم

التوصيات:

- 1- الأهتمام بمراكز و وحدات الإرشاد النفسي في الجامعات والكليات الحكومية والأهلية.
- 2- إنشاء مراكز للإرشاد الأسري في جميع المحافظات.
- 3- إقامة ندوات في وسائل الاعلام لتقديم الدعم النفسي للأسرة العراقية في ضل جائحة كورونا.
- 4- الاهتمام بالمرشدين التربويين في المدارس والجامعات العراقية.
- 5- توفير الأماكن للجمعيات التي تهتم بالإرشاد النفسي ومنها الجمعية العراقية للإرشاد النفسي.

المراجع:

- 1- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف(2014) الارشاد الزوجي الاسري، دار الشروق، عمان.
- 2- أبو جادو، صالح محمد(1998) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار المسيرة ، عمان، الاردن.
- 3- أبو حلاوة ،محمد السعيد(2006) اضطرابات التواصل الانفعالي ،جامعة الاسكندرية.
- 4- أبو حلاوة، محمد سعيد(لا توجد سنة) أساليب المعاملة الوالدية ، أطفال الخليج لذوي الاحتياجات الخاصة ، سلسلة ادلة المرونة النفسية العامة ، جامعة الاسكندرية.
- 5- باترسون (س) نظريات الارشاد والعلاج النفسي -ترجمة حامد الفقي.دارالقلم الكويت 1981.
- 6- جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاقي: معجم علم النفس والطب النفسي (ثمانية مجلدات)- دار النهضة العربية. القاهرة(1988-1996).
- 7- حامد زهران: التوجيه والارشاد النفسي-عالم الكتب. القاهرة. 1980.
- 8- حنفي ، علي عبد النبي (2007) الارشاد الاسري وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- 9- الخولي، سناء(1984) الاسرة والحياة العائلية.دار النهضة العربية. بيروت ._____ (2011) الأسرة في عالم متغير ، الطبعة الاولى، دار المعرفة الجامعية.
- 10- دافيدوف(لندا): مدخل علم النفس. ترجمة سيد الطواب ، محمود عمر ، نجيب خزام، مراجعة فؤاد أبو حطب- دار ماكجروهل للنشر. القاهرة. 1980.
- 11- الزعبي، احمد محمد(1994) الارشاد النفسي. نظرياته، اتجاهاته، مجالاته. دار الحكم اليمنية للطباعة والنشر.

- 12- زهران، حامد عبد السلام(1997) علم النفس الاجتماعي. عالم الكتب، الطبعة الرابعة. القاهرة.
- 13- سليمان ، سناء(2004) التكيف الزواجي واستقرار الاسرة من منظور اسلامي نفسي اجتماعي ، ط1، القاهرة ، عالم الكتب.
- 14- صالح ،احمد زكي (1974): اختبار الذكاء المصور ،القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 15- العزة ،سعيد حسيني (2000): الإرشاد الأسري نظرياته وأساليبه العلاجية، عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع.
- 16- العيسوي، عبد الرحمن(2004) علم النفس الاسري، دار اسامة للنشر والتوزيع، مجلة عمان.
- 17- الكاشف ،إيمان فؤاد (2000): إعداد الأسرة والطفل لمواجهة الإعاقة ، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 18- كفاقي، علاء الدين (1999) الارشاد والعلاج النفسي الاسري. دار الفكر العربي.
- 19- الكندري ، احمد محمد مبارك(1992) علم النفس الاسري ، الطبعة الثانية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت.
- 20- المجلس الوطني لشؤون الاسرة ، (2010) الارشاد الاسري، الأردن مؤسسة دار أوراق للإعلام المجتمعي.
- 21- Baumrind,D, Larzelere,R,&Owens, E..(2010). Effects of preschool parents power assertive patterns and practices on adolescent development. Parenting: science & practice ,10(3), 157-201.
- 22- Farson , Richard E, et al. "The future of the family " family service association of America , New – York , 1969.