



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس العيادي



اقترح برنامج تدريبي لتحسين مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف

- د. صالح خشخوش

من إعداد الطالبات:

- أحلام خلايفة .

- جهاد جلال .

- شروق الأدغم .

السنة الجامعية: 2022/2021



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم: علم النفس العيادي



اقترح برنامج تدريبي لتحسين مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف

- د. صالح خشخوش

من إعداد الطالبات:

- أحلام خلايفة.

- جهاد جلال

- شروق الأدغم.

السنة الجامعية: 2022/2021



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم (قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون) صدق الله العظيم .

الهي لا تطيب اللحظات إلا بذكرك . . . ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك . . . ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله عز وجل .

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة . . . ونصح الأمة . . . إني الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صل الله عليه وسلم .

اهدي ثمرة جهدي إلى روح أبي الغالي في جنات الفردوس

إلى جنتي في الدنيا والآخرة إلى معنى الحب والحنان والتفاني . . . إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان زعماً لها سر نجاحي إلى أعلى

الحبائب: أمي الحبيبة .

إلى جواهره قلبي رميسة وفرح وإسندي في هذه الحياة أخي: عبد العالين والإنيورنا أخي عبد المعز

إلى عمي حفظة الله الطاهر عمارة الادغم وإلى عمي عبد الرزاق الادغم

إلى أخواني وخالتي كل واحد باسمه

وإلى كل طلبة قسم ثلاثة علم النفس العيادي .

إلى كل الأهل والأصدقاء والأحباب وإلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد .

الإهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفيقهما إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما إلهي والدي العزيزين: أدامهما الله لي
إلى زوجي الغالي وابنائي: أحمد الأمين، الأء، آدم، ومحمد مرضى لصبرهم ووقوفهم معي وتشجيعهم لي
إلى سائتي الأجلاء أهدي بعضاً من طيب غرسهم الكريم تقديراً لعطائهم
إلى جميع الأصدقاء والزملاء

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما وأمدهم بطول الصحة والعافية.

إلى كل من علمني حرفاً في بداية مشوري الدراسي.

إلى كل الأخوة والأخوات، إلى زوجي العزيز طال الله في عمره عبد الحفيظ جدي وأولادي عبد الكريم وعبد الستار ووثام.

شكر وعرفان

"رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" سورة النمل: الآية 19.

الحمد لله نحمده حمدا كبيرا طيبا مباركا كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله الذي أثار لنا درب
العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا العمل وإنجاز هذا البحث

وعملا يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله .

كما نتقدم بأعمق آيات الشكر والتقدير للأستاذ المشرف " خشخوش صالح" الذي كان لها الفضل الكبير في إنجاز
هذا العمل والشكر موصول إلى كافة أساتذة قسم علم النفس .

كما توجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل .

إلى كل هؤلاء أدعو الله العلي القدير أن يجازيهم عني خير الجزاء .

ملخص الدراسة بالعربية

تناولت الدراسة الحالية بناء برنامج تدريبي بهدف تحسين مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات ومن أجل الوصول إلى هاته الأهداف انطلق البحث من التساؤلات التالية:

هل يمكن اقتراح برنامج تدريبي لتحسين من مستوى الرضا الزوجي؟

هل يستجيب البرنامج التدريبي المقترح للاحتياجات التدريبية لدى الزوجات من أجل تحسين مستوى الرضا؟

اعتمد البحث على المنهج شبه تجريبي بتصميم مجموعة الواحدة، وبعينة مقصودة قوامها 15 زوجة تم التطبيق عليها مقياس الرضا الزوجي لمعرفة مستوى الرضا لديهن ، وطبق على أفراد العينة البرنامج التدريبي المقترح لتحسين من مستوى الرضا الزوجي مع قياس قبلي وآخر بعدي وتتبعي .

ملخص الدراسة بالإنجليزية:

The current study dealt with building a training program with the aim of improving the level of marital satisfaction among wives. In order to reach these goals, the research started from the following questions:

Does the proposed training program succeed in improving the level of marital satisfaction among wives?

That is, are there fundamental differences in the level of marital satisfaction of the research group between the tribal measurement and the post measurement?

Are there fundamental differences in the level of marital satisfaction of the research group between the post-measurement and the follow-up measurement?

methodological procedures:

The research relied on the quasi-experimental approach by designing one group, and with a purposeful sample of 15 wives, on which the marital satisfaction measure was applied to find out their level of satisfaction, and the proposed training program was applied to the sample members to improve the level of marital satisfaction with a pre-, post- and follow-up measurement.

فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	إهداء
	شكر وعرافان
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال والصور
01	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للبحث
08	تمهيد
08	01: إشكالية البحث
15	02: فرضيات البحث
16	03: أهمية البحث
17	04: أهداف البحث
17	05: التحديد الإجرائي لمفاهيم البحث
19	06: الدراسات السابقة للدراسة
	الفصل الثاني: صناعة التدريب
23	تمهيد
24	أولاً: التدريب
24	1- تعريف التدريب
25	2- أهمية التدريب
25	3- أساليب التدريب

28	4- أهداف التدريب
29	ثانيا: الاحتياجات التدريبية
29	1- تعريف الاحتياجات التدريبية
31	2- أساليب تحديد الاحتياجات التدريبية
32	3- تصنيفات الاحتياجات التدريبية
33	4- أهمية تحديد الاحتياجات التدريبية
34	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الأسرة
36	تمهيد
36	01: الأسرة من المنظور النسقي
37	02: وظائف الأسرة
39	03: الأسرة الوظيفة والأسرة الغير وظيفة
41	04: خصائص الأنساق العائلية حسب النظرية البنائية
49	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: الرضا الزوجي
51	تمهيد
51	01: مفهوم الرضا الزوجي
53	02: العوامل المؤثرة في الرضا الزوجي
62	03: معايير الرضا الزوجي
63	04: النظريات المفسرة للرضا الزوجي
68	05: مفاهيم ذات صلة بالرضا الزوجي
72	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية
74	01: منهج الدراسة

74	02: أدوات جمع البيانات
75	03: عينة الدراسة
	الفصل السادس: البرنامج التدريبي المقترح
77	01: البرنامج التدريبي المقترح
83	02: الأدوات المستخدمة في البرنامج
99	03: أسلوب تطبيق البرنامج
99	04: آليات تنفيذ جلسات البرنامج
100	05: بروتوكول البرنامج التدريبي
102	خلاصة الفصل
104	خاتمة
106	قائمة المصادر والمراجع
116	قائمة الملاحق

فہ رس الج اول

الصفحة	الجداول	الرقم
75	جدول يوضح معايير تصحيح بنود مقياس الرضا الزوجي	01
87	جدول يوضح الجلسة الأولى	02
88	جدول يوضح الجلسة الثانية	03
89	جدول يوضح الجلسة الثالثة	04
90	جدول يوضح الجلسة الرابعة	05
91	جدول يوضح الجلسة الخامسة	06
32	جدول يوضح الجلسة السادسة	07
93	جدول يوضح الجلسة السابعة	08
94	جدول يوضح الجلسة الثامنة	09
95	جدول يوضح الجلسة التاسعة	10
96	جدول يوضح الجلسة العاشرة	11
97	جدول يوضح الجلسة الحادي عشر	12
97	جدول يوضح الجلسة الثانية عشر	13

مقدمة

الحمد لله القائل "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون" (سورة الروم: 21) والصلاة والسلام على المصطفى المختار القائل "واستوصوا بالنساء خيراً" .

ومن هنا نرى أن ديننا الحنيف قد حث على الزواج ورغب فيه ووضح حكمه وأحكامه وما فيه من سنة إلهية وحاجة فطرية كون الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى في حياة أي فرد والتي من خلالها ينشأ الجيل القادم، لذا يجب أن تكون قد بنيت على أسس صحيحة وقوية فإيجاد الشريك المناسب ليس هو نهاية المسؤولية الزوجية، فالمسؤولية تكمن في الحفاظ على مقومات هذه العلاقة فهو الأمر الأكثر صعوبة لذا يبدأ دور مهارات المعاملة الزوجية فهي تقدم تصورات وتوقعات ومواصفات عن الحياة الزوجية ولا شك أن الغاية الأساسية الأولى لأي مؤسسة اجتماعية هي تحقيق السعادة والرضا الزوجي الذي يطمح الجميع في الوصول إلى تحقيقه.

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية التي يمكن من خلالها السماح لاثنتين من البشر البالغين اللذين ينتميان إلى جنسين مختلفين "ذكر وأنثى" أن يعيشا معاً ويكونا أسرة، وأن يتناسلا وينجبا ذرية يعترف بهم المجتمع ويتعبرهم أفراداً وعناصره، والزواج هو الرابطة الشرعية القانونية أو الاجتماعية التي تعترف بها ثقافة المجتمع.

(الكفاي، 1999، ص56).

وهناك العديد من الدوافع التي تدفع الفرد إلى الزواج سواءً كان دافع ديني وما للفرد من أجر وثواب في تقوية الوازع الديني، والدافع الاجتماعي كون أن الفرد كائن اجتماعي بالفطرة يعمل على تقوية علاقته بالمجتمع ويسعى إلى التواصل الاجتماعي، أما بالنسبة للدافع الآخر هو دافع الأبوة والأمومة وهو من أقوى الدوافع عند الإنسان، ولعل بعض الفتيات تتزوج بقصد الإنجاب وحسب، فعاطفة الأمومة حاجة مهمة عند كل سيدة، كما للدافع

الجنسي أيضا دور فالميل الجسدي للرجل نحو المرأة وميلها نحوه، وحاجة كل منهما إلى الآخر، هو أمر فطره الله تعالى في الرجال والنساء، أما الدافع النفسي فهو الذي يتمثل في الحاجة إلى الحب والتقدير والأمن النفسي والهروب من الوحدة.

(الشعال، 2010، ص45).

تكون مرحلة الزواج الأولى عن البعض من أصعب المراحل التي يمر بها الزواج، لأنه بناء عليها يظهر إذا كان الزواج سيستمر أم لا، حيث يعيش المتزوجون الجدد حالة من الاضطرابات والخلافات التي تعزز الفوارق الاجتماعية،

واختلاف الشخصيات، وأهداف وتوقعات كل منهما. (أغا، 2015، ص76)، وهذه المرحلة

انتقالية ودرجة للشباب أو الفتاة نظراً لانتقالهم من مرحلة العزوبية والحرية إلى مرحلة الارتباط بشريك آخر مختلف في الرغبات والميول والتصورات والتوقعات التي يكونها عن الزواج ويطمح في الوصول إليها. (القضاة، 2016، ص43)

ففي هذه الفترة تحدث أكثر الصراعات والاختلافات والرغبات المختلفة التي لم يتم التعبير عنها في فترة الخطوبة، فيصاب بعض الأزواج نتيجة لذلك بخيبة الأمل وشعورهم بأن الحب الذي بينهم وهو أو أنه بدأ يتلاشى ، وتزداد الأمور سوءا بولادة الطفل الأول وذلك نتيجة للتغيرات والأدوار والأولويات الجديدة ، فينشأ سوء التفاهم ، ويظهر التوتر في العلاقة ، ويستمر سوء الفهم والتوتر إذا استمرت عملية إنجاب الأطفال وتراكم المسؤوليات وازدياد الضغوطات والأعباء مما يؤدي إلى اتساع الفجوة بين الأزواج. (مرجع سابق، ص67).

وبالتالي ظهور مشكلات تؤثر بصورة أو بأخرى على التكيف والرضا الزوجي، ومن أهم هذه المشكلات سوء التكيف والتوافق العاطفي، بالإضافة إلى نقص في المعارف والمهارات المرتبطة بالحياة الأسرية، كالقدرة على التواصل والتفاهم بين الأزواج، وفقدان

الإحساس بالأمن مما يؤدي إلى علاقة غير سليمة بين الزوجين وضعف في الانسجام والتوافق والرضا الزوجي. (حسانين، 2015، ص98).

ولكي يكون الزواج ناجحاً ويؤدي إلى الرضا والسعادة الزوجية، فلا بد من إتقان الشريكين مجموعة من المهارات الزوجية، حيث تأتي مهارات التواصل والاتصال في بداية المهارات الزوجية في فهم الأزواج لبعضهم البعض، إذ أن وجود الاتصال غير فعال يعد جزء من المعاناة الزوجية، فيصبح الزوجان غير قادرين على إدارة الصراع والاتصال بشكل فعال ويفشلان في الإصغاء والاستمتاع لبعضهم البعض، وقد يميل بعض الأزواج إلى الانسحاب مما يساهم في إبقاء المشكلة كما هي عليه، فالصعوبة في الاتصال قد يكون لها سبببين: أحدهما وجود صعوبة في التعبير والإصغاء الفعال المتعلق بالأفكار والمشاعر بين الزوجين، والمحور الآخر وهو مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات (بنات، 2004، ص62).

حيث يُنظر إلى اتخاذ القرار وحل المشكلات على أنه مهارة ضمن المهارات الزوجية التي لها دور بالغ في ضمان واستمرارية الحياة الزوجية، إذ يكون فيها الفرد قادراً على اختيار بدائل وحلول فعالة في حل المشكلة، يتوجب الأخذ بعين الاعتبار نتائج استخدام البدائل المناسبة كون الأشخاص يختلفون في الجانب الشخصي والاجتماعي، فمهارة حل المشكلات التي تبدأ من المعرفة الشاملة بالمشكلة، وتوليد البدائل المناسبة التي تتمثل في إعداد قائمة من الحلول المناسبة للمشكلة، وتنتهي في مرحلة التحقيق وهي المرحلة التي يتم تطبيق الحل الذي تم اختياره في محلة اتخاذ القرار، ففنية حل المشكلات تأتي من الجانب الوقائي التي من شأنها مساعدة الأسرة على تجنب الصرعات والإسهام في زيادة التواصل والتفاهم داخل الأسرة (أبو سعيد، 2007، ص50)..

كما تعتبر مهارات التعبير العاطفي أحد المهارات الزوجية التي تسهم في الرضا الزوجي حيث يختلف الأفراد في طريقة تعبيرهم عن انفعالاتهم، فالتعبير العاطفي جزء لا

يتجزأ من العاطفة، ويقوم الفرد بإظهاره بشكل لفظي وغير لفظي، فالرفد بشكل عام يعبر عن ما داخله من مشاعر باستخدام الكلمات ويتعلم كيفية التعبير العاطفي من خال المواقف التي يمر بها، وعندما تتطور العلاقات داخل نطاق الأسرة تصبح عملية التعبير الصريح عن العواطف أكثر تحديداً ويستند كل شريك على استجابة متوقعة من الآخر كدليل موجه للتعبير، فبعض الأفراد يتمتعون بقدر عالي من التواصل والفهم العاطفي ويتجنبون مضايقة شريكهم ويقومون بتعبيرات عاطفية تسر شريكهم، وهذا ما يسمى بالكفاءة العاطفية حيث أن نجاح الفرد أو فشله معتمد بشكل كبير على قدرته على التعامل بشكل فعال وناجح مع المعلومات العاطفية، ومع أي مشاعر يمتلكها ويرغب في التعبير عنها والوصول إلى الرضا المطلوب عن الحياة المشتركة.

يعرف ريوس 2010 Rios الرضا الزوجي على أنه "تقييم ذاتي لمدى جودة الزواج ودرجة النقاء الحاجات والتوقعات في الزواج، وهو مصطلح غالباً ما يشار إليه بالجودة والسعادة الزوجية". أن الرضا الزوجي يرتبط بأدراك معنى السعادة لدى كل من الزوجين، ويتحدد الرضا الزوجي من خلال السعادة الزوجية للزوجين، والسعادة الزوجية هدف يسعى إليه كل فرد ذكراً كان أم أنثى، فالسعادة الزوجية شعور الزوجين وتوافقهما وتفاعلهما معاً بالسكن والمودة والمحبة والرحمة . (العبيدي، 2006، ص 76).

ويُنظر إلى الرضا الزوجي على أنه يتمثل في إشباع حاجات كل من الزوج والزوجة من خلال العلاقة الزوجية، وفي حال عدم الحصول على الرضا الزوجي، سيؤدي في النهاية إلى العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية كالقلق والشعور بالكآبة وعدم الاستقرار. (سعادة، 2005، ص 65).

وتشير نتائج الدراسة الاستقصائية المشار إليها في (ارجيل 1993) التي أجريت على عينة أمريكية بلغ عدد أفرادها (2164) والتي هدفت إلى تحديد المجالات الأكثر أهمية في

الشعور العام بالرضا، إلى أن الرضا في مجال الحياة الأسرية ومجال الزواج من أكثر المجالات أهمية، وفي دراسة أخرى على عينة بريطانية تقيس الرضا على مل علاقة من العلاقات أشارت نتائجها إلى أن الزوج والزوجة يمثلان أهم مصادر الرضا في حياة الفرد.

ومن خلال العرض السابق يتضح أهمية الزواج للفرد والمجتمع كما أنه يمكن القول أن المهارات الزوجية ضرورية للحفاظ على حياة زوجية يسودها الحب والرضا الزوجي والذي ينعكس بدوره على المجتمع، إذ أي خلل في الحياة الزوجية يمكن أن يكون له انعكاسات سلبية ليس على فردين فقط بل على المجتمع بأكمله.

وفي الدراسة الحالية نركز على كيفية تحسين الرضا الزوجي وفق ما ذكر من أبعاد تشمله ومن أجل تناول الجوانب المختلفة المتصلة بمتغيرات الدراسة فقد توزعت الدراسة على قسمين: قسم نظري وقسم ميداني تضمننا فيما بينهما ستة فصول خصص الفصل الأول إشكالية الدراسة واعتباراتها، وقد تم تحديد إشكالية الدراسة وفروضها وبيان أهمية موضوع الدراسة وأهدافها والتعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

وخصص الفصل الثاني لتعريف التدريب وأهميته وأساليبه وكذلك الاحتياجات ومدى أهمية تحديدها.

أما الفصل الثالث فقد خصص للتأصيل النظري للأسرة ومفهومها من المنظور النسقي ووظائفها وخصائصها كما عرضنا فيه خصائص الأنساق العائلية حسب النظرية البنائية لـ Minuchin وكذلك تطرقنا إلى مفهوم الزواج وخصائصه وأهم دوافعه....

وخصص الفصل الرابع لتناول الرضا الزوجي حيث تم عرض فيها كل من تعريف للرضا الزوجي وأهم المتغيرات المؤثرة فيه وكذلك العلاقة الجامعة بين الرضا الزوجي

والصحة النفسية و مجموعة من المفاهيم ذات صلة به (الاستقرار الزواجي, التوقع الزواجي، الإرشاد الزواجي).

أما الفصل الخامس الذي شمل القسم الميداني للدراسة الذي تضمن ما يلي الإجراءات المنهجية للدراسة بما في ذلك إجراءات الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في هذه الدراسة.

أما الفصل السادس فقد خصص للبرنامج التدريبي حيث تم فيه التعريف بهذا الأخير وتبين أهدافه والمستفيدون منه وأهم شروط وأسس تصميمه وفي الأخير تم وضع بروتوكول للبرنامج التدريبي (الإسم, الغرض , الطبيعة, المصدر, أساسه النظري, حجم الساعات, مدة الجلسة, حجم عينة الدراسة, طبيعة الجلسات, تواتر الجلسات, قيادة الجلسات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01: إشكالية للدراسة

02: فرضيات للدراسة

03: أهمية للدراسة

04: أهداف للدراسة

05: التحديد الإجرائي لمفاهيم للدراسة

06: الدراسات السابقة للدراسة

01: الإشكالية البحث

لكي ينعم الأفراد بزواج سعيد يشبع احتياجاتهم النفسية ويمكنهم من القيام بأدوارهم الاجتماعية والنجاح في حياتهم العملية ولكي ينجح الوالدان في تربية أبنائهم بطريقة صحيحة ، لابد من الاهتمام بدراسة العوامل التي تحافظ على الزواج وتصونه. فتصدع العلاقة الزوجية خبرة مؤلمة ذات تأثيرات سلبية على الزوجين والأسرة والمجتمع، كما أن الاستسلام لحياة زوجية يسودها الفتور العاطفي والتجاهل، أو تتسم بالتوتر والصراعات تؤثر سلباً على السعادة الشخصية، وتقدير الذات والصحة الجسمية والنفسية.

وقد وجدت الدراسات أن تدهور العلاقة الزوجية يؤثر على النساء بصورة سلبية أكثر من الرجال ويجعلهن عرضة للاكتئاب، وكذلك ننعكس التعاسة الزوجية سلبيا على الكفاءة الإنتاجية للزوجين، وعلى الأسرة وعلى المجتمع بشكل عام، وبالرغم من أهمية الرضا الزوجي في الحياة الزوجية وفي تأمين البيئة الأسرية الداعمة للنمو السليم للأبناء وفي قيام الزواج بوظائفه كمؤسسة اجتماعية ناجحة.

فالزواج من أقدس العلاقات الإنسانية وقد سماه القرآن الكريم "الميثاق الغليظ" فهو تلك العلاقة بين رجل وامرأة ينبت على الرضا في الاختيار من أجل الاستقرار والاستمرار، ومما يعزز الرضا الزوجي أهمية الاستعداد المادي في الحياة الزوجية و دور الأهل الإيجابي عند التدخل من أجل استقرار الزواج، وكذلك أهمية قيام العلاقة الزوجية على أسس الاحترام وتحمل المسؤولية لتعزيز التفاهم بين الطرفين في حال حدوث خلافات زوجية، والدور الذي يحدثه الرضا الجنسي بين الطرفين وتفادي المشكلات التي تحدث.

وقد تغير مشهد الحياة الزوجية والأسرة في مجتمعاتنا تغيراً سريعاً إثر الانفتاح والتطور الثقافي في جميع مناحي الحياة، فتغيرت أنماط الناس وقلت الأساليب التقليدية في الضبط

الاجتماعي، إذ تشهد المجتمعات اليوم تراجعاً في القيود القبلية والأسرية وتزايداً للنزعة الفردية باتجاه الحرية الشخصية والقرارات الأكثر حرية على الصعيد الزواجي.

ويعد الرضا الزواجي عنصراً للاستقرار الأسري، لأنه يشتمل على الإشباع العاطفي والاجتماعي والاقتصادي، وغيرها من أشكال الإشباع، ويتضمن مؤشراً إلى أن جميع احتياجات أفراد الأسرة قد تحققت ولو جزئياً، ويختلف الرضا الزواجي من مرحلة إلى أخرى من مراحل الحياة الزوجية، فقد يكون الزوجان أكثر رضا في المرحلتين الأولى والأخيرة من زواجهما، بينما يكون ذلك أقل في المرحلة المتوسطة بسبب الأولاد ومسؤوليات رعايتهم.

وكذلك ينشأ الرضا نتيجة شعور الزوجين بإشباع حاجاتهما الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية من خلال الزواج، فالزيجات التي يشعر فيها الزوجان بالرضا الزواجي هي التي تكون خالية تقريبا من الصراعات الزوجية، ويكون كل من الزوج والزوجة في اتفاق فيما يتعلق بمتطلباتهما الرئيسية، ويستمتعان بالميول والاهتمامات المشتركة معاً، كما يظهر كل منها الحب والتقدير تجاه الآخر.

يقول داس Das المشار إليه في دراسة سامية (2017) إم العلاقة الزوجية الناجحة والمستقرة والمرضية ليست هبة أو عطاء لبعض البشر من دون غيرهم وإنما هي جهود منظمة واعية وقصدية يبذلها الزوجان للوصول إلى حالة الرضا، وتحتاج قدراً عالياً من الرعاية والانتباه، واكتساب عدد من المهارات وتعلمها، وعلى الرغم من أن معظم المتزوجين يبدوون حياتهم الزوجية ولديهم شعور إيجابي وانفعالات سارة مصحوبة برغبة قوية في تحقيق الاستمتاع، وتوقع السعادة والنجاح والاستقرار الأسري والحياتي، قد تتبدل هذه المشاعر والتوقعات إلى حالة من السخط والنفور وسيطرة التفاعل السلبي، وغياب المودة والحميمية والاستياء والغضب وخيبة الأمل والندم وغيرها من الانفعالات السلبية والسلوكيات الهدامة.

ويعتقد علماء الأحياء والمتخصصون في علم الاجتماع وغيرهم من الباحثين، أن مؤسسة الزواج قديمة قدم الجنس البشري فيشر Bell 1997 إلى أن مؤسسة الزواج تسبق الثقافة الغربية المعاصرة، فالكتب السماوية التوراة والإنجيل والقرآن وغيرها من الأديان مليئة بالإشارات والنصائح عن الزواج الناجح.

والزواج في المجتمعات الحديثة مؤسسة اجتماعية منظمة بالقانون من الدول وإن أي مجتمع أو دولة لا تهتم باستقرار الزواج، تؤثر على صحتها وازدهارها، وقد اتفق عدد من الدراسات على أن الزواج حماية للأشخاص جسدياً ومالياً ونفسياً.

وقد وضع بعض العلماء نظريات تفسير وتحلل الرضا الزوجي من أهمها:

نظرية جوتمان John Gottman 1999 : واحدة من النظريات في مجال دراسة الرضا الزوجي، وتنص على أن التفاعل الإيجابي بين الزوجين مفتاح الرضا الزوجي والتنبؤ بالاستقرار الزوجي مع مرور الوقت، إذ أوضح أن التفاعل بين الزوجين ضروري لتحقيق الرضا الزوجي، وقد عرف أن العلاقة الزوجية ترتفع معها مستويات الرضا الزوجي، فافتراض أن (79%) من حالات الطلاق سببها المشكلات الدائمة كما سماها، وأكد أنه لتفادي كل تلك المشكلات ينبغي للزوجين أن يكونا في حالة حوار دائمة ، ومن دون الحوار غالباً ماتحدثت المشكلات في الزواج، ويصاب كل شريك في نهاية المطاف بالإحباط ، فالتواصل بين الزوجين مهم في تحقيق مستويات عالية من الرضا الزوجي.

ويُضح من خلال هذه النظرية دور التواصل والتفاعل الإيجابي والعاطفي بين الزوجين لرفع مستوى الرضا الزوجي بينهما، وإن تدني التفاعل الإيجابي يؤدي بدوره إلى خفض مستوى الرضا بين الزوجين ويحدث المشكلات مثل الجفاف العاطفي، الصمت، الشقاق، وتصير الحياة الزوجية محبطة تعيسة وأقرب إلى الانفصال.

نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا Bandura social learning theory يُفهم الرضا فيها من خلال التفاعلات المتبادلة للعوامل الشخصية مثل : العمليات المعرفية، والتوقعات، العوامل السلوكية ، العوامل البيئية، التي تعمل مستقلة ويدعم كل منها الآخر.

ويرى الباحثين أن وفق نظرية التعلم الاجتماعي تقوم على التفاعل الحتمي المتبادل بين السلوك والمعرفة والبيئة، فالسلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاماً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة، وفي هذه النظرية يكون السلوك الإنساني غير محكوم بالتعزيزات الفورية الخارجية، وإنما يتحدد بتوقعات الناس من خلال خبراتهم السابقة وعليه تركز هذه النظرية على المبادئ الأساسية للتعلم والتعزيز الإيجابي والسلبى، والتأكيد على مهارات الاتصال والتفاوض فيمكن للأزواج أن يتعلموا تغيير أنماط سلوكهم، فهناك تركيز على السلوكيات التي تؤدي إلى الرضا والسعادة الزوجية ويتوقف الرضا الزوجي على مقدار تبادل السلوكيات الإيجابية وخفض السلوكيات السلبية، مع النظر إلى الآثار المترتبة على السلوك التي تسهم قدر الإمكان في تحقيق الرضا الزوجي.

ونتفق هنا مع هذه النظرية من حيث أن هناك كثيراً من السلوكيات وأنماط التعلم الخاطئة عند الأزواج في حاجة إلى تعديل مع تعزيز الأنماط السلوكية الصحيحة ويكون ذلك من خلال البرامج التدريبية للأزواج.

نظرية التبادل الاجتماعي Social Exchange Theory ترى هذه النظرية أن التفاعلات الاجتماعية تمثل المادة الخام التي من خلالها تصنع العلاقات الحميمة، فالناس يقيمون علاقاتهم من خلال ما يقدمونه للآخرين من مكافآت مقارنة، وبما ينالونه هم في المقابل، وقد أشارت النظرية إلى أن المكسب الناتج من التفاعل يؤثر على شكل العاطفة، فالعلاقات الحميمة تتميز بقدر مرتفع من الرضا الزوجي وعليه تعتمد المكافآت على أفعال الطرف الآخر فالزوجان في هذه العلاقات يبحثان عن طرق التفاعل التي يمكن أن تكون

مفيدة لكل منهما، ويستمران بالتفاعل فيما بينهما، ويشعران بالمودة والتماسك عندما يجد كل منهما نفسه رابحاً من تفاعله مع الآخر، ويأخذ الزواج شكلاً عدائياً عندما يجد أحد الزوجين نفسه خاسراً في هذا التفاعل ويتحقق الرضا الزوجي عندما يجد كل من الزوجين في استجابات الآخر ما يرضيه ويبعث في نفسه الطمأنينة، أما عندما يلمس ما يغضبه فإنه يشعر بالإحباط والحرمان والخسارة النفسية، فينخفض مستوى الرضا الزوجي.

ونرى أن نظرية التبادل حولت العلاقات الإنسانية بين الأفراد من اجتماعية إلى مادية قائمة على الربح والخسارة، وبذلك غيرت نمط التفاعل الاجتماعي من صورته الإنسانية الاجتماعية إلى مفاهيم قائمة على المنفعة والمصلحة الشخصية لا ينبغي لها أن تظهر في العلاقات الإنسانية وخاصة في العلاقات الزوجية التي هي أكبر من أن تقاس بمفاهيم العائد والتكلفة لأن الزواج كثيراً المكاسب التي قد تفوق تكلفته.

نظرية التوازن Balance Theory تقوم هذه النظرية على دراسة العلاقة بين الرضا في الزواج وبعض المتغيرات مثل التجانس والتشابه والإجماع و جوهرها أن لدى الأفراد ميلاً لاستمرار التوازن بين الاتجاهات المتشابهة وبين العاطفة ، فالتوازن هو الحالة التي تصبح فيها درجة العاطفة تجاه الآخر مطابقة درجة تشابه اتجاهاتهم، إذ ننجذب بشدة نحو من يشبهوننا في الاتجاهات وتزداد شدة الجاذبية بازدياد التشابه.

ويرى هذا البحث هذه النظريات تفسر الرضا الزوجي من نواحي عده ، فنظرية جوتمان تنص على أن التفاعل الإيجابي عن طريق الحوار الدائم القائم على مبدأ الدعم بين الزوجين الذي يرفع مستويات الرضا بين الزوجين، بعكس العلاقة التي قد تعطل عملية الحوار وغالبا ما تكتظ الحياة بالمشكلات ويصاب مل شريك في نهاية المطاف بالإحباط مما يؤدي إلى الطلاق، وقد اعتمد هذا البحث هذه النظرية لأنها ركزت على دراسة العلاقات بين الزوجين من خلال مبدأ الدعم والاهتمام، بينما ذهب باندورا في نظريته التعلم الاجتماعي إلى

أن هناك عوامل عدة تؤدي إلى الرضا الزوجي، هي العوامل الحيوية والبيئية والمعرفية فكانت نظريته شمولية ، ومن مفاهيمها أن الرضا الزوجي يحدث بالتعلم والاقتران والعبرة والمعرفة، ويقوم على مبدأ الدعم الإيجابي المتبادل بين الزوجين، فالأفعال الإيجابية تتكرر وتزداد لاقت دعماً وقبولاً ، أما نظرية التبادل الاجتماعي فتري السلوك الإنساني على أنه عملية متبادلة فإذا كان يؤدي إلى عاطفة سلبية ونتجت عنه كلفة ، ويتحقق الرضا الزوجي عندما يجد كل من الزوجين في استجابات الآخر ما يرضيه ويبعث في نفسه الرضا الزوجي، أما نظرية التوازن لقياس الرضا الزوجي فتعتمد على مجموعة من المفاهيم والتصورات (الجاذبية، الاتجاه، التشابه) وغير ذلك من المفاهيم الأخرى.

كما وتعتبر بعض المؤثرات مثل سن الزواج (الزواج المبكر) لأحد الزوجين أو فارق العمر الكبير بينهما، الظروف المادية (الدخل) المهنة ، التربية، طول مدة الزواج، عدم الإنجاب، الإكراه وعدم الرضا على العلاقة الجنسية من أهم العوامل المؤثرة على العلاقة الزوجية والتي تؤدي في أغلب الأحيان إلى إنعدام لغة التفاهم والحوار مما يثير اختلافات داخل الأسرة حيث يصعب على الزوجين حينها التغلب على تلك المؤثرات وبالتالي وضع حد لتلك العلاقة والمتمثلة غالباً في الطلاق.

كما يعتبر الرضا أيضاً تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة.

كما أشارت دراسة الشماسي (2004) في نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجموعة من المتغيرات مثل عمر الزوجة عند الزواج، والمستوى التعليمي للزوجة، ومستوى دخل الأسرة، والطريقة التي يتم بها الزواج، ومعنى الزواج لدى الزوجة وطبيعة التوقعات أو العلاقة مع الشريك، والعلاقة الجنسية وبين الرضا الزوجي، في حين لم تجد الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من عمر الزوجة وفارق العمر بين الزوجين

والفارق في المستوى التعليمي، وعمل الزوجة، وعدد الأبناء وطبيعة المسكن، وفترة التعارف وبين الرضا الزوجي.

كما وقد أشارت النتائج في دراسة كل من أورجل وهيتون 2005 Orgel et Hilton إلى أن (46%) من العاملات هن يسيطرن على دخلهن، وأن (19%) من العاملات لديهن دخول ثابتة بناء على وقت العمل، كما تبين وجود أثر كبير لعامل آخر على الرضا الزوجي هو الوضع الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، كما دلت النتائج على أن النساء العاملات أكثر رضا في زواجهن من غيرهن و وجد أن لأراء الزوجات أثر كبير على الرضا الزوجي، أي أن النساء يكن أكثر رضا عن زواجهن إذا كان المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة مرتفعاً، وإذا كان رأي المرأة محترماً ومسموعاً ولديها سلطة خاصة باتخاذ القرارات.

كما أشارت أيضا نتائج دراسة دوماريس 1984 Demaris إلى وجود علاقة بين الرضا الزوجي والتواصل الزوجي إلى عدم وجود علاقة بين الارتباط المصاحب قبل الزواج والرضا الزوجي كما تبين خلال هذه الدراسة أن كل من مستوى التعليم و وجود الأطفال، وعدد مرات الزواج السابق يؤثر على الرضا الزوجي وبصفة عامة تشير الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين الرضا والتواصل الزوجي.

هناك دراسة أيضا لخليل أشارت نتائجها إلى وجود تأثير دال لمتغير الجنس في تباين درجات المجموعات الأربعة (أزواج ذوي الرضا الزوجي المرتفع، أزواج ذوي الرضا المنخفض، زوجات ذوات الرضا المرتفع، زوجات ذوات الرضا المنخفض) كذلك يوجد تأثير لمتغير مستوى الرضا الزوجي في تباين درجات المجموعات الأربع على كل من المجالات التآلفية والتواصل الوجداني والاتصال الموجه لحل المشكلات والخلافات المادية وعدم الرضا الجنسي.

ولأن الحياة الزوجية لا تخلو من المشكلات والعلاقة الزوجية لا بد لها أن تستمر كان لزاماً على طرفي العلاقة التحلي بالقدرة على مجابهة تلك المشكلات ورغبة حقيقية منهما في مناقشتها ومحاولة حلها بما تضمن ذلك من رغبة الطرفين في الحياة معاً.

ومن هنا جاءت الفكرة بعمل برنامج تدريبي لتحسين من مستوى الرضا الزوجي لزوجات ، بناء علة مجموعة من النظريات والفنيات من أجل إكساب الأزواج بعض المهارات التي تساعدهم في مواجهة المشكلات التي يعانون منها ويجعلهم أكثر توافقاً واستقرار في حياتهم، ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين من مستوى الرضا الزوجي للزوجات؟

وينبثق عن السؤال الرئيس السابق التساؤلات التالية:

- 1- هل يمكن اقتراح برنامج تدريبي لتحسين من مستوى الرضا الزوجي للزوجات؟
- 2- هل يستجيب البرنامج التدريبي المقترح للاحتياجات التدريبية لدى الزوجات من أجل تحسين مستوى الرضا؟

02: فرضيات الدراسة:

- 1- يمكن اقتراح برنامج تدريبي لتحسين مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح يستجيب للاحتياجات التدريبية لدى الزوجات.

03: أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتصدى دراسته، حيث أنها تسعى لدراسة برنامج تدريبي للتحسين من الرضا الزوجي وبالتالي فإن موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

فمن الناحية النظرية: تشكل الدراسة الحالية إضافة معرفية لموضوع الرضا الزوجي كما أنها تشكل إضافة معرفية لاتجاه تدريبي لم يلقى من الاهتمام والدراسة ما يستحقه وبالتالي فإن هذه الدراسة ستدعم حاجة البحث العلمي إلى تصميم برنامج تدريبي فعال لتقديم الخدمات والمساعدات لفئة من الطلاب هم في أم الحاجة لمثل هذه الخدمات.

أما من الناحية التطبيقية: فإنها تتمثل في تطبيق برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين مستوى الرضا الزوجي لدى عينة الدراسة مما يساعدهم على تطوير فهم أفضل للعلاقاتهم وقدرة أكبر على التعرف على طبيعة تلك العلاقات، ليمكنوا من تقاوى مختلف المشكلات والخلافات بمعرفة دور كل واحد داخل أي علاقة التي ترتبط بدورها بأبعاد الرضا الزوجي من أجل الوصول إلى مستوى أفضل من هذا الأخير.

نستخلص أهمية هذه الدراسة والحاجة إليها وفقاً للاعتبارات التالية:

1- أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة الحالية على مستوى الفرد حيث أن فهم الشريك المناسب يشكل عامل أساسي في نجاح الزواج ومدى الرضا في مختلف المستويات يساعد بناء علاقة قوية.

2- أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة الحالية على مستوى الدولة حيث أن موضوع الطلاق أصبح هاجساً يقلق الجميع ويشهد معدلاته تزايد متسارع.

3- أهمية توعية الأزواج بأنفسهم وعلاقاتهم وأدوارهم ووظائفهم وإمدادهم بالمعلومات عن مؤسسة الزواج التي تجمع بين شريكين هم المرأة و الرجل.

04: أهداف البحث

للدراسة أهداف مهمة منها:

- بناء برنامج تدريبي منظم يتوافق مع الاحتياجات التدريبية يهدف إلى مساعدة الزوجات على تحسين مستوى الرضا الزوجي.
- توظيف البرامج العالمية والاستفادة منها في بناء البرنامج المقترح.

05: التحديد الإجرائي لمفاهيم البحث**1- البرنامج التدريبي:**

- **تعريف البرنامج:** هو خطة منظمة ووسيلة منظم ووسيلة مصممة بدقة فائقة في ضوء أسس من نظريات علمية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي لتقديم الخدمات النفسية، إنمائياً أو علاجياً للأفراد المحتاجين إليها وفق أساليب وإجراءات مثبتة علمياً وذلك لتحقيق التوافق النفسي للأفراد سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً.

- **تعريف البرنامج التدريبي:** ويعرف البرنامج التدريبي إجرائياً بهذا البحث بأنه عملية منهجية منظمة تهدف إلى إكساب المعلومة المعرفية المتخصصة في الجانب المعرفي والأدائي في مجال إنتاج عناصر التعلم، هو مجموعة من الفعاليات والخطط المفهومة التي ينبغي القيام بها للوصول إلى الأهداف المرسومة للبرنامج.

2- الرضا الزوجي: يقصد به في الدراسة الحالية توافق إرادة الزوجين بالإيجاب والقبول من أجل حاجياتهما النفسية ورغباتهما الجنسية وأمورهما المالية ويتمثل مستوى الرضا لدى الأزواج في الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال تطبيق استبيان الرضا الزوجي المتكون من الأبعاد التالية:

- التألفية: ويقس نزعة المفحوصين إلى تحريف تقديرهم لزواجهم ليبدو من وجهة نظر المجتمع مقبولاً أو الإجابة عنها بالصورة المقبولة.

- الرضا الجنسي: يقس الرضا عن الحياة الجنسية بين الزوجين.

- التعامل مع الخلافات المالية: ويقس الخلافات الناشئة عن تناول اقتصاديات الزوجين لأموهما المالية.

06: الدراسات السابقة للدراسة

تم الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية وقد تم ترتيبها في مجموعتين: الدراسات العربية والدراسات الأجنبية.

1- الدراسات العربية

أ- قامت (النادي 2010) بدراسة هدفت إلى تقصي أثر فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التقليل من النزاعات الزوجية وتحسين مستوى الرضا الزوجي والتكيف الزوجي، متن خلال العلاج السلوكي الزوجي التقليدي، والعلاج السلوكي التكاملي لدى عينة من الزوجات الأردنيات، و تكونت العينة من 12 سيدة متزوجة من مدينة الزرقاء في الأردن، حيث طبقت الباحثة أربعة مقاييس (حل النزاعات الزوجية، ومقياس المهارات الزوجية، والرضا الزوجي، والتكيف الزوجي) على المشاركات في القياس القبلي والبعدي والتتبعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في القياس البعدي على مقاييس الدراسة (حل النزاعات الزوجية، مقياس المهارات الزوجية والرضا الزوجي، التكيف الزوجي) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

ب- دراسة (أبو أسعد 2011) والتي هدفت إلى التعرف على أثر وجود الأطفال وعددهم على ومستوى الاقتصادي في الرضا والتفاؤل الزوجي، ومعرفة طبيعة أثر وجود الأطفال في الرضا والتفاؤل الزوجي، وأثر المستوى الاقتصادي للأسرة في الرضا والتفاؤل، علاقة النوع الاجتماعي بالرضا والتفاؤل الزوجي، وهل هناك أثر لعدد الأطفال على الرضا والتفاؤل. حيث تكونت العينة من (307) زوج وزوجة من مدينة الكرك في الأردن، حيث استخدم الباحث مقياسي (الرضا الزوجي والشعور بالتفاؤل) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر المستوى الاقتصادي في الرضا الزوجي والتفاؤل وأثر لوجود الأطفال وعددهم في الرضا الزوجي ولم يكم هناك فروق تعزى إلى النوع الاجتماعي.

ج- كما أجرت (العمارين 2014) دراسة بهدف تقصي أثر نموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والانسجام والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج، على عينة مكونة من 32 زوجا وزوجة في مدينة الزرقاء في الأردن، حيث تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكون من 16 زوجا وزوجة وعينة ضابطة تتكون من 16 زوجا وزوجة. واستخدمت الباحثة المقاييس التالية (مهارات التواصل، الرضا الزوجي، الانسجام)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس مهارات التواصل والرضا الزوجي لصالح المجموعة التجريبية وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي على جميع مقاييس الدراسة، وبين متوسط درجاتهم في القياس البعدي على نفس المقاييس الثلاث لصالح القياس البعدي والمجموعة التجريبية.

2- الدراسة الأجنبية

أ- أجرت هيس 2008 HESS دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الرضا الزوجي على الضغط داخل الأسرة حيث تم استخدام نظرية النظم الأسرية كإطار للدراسة، وتكونت العينة من 27 من الأزواج في ولاية يوتا في الولايات المتحدة الأمريكية وطبقت الباحثة مقياس (كانساس) للرضا الزوجي ، وأشارت النتائج إلى أن انخفاض الرضا الزوجي يعد مؤشرا قويا ودالا على وجود ضغط وتوتر النظم الأسرية، سواء النظام الزوجي أو الأسري وأوصت الباحثة بضرورة التركيز على جميع الأنشطة الفرعية داخل نظام الأسرة، وإن الرضا عن نظام الأسرة يؤثر على النظام الزوجي الذي بدوره ينعكس على الرضا الزوجي.

ب- بينما هدفت دراسة إدوارد 2009 إلى معرفة العوامل التي تؤثر على الرضا الزوجي بين الأمريكيين وا لأفارقة المقيمين في الولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج أن لا أثر لمتغير العرق على الرضا الزوجي، ولكن هناك أثر لكل من العمر والجنس والتعليم على الرضا الزوجي.

ج- دراسة كنج 1993 king الكشف عن العلاقة بين التعبير العاطفي والتناقض في التعبير عن المشاعر والرضا الزوجي، باستخدام استبانة التعبير العاطفي واستبانة التناقض ومقياس الرضا الزوجي لدى عينة مكونة من 50 زوج وزوجة حيث قام كل مشارك بتقييم التعبير العاطفي لدى شريك حياته وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين التعبير العاطفي والرضا الزوجي بينما ارتبط التناقض في التعبير عن المشاعر لدى الأزواج سلبا بالرضا الزوجي لدى الزوجات .

الفصل الثاني: صناعة التدريب

أولاً: التدريب

01- تعريف التدريب

02- أهمية التدريب

03- أساليب التدريب

04- أهداف التدريب

ثانياً: الاحتياجات التدريبية

01- تعريف الاحتياجات التدريبية

02- أساليب تحديد الاحتياجات التدريبية

03- أهمية تحديد الاحتياجات التدريبية

خلاصة الفصل

تمهيد

يرتبط تطور أي مجتمع وتقدمه ارتباطاً وثيقاً بكفاءة المعلم الذي يقع على عاتقه عبء إعداد القوى البشرية الخلاقة البناءة، فإذا أراد مجتمع أن يحقق هدفاً معيناً من الأهداف التي يصبوا إليها فإنه يلجأ إلى التربية والتعليم حتى يستطيع تحقيق ما يهدف إليه من ناحية وإلى زيادة العناية بإعداد المعلم وتدريبه ليكون قادراً على تحقيق هذا الهدف من خلال العملية التربوية، ويعتبر تدريب المعلمين أثناء الخدمة تربية مستمرة للمعلم من بداية دخوله المهنة حتى خروجه منها، وهذا يعني أن تربية المعلم لا تنتهي بانتهاء مرحلة الإعداد قبل الخدمة. (أبو عطوان، 2008، ص02).

ومن هذا المنطلق أصبح من الواجب إعداد المعلم ومن ثم تدريبه، والتدريب هو إعداد الأفراد وتأهيلهم تقنياً ومهنيًا وإكسابهم إمكانيات ومهارات ترفع من قدراتهم الإنتاجية فالتدريب بمفهومه العلمي يستهدف أساساً تحقيق النمو الذاتي المستمر للقائمين بعملية التعليم في كافة المستويات لرفع مستوى الأفراد والارتقاء بالمستوى العلمي والمهني والثقافي للمعلمين أنفسهم بما يحقق طموحهم واستقرارهم النفسي ورضائهم المهني تجاه عملهم. (العاجز، 2004، ص03).

أولاً: التدريب

1- مفهوم التدريب

أ- تعريف التدريب لغة: في اللغة العربية يقال: تدرب على شيء أي إعتاد عليه أو تدريب في الشيء، ونقول درب الجندي بفتح الدال وضم الراء أي صبر وقت الحرب والمدرب من الإبل الذي ألف الركوب وتعود على المشي في الدروب (المنجد، 1986، ص155).

ب- تعريف التدريب اصطلاحاً: لقد تعددت تعاريف التدريب نذكر منها:

تعريف رمضان القذافي: " هو تلك العملية المنظمة والمستمرة التي تكسب الفرد مجموعة من المعارف والأفكار والمهارات والاتجاهات و وجهات النظر اللازمة لأداء معين وتحقيق هدف معين " (القذافي، 1987، ص58).

ويعرفه علي السلمي: " أنه محاولة لتغيير سلوك الأفراد يجعلهم يستخدمون طرقاً وأساليب مختلفة في أداء العمل بشكل مختلف بعد التدريب عما كانوا يتبعونه قبل التدريب " (السلمي، 1970، ص06).

كما يعرفه نجم العزاوي: " التدريب عملية منظمة مستمرة لتنمية مجالات واتجاهات الفرد أو المجموعة لتحسين الأداء واكتسابهم الخبرة لمنظمة وخلق الفرص المناسبة لتغيير في السلوك من خلال توسع معرفتهم وصقل مهاراتهم وقدراتهم عن طريق التحفيز المستمر على تعلم واستخدام الأساليب الحديثة لتتفق مع طموحهم الشخصي وذلك ضمن برنامج مخطط من طرف الإدارة مراعية حاجاتهم المنظمة وحاجات الدولة في المستقبل من الأعمال " (العزاوي، 2006، ص14).

يعرفه فايز خاطر: " بأنه محاولة لتغيير سلوك الأفراد مما يجعلهم يستخدمون طرقاً وأساليب مختلفة في أداء الأعمال ويجعلهم يسلكون شكلاً مختلفاً بعد التدريب عما كانوا عليه قبله". (الخاطر، 2010، ص11)

وبالتالي نستنتج أن التدريب هو نشاط يهتم بنقل التعليمات والمعلومات، بهدف تطوير الأداء الخاص للفرد المتلقي لها، أو مساعدته على الوصول إلى مرحلة معينة من المهارات والمعارف.

2- أهمية التدريب: لا يمكن لعملية التدريب خلق الإنسان الواعي المتفتح ولكنها فرصة ذهبية تتيح للأفراد الانتقال بهم من مستواهم الحالي إلى مستوى أفضل، بشرط توافر لدى المتدرب القدرة والرغبة وترجع أهمية التدريب إلى المزايا العديدة التي يتم الحصول عليها من التدريب وهذه المزايا هي :

- إتاحة الفرص لصقل المهارات واكتساب الخبرات.
- التزود بالمعلومات والبيانات المتعلقة بالعمل.
- إمكانية اكتشاف خبرات وطاقات العاملين.
- توحيد وتنسيق اتجاهات العاملين لتحقيق أهداف المنظمة.
- رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية (مهيب، 2012، ص32).

3- أساليب التدريب: يعرف الأسلوب التدريبي بأنه: " الطريقة التي يتم بها تنفيذ العملية التدريبية باستخدام الوسائل والإمكانات المتاحة"، حيث تختلف أساليب التدريب باختلاف المستويات وإعدادهم وتخصصاتهم وغيرها، لذلك فإن ذلك يتطلب التنوع في أساليب التدريب (الزهراني، 2010، ص21).

ومنه يمكن إيجاز الأساليب التدريبية الأكثر شيوعاً وهي كالتالي:

3-1- المحاضرة: حيث تعد من أهم أساليب التدريب الجماعي وأقدمها، وذلك لأنها توفر الوقت والجهد والمال في نقل المعلومات، إذ يعرفها (ياغي، 2003): بأنها حديث مكتوب أو غير مكتوب يقدمه فرد متخصص ذو خبرة في موضوع معين لمجموعة من الأفراد بصورة رسمية، حيث ينقل المحاضر مجموعة من المعارف والمعلومات والأفكار والاتجاهات والخبرات إلى مجموعة من المستمعين دون أن يشاركوا في النقاش.

(نعمان ، 2008 ، ص18).

فهي إذا من أسهل الطرق وأسرعها في تعليم أكبر عدد ممكن من الناس، ولكن نجاحها يتوقف على شخصية المحاضر ومدى سيطرته على المستمعين (عويضة، 1996، ص55)

3-2- تمثيل الأدوار: يتضمن هذا التدريب خلق مواقف علمية وإشراك المتدرب كطرف مباشر فيهن يواجه صراعاً أو تناقضاً معيناً، ويطلب إليه علاج الموقف بالسلوك الفعلي كما لو كان يعيشه في الحياة فعلاً، ويستخدم هذا الأسلوب عادة في التدريب على القيادة الإدارية، وتدريب المشرفين والبائعين وغيرها من المجالات التي تتطلب تنمية المهارة والتعامل مع الآخرين، لذلك فإن تمثيل الأدوار كأسلوب تدريبي يصلح بالدرجة الأولى حيث يكون هدف التدريب هو تنمية مهارات سلوكية معينة (مراكشي، 2005، ص144).

3-3- أسلوب المناقشات: يشير عساف 2000، في هذا الأسلوب أنه عندما تكون أعداد المشاركين محدودة، ويتم تجميعهم في صورة حلقة نقاشية في صورتين:

أ- **العصف الذهني:** ويكون عندما يتولى المدرب تحديد موضوع المشكلة، ثم يترك الجماعة في جو من الحرية لإبداء اقتراحاتهم يتم من خلالها قيام المدرب بجمع المعلومات وتسجيل الملاحظات.

ب- في صورة منظمة: حيث يتم تشكيل حلقة مناقشة برئاسة أحد المتدربين، ويتم طرح القضية محل النقاش في صورة ورقة عمل ، ويتم ذلك من قبل المدرب نفسه أو من قبل المشتركين ثم يفتح باب المناقشة المنظمة من خلال تحديد منهجية المناقشة وتسلسل موضوعاتها (مرجع سابق، ص19).

3-4- أسلوب الألعاب الإدارية: تمثل الألعاب الإدارية جوانب من مواقف تحدث في الواقع، وبهذه الطريقة يتم توزيع المتدربين وهم عادة من المتدربين في فرق كل منها شركة من الشركات، وقد تتعلق المشاكل بجوانب محددة أو عامة في الإدارة تتراوح من التنظيم إلى التسويق، ويطلب من الفرق أن تنظم أنفسها بعد تزويدها بكافة المعلومات التي يحتاجونها، ويدخل عادة في التنظيم توزيع الأدوار على الأفراد يتم التوصل إلى القرارات التشريعية والتنفيذية، ويمكن أن تستمر اللعبة بين بضع ساعات وعدة شهور، وفي نهاية الألعاب الإدارية يتم الإعلان عن الفائزين، ثم يتم مناقشة ما قام به كل فريق

(مرجع سابق، ص 158).

3-5- أسلوب دراسة حالة: يقوم هذا الأسلوب على فكرة أن يستحضر المختص مواقف أو مشكلات واقعية أو من خلال "سيناريوهات" أو مشكلات إفتراضية بشرط أن تكون ذات صلة بالمحاور الموضوعية التي يقوم عليها الأداء التجريبي وصياغتها بصورة حالة وبشكل منهجي، ومن ثم تتم مناقشتها، ويعتبر أسلوب دراسة الحالات من أهم الأساليب التدريبية وأكثرها شيوعاً إلا أنه يحتاج إلى الخبرة في الكتابة التصويرية القادرة على تصوير المواقف أو المشكلات بشكل منهجي و واضح (مرجع سابق، ص20).

3-6- أسلوب التعليم المبرمج: يعد هذا الأسلوب أحد الأساليب التدريبية، حيث عرف يحي 1996 التعليم المبرمج بأنه: " نوع من التعليم المخطط الذي يتم فيه عرض تقييم المادة الدراسية وما تحتويه من المعلومات والحقائق والمهارات التعليمية إلى وحدات صغيرة، وكل

منها تشمل على خطوات" حيث تعرض المادة الدراسية على المتعلم الجرعة تلو والأخرى، وبطريقة يستطيع فيها المتعلم الاستجابة لكل مثير قبل أن يتقدم إلى الأمام، وهذه الخطوات تعرض للمتعلم عرضاً منطقياً حيث تتدرج من الخطوات البسيطة إلى الخطوات الأكثر تعقيداً (مرجع سابق، ص23)

3-7- أسلوب الوقائع الحرجة: يقوم المدرب بتشجيع الدارسين على ذكر بعض الأمثلة ذات الأهمية البالغة والتأثير الكبير والخاصة بموضوع التدريب و تحليل الوقائع الحرجة بصورة علمية دقيقة يساعد الدارسين على ربط المحتوى التدريبي بالواقعة والممارسة، وعلى المدرب أن ينتقي الوقت المناسب أثناء عرضه لموضوع الدراسة لكي يعرض إحدى الوقائع الحرجة، أو لكي يسأل الدارسين ويشجعهم على إثارة إحدى هذه الوقائع

(مرجع سابق، ص159).

3-8- أسلوب الزيارات والرحلات: يقصد بالزيارات تلك التي تتم بين العاملين وتتيح للفرد فرصة مشاهدة زميله و يناقش معه العمل الذي يقوم به، أما الرحلات الميدانية فهي عبارة عن زيارة المنطقة من المناطق أو مشروع من المشاريع يخطط لها مقدماً ويراد بها الدراسة الأولية والاطلاع المباشر، وعلى أن يوجه الزيارة شخص يعرف مكان الزيارة جيداً للإجابة عن اسئلة العاملين (القاسم، 2010، ص214)

4- أهداف التدريب:

- كسب القدرة والمهارة اللازمة لأداء العمل أداء حسنا.
- كسب المعلومات ، يتعين على العامل معرفتها فيما يتصل بعمله أو بالشركة التي يعمل فيها منتجاتها، سياستها، مركزها في السوق.

- تكوين اتجاهات نفسية سليمة لدى العمال أو تغيير أو تعديل ما لديهم من اتجاهات غير مرغوبة لرفع روحهم المعنوية وتحسين العلاقة المتبادلة داخل المؤسسة الصناعية أو المهنية.
- الارتفاع بمستوى مهارة العامل في أدائه لعمله حتى يرتفع بذلك إنتاجه كما ونوعاً.
- تعديل العادات المتبعة في أداء العمل.

والجدير بالذكر أن أهداف التدريب تختلف تبعاً لعاملين أساسيين هما: يختلف تبعاً لمستوى تخصصه ودرجة خبرته بعمله ومستوى المسؤولية المتاحة له ومن حيث العمل يختلف التدريب تبعاً لدرجة ما يحتاجه هذا العمل من ابتكار ومبادرة ومقدار ما يتصف به من النمطية أو التخصص وظروف العمل التي يتم بها وغير ذلك من العوامل الأخرى الكثيرة التي تتحكم عادة في أهداف التدريب وبرامجه وخطط تنفيذه

(دويدار، 2002، ص 208/209).

ثانياً: الاحتياجات التدريبية

1- تعريف الاحتياجات التدريبية:

- **التعريف اللغوي:** يعرف الاحتياج لغة : بأنه ما يحتاج إليه الإنسان ويطلبه والاحتياج هو الحوج أو الافتقار إلى شيء معين، والفعل من احتياجات : احتاج ، حاج ، حوجا: ويعني افتقر، واحتياجات هي جمع حاجة وتعني ما يفتقر إليه الإنسان ويطلبه

(ديب، 2006، ص 438).

- **التعريف الاصطلاحي:** وتعريف الاحتياجات التدريبية أيضاً بأنها معلومات أو اتجاهات أو مهارات أو قدرات معينة سلوكية أو فنية يراد تغييرها أو تعديلها ، إما بسبب تغيرات تنظيمية

أو لأسباب تكنولوجية أو إنسانية أو بسبب الترقية أو التنقلات إلى غير ذلك من الظروف التي تتطلب إعدادا ملائما لمواجهتها (مرجع سابق، ص24).

ويعرفه هلال على أنها: " مجموعة التغيرات المطلوبة إحداثها في معارف ومعلومات واتجاهات الفرد بهدف إعداده وتهيئته وجعله محققا للأداء الذي يتطلبه عمله بدرجة محددة من الحيوية والإتقان" (هلال، 2002، ص11).

كما يعرفها عليوة السيد بأنها: " جملة التغيرات المطلوب إحداثها في معارف ومعلومات واتجاهات الفرد بقصد تطوير أداءه والسيطرة على المشكلات التي تعترض الأداء والإنتاج" (عليوة، 2001، ص23)

أما العزاوي فيعرفها بأنها: " ما يحتاجه الأفراد من تدريب لتنمية شخصياتهم من حيث المعارف والمهارات الإدارية والفكرية والمعارف والمهارات السلوكية والمعارف والمهارات الفنية" (مرجع سابق، ص93).

ويعرف شاويش الاحتياجات التدريبية بأنها: " مجالات أو معلومات أو مهارات فرد أو مجموعة تتطلب تطويرا أكثر من أجل زيادة إنتاجية ذلك الفرد أو تلك المجموعة" (شاويش، 1993، ص542)

ويمكن الخروج من المفاهيم المختلفة للاحتياجات التدريبية بالاتي:

- أنها معلومات واتجاهات ومهارات وقدرات معينة فنية أو سلوكية يراد تنميتها أو تغييرها أو تعديلها أو تطويرها.

- أنها تمثل نواحي ضعف أو نقص فنية أو شخصية حالية أو محتملة في قدرات العاملين أو معلوماتهم أو اتجاهاتهم أو مشكلات محددة يراد حلها.

- إنها عملية مستمرة غير منتهية وذلك نتيجة للتغيرات الاقتصادية والتكنولوجية والترقيات وعمليات التطوير، أو بسبب بعض المشكلات الطارئة أو المحتملة الحدوث التي تتطلب إعدادا وتدريباً لمواجهةها والتصدي لها.

2- أساليب وطرق تحديد الاحتياجات التدريبية: يجمع الكثير من المهتمين بعمليات التدريب على أن هناك العديد من الأساليب التي يمكن استخدامها في تحديد الاحتياجات التدريبية وتتمثل هذه الأساليب فيما يلي:

2-1- أسلوب تحليل المنظمة (التنظيم): حيث يعرفه بأنه عملية تحديد درجة ملائمة التنظيم القائم للأهداف المحددة ومتطلبات العمل (آل فرحان، 2012، ص12)

فهو يقصد به دراسة الأوضاع التنظيمية والأنماط الإدارية لتحديد مشكلات الأداء الحالية في المنظمة، وكذلك تحديد متطلبات الأداء المرتبطة بخطط التطوير (التلواني، 2012، ص159).

2-2- أسلوب العمليات: هو الدراسة الدقيقة والشاملة لجميع الحقائق الأساسية في العمل وتشمل هذه الحقائق الواجبات المختلفة التي يؤديها الفرد والظروف التي يؤدي فيها الفرد عمله والمؤهلات التي يجب أن تتوفر في العامل لكي ينجح في عمله (مرجع سابق، ص13).

فهي إذن تهدف إلى دراسة المهام والأعمال المختلفة التي تقوم بها المنظمة ، وتحليل محتويات الوظائف المختلفة فتجمع معلومات عن الوظيفة و واجباتها و مسؤولياتها والظروف المحيطة بها، كما تجمع معلومات عن المهارات والقدرات الضرورية لأدائها والمستويات المقبولة لها ، وذلك بهدف تحديد نوع التدريب المطلوب وتقدير نوع المهارات والمعلومات والصفات المطلوبة لأداء العمل (بركات، 2010، ص10).

2-3- أسلوب تحليل الأفراد: هو قياس أداء الفرد في وظيفته الحالية وتحديد مدى نجاحه في أدائها وتحديد المهارات والمعلومات والأفكار والاتجاهات التي تلزمه لأداء وظيفتها وتحسينها وتمكنه من أداء وظائف أخرى جديدة مستقلة (مرجع سابق، ص14). فالهدف من تحليل الفرد هو:

أ- تحديد الأفراد الذين يحتاجون إلى تدريب.

ب- معرفة المهارات والمعرفة والقدرات والاتجاهات التي ينبغي إكسابها أو تطويرها، وعلى ضوء ذلك توجيه الأفراد الذي يحتاجون إلى التدريب فعلا إلى البرامج المعدة خصيصا لتلبية احتياجاتهم الفعلية وينصب الاهتمام هنا على مستوى أداء الفرد الفعلي ومدى إمكانية الارتقاء بهذا الأداء من خلال التدريب (مرجع سابق، ص161).

3- تصنيفات الاحتياجات التدريبية: وهي كالتالي:

3-1- الشمول والضييق: قد تأخذ عملية تحديد الاحتياجات التدريبية طابعا ضيقا فتشمل موظفا واحد أو مجموعة قليلة من الموظفين أو تشمل أعدادا كبيرة من الموظفين على مستوى المؤسسة ككل أو على مستوى مهنة معينة.

3-2- التوجيه والتركيز: تمون الاحتياجات احتياجات عادية منتظمة مثل تدريب العاملين أو تدريب الموظفين لأغراض الترقية أو النقل لوظائف أخرى

(عبد الهادي، 2006، ص200).

وقد تكون احتياجات تعالج مشكلات العمل الإنسانية أو الفنية وتتعلق بمعلومات العاملين أو مهاراتهم، كما قد تكون احتياجات تطويرية إبداعية ذات توجه مستقبلي تتعلق بنمو الفرد وفعاليته أو نمو مؤسسة وفعاليتها وقدراتها على مواجهة التغيرات المتلاحقة التي تحيط بنا.

3-3- المدى الزمني: وهنا قد تكون الاحتياجات التدريبية قصيرة المدى فيجري مقارنة أداء المديرين المالي بمعايير محددة عليهم أن يصلوا إليها مباشرة أو بعد مدة زمنية قصيرة وقد تكون الاحتياجات ذات أهداف بعيدة المدى.

3-4- الكم والكيف: وقد تكون الاحتياجات نوعية يصعب وضعها في عبارات يمكن قياسها كالاحتياجات التدريبية في مجالات القيادة و الدافعية والتغيرات السلوكية والاتجاهات كما قد تكون احتياجات كمية يعبر عنها بعدد الوظائف التي تحتاج إلى تنمية ، أو عدد المديرين الذي سيشترون في تدريب معين لحاجات تخص منهاج صف معين(مرجع سابق ،ص54).

4- أهمية تحديد الأساليب التدريبية: إن تحديد الاحتياجات التدريبية هو الخطوة المهمة لأنها بمثابة التشخيص الذي يسبق تقرير نوع العلاج ومقدراه وتحديدها وفق أسس علمية وتتمثل أهمية تحديد الاحتياجات التدريبية فيما يلي :

- تمثل العامل الرئيس لرفع كفاءة المعلم وقدرته أثناء الخدمة
- تعتبر الأساس الذي يبنى عليه التدريب ويتم له التخطيط.
- توجه الإمكانيات المتاحة للتدريب أثناء الخدمة.
- توفر الوقت والجهد والمال في إجراء البرنامج التدريبي.
- تحقق إستراتيجية الجودة الشاملة.
- تعد المؤشر الذي يوجه التدريب إلى الاتجاه الصحيح.
- تعد العامل الأساسي في توجيه الإمكانيات المتاحة إلى الاتجاه الصحيح في التدريب (الغامدي ،2013،ص14/15)

خلاصة الفصل

التدريب هو العملية التي من خلالها يتم صناعة العاملين المتميزين، وذلك من خلال التدريب العلمي على الممارسات التي من المتوقع استخدامها في أداء الأعمال الموكلة إليهم أو التي ستوكل إليهم مستقبلاً، لذا كان الاهتمام من قبل الباحثين والمخططين في مختلف المستويات فإذا كان التدريب هو حجز الزاوية في بناء القدرات للأفراد العاملين، فإن عملية تحديد الاحتياجات التدريبية هي العمود الفقري له، حيث أن الأخير من بين مهماته تطوير قدرات العاملين المعرفية والتربوية والعمل على إثراء معلوماتهم بأساليب متنوعة وتقويم وتعديل سلوكهم التربوي بصورة مستمرة، حيث أن تطوير وتدريب المعلم بطريقة سليمة وفاعلة من أهم القضايا التي أشغلت التربويين والمجتمعات على حد سواء.

الفصل الثالث: الأسرة

تمهيد

01: الأسرة من المنظور النسقي

02: وظائف الأسرة

03: الأسرة الوظيفية والأسرة الغير وظيفية

04: خصائص الأنساق العائلية حسب النظرية البنائية

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد الزواج الصورة الشرعية التي تضمن تحقيق التواصل الجنسي و الاجتماعي والثقافي بين الذكور والإناث في المجتمع وعن طريقه تتكون الأسرة وهي الوحدة الأساسية التي تنشأ عن طريقها مختلف التجمعات السكانية، حيث تقوم بالدور الرئيسي في بناء المجتمع وتنظيم سلوك أفرادها، فهي كيان قائم على التفاعلات بين أعضائه بالداخل والخارج، وهذه التفاعلات هي التي تعطينا صورة على النسق الأسري وكيفية أدائه لوظائفه.

01: الأسرة من المنظور النسقي

- **تعريف الأسرة:** هي وحدة المجتمع الأول ، وهي الواسطة أو حلقة الوصل بين الفرد والمجتمع أو الواسطة بين الثقافة والشخصية. والأسرة هي الوسط الإنساني " الأول " الذي ينشأ فيه الطفل، ويكتسب في نطاقها أول أساليبه السلوكية التي تمكنه من إشباع حاجاته وتحقيق إمكانياته والتوافق مع المجتمع (الكفاي،2009،ص73).

- **تعريف العائلة:** يجب التذكير هنا بالاختلاف بين اللغة العربية والفرنسية ، حيث لدينا مصطلح أسرة والعائلة في العربية بينما اصطلاح أو كلمة واحدة في الفرنسية (famille) حيث أن المصطلح العربي " العائلة " له دلالة " الأسرة " حيث يمكن أن يطلق أيضا على العائلة الزوجية التي تعيش في أحضان العائلة الكبرى.

- **التعريف اللغوي للعائلة:** ينبثق مصطلح الأسرة من اللاتينية (Familia) والذي يأتي هو الآخر من كلمة (Famulus) التي تعني الخادم أو الأجير.

- الأسرة من الناحية اللغوية كما ورد على لسان العرب بمعنى أسرة الرجل بمعنى عشيرته ورهطه المدنون لأنه يتقوى بهم ، والأسرة بمعنى عشيرة الرجل وأهل بيته

(أبو أسعد ، 2008 ، ص 20).

الأسرة في اللغة مشتقة من " الأسر " ولغة يعني القيد يقال أسر أسرا وأسارا وأسره أخذه

أسيرا (منصور ، 2000 ، ص 15)

ومن حيث كانت الأسرة أهل الرجل وعشيرته فإن الأسر والقيد هنا يفهم منه العبء الملقى على الإنسان أي المسؤولية لذلك فإن المفهوم اللغوي للأسرة ينبأ عن المسؤولية . أما بيرجس و لوك (E. Bergess.F . H. Loock) فعرفها على أنها " جماعة من الأشخاص يرتبطون بروابط الزواج ، الدم ، والتبني . يعيشون معيشة واحدة ويتفاعلون كل من الآخر في حدود الأدوار الزوج ، الزوجة ، الأخ ، والأخت . يشكلون ثقافة و واحدة ومشاركة " (دحماني ، 2006 ، ص38)

كذا ونجد روبرت لوي (R. H. Louie) العائلة هي الوحدة الاجتماعية القائمة على الزواج " كما يمكن تعريف العائلة الإنسانية " أنها جماعة اجتماعية بيولوجية أو قائمة على التبني تتكون من أم وأب يقوم بينهما رابطة زواجيه مقررة وأبناء ، وهذا ما يطلق عليه اسم العائلة النووية . وسميت بهذا الاسم كونها أصغر وحدة اجتماعي بالمعنى الصحيح للأسرة من ناحية ولكونها تمثل حجر الأساس لجميع أنواع أنظمة العائلة من ناحية أخرى . (الأحمر ، 2004 ، ص 17)

02: وظائف الأسرة

تقوم الأسرة بإنجاز مجموعة من الوظائف والأدوار الأساسية والمتنوعة وذلك للمحافظة على استمرار الحياة الاجتماعية ، ويمكن تلخيص الوظائف فيما يلي:

1- الوظيفة النفسية والعقلية والعاطفية: إن الاستخدام الجيد للعلاقات النفسية المتبادلة داخل الأسرة يولد أسرة حقيقية و متماسكة ومفعمة بالطاقة النفسية الفعالة مما يهيئ لها جو

يتحقق فيه إشباع العديد من الحاجات النفسية الأساسية من بينها الأمن و الطمأنينة والثقة. وكل هذا يلعب دورا بالغ الأهمية في نمو ذات الطفل وتحقيق نضجه النفسي . وهذا ما تشير إليه " مريام وترز ، M.waters " في حديثها عن الأسرة والتي تؤدي حسبها واجبات حيوية لأبنائها فهي تعطيهم مأوى مريح و غذاء سليم دون أن يعرضهم هذا العطاء إلى الخطر أو يجلب لهم أي قلق. في حين يرى " بيرجر ، Berger " أن الأسرة المضطربة وان كانت تشيع في نفسها الاضطرابات فمع ذلك هي خير من حرمانهم منها ، فضرر الطفل لعدم انتمائه لأسرة يكون أكبر من ضرر انتمائه لأسرة مضطربة . وفيما يخص الوظيفة العقلية للأسرة فيرى انه في الأسرة يتفتح عقل الطفل وتتمو مدركاته ، وللسنوات الأولى من عمر الطفل وخاصة الخمس سنوات الأولى أهمية كبيرة جدا في بناء الشخصية وفي نموه العقلي وصحته العقلية ، ويكون للكلام دور كبير في ذلك فالطفل حسبه يمر بمرحلة السؤال بين الثالثة والسادسة ، وهي من أهم مراحل النمو العقلي وبالسؤال يشبع الطفل حاجته للأمن والطمأنينة مسترشدا بالإجابات التي يتلقاها كما انه تغنى لغته. أما فيما يتعلق بالوظيفة العاطفية للأسرة فهي تركز على الدعامة الأساسية في تكوينها وذلك من خلال العاطفة التلقائية والميل الطبيعي المتبادل بين الزوجين والحب والمودة والألفة والتقهم ، وجميع المشاركات الوجدانية المتبادلة بينهما من ناحية والأبناء من ناحية أخرى ، فكل هذه الأمور تعكس الوحدة الروحية والعاطفية التي تربط بين أفراد الأسرة الواحدة والتي تغرسها وظيفة الأسرة العاطفية في أبنائها(الحاج سليمان، 2016، ص25).

2- الوظيفة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية: يرى " محمود حسن " بان الوظيفة الاجتماعية للأسرة تكمن في كونها تقوم بتعليم الفرد لغة الجماعة التي ينتمي إليها وعاداتها وتقاليدها وآدابها وتعمل على تدريبه على كيفية التعامل مع الآخرين ، الشيء الذي يسمح له بممارسة حياة اجتماعية و أداء دور اجتماعي يتفق مع قيم مجتمعه ويتناسب مع البيئة التي يعيش فيها ، وبالتالي يمنح له المكانة الاجتماعية التي تنتقل من الأسرة بصفة آلية إلى

الأفراد من أعضائها ، فالأسرة حسبه تمارس وظيفة الإدماج في المجتمع بحيث تقوم بوضع الأفراد في مراكزهم المختلفة التي تحكم تفاعلهم مع الآخرين ، كما تقوم بالضبط الاجتماعي الذي يكون بمثابة الدليل الذي يوجه ويحدد مختلف سلوكياتهم وتفاعلاتهم وذلك بإقامة قواعد وقوانين اجتماعية تظهر على شكل نظام اجتماعي مرجعي لا يمكن لأحد أن يتجاوزه أو يناقضه.

كما تعتبر الأسرة وحدة اقتصادية حيث يقوم أفرادها بقضاء جميع مستلزماتهم الحياتية وواجباتهم ، فيتعين على كل فرد من أفرادها عمل أو وظيفة اقتصادية تساعدهم على الرفع من شأن أسرتهم والارتقاء بمستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية ، فنجد كل فرد من أفرادها يعمل بكل طاقة لتوفير احتياجات هذه الأسرة والإنفاق على واجبات الحياة الأسرية ، وكل هذا ما تشير إليه الوظيفة الاقتصادية للأسرة .

أما فيما يخص وظيفتها الثقافية فيرى " عمر احمد همشري " أن الأسرة تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية لإدماج الطفل في الإطار الثقافي العام للمجتمع وذلك عن طريق إدخال التراث الثقافي في تكوينه وتوريثه له توريثاً متعمداً ، فعن طريق الأسرة يكتسب الطفل لغته وعاداته وعقيدته ويتعرف عن طريق التفكير السائد في مجتمعه فينشأ منذ طفولته في جو مليء بالأفكار والمعتقدات والقيم والأساليب فتتغلغل في نفسه وتصبح من مكونات شخصيته فلا يستطيع التخلص منها . ونستنتج من كل ما سبق ذكره أن للأسرة وظائف كثيرة ولعل هذه الوظائف هي التي تحدد سلوك الطفل منذ ولادته وحتى سن الرشد ، وبالتالي فهذه الوظائف إذا وجدت بشكل جيد فهي تولد فرد متوازن من جميع النواحي ، النفسية والاجتماعية والثقافية (حنفي، 2007، ص09).

03: الأسرة الوظيفة والأسرة الغير وظيفة

لكل أسرة خصائص تميزها وسمات تخصها مما يجعل لها هوية تختلف عن غيرها من الأسر ، وهناك مجموعة من الخصائص التي حيثما توجد في الأسرة تجعلها إما نطلق عليها مصطلح الأسرة السوية أو الأسرة المعتلة أو الغير سوية أو الأسرة المريضة ، وفيما يلي سوف نعرض أهم الخصائص التي تميز هذه الأسر:

1- الأسرة الوظيفية: ويطلق عليها أيضا اسم الأسرة الصحيحة أو الأسرة الصحية أو الأسرة الفعالة في وظيفتها ، وهي الأسرة التي تتميز بالأداء السليم في وظائفها وتشبع الحاجات المختلفة لأفرادها ويمكنها أن توفق بين رغباتهم وأهدافهم . وإجمالا ترى " داليا مؤمن " أن الأسرة السوية : " هي أسرة تتسم العلاقات بين أفرادها بالنضج والإشباع المتبادل، ويكون التواصل بين أعضائها صريحا و مباشرا وواضحا ، هي أسرة تتقبل التغيير و الضغط كجزء من الحياة مع وجود أدوات تتفق مع إمكانيات الأفراد ووجود توازن اسري يتسم بأنه سوي".

2- الأسرة الغير وظيفية: ويطلق عليها أيضا اسم الأسر المريضة أو المعتلة الوظيفية وهذا ما يشير إلى أن هناك طابع مرضي عام تعاني منه الأسرة ككل ، حيث يرى " وارينغ ، Waring " أن هناك أنماط معينة من التفاعلات الجامدة واللاسوية تصب هذه الأسرة ، بل قد تجد نوعا معيناً من الأمراض النفسية يميز بين بعض الأسر ، والتي لا يعاني منها احد أعضاء الأسرة بمفرده بل الأسرة ككل ، أي يظهر في كل أفراد الأسرة عندما تتجمع معا " . وهذه الأمراض النفسية التي يتميز بها بعض هذه الأسر تؤدي إلى مرض أساليب التفاعل فيما بين أفرادها وهو انعكاس لها في نفس الوقت ، وكل منها يؤدي إلى الآخر، ويخلف أعراض نفسية جديدة ومواقف تصبح بعد ذلك مشاكل الأسرة .

وما يمكن أن نستنتجه في الأخير أن الأسرة السوية هي الأسرة التي تتميز بالتماسك الذي يشجع أفرادها بالانتماء والارتباط ببعضهم البعض مما يولد لديهم الشعور بالراحة والإحساس بقيمة و مكانة أسرته. أما الأسرة الغير وظيفية هي الأسرة التي تتميز بنقص

التماسك مما يجعل أفرادها ضعيفي الانتماء لها وغير مرتبطين ببعضهم البعض ، مما يجعلهم يشعرون بعدم الأمن والإحساس بعدم الراحة وهذا ما يدفعهم باتخاذ مواقف دفاعية وظهور صراعات أسرية بينهم مما قد تنعكس سلبا على أدائهم الوظيفي ، وإذا كان التغيير هو الشيء الطبيعي في الأسرة السوية فالعكس هو في الأسرة المعتلة فنجد قوى المقاومة تظهر لدى أفراد الأسرة نحو التغيير (حاج سليمان، 2016 ، ص28).

04: خصائص الأنساق العائلية حسب النظرية البنائية لـ "Minuchin"

1- **بنية العائلية:** هي الشبكة الغير المرئية للمتطلبات الوظيفية التي تنظم الطريقة التي يتفاعل بها أفراد العائلة ، هي عبارة عن نسق يسير وفق أنماط التفاعلات، التي يحدث تكرارها تثبت أنماط سلوكية متى ومع من نقيم علاقة، هذه الأنماط هي من تدعم النسق. كما أن استمرار بقاء العائلة كنسق هو مرتبط بتعدد الأنماط وبمرونة تنفيذها حينما تقتضي الضرورة (خرشي، 2009، ص61)

2- **قواعد النسق العائلي:** ليصل النسق إلى أهدافه وليستطيع القيام بعمله على أكمل وجه لابد له أن يخضع للقواعد.

فالقواعد في جوهرها هي مجموعة من الالتزامات والامتيازات والحقوق الخاصة ببعض الأعضاء والتي هي واجبات للبعض الآخر وهكذا تحددها متغيرات كالعمر والسن والجنس. (منصور ، 2000، ص 35) وقد تكون هذه القواعد:

أ- واضحة لغوياً على شكل تعليمات أو نصائح أو توجيهات كأن تقول الأم للطفل " الصغار لا يتدخلون في عمل الكبار " أو " عندما يتكلم الكبار يسكت الصغار "، وكأنها هنا تصبح قاعدة احترام الصغار للكبار وعليه يتحدد النمط التفاعلي.

ب- قد تكون على شكل استنتاجات تخلص إليها جميع أفراد العائلة من خلال أنماط تفاعلهم حسب خبراتهم لعلاقاتهم مع بعضهم البعض فمثلاً البنات " يساعدون في المطبخ ولا يطلب ذلك من البنين " رغم أنها غير مصاغة لغويا إلا أن أفراد العائلة يعرفونها ويتصرفون على أساسها ، فالقواعد غير المكتوبة هامة في تحديد أنماط التفاعل في العائلة.

(الكفافي ، 1999 ، ص 108)

3- هرم السلطة: لقد استخدم مصطلح الهرمية من قبل Minuchen ليشير إلى توزيع القوة في العائلة إن مفهوم الهرمية يتضمن علاقات القوة بين أفراد النسق ، والعضو الذي يتربع على قمة الهرم هو الشخص الذي يملك أكبر درجة من القوة داخل النسق ، وفي النسق العائلي الذي يؤدي وظائفه على نحو كفاء يكون للأبناء والآباء مستويات مختلفة من السلطة مقبولة ومحترمة من الجميع . وبما أن هناك مستويات مختلفة من الهرمية داخل النسق العائلي فقد يشارك الوالدان في السلطة ، وفي حالات أخرى يكون أحد الوالدين هو المسؤول (علي عبد النبي ، 2007 ، ص 73).

وقد يفوض الوالدان أحد الأبناء الكبار أو أحد الأجداد في تولي السلطة ، كما يملك النسق الفرعي الخاص بالأشقاء هرمية واضحة بينهم كون الأشقاء في أعمار مختلفة ومتفاوتة وبالطبع فإن الإخوة الأكبر سناً يقومون بالدور المسيطر في التفاعلات مع إخوتهم الأصغر سناً ولكن عندما تكون الهرمية في النسق العائلي غير واضحة كما في النسق الفرعي الوالدي الضعيف فإن نوبات الغضب والفوضى قد تحدث ، وفي بعض الحالات قد تكون الهرمية واضحة ولكنها تؤدي وظيفتها بشكل غير مناسب .

4 - الحدود في خصائص الأنساق العائلية: هناك أحد الجوانب له أهمية هو نمط الاقتراب والابتعاد بين أفراد العائلة انفعاليا وكيف يتصل كل منهم اتصالا مفتوحا مع الآخرين؟ وإلى أي مدى تتحمل الفردية داخل العائلة؟، وهذا المتغير الخاص بالاقتراب

والابتعاد قد عرف من زاوية الحدود التي من شأنها أن تحدد من الذي يشارك في النسق؟ وكيف يشارك؟ (روز ماري لامبي ، 2003 ، ص 78)

والحدود تقرر ما الذي يعتبر داخل النسق وما الذي يعتبر خارجه وتساعد على حمايته مع الحفاظ على الاعتماد المتبادل بينها في العائلة ، فوظيفة الحدود هي حماية التميز للنسق مثلاً يحدد الأب حدود النظام الفرعي الخاص بالوالدين وسلطاتهما حينما يعلن للابنة الأكبر " مالك وأخيك الأصغر حتى تحددى له ما يجب أن يراه في المجالات ، أنا والدتك من نقرر ذلك " (منصور، 2000 ، ص 38)

فقد تكون هناك عائلات قليلة الانفتاح يكون التفاعل بين الأم والأب قليل جداً في حين التفاعل بين الابن والأم جيد ، وفي أحيان أخرى يكون التفاعل جيد بينهم جميعاً وترتبط مسؤولية الأنساق الفرعية بقضية هامة في حدود الأنساق وهي نفاذية هذه الحدود ، فالحدود تتباين في مدى سهولة تدفق المعلومات من النسق الفرعي وإليه ، ولا ينبغي أن تكون الحدود داخل العائلة واضحة فقط بل ينبغي أيضاً أن تكون القواعد ظاهرة أمام الجميع. وإذا كانت الحدود غامضة أو صارمة أكثر من اللازم فإنها تفتح الباب للخلط والاضطراب وتزيد من مخاطر عدم الاستقرار والاختلال الوظيفي في الأسرة .

(الكفافي، 1999 ، ص 113)

5- الأنساق الفرعية: مما لاشك فيه أن الأنساق الفرعية هي اللبنة الأساسية في بناء النسق العائلي الأكبر ، والعائلة التقليدية النووية تتكون من أنساق فرعية وهي كالاتي:
- النسق الفرعي الوالدي: عند ولادة الطفل الأول ينتقل الزوجين من كونهما زوجاً وزوجة إلى أم وأب ، فهنا يلعب الزوجان دوراً جديداً وهو دور الوالدين ، ويسند إلى هذا الدور مهام تنفيذية موجهة أساساً وبصفة أولية نحو إطعام الأطفال وتدريبهم على عمليات النظام والنظافة ، فالعائلة هي المثل الأول للثقافة ، فهي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل ، ذلك

يسند إلى هذا النسق الفرعي الوالدي اتخاذ القرارات المناسبة مما يستدعي أن يعدل الاستجابة لمتطلبات الأبناء، حيث تصبح السلطة مرنة وعلائقي. فالأبوة تستدعي إمكانية التربية والتوجيه و المراقبة و نسبة كل عنصر هي مرتبطة بمتطلبات النمو للطفل و كذا بمعاملة الآباء . ويقتضي السير الفعال للآباء والأبناء تقبل فكرة الاستخدام المختلف للسلطة الذي هو من بين المحتويات الأساسية للنسق الفرعي الوالدي (خرشي، 2009 ، ص 63)

- **النسق الفرعي الأخوي:** إن العلاقات الأخوية تبدأ في نفس الوقت مع بداية العلاقة مع الآباء . ففي هذا النسق يتعلم الأطفال كيف يتفاوضون، يتساندون، ويتنافسون، ... إلخ . وعندما يدخل الأطفال في علاقة مع عالم الأقران خارج العائلة ، فهم يحاولون أن يسيروا بنفس طريقة عالم الأخوة فهذه العلاقات الأخوية عبارة عن مشهد يعيشه الطفل في الخارج ثم يستدخله ، فهذا الأستدخال للعلاقة الأخوية تسمح بتصورها أماما كل ظاهرة اجتماعية جديدة أو أيضا عندما يجد نفسه أماما خطر الانهيار . وهذا باستخدام نفس الميكانيزمات التي استعملها ذات مرة في علاقته مع الإخوة . بالإضافة إلى ذلك فإن الدراسات عبر الثقافية قد وضعت جماعات الأشقاء كعامل هام أو كأساس لتعلم المعايير والأدوار والوظائف الثقافية . وفي البداية وعند سن صغير جداً يمكن أن تقوم التفاعلات مع الأخوة بدور هام في تعليم المشاركة والتفاوض والتوكيدية والفهم (خرشي، 2009 ، ص 64)

- **النسق الفرعي الزوجي:** يتشكل عندما ينحدر راشدين من جنس مختلف بهدف إنشاء أسرة ، وله وظائفه وأدوار خاصة ، ومهمة لسير العائلة التي يشترط لتحقيقها التكامل والتكيف المتبادل . حيث يتمثل دور النسق الفرعي الزوجي في إشباع الحاجات الانفعالية الأساسية للزوجين فهو المؤسسة الانفعالية التي تقرر الأنماط السيكولوجية الصحية للتفاعل داخل نطاق العائلة مع الأنساق الأخرى . فحسب (Froma) يعتبر النسق الفرعي الزوجي الصيغة الناجحة للمرحلة الأولى في دورة حياة الأسرة ، فهو إطار العمل الذي سيبنى عليه حياة الأسرة كلها في المستقبل (روز ماري لامبي، 2003، ص 90) .

* تعريف الزواج:

الزواج في اللغة: العقد على المرأة ، والزوجان هما المرأة والرجل إذا كان بينهما عقد زواج ، والزوج الشكل يكون له نظير ، كالأصناف والألوان ، أو يكون له نقيض ، كالذكر والأنثى (حسين،2003،ص76)

تعريف الزواج في قانون الأسرة الجزائري: الزواج هو عقد يتم بين رجل وامرأة على الوجه الشرعي ، من أهدافه تكوين أسرة أساسها المودة والرحمة والتعاون وإحصان الزوجين والمحافظة على الأنساب (المادة 4) (خرلز،2008،ص122).

* خصائص الزواج:

- التواصل : **contact** : يجعل الزواج لأفراد أقاربا وأصحابا وشكل بسهم علاقات حميمية، كما يجعل الأسر الصغيرة بالمصاهرة أسرا كبيرة وبالتالي تتسع شبكة العلاقات الاجتماعية بما أن الحياة الزوجية اليومية يحدث فيها تجاذب أو تنافر ، فان الزواج يعتبر وسيلة للتواصل لاجتماعي

- الاتفاق : **conjointement** : تفرز العلاقة الزوجية علاقات تجاذب أو تنافر وفي الحالتين تحدث مشكلات تحتاج إلى إزالتها كليا ، ولأجل هذه الغرض يجب توفر الفهم المنبعث من التلاؤم في العواطف والأمانى والتطابق الحقيقي في الأشياء المشتركة وان كانت قليلة أن الاستناد عليها في حل الخلاف ، كما استند عليها سلفا في تحقيق الزواج في الغالب المعهود ، ولا يبرز الفهم وضوح دون اتفاق يجلي الغموض عن الأشياء المشتركة ، وينشط تلك العواطف الباهتة المتذبذبة بين الزوجين ، وعليه يعد الاتفاق قاعدة أساسية للحياة الزوجية خاصة إن كان مؤسس على الرغبة في الحقيقية بين الطرفين

- **العقد: acte**: إن ارتباط الرجل بامرأة في إطار الزواج ، يحمل في ثناياه الارتباط الجنسي الوجداني ، النفسي ، الاجتماعي ، وحتى الاقتصادي وهو الجسد في عدة صور زواجه هي " الزواج الديني والزواج المدني والزواج الاجتماعي ، والزواج العاطفي " ولهذا كان لزاما توفر الإرادة الإنسانية الخالية من الإكراه لإبرام عقد الزواج وحالة حدوثه يصبح من الضروري أن يلتزم الفرد بما تعهد به للطرف الثاني وفي حالة مخالفة الالتزام أو الإخلال به، يترتب عليه عقوبة دينية ، واجتماعية على المخل به ولهذا الخاصية اكتسب الزواج أهمية منذ ظهوره كنظام اجتماعي . (جديدي، 1010-2011 ، ص 23)

- **الانقصافية : fragiliser** : بعد الزواج يكتسب الرجل والمرأة مكانة اجتماعي تحملها مسؤوليات كبيرة وأدوار حساسية تؤدي بنوع من الحنان والرقعة مع الجدية ، وغياب هذه لأخيرة ولو جزئي لأي طرف كان تجعل أداء الدور ضعيف ، هذا يعني أن العقد ليس في عالم مجرد ، معزول عن في أداء دوره ، وبالتالي فان الإخلال بالالتزام بين الزوجين من فترة لأخرى تجعل الزواج ضعيف التركيب ، قليل الاستقرار والأمان وعرضه للزواج لذا يمكن القول أن الزواج يقدر على مقاومة التصدع إلا أنه مرهف يهتز لأي ذبذبة اجتماعية أو نفسية خفيفة ، قد تتجسد في كلمة أو معاملة بسيطة من أحد الزوجين لأخر.

- **وسيلة توفيق : l'instrument d'arrangement** : الزواج نضام من مكوناته القيم الدينية والاجتماعية ، والاقتصادية ، ذات دينامية ذاتية تجعل النظام يستعيد توازنه عند أي خلل ، باكتسابه طريقة ما لإزالة العوائق والصعوبات اليومية نتيجة تطور الوسائل المبدئية للزواج ونموها بمرور الوقت باحتكاك وتعارف الزوجين عن قرب وبالتالي يمتد عمر الزواج وان احتوى نوبات اضطرابية بين الزوجين ، صور طبيعية مادامت لم تكسر البناء .

- **وسيلة ضبط : instrument de control** : إن طبيعة نظام الزواج الحساسة إضافة إلى تداخل العمليات بين الزوجين وتقاطعها داخل النسق الزواجي واحتواء على القيم التي

تعمل عادة على التوفيق بين الزوجين أيضا يعمل على الضبط الاجتماعي داخله ويكون هذا الأخر قبل تعرض الزواج إلى هزات وبعده ، حيث يشير إلى امتلاك قدرة للسيطرة والإخضاع على مواقف الصدام التي يتعرض لها الزوج أو الزوجة أثناء تفاعل إحدهما مع الطرف الآخر أو أدائه لدوره ، حيث يظهر اثر الضبط في ارتداده عن موقفه خوفا من الردع أو بتطبيقه فعلا ، كما أن للضبط آثار معاكسة تماما في حالة الوفاق وتتمثل في الثناء والإطراء لهذا فان ميكانزمات الضبط لنظام الزواج تلزم الزوجين بالقيام بدورهما في إطار الأسرة ، حتى وان كان على خلاف لبقاء وجود النسق الزواج واستمراره لأن نظام الضبط الاجتماعي يلغي من حسابه رضا الفرد بقدر ما يركز على بقاء النسق الذي يضمه وقيام فعاليات البشرية الأساسية والثانوية بأدوارها في إطاره (جديدي ، 2010-2011 ، ص 24).

* دوافع الزواج

- دوافع ذاتية: يرى هنري Henry 1964 أنه يتم الزواج لأسباب عدة منها تبادل الحب مع الشخص الآخر البحث عن الأمن العاطفي و الاقتصادي المنزل ، المستقبل - إنجاب الأطفال - تحقيق رغبة الوالدين - الهروب من الوحدة و العزلة من منزل الأولياء - حاجة كل من الزوجين إلى صاحبه من السكن النفسي و الجسمي و الروحي الجاذبية الجنسية - دوافع اجتماعية: عن طريق الزواج تتحقق العلاقة الاجتماعية الوحيدة المقبولة بين الرجل و المرأة إشباع الدوافع الجنسية من خلال هذا الزواج يستطيع الأفراد تحقيق دوافعهم في إطار اجتماعي مقبول دون إثارة سخط الآخرين و الوصول إلى وضع اجتماعي مقبول بحيث أن الناس ينظرون إلى المتزوجين بمرتبة أعلى من غير المتزوجين الذين يمثلون أقصى درجات التحرر في المجتمع . الإبقاء على النوع الإنساني بالتناسل الناتج عن النكاح لترباط الأسر وتقوية أواصر المحبة بين العائلات وتوكيد الصلات الاجتماعية فإن المجتمع المترابط هو المجتمع (الصبيحي ، 2006 ، ص 17-18).

* **مراحل الحياة الزوجية:** تمتاز الحياة الزوجية بعدة مراحل و تتمثل في:
 - **مرحلة شهر العسل:** هي المرحلة الأولى للزواج و تتراوح مدتها بضع أسابيع إلى السنة و تتميز بالتعبير عن فرحة الارتقاء في إطار اجتماعي ألا وهو الزواج الشعور بالرضا التغاضي عن العالم الخارجي والولوج بالانغماس الزوجية.

- **مرحلة استهلاك الحياة الزوجية:** تركز على السنوات الأولى من الزواج ، وتعرف هذه المرحلة بفترة عدم الإنجاب ، كما تعتبر فترة ترويض للزواج على الحياة الزوجية ، وتتميز الدخول إلى الواقعية والانغماس في العالم الخارجي والمحيط الاجتماعي ويتم فيها اتخاذ القرارات الأولى الخاصة بتنظيم الحياة الزوجية والأسرية ، كما تعد هذه المرحلة حاسمة ، إذ ترتفع نسبة الطلاق فيها أي بعد سنة من الزواج ويتم في هذه المرحلة معالجة المشاكل الآتية - الجنسية بهدف الإشباع المتبادل للزواج عائلي الزوجين - تحديد طريقة التعامل كزوجين في اللقاءات الودية - مرامي النشاط المهني للطرفين - مخطط الإنجاب - إدارة الأموال و تنظيم الميزانية - عادات النوم و اليقظة و اللباس و النظافة
 مرحلة البحث و الاستقرار و التنظيم : و التي تعتر مرحلة ما بعد الإنجاب ، وهي مرحلة تنظيم أسرة ، التنظيم في هذه المرحلة و يمتد إلى المستقبل ، كما يقتضي تحديد وحل مشكلات جديدة منها . - العلاقات - دراسة الآفاق المستقبلية و الترقية و التكوين و آثارها على التنظيم المادي - تحديد الأدوار الخاصة بالأب و الخاصة بالأم - الاتجاهات حيال رعاية الأطفال و تربيتهم وردة الأفعال اتجاه المشاكل المختلفة التي يطرحها الأطفال

- **مرحلة الشيخوخة:** هي المرحلة الأخيرة للزواج تمتاز هذه المرحلة بالركود ، وتعتبر مرحلة استمتاع الزوج بأعماله السابقة وفيها يترك مهام التخطيط للأبناء ، ويعتبر تواجد المشاكل في هذه المرحلة ذو مصدر خارجي ، و يكون فيها رد فعل الزوجين موحد حيث يقتسمان كل شيء . (مؤمن, 2008, ص43)

خلاصة الفصل

من خلال عرضنا لهذا الفصل الى تعريفات الأسرة ووظائفها ومعرفة الأسرة السوية والغير السوية وكذلك الزواج و دوافعه ومراحله في حياة الفرد يتضح انه العلاقة الأبدية بين الرجل والمرأة التي يتم من خلالها التبادل الأحاسيس والرغبات ومن هنا تكمن التفاعل المشترك بينهما وبناء أسرة فعالة ونتاج أفراد فاعلين داخل النسق المجتمع وهذا راجع حسب الأسرة في تلبية حاجات الفرد واشباعه داخل الأسرة

الفصل الرابع: الرضا الزوجي

تمهيد

01: مفهوم الرضا الزوجي

02: العوامل المؤثرة في الرضا الزوجي

03: معايير الرضا الزوجي

04: النظريات المفسرة للرضا الزوجي

05: مفاهيم ذات صلة بالرضا الزوجي

خلاصة الفصل

تمهيد

تتأثر الحياة الزوجية على المدى القريب أو البعيد بعدد من المتغيرات والظروف داخلية منها (متطلبات البيت، الاختلاف بين الزوجين، اضطرابات الشخصية) أو خارجية ويسعى كل من الزوجين للتأقلم والتغلب على هذه التحديات التي تواجهه عشه الأمن سعياً منها لتحقيق السكن والهدوء ، كما تكمن السعادة الزوجية في تقبل كل من الزوجين شريكه الآخر بما يتسم به من سمات إيجابية كانت ام سلبية فالعلاقة بين الزوجين ما هي في الواقع إلا قليل من التنازلات أو التسهيلات التي يقدمها كل زوج لراحة الزوج الاخر مراعاة شعور كل منهما للأخر فتتسم العلاقة بالتقبل والرضا.

01: مفهوم الرضا الزوجي

قيل في الرضا بأنه ترك الاختيار وأنه سكون القلب تحت جريان القضاء , وأنه سرور القلب بمر القضاء وهو استقبال الأحكام بالفرح ونظر القلب إلى قديم اختيار الله للعبد بأنه اختار له الأفضل, وإذا اتصل الرضا بالرضوان اتصلت الطمأنينة (الجلاد, 2010,ص13).

والشعور بالرضا هو نوع من التقدير والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي (ارجايل, 1993,ص181).

ويعرف بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة (الخالدي, 2001,ص70).

كما يمثل الشعور بالرضا عدداً من المقاييس النوعية، كالرضا عن النفس والرضا عن الصحة والرضا عن العمل والرضا عن الزواج والذي هو موضوع الدراسة الحالية.

الرضا الزوجي: هو اتجاه الفرد نحو الشريك والعلاقة بما يتضمن إدراك كفاءة أو جودة تلك العلاقة يعتبر أيضا حالة عقلية تعكس الفوائد والخسائر المدركة للزواج لطرفي العلاقة، فكلما زادت خسائر أو تكاليف الزواج انخفض الرضا عموما عن الزواج وعن الشريك ، وفي المقابل كلما زادت الفوائد زاد الرضا عن الزواج وعن شريك الزواج

(سمكري , 2009, ص 09).

يعرف أيضا أنه محصلة المشاعر والاتجاهات والسلوك التي تحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية ومدى إشباعهما لحاجاتهما وتحقيقهما لأهدافهما من الزواج, وذلك على نحو يستخلص منه الزوجان شعورا بالسرور والارتياح, وتنشأ عنه حالة إيجابية مصاحبة لحسن التوظيف الزواج (البيلاوي، 1987، ص 08)

ويعني أيضا إشباع الحاجات المتطلبة من الزواج بجميع مستوياتها وأبعادها لدى كل من الزوجين بمعنى إشباع الحاجة إلى الجنس, الإشباع الاقتصادي والاجتماعي, والحاجة إلى إشباع غريزة الأمومة لدى المرأة والحاجة إلى الأمن, الحب, التقدير والاحترام, والحاجة إلى تحقيق الذات وغيرها من أشكال الحاجات (خليل, 1991, ص 12)

ويعرفه كيلي 1987 Kelly بأنه نتيجة مباشرة لمدى سلوك الزوجين سلوكيات تؤدي إلى الشعور بالسرور لكلا الطرفين (بلميهوب, 2006, ص 23)

فالرضا حسب رؤية كل فرد لما يراه هو كل فرد كما يراه هو, فكان محصلة المشاعر بين الزوجين والتي تحدد توجهاتها في العلاقة بينهما كما أنه مرتبط بالفوائد والخسائر المادية أي كلما زادت تكاليف الزواج انخفض الشعور بالرضا بين الزوجين والعكس.

وينظر الكفافي 1999 إلى الرضا على أنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد فهو حالة عاطفية تتجم عن تحقيق هدف ما، أما خصوصية مصطلح الرضا الزوجي

فيشير إلى محصلة المشاعر والاتجاهات والسلوك الذي يحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية ومدى إشباعهم لحاجاتهم على نحو يخلص منه الزوجان بشعور السرور والارتياح النفسي (الكفافي، 1999، ص 98)

02: العوامل المؤثرة في الرضا الزوجي

إن لطبيعة الحياة في المجتمع والثقافة السائدة دور رئيس وبالغ في تقييم الرضا الزوجي، ففي الثقافات والدول الفقيرة يعتمدون على تقييمهم للرضا عن الحياة على الدخل المادي والمعايير الاجتماعية والرضا الوظيفي هو مؤشر قوي للرضا عن الحياة في هذه الدول، أما المجتمعات والدول الغنية فالرضا الزوجي هو مؤشر قوي لرضا عن الحياة

(أبو تركي، 2008، ص 56)

وهناك العديد من العوامل التي تشير إلى التنبؤ بالرضا الزوجي ومن ضمن هذه العوامل هي الرضا الجنسي، بالإضافة إلى عدد من السلوكيات الإيجابية نحو الشريك والتوافق النفسي والتشابه في توقعات كلا الزوجين بالنسبة للحياة الزوجية، والمستوى الاقتصادي والتعليمي وجودة الحياة الزوجية، وطول عمر الحياة الزوجية وعمر المتقدم عند الزواج ونجاح زواج الآباء، بالإضافة إلى عدد من الصفات الشخصية ومدى تقبل الشخص لها على الثبات والنضج الانفعالي كل هذه العوامل وأكثر لها أثر واضح في تكوين الرضا الزوجي الذي يسعى المتزوجين سواء أكانوا حديثي أو غير ذلك (أبو أسعد، 2014، ص 98)

وقد أكدت دراسة الشماسي 2004 على تأثير العمر في مستوى الرضا الزوجي، إذ ترى أنه كلما زاد عمر المقبل على الزواج فإن فرص السعادة الزوجية أبرد لأنه يترتب عليه الوعي والنضوج والمعرفة التامة بواقع الزواج، فلا يتبنى أفكار غير عقلانية ولا أحلام بعيدة المنال، بل يكون على فهم ودراية ووعي للتقبل هذه المرحلة بكل ما فيها، أما دراسة سمكري

2009 التي أجريت على عينة من الإناث المتزوجات في مكة أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين عدد من المتغيرات المؤثرة على الرضا ومنها العمر ومستوى الدخل والعمل.

ونرى أن هذه المتغيرات لها دور مهم في تقدير مستوى الرضا الزوجي فيمكن القول أن الأفراد يختلفون في الأفكار بين الثقافات المختلفة وأن مستوى الرضا الزوجي لا يكون ثابت عند الجميع بصورة عامة، أما يختلف حسب الأفراد والثقافات وفي ما يلي مجموعة أخرى من المتغيرات المؤثرة على الرضا الزوجي:

1- الاختيار الزوجي: يعد قرار الاختيار الزوجي من أهم وأخطر القرارات في حياة الفرد، وذلك لما ينطوي عليه من صعوبة بالغة جعلت البعض ينظر إلى الاختيار كأساس لحياة زوجية سعيدة أو غير سعيدة مستقبلاً، ويرجع ذلك إلى أسباب الاختيار عديدة ومتداخلة، وتختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر، وتشمل عناصر قانونية ودينية وطبقية وعمرية وعوامل مزاجية (عبد السلام، 2001، ص69)

و بناءً على ذلك تعددت معايير الاختيار الزوجي فمنها المعيار الديني، المعيار الاجتماعي، المعيار النفسي.

1-1- الاختيار على أساس الدين: اهتم الإسلام ببناء الأسرة وأرسى قواعد هذا البناء وحدد أهدافه و وضع معايير في طريقة اختيار ركني هذا البناء (الزوج والزوجة) حرصاً منه على ديمومته واستمراره فأرشد الله سبحانه وتعالى في محكم كتابه إلى الأسلوب السليم الذي يتم به اختيار كل من الزوج والزوجة فقال " وانكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وإمائكم أن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله والله واسع عليم " - النور 32 (سمكري، 2009، ص16)

1-2- الاختيار الأسري (الاجتماعي): إن نمط الاختيار الزوجي الأسري أو الاجتماعي كان هو النمط السائد في العصور القديمة والوسطى، كما أنه لا زال النمط السائد في

البيئات غير الصناعية في المجتمعات النامية وليس ذلك فقط، ففي بعض هذا البيئات لا يتزوج الفرد لنفسه فقط ولكن لأسرته وبحساباتها ومكانتها، وهذا يعني أن زواج أحد أعضاء الأسرة مشروع أسري عائلي وليس مشروعاً فردياً خاصاً.

وينتج هذا النمط نتيجة لارتباط مكانة الفرد بمكانة الأسرة فهي مكانة موروثية و ليست مكتسبة كما هي الآن في كثير من الحالات.

1-3- الاختيار الفردي (النفسي): لقد حدث تحول ثقافي واجتماعي في معظم أنحاء العالم سمح بظهور الاختيار الفردي أو النفسي الذي يختار فيه الشخص المقبل على الزواج شريكه بمقاييسه ورغباته وإرادته إلا أن هذا النمط من الاختيار لا يلغي الأول بل أنه يظل سائداً في كثير من البيئات وخاصة العربية (الكفافي، 1999، ص420-422)

2- البناء النفسي للزوجين: إن خبرات الطفولة لكل من الزوجين تلعب دوراً هاماً في تحديد السلوك العام الذي سوف يتخذه كل منهما إزاء شريكه، فالطريقة التي عوملا بها في طفولتهما من والديهما ومدى تعرضهما للثواب أو العقاب، ومدى إشباع أو إحباط حاجتهما الأساسية الأولية كالحاجة إلى الطعام والشراب وإلى الإخراج والحاجة إلى التقبل والانتماء والحاجة إلى الأمان النفسي وأيضاً علاقة الوالدين ببعضهما وعلاقتهما بالآخرين، جمعياً عوامل مؤثرة على توافق الزوجين أو عدم توافقهما، فعلاقة الطفل بوالديه منذ الطفولة المبكرة هي التي تسمح له بأن يفهم معنى الحب، وهي التي ستحدد فيما بعد معظم إرجاعه نحو الجنس الآخر، وأغلب مظاهر سلوكه في التعامل مع زوجه أو زوجته، فالطفل يحصل على المعلومات الخاصة بالزواج من أبويه ويتحدد جزء من موقفه تجاه الزواج بعيشه مع أبويه، فهو يتفاعل مع المواقف الزوجية الشائعة ومع أساليب أبويه في التعامل وتتطور شخصيته التي تصلح أو قد لا تصلح للزواج وتتأثر جزئياً بتفاعله مع أبويه (الشطي، 1995، ص168)

3- التواصل الوجداني وعلاقتها بالرضا الزوجي: يعد التواصل الوجداني من أهم العوامل المؤثرة في الرضا الزوجي فقد أكدت دراسة خليل 1991 على أهمية التواصل بين الزوجين حيث توصلت إلى أن المتزوجين ذوي الرضا الزوجي المرتفع أكثر إيجابية في التعبير عن العواطف، وأكثر تواصل وجدانياً من المتزوجين ذوي الرضا الزوجي المنخفض

(خليل، 1991، ص 76).

وتؤكد دراسة عبد العال 1995 على ضرورة التواصل الوجداني بين الزوجين إذ تشير إلى أهمية الملاطفة والغزل وكلام الحب، وإفصاح كل من الزوجين للزوج الآخر عن إعجابه وحبه واستحسانه له وتشوقه إليه (عبد العال، 1995، ص 89).

كما وقد أشارت أدبيات البحث في ميدان الحياة الزوجية على أن الناحية التعبيرية تكون مهمة أحياناً لتأكيد الشعور بالحب للطرف الآخر، وذلك أن التفاعل الزوجي يقوم على أساس من المشاركة الوجدانية والتعاطف بين الزوجين وتمركز كل منهما حول الآخر، يحبه ويتعاون معه ويضحى من أجله (الخزان، 2010، ص 54).

ومن خلال ما سبق نرى أن التواصل الوجداني من أرق وأعمق مستويات التواصل فتبادل المشاعر والأفكار يساهم في خلق جو من التفاهم والاطمئنان النفسية التي يشعر بها الفرد عند مشاركته لمشاعره مع الطرف الآخر والتي تزيد بدورها في ارتفاع نسبة الرضا الزوجي وتحقيق السعادة الزوجية.

4- سمات الشخصية: تتأثر العلاقة الزوجية بالسمات الشخصية للزوجين حيث تسهم بشكل مباشر في تدعيم التوافق الزوجي أو في خلق نوع من الصراع والتوتر الذي يهدد العلاقة الزوجية (مدبوني، 2002، ص 15) وفهم سمات شخصية الشريك يعتبر مفتاح الحياة الزوجية الآمنة والمستقرة (Dwyer, 2005, p34)

وقد تناولت العديد من الدراسات الغربية علاقة الرضا الزوجي ببعض جوانب الشخصية الإيجابية كالذكاء الانفعالي والميل إلى القبول، والضمير (مراقبة الذات) والاندماج الاجتماعي في حين ارتبط عدم الرضا الزوجي بكل من الانفتاح على الخبرات وبالطابع المقلق وبالعصبية والقلق من الهجران وباضطرابات الشخصية (سكري, 2009, ص22)

5- التكافؤ بين الزوجين: يمثل التكافؤ بين الزوجين واحدا من أهم مقومات نجاح الحياة الزوجية ويمثل هذا التكافؤ عموما في العمل, الوضع الاقتصادي ومستوى التعليم وتشكل هذه الثلاثية مقومات موضوعية لا مكانية إقامة علاقة زوجية وقابلة للحياة , ويمثل التكافؤ في العمر واحدا من أهم جوانب التكافؤ بين الزوجين حتى ينموان معا وإلا فقد تنشأ حالات من التفاوت في الحاجات المتطلبات الرؤى والوجهات مثلما يحدث في حالة زواج رجل من فتاة صغيرة السن فالفتاة ترغب في المرح والانطلاق والاستكشاف في حين يميل الزوج المسن إلى الجدية والهدوء والاستقرار , هذا فضلا عن الفوارق في الاحتياجات العاطفية والجسدية. (حجازي, 2004, ص127)

كذلك هو الحال في التكافؤ التعليمي فكلما كان المستوى التعليمي متقاربا بين الزوجين كان زواجهما سعيدا لذا يركز علماء الاجتماع في دراستهم لمشكلات الأسرة على المستوى التعليمي لكلا الزوجين وأثر التباين فيه رأسيا أو أفقيا في نجاح الزواج والسعادة الزوجية.

ويمثل هذا التباين في حصول أحدهما على شهادات علمية أعلى من الآخر بما يمكن أن يكون سببا في نوع من التعالي في المعاملة (سليمان, 2005, ص67)

حيث أنه غالبا ما يحقق التعليم للمتعم قوة واستقلالية وهذا يعني الدخول في مناقشات ذات محتويات مهمة قد لا يستطيع أحد الزوجين مقابلتها.

كما يلعب التكافؤ الاقتصادي دورا لا يستهان به في الرضا الزوجي حيث أن تقارب المستوى الاقتصادي بين الزوجين يعد أحد أهم عوامل السعادة الزوجية, حيث لا تشعر المرأة

على وجه الخصوص بغربة إزاء متطلباتها المعيشة المتكررة يوميا خاصة إذا كانت معتادة على تلبية رغباتها المعيشية, كما أن تدني المستوى الاقتصادي بين الزوجين في بعض الأحيان قد يقف حائلا في سبيل تحقيق السعادة الزوجية. (الحناكي, 2006, ص71-72)

كما أن المطالب المادية والاقتصادية شديدة الإلحاح على الأسرة خاصة لرب الأسرة الذي يتحمل عبء الكسب وتوفير الدخل والمورد, كما ويتحمل عبء الإنفاق والموازنة بين مطالب الحياة المختلفة (يحي, 1998, ص60).

وإذا شعر رب الأسرة بالعجز حيال الوفاء باحتياجات زوجته وأبنائه فإن ذلك قد يشكل ضغوطاً عليه، الأمر الذي يحفزه على الخروج من هذه العلاقة التي تذكره بضعفه. (السيد، 2004، ص83).

6- الرضا الجنسي وعلاقته بالرضا الزوجي: يعد الرضا عن العلاقة الجنسية من أقوى العوامل المرتبطة بالرضا الكلي عن الزواج، ويعد عند الرجال من أكثر المؤشرات و أقواها، إذ يمكن من خلال الرضا الجنسي تقييم وقياس الرضا الكلي عن العلاقة الزوجية، في حين أن الزوجات تهتم بالرضا الكلي عن الزواج ومن ضمنه الرضا الجنسي.

(Zaheri, 2016,P76)

وتشير دراسة سليمان 2005 إلى أن سواء التوافق الجنسي تظهر نتيجة لاختلاف اتجاهات الزوجين تجاه الاتصال الجنسي وشدة الرغبة فيه أو إلى البرود الجنسي عند الزوجة أو اختلاف الحوافز الجنسية وعدم تماثلها عند الزوجين، وقد يكون الاختلاف ناتجاً عن جهل الزوج بطبيعة الزوجة، وعدم اهتمامه بإشباع حاجتها إلى الحب والحنان والعطف، وتأكيد لتأثير العلاقة الجنسية في العلاقة الزوجية فقد أكد (الطلاع والشريف، 2011) أن الرضا الجنسي احتل المرتبة الثالثة كأحد العوامل والمتنبئات الهامة للرضا الزوجي بعد كل من

الرضا الاقتصادي والتواصل الانفعالي، كما أكدت نتائج دراسة سمكري 2010 ودراسة خليل 1991 ودراسة ماينوت 2013, Minnotte ودراسة جريف ومالهيرب Gerrf, Malherbe 2001 بأن الرضا الجنسي يلعب دوراً هاماً وفاعلاً في تحقيق الرضا الزوجي في حين انعدام الرضا عن العلاقة الجنسية قد يشكل خطراً على ديمومة الحياة الزوجية واستمرارها.

7- الإنجاب: يعتبر الإنجاب في العالم العربي من أهم العوامل التي تحقق التقارب والحب بين الزوجين وينشئ رابطة بالغة العمق بينهما، الأمر الذي يسهم في توافقهم النفسي والزوجي فالأطفال ثمرة لقاء مشبع وحب متبادل وترقب مشترك، ورغم ضعف إمكانيات الصغير الجسمية والإدراكية إلا أنه يقوي العلاقة الوالدية بين والديه ويشبع دافعي الأمومة والأبوة لديهما (مرجع سابق، ص172).

وفي المقابل يسبب العقم للزوجين حالة أزمة تهدد استقرارهما النفسي، إذ يدخلان في حالة نفسية شديدة الحرج، وتكون الزوجة في الغالب الطرف الأكثر تأثراً سواء أكانت هي السبب أم لم تكن وإذا أتضح أن السبب منها فإن أنوثتها وثقتها بنفسها تتعرضان للإحباط ومن ثم تفقد احترامها لذاتها وتتحي جانباً لقاءها الجنسي مع زوجها، وتعيش في عذاب الضمير والشعور بالذنب تجاه الزوج خاصة إذا اعتقدت أنها السبب في حرمانه من أن يصبح أباً و في حالة ما إذا كان العقم ناجماً من الزوج فإن الزوجة تقع في عذاب الشعور بالإحباط واللاحيلة فهي مشدودة تارة إلى محاولة التخفيف عن زوجها والتعامل معه بصورة تساعده على عدم شعوره بالنقص أو الشك في رجولته كما تقع تارة أخرى في حالة اليأس التي تنتاب الزوج (الصواف، 2001، ص204).

وعلى العكس من ذلك يرى البعض أن إنجاب الأطفال قد يقلل من الرضا الزوجي والسعادة الزوجية ، فبإنجاب الأطفال تزداد أعباء الزوجين وتزداد الواجبات التي يجب أن

يقوم بها كل منهما، وبالنسبة للأم بوجه خاص باعتبارها الراعي الأول للطفل فإنها تشعر بإضافة عبء جديد يتطلب الرعاية لمدة أربع وعشرين ساعة يومياً، وفي معظم الحالات فإن المشكلة تكون مشكلة الأب الذي يشعر بأن زوجته لم يعد لزوجها إلا القليل لكي تلبي حاجاته ومطالبه، وعندما يشعر الزوج بنقص الخدمات التي تقدم إليه بوصول هذا الوافد الجديد فإن الشعور بالتوتر يندس في العلاقة الزوجية (شحاته، 1977، ص163)

كما كشفت العديد من الدراسات الأمريكية أن إنجاب الطفل ليس هو الذي يكمل الزواج بالنجاح أو عدمه، ولكن الأكثر أهمية من ذلك أن يكون للزوجين فيما يتعلق بتوقيت إنجاب الأطفال أو فيما يتصل بالعدد المرغوب إنجابه هو الذي يمكن أن يؤدي إلى انهيار الأسرة. (مرجع سابق، ص 83)

8- عمل المرأة: ساعدت الثورة الصناعية على خروج المرأة للعمل ولعبت دورا كبيرا في إحداث التغييرات الاجتماعية التي أدت إلى نهضة المرأة والتحاقها بالعمل والمساواة بالرجل مدفوعة بعوامل عديدة ومدعومة بعوامل أخرى من بينها تأكيد ذاتها وتحقيق إحساسها بالكيان الاجتماعي ورغبتها في مساندة دخل الرجل وتحمل جميع مسؤوليات الحياة معه، أو الوصول إلى مكانة اجتماعية أرقى أو الاستمتاع بالعمل في حد ذاته (مرجع سابق، ص31)

ومهما كان الدافع وراء عمل المرأة فهي مطالبة بالوفاء بمسؤولياتها كاملة تجاه الزوج والأبناء وإدارة البيت حيث عليها التوفيق بين هذه الأدوار من خلال وضع معايير دقيقة للقيام بها ، ولكنها قد تعاني من شعورها بالتقصير إذ لم تستطيع تحقيق هذه المعايير ولأنها غالبا لا تستطيع الوفاء بها لتعدها وتناقضها تصبح عرضة للتوتر و القلق والشعور بالذنب نتيجة عدم قدرتها على القيام بالأدوار المنوطة بها كما ينبغي مما يجعلها تحاول تعويض غيابها في العمل عن طريق بذل المزيد من الجهد والرعاية ولو على حساب صحتها لكي تتخلص من هذا الشعور إلا أن ما تعانيه المرأة العاملة من صراعات نفسية وإحباطات عندما تفشل

في الوصول إلى صياغة سوية للتوفيق بين أدوارها الاجتماعية المختلفة سواء على مستوى الأسرة أم على مستوى العمل بوقوعها في بؤرة العصاب النفسي الذي يمهد لإصابتها بالأمراض العصابية المختلفة خاصة وإن المناخ الاجتماعي العام مازال يقف عقبة أمام إشباع حاجاتها المختلفة (رشاد، 2003، ص 341).

ويمثل دخل الزوجة واحدا من أهم المشكلات التي ترتبط بعمل المرأة والمؤثرة مباشرة على علاقتها بزوجها ويعتقد أن خوف الزوج من استقلال زوجته ماديا يجعله يتسلط ومحاو لا التصرف في دخلها ويتحكم فيه ومن ثم تظهر صراعات بين الزوجين لها مظاهر متعددة وأشكال مختلفة، ويتضح أن هناك عددا من المتغيرات مرتبطة بوجود مثل هذا الصراع: الوضع الطبقي، نوع العمل، وجود الأطفال، نمط الإقامة، صغر حجم الأسرة و وجود من يرضى الأطفال في غياب الأم (سليمان، 2005، ص 62).

ومن الجدير بالذكر أن وجود الأم في البيت لا يضمن نجاح علاقتها بزوجها و أطفالها حيث أن قضاء الأم الوقت الطويل مع أطفالها ليس دليل على الأمومة الصالحة.

(الخولي، 1984، ص 100).

9- تدخل أهل الزوجين: يعد تدخل أهل الزوجين في الحياة الزوجية بغض النظر عن رضا الزوجين أو استيائهما من ذلك، من أهم العوامل المؤثرة في الرضا الزوجي، حيث أن الكثير من الأزواج يمرون بمشكلات اجتماعية تؤثر بشكل حاد على العلاقة الزوجية كنتيجة لتدخل الأهل من جانب أحد الزوجين أو كليهما، ومما لا شك فيه أن تدخل أهل الزوجين في بعض الحالات يؤدي إلى تفاقم المشكلات بين الزوجين، وقد يكون الأهل سببا أحيانا في حدوث حالات الطلاق (السهل، 2004، ص 205).

03: معايير الرضا الزوجي

- 1- الاتصال: كيفية الاتصال في علاقاتهم أي توضيح كيف يشاركون مشاعرهم وتصوراتهم.
- 2- حل الخلافات: مدى قدرة الشركاء على النقاش وحل الخلافات.
- 3- الأهل والأصدقاء: مدى رضى الشريكين في علاقة الأهل والأصدقاء.
- 4- الإدارة المالية: تستكشف آراءهم حول عادات إنفاق المال ، التوفير اتخاذ القرارات المالية.
- 5- النشاطات الترفيهية: مدى رضى الشريكين عن كم ونوعية النشاطات الترفيهية التي يقضيانها معاً.
- 6- توقعات العلاقة الحميمة: مدى رضا الشركاء عن المودة والحب في علاقتهم.
- 7- المعتقدات الروحية:
- 8- الصراحة: القدرة على تعبير الشريك بصدق ووضوح عم مشاعره وأفكاره ورغباته أي نعزز الصراحة الثقة بالذات وتقلل من الهيمنة والتهرب.
- 9- الثقة بالنفس:
- 10- هيمنة الشريك: مقدار شعور الفرد بأنه محكوم ومسيطر عليه من قبل شريكه.
- 11- الضغوطات الشخصية: كيفية التحكم بالضغوطات أو تغيير ردة فعل الشخص عند الضغط.
- 12- مرونة الشركاء والعائلة: قدرة الشركاء على التغيير والمرونة عند الحاجة لذلك إلى تغيير القوانين وقت الحاجة.

13- أدوار العلاقة.

14- جوانب القوة وجوانب التطوير. (سليم جودة، 2009، ص126)

04: النظريات المفسرة للرضا الزوجي:

1- نظرية التعادل: ركزت الكثير من البحوث والدراسات على دراسة العلاقة بين الرضا الزوجي وبعض المتغيرات كالتجانس والتشابه والإجماع، وقد استطاع نيوكومب Newcomb أن يضع نموذجاً نظرياً يربط فيه بين المتغيرات السابقة والرضا الزوجي، وقد عرف هذا النموذج "بنظرية التعادل" والتي تقوم على افتراض أن الأفراد لديهم ميل لاستمرار التوازن بين الاتجاهات المتشابهة وبين العاطفة، فالتوازن هو الحالة التي تصبح فيها درجة العاطفة تجاه الشخص لآخر مطابقة لدرجة تشابه اتجاهاته وتزداد شدة الجاذبية بزيادة التشابه (الخشاب، 1982، ص91).

ويعتقد روبن Roben أن التشابه بين شخصين يكون معززا لكليهما، لأن التشابه يشكل قاعدة مناسبة للفعاليات المشتركة، وللاتفاق في الآراء ويعمل الاتفاق بدوره على تعزيز ثقتنا بآرائنا وعلى دعم تقديرنا لذاتنا (غروس، 2002، ص127).

وقد قامت النظرية على العديد من المتغيرات من أهمها:

1-1- الاتجاهات: وقد عرفها نيوكومب Newcomb بأنها توجهات في اتجاه موضوع غير شخصي وهذه التوجهات بردود الفعل العاطفية الواعية والتي تتراوح بين الاتجاه الإيجابي والسلبي المرغوب فيه وغير المرغوب فيه.

1-2- الجاذبية: وهي من المفاهيم الهامة في نظرية التعادل، وقد عرفها نيوكومب على أنها توجهات تجاه أفراد آخرين، ويرى نيوكومب أن الجاذبية لا تعادل الحب، إنما هي

توجهات مباشرة من شخص لآخر قد ترتبط بحب إيجابي أو سلبي، ويمكن أن توصف تحت مصطلحات الرمز والشدة والجاذبية عند نيوكومب متغير مستمر بتباين من أقصى درجات الإيجابية إلى أقصى درجات السلبية في ردود فعل عاطفية لأشخاص آخرين.

1-3- التوتر: يشير هذا المتغير إلى حالة عدم الارتياح والضغط التي يقع على الفرد ويفسر نيوكومب ظهور التوتر بأنه التغيير في التشابه المدرك، الذي يسبب حالة من انعدام التوازن في العلاقة التي تسود جماعة ما، وهذه الحالة يترتب عليها ظهور التوتر، وقد افترض نيوكومب أن الفرد الذي يعيش التوتر الناتج من حالة إعدام التوازن في العلاقة محاولاً أن يقلل من هذا التوتر في محاولة من جانب الفرد لإعادة حالة التوازن وذلك عن طريق أربعة بدائل تتمثل في ما يلي:

أ- التغيير في مقدر العاطفة.

ب- التغيير في مقدار الاتجاه الخاص بالفرد.

ت- التغيير في مقدار أحد الأفراد لاتجاه فرد آخر.

ث- التغيير في مقدار الإدراك اللائق لطرف أو لطرفي العلاقة الاجتماعية.

من هنا اعتبر نيوكومب التوتر متغيراً مستمراً تختلف حدته ن أبسط نقطة إلى أعلى نقطة.

2- قيمة الاتجاه: يشير هذا المتغير إلى أن هناك اتجاهات ذات قيمة عالية و اتجاهات عديمة القيمة، ويوجد بين هاتين النقطتين العديد من الدرجات من حيث القيمة.

3- ارتباط الاتجاه: حدد نيوكومب على أنه الصلة القائمة بين شخصين على موضوع، وقد شرحه بأن الشخص (أ) يعتبر أن موضوعاً ما ليكن (ج) مناسباً و مرتبطاً بالشخص (ب)

لذلك نجد أن علاقة كل من (أ،ب) بالموضوع (ج) هي مصير مشترك، إذن الموضوع (ج) يبدو وكأن له نتائج مشتركة لكل من (أ،ب) وهو مناسب ولائق (مرجع سابق، ص92)

كما يشير نيوكومب إلى بعض الافتراضات التي تقوم عليها النظرية منها:

- حدوث تغير سلبي في الاتجاهات (تباعد) يؤدي إلى حالة من عدم التوازن.

- حدوث تغير سلبي في الاتجاهات يؤدي إلى زيادة التوتر، ومن ثم نقل العاطفة.

- هناك علاقة عكسية بين التوازن المدرك ودرجة التوتر، فكلما زاد التوازن المدرك انخفضت درجة التوتر.

- هناك علاقة عكسية بين درجة التوتر وقيمة الاتجاهات، فكلما زاد التوتر انخفضت قيمة الاتجاهات.

- هناك علاقة عكسية بين درجة التوتر وارتباط الاتجاهات، فكلما زاد التوتر انخفض ارتباط الاتجاهات.

لقد أسفرت دراسة فيتز باتريك Fitz Patrick 2001 عن وجود علاقة دالة بين التشابه في سمات الشخصية والرضا الزوجي، حيث تبين أن التشابه في يقظة الضمير ينبني عن الرضا الزوجي لدى الأزواج كما أن التشابه في العصائية ينبني عن الرضا الزوجي لدى الزوجات وفي نفس السياق توصلت دراسة جونت Gaunt 2006 إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشابه في الشخصية وفي السيرة الذاتية وبين الرضا الزوجي فكلما زاد التشابه بين الزوجين زاد معدل الرضا الزوجي وانخفض معدل العواطف السالبة. (مرجع سابق، ص12)

4- نظرية التفاعل الرمزي: يعتبر التفاعل الرمزي من أكثر الاتجاهات استخداماً في مجال علم الاجتماع الأسري خلال العشرين سنة الماضية، وينظر هذا الاتجاه إلى الأسرة على أنها وحدة من الشخصيات المتفاعلة، لذا فهو يهتم بالأمور الداخلية للأسرة حيث يركز على اختيار القرين التوافق الزوجي، العلاقات الوالدية مع الأولاد، مشكلات الاتصال، اتخاذ القرارات وتمون الشخصية في السياق العام للأسرة كما أن هذا الاتجاه يولي اهتماماً لأنماط التوقع والتوافق الجنسي بين الزوجين والأدوار وتوقعاتها.

(الضبع، 2002، ص77)

وقد كان مانقس Mangus هو أول من أكد كيف أن المتغيرات تؤثر في العلاقة الزوجية كما ذهب إلى تكامل نوعية الزواج تنعكس في درجة التطابق بين ما تتوقعه الزوجة في زوجها وبين ما يدركه هو في من تزوجها، وتقوم النظرية على عدد من المفاهيم منها:

4-1- المعيار: ويقصد به المعيار الإرشادي الذي يحدد السلوك الواجب والسلوك المرفوض.

4-2- سلوك الدور: يقصد به سلوك الفرد المناسب للدور الذي يقوم به.

4-3- تناقض الدور: يشير إلى عدم تطابق سلوك الدور مع المعايير، الأمر الذي يؤدي إلى خلق شكل معين من التناقض، وتختلف درجة التناقض باستمرار من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

واتخذ مانقس Mangus من تناقض الدور متغيراً مستقلاً ومن تكامل نوعية الزواج متغيراً تابعاً، كما وقد صاغ Mangus فكرته في الافتراض التالي:

"هناك علاقة خطية بين تناقض الدور في العلاقة الزوجية من جانب والرضا الزوجي من جانب آخر حيث يؤثر على درجة الرضا الزوجي، فكلما زاد حجم تناقض الدور انخفضت درجة الرضا الزوجي والعكس صحيح"

5- نظرية التبادل: يعتبر هومانس Homans من أوائل علم النفس الاجتماعي الذين نظروا إلى السلوك الإنساني على أنه علاقة متبادلة لذلك خرج بنظرية أطلق عليها نظرية التبادل والتي أفادت في تفسير العمليات الاجتماعية. (مرجع سابق، ص 95-99).

وترى هذه النظرية أن التفاعلات الاجتماعية تمثل المادة الخام التي من خلالها تصنع العلاقات الحميمة، وأن المكسب الناتج من التفاعلات يتمثل في إدراك الميزات والعيوب في الذات أو الشريك بناء على العائد أو المكافآت والتكاليف بالنسبة للذات أو الشريك فالناس يقيمون علاقاتهم في ضوء ما يقدمونه للآخرين من مكافآت مقارنة بما ينالونه هم بالمقابل. (مرجع سابق، ص 155)

كما ذهب هومانس Homans إلى أن قيمة التفاعل تؤثر على المكسب الناتج منه، والمكسب الناتج يؤثر على مقدار التفاعل (مرجع سابق، ص 101).

ويرى بلان Blan أن التفاعل بين الناس باهظ الثمن بمعنى أنهم يبذلون الكثير من الوقت والطاقة، ويعانون المشاعر والخبرات المؤلمة في العلاقات ، وبسبب ذلك كله ينبغي أن يفوق ما يجنونه من العلاقة ما يصرفونه فيها من تكاليف غير أن رابين Rabin لا يعتقد أن نظرية التبادل تقدم وصفا وافيا أو حتى كافيا للعلاقات الإنسانية فيقول يتصف البشر أحيانا بالمروءة والإيثار بكل ما معنى الكلمة ويضحون من أجل الآخرين دون اعتبار لأي مكافأة يمكن أن ينالوها بالمقابل.

ويرى أرجل Aaggle أن الناس لا يفكرون بموجب المكافأة والتكلفة في علاقاتهم الحميمية إلا في حالة شعورهم بعدم الرضا في العلاقة. (مرجع سابق، ص 155-157)

إن استخدام مفاهيم المكافآت والتكاليف قد لا تصلح لمعيار أساسي للحكم على العلاقات الحميمية وخاصة العلاقة الزوجية، فكثير من المتزوجين وخاصة الزوجات منهن يتقنين في إرضاء وإسعاد أزواجهن دون انتظار المقابل.

وفي سياق هذا النظرية توصلت دراسة برجر وجانوف Berger et Janoff إلى أن التكاليف قد تدرك على أنها أرباح أو استثمار إذا قدرت من قبل الطرف الآخر، حيث أن تقدير الطرف الآخر واعترافه بالسلوكيات الحميمة المقدمة والواجبات المنزلية تزيد من معدل الرضا بالعلاقة (مرجع سابق، ص 15)

05: مفاهيم ذات صلة بالرضا الزوجي:

1- السعادة الزوجية: يقصد بها شعور الزوجين بتوافقهما وتفاعلها معا بالسكن والمودة والمحبة و الرحمة وما تولد لديهما من أفكار حسنة نحو الزواج ونحو الزوج الآخر، حيث يجد في وجوده معه الأمن والاستقرار فيتمسك به ويرتبط به ويؤيده ويرعاه ويتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً ويتوافق معه توافقاً حسناً والسعادة الزوجية مشاعر وأفكار نسبية تختلف من زوج لآخر فما يسعد أحد الزوجين قد لا يسعد الآخر، وما يسعد زوجين في تفاعلها وتوافقهما معا قد لا يسعد غيرهما من المتزوجين، وهذا لا يعني أن السعادة الزوجية غير مرادفة لاستمرار الزواج ولا للتوافق الزوجي، فقد يستمر الزواج ويتعايش الزوجان معا ويقوم كل منهما بواجباته الزوجية نحو الآخر ويعمل ما يرضيه ويمتتع عما يغضبه ومع هذا لا يكون سعيدا في زواجه وقد يحصل أحد الزوجين على حقوقه الزوجية من الآخر ومع هذا لا يكون سعيداً أيضاً.

فالسعادة الزوجية ليست بالقيام بالواجبات الزوجية والحصول على الحقوق فحسب بل هي مشاعر أمن ورضا ومودة ومحبة يشعر بها كل من الزوجين في تفاعلها وتوافقها معا وهذا يعني أن كل زوج سعيد يقوم عادة على التوافق والتفاعل الزوجي و الإيجابي، لكن ليس كل زوج متوافق زواجا سعيداً بالضرورة (مرسى، 1991، ص 196)

2- التوافق الزوجي: يعرف التوافق بأنه حالة من الشعور والإحساس بالسعادة والرضا من جانب الزوج والزوجة تجاه زواجهما تجاه بعضهم البعض وهذا التوافق يستند على وجود اهتمام متبادل وتفاهم وتقبل من الطرفين لبعضهما البعض (بن سالم، 2009، ص 240).

ويعرف أنه درجة التواصل الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الزوجين بما يحقق لهما اتخاذ أساليب توافقية سوية تساعدهما في تخطي يعترضهما في حياتهما الزوجية من عقبات وتحقيق أقصى قدر من السعادة والرضا (خليل ، 1999، ص 17).

وأنه استجابة سلوكية ثنائية تشتمل على التوفيق في الاختيار والاستعداد لمسؤوليات الزواج والتشابه في القيم والاحترام المتبادل والتعبير عن المشاعر والإشباع الجنسي والاتفاق في الأمور المالية وفي أساليب تربية الأبناء والاتفاق مع أسرة الآخر. (الحنطي، 1999، ص 20).

وهو قدرة كل فرد من الزوجين على التواءم مع الآخر ومع مطالب الزواج ونستدل عليه من أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج وفي مواجهة الصعوبات الزوجية، وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره وفي إشباع حاجاته من تفاعله الزوجي . (مرجع سابق، ص 193).

والتوافق الزوجي لا يعني التطابق التام بين سمات الزوجين ولا يعني الرضا الكامل عن كل مواصفات الشريك، ولكن هو محاولة من كل طرف للتكيف مع الطرف الآخر بدافع

الحب أو تحقيق المصالح المترتبة عللا استمرار العلاقة من إنجاب ورعاية الأبناء وتحقيق الحاجات النفسية والاجتماعية (مرجع سابق، ص24)

3- مفهوم الاستقرار الزوجي: ويقصد باستقرار العلاقة الزوجية ونجاحها وسلامتها من الاضطراب والتوتر الزوجي مما يجعلها في منأى عن التعرض للتهديد بالفشل وما ينتج عنه من طلاق فالاستقرار يتضمن التمسك بالعلاقة الزوجية لأن كلا الطرفين يشعر بالتوافق والرضا والسعادة أي إن الاستقرار الزوجي يعني تحقيق الرضا والتوافق والسعادة.

4 - مفهوم التوقع الزوجي: التوقع هو الاحتمال الذي يضعه الفرد بأن التعزيز يحدث كوظيفة للسلوك المحدد الذي سيقوم به في موقف معين أو مواقف معينة.

أما التوقف في العلاقة الزوجية فيقصد به مدى تحقيق الفرد لحاجاته بعد الزواج مقارنة بما كان يتوقعه قبل ذلك، فكثيراً ما يصاب الفرد بخيبة الأمل بعد زواجه لأنه كان يتوقع أشياء وإذا به يعيش نقيضها تماماً، مما يؤدي إلى التوتر والاضطراب والاستقرار الزوجي.

5- مفهوم الإرشاد الزوجي: ويقصد به عملية مساعدة الفرد على تحقيق التوافق والاستقرار والسعادة من خلال تقديم خدمات الإرشاد الزوجي لتناول المشكلات قبله وأثناءه وبعد إنهاؤه، والمشكلات العامة، ويرى بعض المرشدين أن يكون الطرفان معا في جلسة قصيرة ثم تتم جلسات فردية مع كل منهما ثم تختتم الجلسات في حضورهما (بلميهوب، 2005، ص3528).

خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل عرض مفهوم الرضا الزوجي وبعض المتغيرات التي تؤثر فيه ومختلف النظريات التي تناولت تفسيره من ناحية نفسية اجتماعية ، بالإضافة إلى بعض المفاهيم التي لها علاقة به كالسعادة الزوجية والتوافق والاستقرار والتوقع حيث تعتبر كنتائج للرضا ، فالزوجان السعيدين أو المتوافقان أو المستقران أو من لديهما توقع إيجابي عن العلاقة الزوجية هما أساساً زوجان يتميزان بمستوى تقبل عال كل منهما للآخر ومنه تتميز علاقتهما بالرضا الزوجي.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

01: منهج الدراسة

02: أدوات جمع البيانات

03: عينة الدراسة

01: منهج الدراسة

لقد اقتدت طبيعة الدراسة التي قمنا بها وهي برنامج تدريبي لتحسين من الرضا الزوجي لدى الزوجات الاستعانة بالمنهج شبه التجريبي (وهو 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).

وذلك من أجل أن تحقق هذه الدراسة الأهداف التي وضعت لها وذلك عن طريق تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة من أجل تحسين الرضا الزوجي لديهم وإكسابهم مجموعة من الفنيات والمهارات الزوجية من خلال الجلسات التي تم تسطيرها وفقا لمجموعة من الاحتياجات التدريبية.

02: أدوات جمع البيانات

شملت الأدوات المستخدمة لجمع البيانات على استبيانات قدمت لزوجات و الاستبيان ما هو إلا تصميم فني لمجموعة من الأسئلة أو البنود حول موضوع معين بحيث تغطي كافة جوانب هذا الموضوع، وبما يمكن معه الحصول على البيانات اللازمة للبحث من خلال إجابة المفحوصين على الأسئلة أو بنود الاستبيان.

ولقد اعتمدنا في هذا الدراسة على أداة للقياس هي:

- مقياس الرضا الزوجي: يتكون المقياس من 30 بند ولكل بند خمسة بدائل رتبت حيث تكون الدرجات تصاعديا لبعض البنود وتنازلية لبنود أخرى.

جدول يوضح معايير تصحيح بنود مقياس الرضا الزوجي.

أرقام العبارات	الاتجاه
-19-16-15-14-12-11-8-3-2 30-29-28-25-24-23-22-21	تصاعدي 1-2-3-4-5
-18-17-13-10-9-5-6-5-4-1 27-26-20	تنازلي 1-2-3-4-5

وقد تضمن المقياس ثلاث أبعاد وهي :

البعد الأول: التآلفية وبنوده التالية(1-2-4-6-10-11-14-18-19-20-25-28).

البعد الثاني: التعامل مع الخلافات المالية وبنوده التالية (9-12-16-17-23-26-29)
5-8).

البعد الثالث: الرضا الجنسي وبنوده التالية (3-7-13-15-21-22-24-27-30).

03: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (15) سيدة من السيدات المترددات على مراكز التوعية والإرشاد الأسري أو العيادات النفسية، والتي تراوحت أعمارهن من (20 إلى 40).

الفصل السادس: البرنامج التدريبي المقترح

01: البرنامج التدريبي المقترح

02: الأدوات المستخدمة في البرنامج

03: أسلوب تطبيق البرنامج.

04: آليات تنفيذ البرنامج.

05: بروتوكول البرنامج.

01: البرنامج التدريبي المقترح

إن الرضا الزوجي نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، ولكي يتحقق فعلى كل من الزوجين أن يعمل على تحقيق حاجات وإشباع رغبات الطرف الآخر، وأن يشعر بأنه حريص على سعادته وهدوئه. ويمتاز بأنه نسبي، ونادراً ما يكون كاملاً وهو يزداد إذا كان لدى الزوجين القدرة على أن يقوم كل منهما بواجبه ومسؤولياته تجاه الأبناء والأسرة بوجه عام، وإذا كان لدى الطرفين القدرة على التعامل مع المشكلات الداخلية والخارجية بكفاءة وإيجابية في اتجاه الحل. (أبو سعيد، ص45، 2007).

ومن خلال هذا الجزء سيتم التعريف بالبرنامج التدريبي المقترح، أهميته، وأهدافه، وكل التفاصيل المتعلقة ببناء وتنفيذ هذا البرنامج.

1-1. تقديم البرنامج التدريبي المقترح: تقديم البرنامج التدريبي المقترح: هناك عدة تعريفات للبرامج التدريبية وفيما يلي بعض هذه التعريفات:

يعرف البرنامج على أنه " مجموعة من الخبرات والنشاطات والفعاليات المخططة والمبرمجة والتي يتم تصحيحها استناداً إلى نظريات التعلم والتعليم التي يتعرض لها المتدرب ويمارسها لتمكنه من اكتساب المعارف والمهارات وأنماط السلوك والاتجاهات التي يؤدي اكتسابها إلى تلبية الاحتياجات التدريبية للوظيفة للأفراد وتحقيق الأهداف للمنظمات"

(الخطيب، 1997، 02)

أو هو " مجموعة الخبرات التدريبية المخططة لتحقيق النمو المهني لدى المديرين والمديرات لمساعدتهم على اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات الإدارية المعاصرة، ويشتمل على

الأهداف التدريبية والموضوعات التدريبية واستراتيجيات التدريب الملائمة واستراتيجيات التقييم الملائمة" (الطرخان، 1996، 20)

"مجموعة من المفردات التي تتضمنها الموضوعات والنشاطات والفعاليات التي تتعلق بوظائف الإشراف التربوي، والتي تهدف إلى تنمية الكفايات الإشرافية وتطويرها للمشرفين التربويين ذوي الاختصاص العام، والتي يحتاجون فيها إلى تنمية أو تطوير." (العيسوي، 1998، 20). مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة تتضمن بناء أو تطوير موقف تعليمي أو تدريبي في ضوء أهدافه ومعطياته ومحدداته وترمي إلى تطوير أداء المتدربين وإكسابهم مجموعة كفايات قيادية مختلفة ومطلوبة للإدارات العليا في الجامعة لمن يشغلون وظيفة عميد كلية أو رئيس قسم علمي بحيث يتضمن الأهداف، المحتوى، الأساليب التدريبية، المستلزمات المادية والبشرية و أساليب المتابعة، التقييم التي تضمن تنفيذه، ويحقق أهدافه بكفاءة وفعالية (الحياي، 2002، 35). وللتعرف على البرنامج التدريبي المقترح في هذا البحث يمكن طرح مجموعة من التساؤلات التي تسهل ذلك وتتمثل في:

أ- ما طبيعة هذا البرنامج: هو برنامج للتحسين من مستوى الرضا الزوجي حيث يصح الصورة الذهنية العامة لدى الزوجات وما تحمله من تصورات عن شريك حياتها، وكذلك مساعدتهم في إعادة بناء البناء الأسري ليساهم في حل مشاكلهم.

ويقترح البرنامج تعلمًا تدريجيًا للمهارات أو الأبعاد الضرورية للرضا الزوجي عبر العديد من الجلسات والحصص. كما يهدف البرنامج إلى تمكين الزوجات من أن تتعامل بكفاءة أكبر مع المشكلات التي يواجهها وذلك من خلال تعليم الأزواج مهارات وخطوات سليمة لحل أي مشكل.

ب- كم يستغرق من الوقت: يضم البرنامج التدريبي 12 حصة توزع على مدى ستة أسابيع بموجب حصتين كل أسبوع.

ج- كيف يتم: يقدم البرنامج بشكل جماعي على أن تشمل المجموعة الواحد 12 زوجة الذين لديهم رضا زواجي أقل. حيث كان انشغالنا كبير من خلال بناء البرنامج في تعميم المهارات في الحياة اليومية للزوجة، من أجل هذا فكرنا في مجموعة من الواجبات المنزلية للزوجة، حيث يطلب من الزوجة في نهاية كل حصة واجب مسجل على كراس الواجبات المنزلية . أما في تنفيذ البرنامج نولى أهمية بالغة للأطراف التي تتعامل معهم الزوجة (زوج ، أهل ، أقارب، أصدقاء....).

1-2 أهمية البرنامج

- ✓ تحقيق السعادة الزوجية للزوجين.
- ✓ التخفيف من حالات الطلاق.
- ✓ زيادة الوعي بجوانب وشؤون الحياة الزوجية .
- ✓ تحقيق الأمن الأسري.
- ✓ الحد من حالات العنف الأسري.
- ✓ حماية الأسرة من التفكك والقطيعة والهجران.
- ✓ فهم الفروق بين الرجل والمرأة.
- ✓ فهم الحقوق والواجبات في العلاقة الزوجية.
- ✓ تقوية وتعزيز المهارات لحل الخلافات في العلاقة الزوجية.

1-3- أهداف البرنامج

1-3-1 أهداف عامة:

- مساعدة الزوجات عن تقبل المحيطين بهم.
- الارتقاء بالحياة الزوجية عن طريق تحسين مستوى الرضا الزواجي.

- استمرار الزوجات في حياتهم الزوجية.
- مساعدة الزوجات على مواجهة الضغوط المحيطة بهم وإحلال الأفكار العقلانية بدل من الأفكار اللاعقلانية.
- غرس القناعة بأهمية والتعاون في الحياة الزوجية.
- الوصول بتمايز الذات إلى أقصى مدى لكل فروع أفراد الأسرة.
- التغير في السياق العلائقي من أجل إعادة بناء تنظيم الأسرة وتغيير الأنماط غير التفاعلية التي تؤدي وظائفها على نحو خاطئ.
- تغير النتائج السلوكية بين الأفراد لكي تقضي على سلوك اللاتكفي أو السلوك المشكل.

1-3-2 أهداف خاصة:

- بناء جوانب إيجابية لدى الزوجات من خلال البرنامج التدريبي.
 - إكساب الزوجات مهارات حل المشكلات.
 - إلقاء الضوء على أهم المشاكل الزوجية الأكثر تأثيرا سلبيا على حياة الأزواج ومحاولة معالجتها.
 - ترسيخ أهمية التفاهم والتعاون في الحياة الزوجية.
- 1-4-4 شروط تصميم البرنامج التدريبي:** بني هذا البرنامج التدريبي وفق العديد من الشروط والمتمثلة في:

- مراعاة أن تكون مدة الجلسة كافية للتعبير عن مختلف آراء المتدربات والتي من شأنها أن تلعب دوراً هاماً في إثراء الموضوع.

- مراعاة التدرج في طرح الأفكار والمعلومات والأنشطة المقدمة لهم.

- التنوع في الأنشطة حتى لا يتسرب الملل في نفوس أفراد عينة الدراسة.

- وضوح الغايات المطلوبة من الأنشطة المطلوبة من عينة الدراسة.

1-5- الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج: لقد تم اختيار محتوى البرنامج التدريبي في

ضوء الإطار النظري التي تناوله بالتفصيل سابقاً ومحتويات البرنامج هي:

5-1- الحوار: حيث يتم عرض نماذج من الحوارات السلبية للأزواج وسوف نقوم بمناقشة

الأزواج المشاركين بالبرنامج فيها وأيضاً سوف يكون هناك تمثيل مسرحي سيكودراما حول موضوع الحوار الزوجي.

5-2- السيكودراما: هي كلمة مركبة من psych وأصلها psychs بمعنى الروح و

Drama بمعنى الفعل وهي تعني حرفياً (الدراما النفسية) ولقد عرفها مورينو: " بأنها عي العلم الذي يستكشف الحقيقة بوسائل درامية واستخدام المسرح كوسيلة تربوية علاجية وذلك من خلال عرض بعض الأفلام والمسرحيات التي توضح أهمية الحوار في تعزيز الرضا الزوجي.

5-3- التنفيس الانفعالي: هو عبارة عن أسلوب من أساليب العلاج النفسي يقوم فيه

المرشد بإتاحة الفرصة للمسترشد بالتحدث والتعبير عن جميع الأفكار والأحداث التي يشعر بأنها تسبب له مشكلة في حياته، وذلك عن طريق عمل جلسات تنفيس انفعالي لكل زوجين على حدا وأيضاً عمل تمارين للأزواج المشاركين تساعدهم على الاسترخاء.

5-4- المساندة الدينية: المقصود استعمال أحكام القرآن الكريم والسنة النبوية في الإرشاد ويتجلى ذلك في البرنامج من خلال عمل توجيه جمعي نتحدث فيه عن أهمية الزواج والحياة الزوجية في الإسلام وذلك من خلال الاستماع إلى الأشرطة التي نتحدث عن أهمية الحياة الزوجية وأيضاً من خلال القيام بالعلاج النفسي الديني.

5-5- المساندة الاجتماعية: هي مجموعة الأنشطة والعلاقات السلبية وغير الرسمية التي تعمل على توفير الدعم والمساندة للأشخاص الذين يواجهون ظروفاً أو أوضاعاً اجتماعية صعبة وهي أيضاً المؤازرة والدعم والتعاطف والمعونة النفسية التي يحصل عليها الإنسان من البيئة التي يعيش فيها سواء كانت مؤازرة رسمية من خلال المؤسسات وغير رسمية يقدمها أفراد الأسرة أو غيرهم من الأفراد وذلك من خلال المساندة الاجتماعية والمادية والوجدانية والمعرفية.

5-6- العلاج العقلاني: وهو العملية التي يتم من خلالها تبديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية إيجابية وذلك من خلال عمل محاضرات حول موضوع الرضا الزوجي وأيضاً من خلال المناقشة الجماعية المستمرة للأفكار الخاطئة التي يعتنقها الأزواج المشاركين في البرنامج حول موضوع الرضا الزوجي وأيضاً من خلال لعب الأدوار.

5-7- الاقتداء والنمذجة: يعد التعليم عن طريق الاقتداء والنمذجة من أقدم الطرق العلمية في تعديل السلوك، وقد يحدث الاقتداء على نحو عنصري أو بصدفة عندما يرى الإنسان سلوكاً ما كان يخاف أو يخشى أن يقوم به ثم يلاحظ فرد يقوم بهذا السلوك بدون ضرر أو خطر أو خوف فيشجعه ذلك على أن يأتي السلوك، ولكن في البرنامج سيكون الاقتداء بطريقة عمدية وقصدية بحيث سيؤدي بعض الأفراد سلوا معين أمام الأزواج بهدف التعلم وذلك من خلال عرض بعض النماذج من الأزواج الناجحين والاقتداء بهم وأيضاً عرض نماذج من السنة النبوية الشريفة وعن النبي عليه السلام وكيف كان مع زوجاته.

5-8-8- مهارة إدارة الخلافات: ومن العملية التي تهدف إلى تمكين الأزواج من أن تتعامل بكفاءة أكبر مع المشكلات التي يواجهها وذلك من خلال تعليم الأزواج خطوات سليمة لحل أي مشكلو تواجههم والتمثيل المسرحي لبعض المشاكل الزوجية المنتشرة في مجتمعنا، وأيضاً من خلال عرض بعض النماذج من السنة الشريفة لبعض الخلافات في بيت النبي عليه السلام وكيف كان يتعامل معها.

5-9-9- التعزيز: وهو العملية التي يتم من خلالها دعم السلوك الإيجابي وتقويته وتعزيزه لدى الأشخاص وإزالة السلوك الغير مرغوب وذلك من خلال تقديم بعض الجوائز للأزواج الذين يستفدون من تطبيق البرنامج في حياتهم اليومية.

5-10-10- الرسم: هو عملية إسقاطية يلتقي فيها المعرفي (البنية الشكلية) بالعاطفي (المحتوى العاطفي) فهو تلك الصيغة الخطية التي يعبر من خلالها تلقائياً أو عن طريق التعليم عن عالمه الخاص الداخلي ليسقطها على مساحة الورقة مستخدماً بذلك قلم الرصاص و الأقلام الملونة لينتج أشكالاً ذات معنى لتكون حصيلته محتوى عاطفياً وبنية شكلية.

5-11-11- التقييم: هو العملية التي يتم من خلالها تقييم البرنامج التدريبي والنتائج التي توصل إليها بعد التطبيق وذلك من خلال تطبيق استبانة الرضا الزوجي بعد تطبيق البرنامج مباشرة ومعرفة الفرق بين النتائج.

02: الأدوات المستخدمة في البرنامج

1- كراس الواجبات المنزلية: هو كراس صغير الحجم تم إعداده من طرف الطالبات (الملحق رقم) لغرض متابعة نشاط وفاعلية الحصص، ويحتوى على نشاطات يتم إنجازها

من طرف المشاركات في المنزل حيث كل واجب يخص جلسة معينة من جلسات البرنامج التدريبي ويشمل:

- تقديم الكراس: يشمل تعريفا للكراس ودوره في المساعدة على السير والتقدم الحسن في حصص البرنامج.

- معلومات عامة حول المشاركة: تتمثل في المعلومات (إسم ولقب المشاركة، عمرها، تاريخ زواجها، وكذلك تاريخ الدخول إلى البرنامج).

- الواجبات المنزلية: يحتوى الكراس على نشاطات منزلية لكل حصة من حصص البرنامج المقترح، حيث تم وضع نص النشاط المنزلي داخل إطار مع تخصيص مساحة للإجابات.

1-1- شروطه: توجه هذه الشروط إلى كل المشاركات وهي تهدف إلى زيادة التزام المشاركات في تنفيذ البرنامج وكذلك الحفاظ على الكراس والشروط هي:

- ضرورة المحافظة على الكراس وتنظيمه.

- المواظبة والالتزام بإحضاره في كل حصة من حصص البرنامج.

- مراعاة الإجابة على الواجب المنزلي المخصص لكل حصة.

✓ **كراس التمارين:** هو كراس يخص مجموع التمارين التي ستقام داخل الجلسة (الملحق رقم) بغرض زيادة النشاط والتفاعل داخل الحصة، حيث يكون لكل مشاركة كراس خاص بها، يضم كذلك صفحة تخص معلومات كل مشاركة ، و اسم وترتيب كل التمارين.

✓ **شروطه:** ضرورة المحافظة على الكراس.

■ بقاء الكراس داخل الحصة فقط لحل التمارين.

▪ مراعاة الإجابة على التمارين الخاص بكل حصة.


✓ **السبورة:** وفيها يتم شرح أهم الأفكار والتمرينات و التعليم النظري حول أبعاد الرضا الزوجي.

✓ **وسائل الإيضاح السمعية والبصرية:** وهي تتمثل في مكبرات الصوت وآلات العرض للشرائح و تتبلور وظيفة هذه الفئة في المساعدة في تيسير عرض بعض الجوانب من المادة التدريبية يعجز المدرب بذاته عن عرضها بطبيعتها الأمر الذي يسهم في ترسيخ المعاني ومساعدة المتدربين على إدراك واستيعاب الأفكار والمعلومات التي تمثل أنماط السلوك المستهدفة.


✓ **طريقة التجليس:** يتم التجليس في حصص البرنامج المقترح بشكل دائري وذلك بغرض إنشاء تفاعلات بين المشاركات والطالبات.


✓ **متابعة الحصص:** في بداية كل حصة يكون هناك مراعاة لمحتوى الجلسة الماضية، وأهم النشاطات المطبقة فيها ومناقشة اثر موضوع الجلسة الماضية ، ويتم مناقشة الواجب المنزلي مع جميع المشاركات ، وكذلك الإشارة إلى موضوع الجلسة الجديدة وكيفية سيرها.

✓ **ورقة المتابعة والتقييم أثناء التدريب:** هي عبارة عم ورقة لتقييم ومتابعة نشاط كل مشاركة أثناء فترة التدريب (الملحق رقم)، حيث يكون لكل مشاركة استمارة خاصة بها يتم وضع العلامة عليها في نهاية كل حصة من قبل الطالبات وفي نهاية البرنامج المتحصلة على أعلى علامة تحصل على مكافأة، حيث يتم متابعة المشاركات أثناء فترة التدريب أسلوب الملاحظة لكل متدرب بالنسبة للنواحي التالية:

السلوك العام. 

المحافظة علو مواعيد التدريب. 

التعاون مع الزملاء. 

المشاركة في المناقشات. 

✚ مدى الاستجابة والتحصيل.

✚ مدى الاهتمام والإقبال على التدريب.

حيث تبرز عملية الملاحظة التي يجريها المشرف على البرنامج التدريبي بعض نواحي القصور في الأداء وتصرفات بعض المشاركات، الأمر الذي يستوجب تدخل المدرب أو المشرف على البرنامج عن طريق المقابلات الشخصية مع المشاركات الذين يحتاجون إلى تصحيح أدائهم أو لفت نظرهم.

✓ **ورقة التقييم:** هي عبارة عن ورقة تقييمية تقدم للمشاركات عند إتمام البرنامج التدريبي (الملحق رقم)، حيث تشمل مجموعة من الأسئلة مثل ما هي أفضل الموضوعات في البرنامج وما هي الموضوعات غير المفضلة لديك ، وغيرها من الأسئلة البسيطة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج وكيف كان مستوى التقديم.

✓ **العقد :** من أجل تفادي كثر غيابات المشاركات خلال تنفيذ البرنامج التدريبي حيث يتم الإمضاء عليه من طرف كل المشاركات لضمان الالتزام والحضور لجميع حصص البرنامج لتحقيق جميع الأهداف المرجوة في النهاية.

محتوى البرنامج المقترح: يحتوي البرنامج على مجموعة من الحصص وعددها اثنا عشر جلسة، تهدف كل مجموعة من الحصص لتحقيق أحد الأهداف الجزئية للبرنامج المتعلق بالأبعاد الثلاثة التي يستهدفها البرنامج وهي البعد الوجداني والعلائقي، البعد الجنسي، البعد الاقتصادي، وعلى أساس هذا تم وضع أهداف كل جلسة.

- تهدف الحصة الأولى والثانية للتعارف وتشخيص المشاركات.

- وتهدف الحصة من الثالثة إلى التاسعة إلى التدريب على اكتساب المهارات الوجداني والعلائقي.

- وتهدف الحصة العشرة إلى التدريب على الرضا الجنسي.
- وتهدف الحادي عشر إلى التدريب على كيفية تسير الميزانية المالية.
- وتهدف الحصة الأخير إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج من خلال القياس البعدي ، وتقييم البرنامج من طرف المشاركات عن طريق الاستبيان التقييمي.
- كما يتضمن محتوى كل جلسة نشاطات مرقمة وفق ترقيمها في دفتر النشاطات ، أما الواجبات المنزلية فهي مرقمة وفق كراس الواجبات المنزلية الذي يحتوى على تفصيل هاته الواجبات.
- أما عن النشاطات المقترحة فقد تم اقتراحها من طرف الطالبات وتم استخلاص بعضها من :

- البرامج التدريبية التي تم الاطلاع عليها خلال إعداد هذا البحث.

رقم الجلسة	الأولى.
عنوان الجلسة	الجلسة التمهيدية (التعارف).
الهدف من الجلسة	01: التعرف على المشاركات وبناء علاقة ثقة. 02: تعريف بالبرنامج المصمم ومختلف مكوناته.
محتوى الجلسة	التعارف بين المنفذات والمشاركات وبناء علاقة احترام وتقدير وتعاون بين الطرفين. التعريف بالبرنامج ومحتواه وأهميته والهدف منه تقديم المقياس القبلي.

المنفذون	الطالبات
الوسائل المستعملة	جهاز العرض(داتاشو)، أقلام، أوراق.
التقنيات	القياس القبلي، خيط كرة الصوف، تمارين حركية، نقاش جماعي، التعبير الحر، المحاضرة.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 01.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	الثانية.
عنوان الجلسة	التقييم والتشخيص.
الهدف من الجلسة	01: تشخيص الصعوبات التي تواجه المشاركات في الحياة الزوجية. 02: تحديد الاحتياجات التدريبية. 03- التعرف على مخطط العائلة.
محتوى الجلسة	مراجعة الواجب المنزلي. إعطاء مثال عن الجينوگرام بحالته المفصلة والحديث عن الهدف منه (الملحق). رسم الجينوگرام الخاص بكل مشاركة.

التعليق على الجينوغرام لكل مشاركة على حدا. التمرين رقم 01.	
المنفذون	الطالبات.
الوسائل المستعملة	الحوار، المناقشة، أوراق، مساطر.
التقنيات	الحوار، المناقشة، الرسم.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 02.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	الثالثة.
عنوان الجلسة	إدارة الضغوط النفسية.
الهدف من الجلسة	01: التعرف على مصادر الضغوط. 02: التعرف على كيفية إدارة الضغوط. 03: التعرف على خطوات لحل مشكلة الضغوط.
محتوى الجلسة	تمرين تنشيطي حول مصادر الضغوط الخاصة بالزوجات المشاركات. تقسيم المشاركات للمجموعتين لمعرفة كيف تدار الضغوط. شرح خطوات لحل الضغوط. التمرين 02.

المنفذون	الطالبات.
الوسائل المستعملة	أقلام، أوراق، جهاز العرض.
التقنيات	الأسئلة الموجهة، الحوار، المناقشة، المحاضرة.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 03.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	الرابعة.
عنوان الجلسة	الثقة بالنفس الأولى باهتمامك ... أنت.
الهدف من الجلسة	01: تعزيز الثقة بالنفس. 02: الوعي بالأفكار والمشاعر. 03: التركيز على الذات في مختلف الأحوال الانفعالية. 04: تطبيق الاسترخاء.
محتوى الجلسة	لعب الأدوار لإظهار الاختلاف في يوم بين من تملك الثقة من غيرها التي لا تملكها. هرم ماسلو للحاجات الإنسانية. الوعي بالأفكار والمشاعر.

القيام بتمارين الاسترخاء.	
التمرين 03.	
الطالبات.	المنفذون
مجموعة أدوات الزينة.	الوسائل المستعملة
المحاضرة، لعب الأدوار، الاسترخاء.	التقنيات
الواجب المنزلي رقم 04.	الواجب المنزلي
120د.	مدة الجلسة

الخامسة.	رقم الجلسة
سيكولوجية الرجل والمرأة.	عنوان الجلسة
01: التعرف على سيكولوجية المرأة. 02: التعرف على سيكولوجية الرجل. 03: الظروف الأسرية غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية.	الهدف من الجلسة
الفرق الكامن بين الرجل والمرأة في المظهر الخارجي. الخصائص السيكولوجية للزوجة. الخصائص السيكولوجية للزوج. مسرحية تظهر أثر الظروف غير المناسبة على الصحة النفسية	محتوى الجلسة

وبناء سيكولوجية الفرد.	
التمرين 04.	
الطالبات.	المنفذون
سبورة، أقلام، أوراق، جهاز العرض.	الوسائل المستعملة
الأسئلة الموجهة، لعب الأدوار، الحوار، المناقشة، المحاضرة.	التقنيات
الواجب المنزلي رقم 05.	الواجب المنزلي
120د.	مدة الجلسة

السادسة.	رقم الجلسة
الحقوق والواجبات	عنوان الجلسة
01: مساعدة الزوجات على كيفية معرفة تصنيف الحقوق والواجبات بالنسبة لنفسها ولزوجها وعلاقتها.	الهدف من الجلسة
02: تقوية وتوعية الزوجات (الجانب الديني).	
03: تقديم المساندة الدينية للزوجات.	
التغذية الراجعة للجلسة الماضية. توضيح الحقوق والواجبات (تمرين 05). شرح بعض مفاهيم التوعية.	محتوى الجلسة
الطالبات	المنفذون

الوسائل المستعملة	الأوراق، الأقلام، سبورة، شاشة.
التقنيات	المناقشة ، عرض فيديو، الحوار ، محاضرة. المساندة الدينية.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 06.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	السابعة.
عنوان الجلسة	الاتصال الزوجي.
الهدف من الحصة	01: تعزيز الإتصال مع الزوج. 02: التعرف على الإتصال الجيد. 03: تطوير مهارات الاتصال الجيد.
محتوى الحصة	01: التغذية الراجعة للحصة الماضية. 02: شرح معنى الاتصال وأنواعه. 03: تمرين معرفة الأسباب التي تمنع من الاتصال الجيد . 04: تمرين يساعدهم على تنمية مهارة الاتصال . التمرين 06.
المنفذون	الطالبات.

الوسائل المستعملة	أوراق وأقلام.
التقنيات	الحوار، المناقشة، التعزيز، سيكودراما. محاضرة.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 07.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	الثامنة.
عنوان الجلسة	حل الخلافات
الهدف من الحصة	01: تكسيهم القدرة على مناقشة الخلافات ومهارات حلها. 02: تعرف على الخلافات المشتركة بين الزوجات والمتكررة. 03: مساعدة الزوجات على خفض الإثار السلبية الناشئة من تلك المشاكل. 04: تساهم في الحفاظ على صحتهم النفسية والعقلية. 05: تمكن الزوجات على ترتيب أفكارهم وتقديم حل للخلافات أكثر من اللوم والانتقاد.
محتوى الحصة	التغذية الراجعة للحصة الماضية. التمرين 07. حضور الجلسة مستشارة علاقة زوجية.

المنفذون	الطالبات.
الوسائل المستعملة	أوراق ملونة، القلم، سبورة.
التقنيات	المناقشة، التنفيس الانفعالي، العصف الذهني.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 08.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	التاسعة.
عنوان الجلسة	الرضا الجنسي.
الهدف من الجلسة	01: التعرف على الحقوق والواجبات في العلاقة الحميمة. 02: مراحل المعاشرة الزوجية. 03: أسباب فتور العلاقة الزوجية.
محتوى الجلسة	تقسيم المشاركات إلى مجموعتين. الإجابة على أسئلة الطالبات. التعرف على مراحل المعاشرة الزوجية. الاطلاع على أسباب فتور العلاقة الحميمة.
المنفذون	الطالبات.
الوسائل المستعملة	أقلام ، أوراق، صافرة.

التقنيات	المناقشة ، الحوار، العصف الذهني، المحاضرة، استبيان.
الواجب المنزلي	الواجب المنزلي رقم 9.
مدة الجلسة	120د.

رقم الجلسة	العاشرة.
عنوان الجلسة	العلاقة مع أهل الزوج.
الهدف من الحصة	01: مساعدة في بناء علاقة صحيحة مع أهل الزوج. 02: تعديل السلوكيات المبنية على خبراتهم الشخصية. 03: إكتساب الزوجات مهارات التعامل مع أهل الزوج.
محتوى الحصة	التغذية الراجعة للحصة الماضية. وصف العلاقة بين أهل الزوج والزوجة. التمرين رقم 08.
المنفذون	الطالبات.
الوسائل المستعملة	الأوراق، الأقلام، سبورة شاشة
التقنيات	الحوار، المناقشة، عرض الفيديو، الرسم العائلي، الاقتداء والنمذجة. المساندة الاجتماعية
الواجب	الواجب المنزلي 10.

	المنزلي
120 د	مدة الجلسة

الحادي عشر.	رقم الجلسة
الإدارة المالية.	عنوان الجلسة
01: وضع خطط مالية وإدراك قيمة المال ومعناه لدى الزوجات. 02: كيفية اكتساب مهارات الادخار المالي للزوجات. 03: التحسين من الخلافات المالية لدى الزوجة بصورة فعالة وسليمة.	الهدف من الجلسة
شرح مفاهيم الإدارة المالية. معرفة كيفية تسير الميزانية (تمرين 09).	محتوى الجلسة
الطالبات	المنفذون
أوراق، أقلام سبورة.	الوسائل المستعملة
النقاش الجماعي، الحوار، محاضرة.	التقنيات
الواجب المنزلي رقم 11.	الواجب المنزلي
120د.	مدة الجلسة

رقم الجلسة	الثانية عشر.
عنوان الجلسة	الجلسة الختامية.
الهدف من الجلسة	01: مناقشة التوقعات. 02: تقييم التجربة. 03: مقارنة التوقعات. 04 : القياس البعدي.
محتوى الجلسة	نقاش جماعي خلال تطلعاتهم الأولى لمحتوى البرنامج وانتظاراتهم منه. تقديم الاستبانة لتقييم تجربتهم في البرنامج. تقدم التغذية الراجعة لما احتواه البرنامج ومقارنة التوقعات بالنتائج. تطبيق القياس وحساب النتائج.
المنفذون	الطالبات.
الوسائل المستعملة	أقلام ، أوراق.
التقنيات	تطبيق القياس البعدي. المناقشة ، الحوار. التغذية الراجعة.

الاستبيان.	
////////	الواجب المنزلي
120د.	مدة الجلسة

04: أسلوب تطبيق البرنامج

سيتم استخدام الأسلوب التدريبي الجماعي وما يتبناه من تفاعل بين العميل والمشرف وأعضاء الجماعة يتيح خبرات إيجابية.

حيث يتاح فيه للعميل مناقشة المشكلات بصدق ويشجع على ذلك جو الثقة الذي يشيع في جماعات الإرشاد المختلفة وتقوم الجماعة بتعزيز سلوك أعضائها مما يقوى لدى زهران أم الإرشاد الجماعي يمثل مركزاً ممتازاً بين طرق الإرشاد النفسي وذلك لأنه:

- يتيح فرصة للتنفيس الإنفعالي.

- يجمع بين خبرات العميل والشخصية وبين واقع اجتماعي مجد ويمكن من نقل خبرات التعليم التي تحدث أثناء العملية الإرشادية بطريقة أسهل إلى مواقف الحياة اليومية لأنها أقرب إليها.

- يطمئن العميل إلى أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات في

- حياته وأن هناك كثيرين غيره يعانون فيقل شعوره بالانزعاج. (زهران، 1977، ص344).

04: آليات تنفيذ جلسات البرنامج

هناك عدة آليات يمكن استخدامها في تنفيذ الجلسات التدريبية التي تقوم على إستراتيجية المحاضرة والمناقشة الجماعية:

1- إشاعة جو من الصراحة والمحبة والألفة بين المتدربين والمدرّبة مما يؤدي إلى اندماج المجموعة وطرح مشاكلهم بكل حرية.

2- يجلس جميع أفراد المجموعة حول مائدة خاصة لعقد الجلسات (مستديرة) ومن دون تحديد مكان خاص لأي واحد منهم.

3- أن تكون الجلسة الأولى للتعرف على أفراد المجموعة وإعطاء فكرة عن خط سير العمل في البرنامج وتوضيح الهدف من البرنامج ووضع قواعد وآداب المشاركة.

4- أن تكون الغرفة المخصصة للجلسات هادئة ونظيفة و واسعة وجيدة التهوية والإضاءة وبعيدة عن الضوضاء.

5- أن يقدم كل متدرب أو متدربة للمجموعة في جو مليء بالحب والترحاب.

6- وضع قواعد المشاركة مثل الاستماع والنشاط وعدم مقاطعة المتحدث والاستفسار عن أي شيء غامض بعد الانتهاء من التحدث.

7- تبدأ كل جلسة من خلال عنوان الجلسة الذي تطرحه المدرّبة مشيرة إلى الجلسة السابقة وملازمة هذه الجلسة بالسابقة بشكل موجز ثم تقوم المدرّبة بإلقاء محاضرة بشكل غير مخل وتخلل المحاضرة شيئاً من المداعبة والمناقشة .

8- تبدأ مناقشة المحاضرة فور الانتهاء من عرضها مباشرة.

9- لكل متدرب الحق في مناقشة أو اعتراض أي نقطة بحرية.

10- السماح لكل متدرب بإبداء رأيه واحترام آراء الآخرين.

11- المحافظة على الهدوء والانسجام وعدم التسلط وعدم التمرکز حول شخص معين أثناء الجلسات.

12- الطلب من أحد المتدربين في نهاية المناقشة بإيجاز ما آلت إليه المناقشة.

05: بروتوكول البرنامج التدريبي

- الاسم: بناء برنامج تدريبي للتحسين من مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات.

- الغرض: تحسين مستوى الرضا الزوجي.

- الطبيعة: جماعي.

- المصدر: معرفي.

- أساسه النظري:

- حجم الجلسات: 12 جلسة.

- مدة الجلسة: مت 60 د إلى 90 د.

- حجم عينة الدراسة: 15 زوجة.

- طبيعة الجلسة: مغلقة.

- تواتر الجلسات: حصتين كل أسبوع.

- قيادة الجلسات: الطالبات

خلاصة الفصل

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف البرنامج التدريبي المصمم ومن ثم التعرف على محتوى البرنامج وأهدافه والمستفيدون منه وشروط تصميم البرنامج التدريبي وأسس تصميمه والوسائل المستخدمة فيه وبروتوكول البرنامج التدريبي .

خاتمة

تسعى هذه الرسالة لتصميم برنامج تدريبي لتحسين من مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات، ويرمى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف أهمها:

✓ بناء جوانب إيجابية لدى الزوجة تتمثل في:

تقوية العلاقات مع زوجها وأهله.

التخفيف من حالات الطلاق من خلال خلق نمط معيشة يسودها التفاهم والتعاون لعيش حياة زوجية سعيدة.

ومن خلال هذه الأهداف قد تتمكن الزوجة من بناء علاقة تكاملية للوصول إلى مستوى جيد من الرضا الزوجي .

من خلال هذه الدراسة نستخلص ضرورة ما يلي

- ✓ إجراء المزيد من الدراسات في مجال الرضا الزوجي .
- ✓ ضرورة الدخول إلى البرنامج في السنة الأولى بعد الزواج.
- ✓ تصميم مقياس للرضا الزوجي معتمد على بيئتنا (المجتمع السوفي).
- ✓ توعية المجتمع بأهمية الاستشارات الزوجية.
- ✓ قياس فاعلية البرنامج التدريبي لتحسين من مستوى الرضا الزوجي.

التوصيات المقترحة:

- ✓ قياس فاعلية البرنامج التدريبي لتحسين من مستوى الرضا الزوجي.

-
- ✓ إمكانية اقتراح برنامج تدريبي للأزواج.
 - ✓ ضرورة نشر الوعي الزواجي من خلال الالتحاق بالبرامج التدريبية الممثلة.
 - ✓ بناء مقاييس للرضا الأسري

قائمة المصادر والمراجع

1- قائمة المصادر والمراجع:

- 1- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، سامي محسن (2014)، سيكولوجية المشكلات الأسرية، ط2، عمان، دار المسيرة لنشر والتوزيع.
- 2- أرجيل مايكل (1993)، سيكولوجية السعادة، (ترجمة د. عادل نجيب بشرى) القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، سنة النشر الأصلي 1986.
- 3- أحمد عبد الطيف أبو أسعد (2008) الإرشاد الزوجي الأسري، ط1، دار الرشاد، القاهرة.
- 4- أحمد سالم الأحمر (2004)، علم الاجتماع الأسرة، ط1، دار الكتاب الجديد المتعددة،
- 5- بلميهوب كلثوم (2006)، الاستقرار الزوجي، (دراسة ف علم النفس)، منشورات الحبر، ب ط، الجزائر.
- 6- الببلاوي فيولا (1987)، مقياس الرضا الزوجي، مكتبة الأنجلو المصرية، ب ط، القاهرة.
- 7- حجازي مصطفى (2004)، الصحة النفسية منظور تكاملي للنمو في البيت و المدرسة، المركز الثقافي العربي، ط2، الدار البيضاء.
- 8- الحناكي حصة (2006)، عوامل الانسجام في الحياة الزوجية، ج2، الرياض.
- 9- خليل محمد (1999)، سيكولوجية العلاقات الزوجية، دار قباء، ب ط، القاهرة.
- 10- الخالدي أديب محمد (2001)، الصحة النفسية، الدار العربية، ط1، القاهرة.

- 11- مرسي كمال إبراهيم (1991)، العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، دار القلم، ط1، الكويت.
- 12- الضبع عبد الرؤوف (2002)، علم الاجتماع العائلي، دار الوفاء، ب ط، الإسكندرية.
- 13- الخشاب سامية (1982)، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، درا المعارف، ط1، القاهرة.
- 14- السهل راشد على (2004)، المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية، الدار العربية للعلوم، ط1، بيروت.
- 15- الخولي سناء (1984)، الأسرة والحياة العائلية، دار النهضة العربية، ب ط، بيروت.
- 16- سليمان سناء محمد (2005)، التوافق الزوجي واستقرار الأسرة، عالم الكتب، ط1، القاهرة.
- 17- شحاته ربيع محمود (1977)، أصول الصحة النفسية، مطبعة الجبلاوي، ب ط، مصر.
- 18- رشاد موسى وآخرون (2003)، علم النفس المرأة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة.
- 19- الصواف منى وآخرون (2001)، الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة طيبة، ط1، القاهرة.
- 20- السيد عبد العاطي وآخرون (1991)، علم اجتماع الأسرة، دار المعرفة الجامعية، ب ط، الإسكندرية.

- 21- يحيى عبد الحميد أحمد (1998)، الأسرة والبيئة، المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الإسكندرية.
- 22- الشطي عدنان عبد الكريم (1995)، الزواج والعائلة (التحليل النفسي والاجتماعي للعلاقات الأسرية)، ب ط، الكويت.
- 23- كفاي علاء الدين (1999)، الإرشاد والعلاج النفسي والتربوي، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية.
- 24- عبد الهادي جودت عزة (2006)، الإشراف التربوي " مفاهيمه أساليبه"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 25- ديب أوصاف (2006)، الاحتياجات التدريبية لمعلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مجال تقنيات التعليم، مجلة جامعة دمشق، المجلد 22، العدد الثاني.
- 26- القاسم بديع محمود مبارك (2001)، علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- 27- عليوة السيد (2001)، تحديد الاحتياجات التدريبية، أترك للنشر والتوزيع، مصر.
- 28- عبد المجيد سيد منصور وآخرون (2009)، الإرشاد الأسري الزواجي، ب ط، دار صفاء، عمان، الأردن.
- 29- العزاوي نجم (2006)، التدريب الإداري، دار اليازوري، عمان، الأردن.
- 30- رمضان علي القذافي (1987)، العلوم السلوكية في مجال الإدارة والإنتاج، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر.

- 31- علس السلمي(1970)، التدريب الإداري، المنظمة العربية للعلوم الإدارية، القاهرة.
- 32- المنجد في اللغة والإعلام(1986)، دار الشروق، بيروت، لبنان.
- 33- فايز خاطر(2010)، إستراتيجية التدريب الفعال، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان ، الأردن.
- 34- عويضة كامل محمد محمد (1996)، علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت ، لبنان.
- 35- عويضة كامل محمد محمد(1990)، رحلة في علم النفس، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، لبنان.
- 36- عبد الفتاح محمد دويدار(2002)، المرجع في مناهج البحث في علم النفس وفتيات كتابة البحث العلمي، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 37- هلال محمد عبد الغاني حسن(2002)، دراسة الاحتياجات التدريبية والتخطيط للتدريب، مركز تطوير الأداء والتنمية، ط1.
- 38- شاويش مصطفى نجيب(1993)، الإدارة الحديثة، دار الفرقان، ط1، عمان.
- 39- علي عبد النبي حنفي (2007)، الإرشاد الأسري وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة، ط1، القاهرة.
- 40- عبد المجيد منصور وآخرون(2000)، الأسرة على مشارف القرن الواحد والعشرون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

41- روز ماري لمبي (2003)، ترجمة علاء الدين كفاقي، الإرشاد الأسري للأطفال ذوي الحاجات الخاصة، ج2، ب ط، دار قباء للطباعة، القاهرة، مصر.

42- حسين عبد الحميد رشوان (2003)، الأسرة والمجتمع (دراسة في علم الاجتماع الأسرة)، ب ط، مؤسسة شباب الجامعة للنشر، الإسكندرية.

43- مؤمن داليا (2008)، الأسرة والعلاج الأسري، دار السحاب، ط2، القاهرة.

2- الرسائل والدراسات:

44- بن سالم فرحان (2009)، دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديمغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع السعودي، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

45- الحنطي نوال (1999)، مشكلات التوافق الزوجي لدى الأسرة السعودية خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض.

46- سمكري أزهار ياسين (2009)، الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية على عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة، جامعة أم القرى، السعودية.

47- مدبولي عبد المجيد ثابت حنان (2002)، التوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته بسمات الشخصية لديهم، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة.

48- عبد العال تحيه (1995)، مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحقيق الرضا الزوجي، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

49- خليل محمد عبد الجواد الوفاء (1991)، الرضا الزوجي من حيث علاقته بالبناء النفسي للزوجين لدى عينة من طلبة وطالبات الدراسات العليا بالجامعة، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة.

50- عبد السلام علي (2001)، المساندة الاجتماعية واتخاذ قرار الزواج واختيار القرين وعلاقتها بالتوافق الزوجي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 11، العدد 95-96.

51- الخزعان ، هيا بنت إبراهيم(2010)، الرضا الزوجي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

52- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (2014)، فعالية العلاج الواقعي في تنمية مهارات التواصل لدى المقبلين على الزواج في محافظة الكرك، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر،

53- أبو تركي، مريم إبراهيم (2008)، علاقة التفاوض بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عمان العربية، عمان ، الأردن.

54- سهير حسين، سليم جودة (2009)، برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة.

55- أبو عطوان مصطفى عبد الجليل مصطفى (2008)، معوقات تدريب المعلمين أثناء الخدمة وسبل التغلب عليها بمحافظة غزة، رسال ماجستير، كلية التربية، الإدارة التربوية ، الجامعة الإسلامية غزة.

56- العاجز فؤاد علي(2004)، تقويم دورات تدريب المرحلة الثانوية أثناء الخدمة من وجهة نظر المعلمين والمشرفين التربويين بمحافظة غزة، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي السادس عشر للجمعية المصرية للمناهج في الفترة(21/22/ يوليو 2004).

57- الغامدي صالح بن سفر(2013)، الاحتياجات التدريبية لمعلمي لغتي الخالدة للمرحلة المتوسطة بمدارس الهيئة الملكية بالجبيل الصناعية في مجالي طرق التدريس والتقويم، بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الثاني للغة العربية تحت رعاية المجلس الدولي للغة العربية المقلم في دبي (10/07 مايو 2013) بعنوان "اللغة العربية في خطر الجميع شركاء في حمايتها" ، دبي.

58- التلباني نهاية وبدير رامز والسراج رجب(2012)، واقع عملية تحديد الاحتياجات التدريبية للعاملين في المنظمات غير الحكومية بقطاع غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، المجلد06/07(2012)، جامعة الأزهر، غزة.

59- بركات زياد(2010)، الاحتياجات التدريبية اللازمة لمعلم الصف في المرحلة الأساسية الدنيا من وجهة نظر معلمي المدارس الحكومية بمحافظة طولكوم بفلسطين، ورقة بحث مقدمة إلى المؤتمر العلمي الثالث بجامعة جرش الأهلية بعنوان "تربية المعلم الربّي وتأهيله" ، رؤى معاصرة، بتاريخ9/6/ 2010/4.

60- نعمان عائدة عبد العزيز علي(2008)، علاقة التدريب بأداء الأفراد العاملين في الإدارة الوسطى "دراسة حالة جامعة تعز"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإدارية والمالية، جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا، الجمهورية اليمنية.

61- مهيبيل وسام(2012)، تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ودورها في تفعيل وظيفة إدارة الموارد البشرية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم القرى، السعودية.

- 62- مراكشي محمد لمين(2005)، فعالية نظام التدريب في تنمية الموارد البشرية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، جامعة سعد دحلب، البليدة، الجزائر.
- 63- الزهراني محمد بن مفرح بن علي(2002)، واقع امتلاك معلمي الرياضيات بالمرحلة التدريسية لمعلمي التربية الفنية من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- 64- دحماني سليمان(2006)، ظاهرة التغيير في الأسرة الجزائرية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- 65- آسيا خرشي(2009)، تناول النسقي العائلي لاضطراب المرور إلى الفعل عند المراهق، ماجستير منشورة، جامعة الجزائر.
- 66- حاج سليمان فاطمة الزهراء(2006)، فعالية العلاج الأسري النسقي في مساعدة أسر المعاقين عقلياً، رسالة دكتوراه، جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- 67- نجوى علالي، جديدي ياسين(2010/2011)، عوامل توجه الشباب الجزائري نحو الزواج الاغتصابي عن طريق استخدام الانترنت، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس علم الاجتماع اتصال، المركز الجامعي، الوادي، الجزائر.
- 67- البيومي حنان أبو الخير (2008)، علاقة اضطراب نقص الرغبة الجنسية لدى المرأة بالتوافق الزوجي، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 68- أبو سعيد، ميرفت عبد الرحمان (2007)، فعالية برنامج إرشادي قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حل المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى المتزوجات المعنفات في الأردن، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

69- الخطيب أحمد(1997)، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان، 1997.

70- الطرخان عبد المنعم أحمد(1996)،أثر برنامج تدريب المديرين أثناء الخدمة بمدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن على تطوير البنى والمفاهيم الإدارية والإشرافية لديهم، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.

71- العيساوي كريم(1998)، برنامج تدريبي مقترح للمشرفين التربويين في ضوء كفايات الإدارة ، رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، بغداد .

72- الحيايي سعدون رشيد(2002)، التخطيط لبرنامج تدريب للإدارة العالية في الجامعة في ضوء الكفاءات القيادية، رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية ، بغداد.

3- المراجع باللغة الأجنبية

1-DWYERK:M,T;2005; Emotinal intelligence and conflict resoluoyion style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage .PHD, Dissertatio. University of Kentuchy.

2-Zaheri; F; Dolatian; M; Shariati; M; Simbar; M, Ebadi, A; Hasanpoor; A; Azghadi; S;B;2016, Effective Factors in Marisfaction in perspective of Ieanina Women and Men; A systematic erview ; EElectronic Physician;

الملاحق

الملحق رقم (01): عقد الالتزام بالبرنامج

عقد الالتزام بالبرنامج

تاريخ بداية البرنامج:

أنا الممضي أسفله المشاركة : ألتزن

بصفتي مشاركة في تنفيذ

البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الرضا الزوجي لدى الزوجات، وألتزم

بتنفيذ النشاطات

المنزلية وحضور جميع الجلسات .

الامضاء:

الملحق رقم (02): مقياس الرضا الزوجي للزوجات.

التعليمة/ فيما يلي قائمة من البنود حول مدى الاتصال بينك وبين زوجتك
ضعي أمام كل بند علامة () في الخانة التي تتماشى مع ما يتناسب مع العلاقة
القائمة بينك وبين زوجك.

البنود	معارض جدا	معارض	محايد	موافق	موافق جدا
1. يتفهم زوجي مشاعري وانفعالاتي ويتعاطف معي.					
2. أشعر بالحب الشديد لزوجي.					
3. حياتنا الجنسية مشبعة تماماً.					
4. يحتفظ زوجي بمشاعره داخل نفسه ولا يعبر عنها.					
5. أتشاجر أنا و زوجي بشأن الأمور المالية.					
6. أشعر بأن قرار اختيار زوجي لم يكن جيداً.					
7. أفضل أن تكون علاقتنا					

					الجنسية أكثر مما هي عليه الآن.
					8. الصعوبات المالية لا تهدد حياتنا الزوجية.
					9. يحاسبني زوجي بشدة على ما أنفقه من النقود.
					10. يضايقني تجاهل زوجي لاهتاماتي الخاصة.
					11. أعيش سعادة كبيرة مع زوجي.
					12. أناقش أنا وزوجي شؤوننا المالية بحكمة ومرونة.
					13. تتوفر في زوجي كل الصفات التي كنت أتمناها في شريك حياتي.
					14. تتوفر في زوجي كل الصفات التي كنت أتمناها في شريك حياتي.

					15. أحصل دائما على إشباع جنسي كامل تقريبا حينما نقوم بالجماع.
					16. يجيد زوجي إدارة شؤوننا المالية.
					17. أستمتع بعلاقتنا الجنسية.
					18. من الصعب غالبا أن نناقش شؤوننا المالية دون أن ينتهي النقاش بالشجار بيننا.
					19: أفكر في الانفصال عن زوجي.
					20. أتبادل أنا وزوجي قدر كبير من الحب والعطف.
					21. من السهل جدا أن تجرح مشاعر زوجي.
					22. لم تتعرض حياتنا الزوجية لأي اضطراب بسبب علاقتنا الجنسية.
					23. أتحدث أنا وزوجي بصراحة عن حاجاتنا

					الجنسية.
					24.الصرف على الأسرة هي مسؤولية الزوج فقط حتى وإن كان للزوجة دخلها الخاص.
					25.ليس هناك تقصير من زوجي في حقوق الزوجية الخاصة.
					26.أنا و زوجي متوافقان كأى شخصين متوافقين في هذه الدنيا.
					27.من الصعب على زوجي غالبا أن يحافظ على التوازن المالي لأسرتنا.
					28.لا يعبر زوجي عن عواطفه وحبه لي أثناء المعاشرة الزوجية.
					29.يقوم زوجي بعمل أشياء كثيرة ليجعلني سعيدة.
					30.إن مستقبلنا المالي آمن بدرجة كبيرة.

الملحق رقم (03): استمارة تقييم.

الاستبانة المقدمة للمشاركات بعد إتمام البرنامج لتقييم تجربتهن فيه ()

1- ماذا كانت أفضل الموضوعات لديك:

الثقة بالنفس العلاقات: الأهل والأصدقاء

الاتصال إدارة الضغوط

حل الخلافات الإدارة المالية

سيكولوجية الزوج والزوجة الألفية والعلاقات الحميمة

2- ماذا كانت الموضوعات غير المفضلة لديك:

الثقة بالنفس العلاقات: الأهل والأصدقاء

الاتصال إدارة الضغوط

حل الخلافات الإدارة المالية

سيكولوجية الزوج والزوجة الألفية والعلاقات الحميمة

3- بعد الإلتحاق بالبرنامج أجد القدرة لدي في استخدام مهارات الاتصال وحل

الخلافات:

ممتاز	جيدة	ضعيفة	مقبولة
-------	------	-------	--------

4- استندت من البرنامج بدرجة:

كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة
-----------	-------	--------	-------

5- بالعموم، أقيم البرنامج:

ممتاز	جيد	ضعيف	مقبول
-------	-----	------	-------

6- مدى الفائدة من النقاش في كل اللقاء:

كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة
-----------	-------	--------	-------

7- استطاعت الطالبات أن يوصلن فكرة اللقاء بأسلوب:

ممتاز	جيد	ضعيف	مقبول
-------	-----	------	-------

8- كان أداء الطالبات في البرنامج:

ممتاز	جيد	ضعيف	مقبول
-------	-----	------	-------

9- هل توصين صديقتك بالالتحاق بالبرنامج؟ ولماذا؟

الملحق رقم (04): كراس التمارين

كراس التمارين

تحت إشراف الأساتذ:

د. خشخوش صالح

إعداد الطالبات:

أحلام خلائفة

جهاد جلال

شروق الأدهم

تقديم

أنجز هذا الكراس في إطار البرنامج المقترح التدريبي لتحسين الرضا
الزواجي لدى الزوجات، وهو وسيلة متابعة لتقدم المرأة في البرنامج التدريبي،
حيث يسمح لنا بجمع كل الملاحظات وتببع المهارات والتمرينات وفق مخطط البرنامج التدريبي،
ويسمح لكم من متابعة تمرينات هذا البرنامج بشكل متسلسل.

يتضمن كراس التمرينات مجموعة من النشاطات والتمرينات التي ستقام
داخل الجلسة تساعدكم على التقدم في اكتساب المهارات المستهدفة خلال البرنامج، لا
تترددوا في كتابة أي ملاحظة أو استفسار.

شكرا على تعاونكم.

- الإسم:

- القتب:
- العمر:
- تاريخ الزواج:
- تاريخ الدخول إلى البرنامج:
- الإضاء:

التمرين الأول:

رسم مخطط العائلة 🏠

تشرح الطالبات الحالة للمشاركات وتطلب منهن محاولة رسم مخطط العائلة الخاص بهذه الحالة.

- إسلام عمره 14 سنة تشتكي أمه أنه مهمل دراسته ولا يؤدي صلاته بوقتها ووصفت أنها كل يوم في أخذ ورد لأنه يتأخر ليلاً في دخوله المنزل وتصف أنها تعبت من الابن العاق والأب الذي لا يسأل عن شيء وتاركاً لها مسؤولية كل شيء، إلا أنها تقول لم أرهق مثل الآن مع إبني هذا فبناتي الثلاث قبله الناس كامل يحسدوني عليهم وعلى تربيتهم فهن الأولى والثانية في كلية الطب والثالثة في كلية الصيدلة أما إبني هذا فكما تقول "ضيع تعب سنين".
- علماً أنها أمت من عائلة مكونة من 5 بنات وهي الكبيرة وأبوها متوفي وأمها تعيش معها وتخدمها تعاني من شلل نصفي.
- أما الأب فهو وحيد والديه أبوه توفي وعمره 5 سنوات وأمّه هي من ربهته وزوجته.

- ترسم المشاركات مخطط الخاص بهذه العائلة كخطوة تمهيدية لتعلم كل واحدة كيف ترسم لعائلتها الخاصة مخطط العائلة.
- توضح الطالبات وتصحح الأخطاء إن وجدت.

- تطلت الطالبات من المشاركات أن يرسمن مخطط العائلة الخاص بعائلتها.

التمرين الثاني :

ما الذي يمثل مصدراً للضغوط بالنسبة لك ومن أين تأتي ؟

بعد التعرف على مصدر الضغوط ماهي الكيفية الأنسب لإدارة

هذه الضغوط ؟

02- كيفية إدارتها :

.....

...

.....

...

.....

التمارين الثالث:

لعب الأدوار 🎭

تطبيق الإسترخاء 🧘

- لعب الأدوار: يطلب من المشاركات أن تتخذ إحداهن دور الزوجة الواثقة جداً من نفسها والمهتمة بحالها وأحوالها جداً لصحتها وجمالها ولديها أهدافها وأحلامها التي هي تعمل عليها بحيث يظهر ذلك في أن تستيقظ لتصلي صلاتها في وقتها وأن أول ما تبدأ به يومها هو زينتها ومظهرها الأنيق النظيف وتوقظ أفراد عائلتها بكل هدوء وأريحية ولتظهر أنها تأكل أكلها الصحي، وتهتم بأمور بيتها الواحد تلو الآخر وتشغل وقت فراغها في ما تحب ألا وهو قراءة كتيب مفيد مع احتساء كأس الشاي.

- وتقوم المشاركة الثانية: بدو من اهتمت بالآخرين ونسيت نفسها استيقظت متأخرة وصلت خفافا، وايقظت عائلتها على عجل وصراخ وتناولت فطارها منقطع وبعثت أطفالها للمدرسة دون توديعهم ولا تقبلهم ولا دعاء لهم لتعود لأعمال البيت بتأفف وقلق ودون أن تنتهي من أعمال بيتها تجدها تكرر الاتصال للزوج والصدقات والأهل تعبر بحزن عن الزوج أنه لا يتصل ولا يسأل والصدقات كذلك.

- فتح المجال للمشاركات لتعبير عن رأيهن في حالتين.

- يسألن عن رأيهما أنتِ.؟

- ما المانع أن تكوني أنتِ الأفضل؟

- تقدم الطالبات المحاضرة.

التمارين الرابع

عدد الصفات الخارجية للرجل مقارنة بالمرأة؟

ماهية الصفات النفسية التي يختلف فيها الرجل عن المرأة؟

لعب الأدوار .

الصفات:

.....-1


.....-2

.....-3

.....-4

.....-5

--6
--7
--8
--9
--10

الصفات: 

--1
--2
--3
--4
--5
--6
--7
--8
--9
--10

لعب الأدوار: 

- لعب الأدوار: يطلب من ثلاث مشاركات تقديم المسرحية.
- دور: الأم.
- دور: الولد الكبير.
- دور: البنت الأصغر.
- دور الأم تكون دوماً داعمة للولد الأكبر بقولها لابنتها الصغرى: "لا تذهبي وحدك سيذهب معك أخوك، ضعي هذه إنها من نصيب أخيك وهو يرى

ويسمع انتظري لا تجلسي هنا إنه مكان أخوك ... " ستظهر كل الفرق بين الولد والبننت.

البننت: متذمرة باكية ولكن تنفذ كل ما طلب منها.

الولد: يظهر إعجاباً لما تقوله والدته ويطغى وتترك هذه الشخصية لتعبر ترجلاً إرتجالياً من فرط دعم الأم وضعف البننت.

التمرين الخامس

تصنيف مجموعة من الحقوق والواجبات؟

لدبنا مجموعة من الحقوق والواجبات كل واحدة تقوم بتوزيعها حسب الجدول التالي:
تقدير الخصوصية، الاهتمام، التعاون، المعاشرة بالمعروف، الثقة، التأديب، العدل، الاستماع، حفظ السر، تربية الأولاد، المودة، وجوب الطاعة، الرحمة.

الحقوق والواجبات				
الواجبات المشتركة	الحقوق المشتركة	الواجبات	الحقوق	
				الرجل
				المرأة

--	--	--	--	--

التمرين السادس

ما هو السبب الذي يمنعك من عدم الإتصال مع زوجك؟

كيف تكون طريقة تواصلك مع زوجك؟

الأسباب:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

مهارات الإتصال:

مهارة الإتصال	إجابة الزوج

--	--

التمرين السابع

اقتراح 05 حلول للخلافات حتى لو لم تكن منطقية؟

الحلول:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

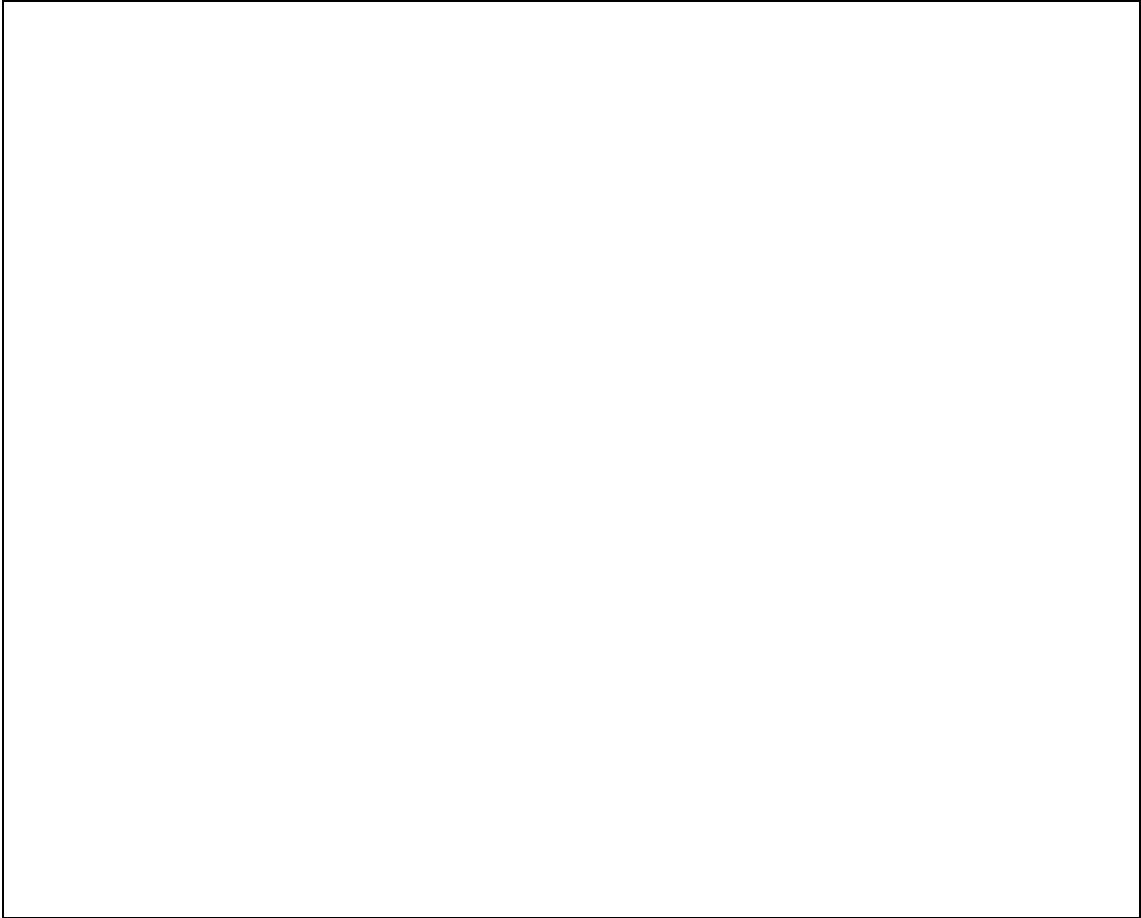
.....

• مهارات حل الخلافات:

مهارة التعامل معها	أهم المشكلات
	<p>01: لم أجد زوجي صاحب ثقافة وفكر</p> <p>02: لم أجد احتراماً وتقديراً من جهة زوجي .</p> <p>03: لم أجد الاهتمام والثقة من جهة زوجي .</p> <p>04: لم أجد قبولاً لشكل زوجي .</p> <p>05: لم أجد من الزوج متعه ورضاً في الجماع .</p> <p>06: رفض الزوج الإنصات والانتباه أثناء التحدث إليه .</p> <p>07: تدخل أهل الزوج .</p>

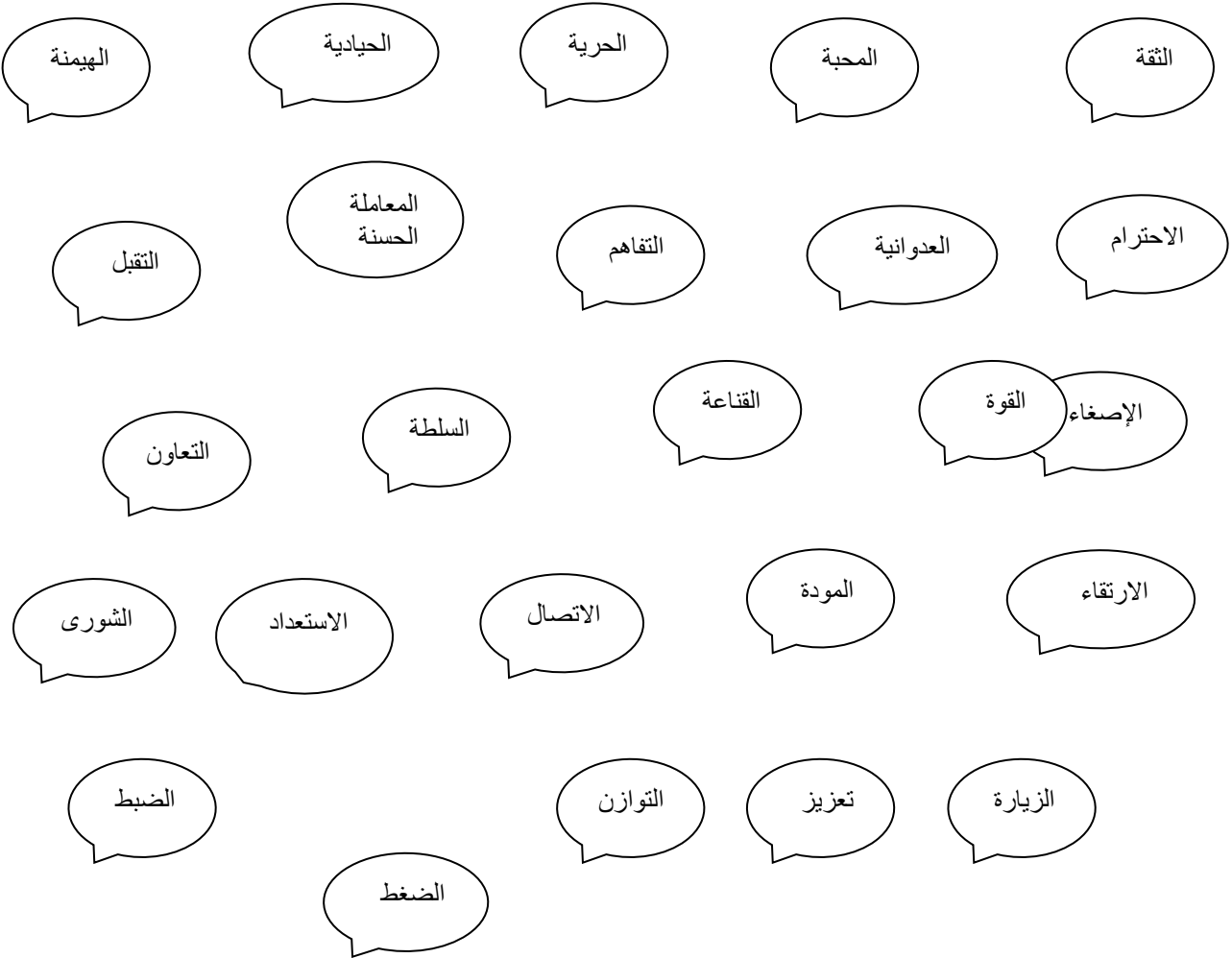
التمرين الثامن

كل زوجة تقوم برسم بطاقة عائلة زوجها وهي ضمنها ؟
أربط الكلمات التي تجدها مرنة في علاقتك مع أهل زوجك



بطاقة العائلة الزوج

اربط كلمات التي تجدها مرنة في علاقتك مع أهل زوجك ، لتكوين علاقة تكاملية .



التمرين التاسع

ما معنى المال لديك؟

✓ هل المال متعة أو أمان أو قيادة أو مرتب...؟

- 1... أطمح لأن أكون كالناس الناجحة مالياً.
- 2... بالنسبة لي من المهم أن يكون نمط حياتي مماثل أو أفضل من أقراني.
- 3... بالنسبة لي ادخار المال أمر مهم.
- 4... أفضل ادخار المال في البنك عن امتلاك أشياء جديدة.
- 5... إقتناء الأشياء ذات الجودة العالية مهم بالنسبة لي.
- 6... عندما اشتري كمية كبيرة من البضائع اهتم بما سيفكر الناس عني.
- 7... أشعر بالأمان عند معرفتي بوجود مال كافي لسداد الفواتير.
- 8... استثمار المال بشكل آمن مع عائد معتدل أفضل من استثمار عالي المخاطر مع عائد عالي.
- 9... لا يشتري المال السعادة لكنه يساعد فعلاً.
- 10... من يمتلكون المال هم أكثر مرحاً.
- 11... أستمتع فعلاً في إنفاق المال على نفسي و الآخرين.
- 12... صانع القرار من يسيطر على المال.
- 13... من أهم فوائد المال هو القدرة على التأثير في الآخرين.
- 14... لا أشعر بالارتياح إن جعلت جميع مالي في حساب مشترك.

- 15... أعتقد أن كلانا يجب أن يتحكم بالمال الذي يحصل عليه.
16... أستمتع فعلا بالتسوق وشراء جديد.

الملحق رقم (05): كراس الواجبات المنزلية

كراس

الواجبات المنزلية

تحت إشراف الأسناد:

د. خشخوش صالح

إعداد الطالبات:

هـ أحلام خلايفه

هـ جهاد جلال

هـ شروق الأدهم

تقديم

أنجز هذا الكراس في إطار البرنامج المقترح التدريبي لتحسين الرضا الزوجي لدى الزوجات، وهو وسيلة متابعة لتقدم المرأة في البرنامج التدريبي، حيث يسمح لنا بجمع كل الملاحظات وتبع المهارات والواجبات المنزلية وفق مخطط البرنامج التدريبي، ويسمح لكم من متابعة تمرينات هذا البرنامج بشكل متسلسل.

يتضمن كراس النشاطات على مجموعة من الواجبات المنزلية التي تساعدكم على التقدم في اكتساب المهارات المستهدفة خلال البرنامج، لا تترددوا في كتابة أي ملاحظة أو استفسار.

شكرا على تعاونكم.

- الإسم:
- اللقب:
- العمر:
- تاريخ الزواج:
- تاريخ الدخول إلى البرنامج:
- الإمضاء:

الواجب المنزلي الأول

📌 ماهي انتظراتك من البرنامج بعد الاطلاع على أهدافه

.....

...

.....

...

.....

...

.....

..



.....

...

.....

...

.....

...

.....

..

الواجب المنزلي الثاني

ما هو الهدف الأكثر أهمية لك الآن؟ 📌

ما هي مساهمتك لتحقيق الأهداف؟ 📌

ما الخطوة الأولى التي ستحقق هذا الهدف على الواقع؟ 📌

ما الظروف الحالية المحيطة بهذا الهدف؟ 📌

.....

...

.....

...

.....

..

.....

...

.....

...

.....

...

.....

..

الواجب المنزلي الثالث

بعد كل خلاف أو مشكلة شديدة مع زوجك

ماهي أفكارك؟

-1

.....

...

-2

.....

...

-3

.....

...

-4

.....

..

ماهي مشاعرك؟

-1

.....

...

-2

.....

...

-3

.....

...

-4

.....

..

الواجب المنزلي الرابع

تدوين المرات التي قمت فيها بتمارين الاسترخاء وكيف كانت مشاعرك وأفكارك

تمارين الاسترخاء:

.....-1

.....-2

.....-3

.....-4

--5
--6
--7
--8
--9
--10

المشاعر:

--1
--2
--3
--4
--5

الأفكار:

--1
--2
--3
--4
--5

الواجب المنزلي الخامس

قراءة وتلخيص من كتاب الرجال من المريح والنساء من الزهرة

جزء من (355 إلى 392)

.....

...

.....

..

.....

...

.....

...

.....

...

.....

..

.....

...

.....

..

.....

الواجب المنزلي السادس

ماهي حقوقك و واجباتك؟ 🇲🇦

ماهي حقوق و واجبات زوجك؟ 🇲🇦

ماهي حقوقك و واجباتك: 🇲🇦

الحقوق:

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....
.....
.....

الواجبات:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي حقوق و واجبات زوجك: 
الحقوق:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الواجبات:

.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....



قائمة الأسئلة: +

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☒ بعد إعداد القائمة قومي بتوجيهها لزوجك....

الواجب المنزلي الثامن

🛠 خطوات لحل الخلافات.....

01: تحديد وقتاً ومكاناً للنقاش يناسبكما .

02: تعريف المشكلة وتحديد ما بدقة .

03: كيف يساهم شريكك في حل الخلاف .

04: أكتب خمس محاولات لحل الخلاف ولم تنجح .

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

الواجب المنزلي التاسع

ملاً الاستبيان

ملحق رقم ()

غير موافق	أحيانا	موافق	العبارة
			أشعر بأريحية في الحديث مع زوجي عن القضايا الجنسية.
			أشعر بالرضى التام لحجم العاطفة التي يقدمها لي زوجي.
			أتردد في أن أتودد أو أتلف مع زوجي لأنه سيفسره كمقدمات جنسية.
			أتحدث وزوجي بصراحة حول العلاقة الحميمة.

			أنا أقلق من أن تكون اهتمامات زوجي الجنسية تختلف عن إهتماماتي.
			نتفق ونتحاور حول ما هو أفضل منهج الأسرة وموانع الحمل.
			أشعر بالرضى عن العلاقة الحميمة.
			يقوم زوجي برفض المودة بصورة غير عادلة.

الواجب المنزلي العاشر

في رأيك ما هي العوامل التي تؤدي إلى عدم التأقلم مع أهل زوجك؟
أعطي اقتراحات لهذه العوامل:

01-العوامل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

02-الاقتراحات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق رقم (06): استمرار المتابعة والتقييم أثناء التدريب.

استمرار المتابعة والتقييم أثناء التدريب

✓ اسم ولقب المشاركة:.....

✓ العمر:.....

✓ تاريخ الزواج:.....

✓ تاريخ الدخول إلى البرنامج:.....

رقم الجلسة	السلوك العام	المحافظة على مواعيد التدريب	التعاون مع الزملاء	المشاركة في المناقشات	مدى الاستجابة والتحصيل	مدى الاهتمام والاقبال
الجلسة الأولى						
الجلسة الثانية						
الجلسة الثالثة						
الجلسة الرابعة						
الجلسة الخامسة						
الجلسة السادسة						

						السادسة
						الجلسة السابعة
						الجلسة الثامنة
						الجلسة التاسعة
						الجلسة العاشرة
						الجلسة الحادي عشر
						الجلسة الثانية عشر

الإمضاء:

الوحدة التدريبية الأولى: التعرف على البرنامج

1- المدة الزمنية: 120د

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- التعرف على المشاركات والباحثات.

- التعرف على البرنامج المصمم ومختلف مكوناته

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

- خيط كرة الصوف - تمارين حركية - نقاش جماعي - التعبير الحر - المحاضرة

- القياس القبلي.

❖ النشاط التدريبي الأول: التعرف.

طلبت الباحثات من المشاركات الوقوف بشكل دائري ومن ثم تقوم إحدى الباحثات بالإمساك بطرف الخيط والتعريف بنفسها بذكر اسمها واللون المفضل والصفة التي تحبها وتوقعاتها من المجموعة وبعد ذلك تقوم بتمرير كرة الصوف إلى الباحثة التي معها وبعدها إلى بقية المشاركات من أفراد المجموعة، ليعرفن بأنفسهن ويبقى كل فرد تصل إليه كرة الصوف ممسكاً بطرف الخيط، ومن ثم يمررها لآخر حتى تصل لكل أفراد المجموعة مشكلة بذلك شبكة ثم تقوم الباحثة بالتعقيب على النشاط، يربط مفهوم الشبكة بهدف المجموعة وتأكيد أهمية القوة والترابط بين أفراد المجموعة التي تعزز من نجاح اللقاءات وتعكس الثقة والأمان داخل المجموعة.

❖ النشاط التدريبي الثاني: محتوى البرنامج.

1- تعريف النظرية البنائية:

نظرية العلاج البنيوي الهيكلي الأسري لمؤسسها "سلفادور مينيشين" (1913-1990) كإحدى نظريات النظم، بشكل أساسي في عيادة فيلا دليفا لتوجيه الأطفال على مدى 15 سنة، ويتميز العلاج هنا في تأكيده على التغيير البنيوي الهيكلي كهدف أساسي للعلاج، والاهتمام بأن يكون المرشد نشطاً في عملية إعادة بناء الأسرة، ففي أواخر عقد الستينات تحدى "مينيشين" العلماء والأسر واختصاصي الصحة النفسية بالنظر إلى المشكلات من منظور أسري بدلاً من المنظور الفردي والنظر للمعاناة وانفعالات الأسر من خلال منظور بنيوي منظم، فمشكلات الفرد تكون من خلال بناء أسري منظم وليس فقط أمر شخصي.

يركز عمل "مينيشين" على كيفية عمل الأسر كنظام وطبيعته البناء داخل هذا النظام، وإلى القوانين والقواعد والإرشادات والتعليمات التوجيهية التي يستخدمها أفراد الأسرة لصنع القرارات، وقد تم التحقق من صحة العلاج البنيوي الأسري مباشرة من خلال البحوث في مجالات علم النفس الجسدي والأمراض السيكوسوماتية ومن خلال تطبيقه على الآلاف من الأسر التي تمثل مختلف أنواع المشكلات، ومن أمثلة هذا نذكر في رابطة جمعت بين عيادة فيلادلفيا لتوجيه الأطفال ومستشفى الأطفال في فيلادلفيا والتي جعلت "مينيشين" يعمل في مجال الحالات النفسجسمية كتحدٍ لنواحٍ كثيرة وأن يعمل تحت ضغط إدارة الوقت، وكان المرضى الذين اضطروا أولاً للاستفادة من نموذج "مينيشين" هم من الأطفال المصابين بمرض السكري والذين أُدخلوا مرات عديدة وغير عادية إلى المستشفيات من أجل ارتفاع معدلات الأحماض في أجسامهم وكذلك مرض الربو وكانت حالاتهم لا يمكن تفسيرها طبيياً كما أنها لم تستجيب للعلاج النفسي الفردي الكلاسيكي والذي يركز على تحسين قدرة المريض على التعامل مع التوتر، ولكن عندما فُهمت الضغوط جيداً وعولجت في إطار الأسرة، ففي كل من مرض السكري والربو كانت الرابطة العاطفية هي السبب في حدوث النوبة الجسمية سجلت 88% من المبحوثين (تتراوح أعمارهم بين 10-18

عاماً) تعافوا، ولم يدخلوا إلى المستشفى عدا العلاج وأن السيطرة على السكري استقرت ضمن الحدود الطبيعية، وتم التطبيق المنهجي والمستمر لنموذج العلاج البنيوي للأطفال وأسرهم، وساعد الآلاف من الأسر بطريقة مسلم بها ويؤكد ذلك الالتحاق المستمر في برنامج التدريب المقدم في العيادة (فيلادلفيا) من قبل مركز تدريب العلاج الأسري ويتم تدريب المرشدين على الأسر بمتوسط (40) أسرة في العام.

2- تعريف بالنظرية ما بين الأجيال في الإرشاد الزوجي والأسري

لمؤسسها "موري بوين" (1913-1990) وهو طبيب نفسي أمريكي وأستاذ في الطب النفسي وهو من رواد العلاج الأسري ومؤسسي العلاج عبر الأجيال، عمل بوين في المركز الطبي لجامعة جورج تاون في واشنطن كأستاذ اكلينيكي في قسم الطب النفسي وفيما بعد مديراً لبرنامج الأسرة ومؤسساً لمركز الأسرة، لقد ركزت بحوثه على التفاعل بين البشر بدلاً من الأعراض المرضية، وقد أكد على النظام العاطفي للأسرة والنظام الذي يمكن تتبعه من خلال ديناميكيات الأسرة لوالدي وآباء الأسرة وحتى لأسر الأجداد والجذات.

تستند نظرية "بوين" في النظم الأسرية إلى قدرة الفرد على التمييز ما بين أدائه العقلي الخاص به، وبين مشاعره، ويسري ويطبق هذا المفهوم على العمليات الأسرية، وعلى الطرائق التي يعكس ويسقط فيها الأفراد توترهم الخاص بهم على أفراد الأسرة الآخرين، ويعد بوين أن الطريقة التي يواجه بها الأفراد التوتر الذي يتعرضون له من خلال أفراد الأسرة الآخرين ويتعامل معه نتيجة معالجة هؤلاء الآخرين لما يلقيهم قضية مهمة جداً، كما أنه يهتم بالطريقة التي يبعد بها الأطفال أنفسهم عاطفياً وجسماً أو مادياً عن أسرهم، وتعد الكيفية التي يمكن للأسرة أن تنقل

- وترسل الخصائص النفسية التي تؤثر على التفاعل لدى الأسر المختلفة وظيفياً وذلك عبر أجيال عديدة واحدة من الجوانب المهمة والرئيسية في نظرية بوين.
- بعد التعرف على محتوى البرنامج توزع الطالبات على المشاركات المقياس (الرضا الزوجي) لـ (كلثوم بالميهوبي).
- يحتوي البرنامج على (...) جلسة نرجو من كل المشاركات الالتزام بالتوقيت والحضور وتقديم الشكر للمشاركات على الإصغاء والمشاركة.

الوحدة التدريبية الثانية: التقييم والتشخيص



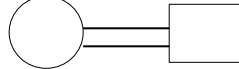


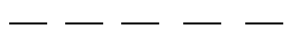


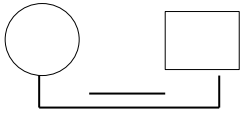


- 1- المدة الزمنية: 120د
- 2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:
 - تعلم رسم مخطط العائلة (الجينوگرام).
 - تحديد الاحتياجات التدريبية للمشاركات.
 - تحديد ما يمكن تقديمه للمشاركات بهدف الوصول بهن للرضا الزوجي.
- 3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:
 - الرسم - الحوار - المناقشة.
- 4- محتوى الوحدة التدريبية:
 - مراجعة الواجب المنزلي وتدوين النقاط المقترحة وأخذها بعين الاعتبار.

❖ النشاط التدريبي الأول: رسم الجينوغرام.

الجينوغرام هو رسم ووصف بصري لشجرة العائلة يشمل معلومات تتعلق بالعائلة وطبيعة علاقات الأفراد ببعضهم فهو يشمل معلومات عن السن والجنس والمهنة وتاريخ الزواج...إلخ.

فهو إذن وسيلة تمكن المرشد الأسري من أن يساعد العائلة ويدرك البناء الأسري والأجواء الانفعالية التي تسود فيه، ليفسرها لهم فيما بعد.

- التعريف برموز الجينوغرام:

نكر.	
أنثى	
علاقة وثيقة	
علاقة صراعية	
قطع	
متباعدة	
متوفي	 
تاريخ الزواج	
المفحوص المعين	 

❖ النشاط التدريبي الثاني: حالة مفصلة في رسم الجينوغرام.

تشرح الطالبات الحالة للمشاركات وتطلب منهن محاولة رسم الجينوغرام الخاص بهذه الحالة.

- إسلام عمره 14 سنة تشتكي أمه أنه مهمل دراسته ولا يؤدي صلاته بوقتها ووصفت أنها كل يوم في أخذ ورد لأنه يتأخر ليلاً في دخوله المنزل وتصف أنها تعبت من الابن العاق والأب الذي لا يسأل عن شيء وتاركاً لها مسؤولية كل شيء، إلا أنها تقول لم أرهق مثل الآن مع إبني هذا فبناتي الثلاث قبله الناس كامل يحسدوني عليهم وعلى تربيتهم فهن الأولى والثانية في كلية الطب والثالثة في كلية الصيدلة أما إبني هذا فكما تقول "ضيع تعب سنين".
 علماً أنها أمت من عائلة مكونة من 5 بنات وهي الكبيرة وأبوها متوفي وأمها تعيش معها وتخدمها تعاني من شلل نصفي.

أما الأب فهو وحيد والديه أبوه توفي وعمره 5 سنوات وأمّه هي من ربه وزوجته.

- ترسم المشاركات الجينوگرام الخاص بهذه العائلة كخطوة تمهيدية لتعلم كل واحدة كيف ترسم لعائلتها الخاصة جينوگرام.
- توضح الطالبات وتصحح الأخطاء إن وجدت.
- تطلب الطالبات من المشاركات أن يرسمن الجينوگرام الخاص بعائلتها.

❖ النشاط التدريبي الثالث: التشخيص للمشاركات وتحديد ما يمكن تقديمه

- تجمع الطالبات الأوراق ويتم التشخيص وتتقدم كل مشاركة بتقديم ما يمكنها مشاركته مع الطالبات.
- تدون الطالبات مشاكل المشاركات لتؤخذ بعين الاعتبار.

الوحدة التدريبية الثالثة: إدارة الضغوط النفسية

1- المدة الزمنية: 120د

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- التعرف على مصادر الضغوط.

- إدارة الضغوط.

- خطوات لحل مشكلة الضغوط.

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

- المحاضرة - الأسئلة الموجهة - الحوار - المناقشة.

4- محتوى الوحدة التدريبية:

مصطلح الضغوط النفسية يعني أنه حين نمر بأحداث الحياة الضاغطة التي تجعل الفرد يشعر أنه لم يعد يتحمل، الحياة لا تخلو من الضغوط ولكن يمكن السيطرة على الضغوط من خلال ما يسمى بإدارة الضغوط.

❖ النشاط التدريبي الأول: التعرف على مصادر الضغوط

- يمكن طرح التساؤل على المشاركات للتعرف على ما يمثل مصدراً للضغوط بالنسبة لهن من أين تأتي الضغوط؟

- بعدها تعبر أنه هناك مصدرين للضغوط إحداها داخلي والآخر خارجي.

- يُطلب من المشاركات أن يبين رأيهن.

- تقدم المحاضرة.

1- خارجية:

- ✓ الضغوط الأسرية: تختلف من مرحلة عمرية لأخرى.
- ✓ ضغوط العمل: الإنجاز، المنافسة، الوقت، العائلات، الدخل.. قد تؤثر على النواحي الجسدية والأسرية والاجتماعية. شركات القطاع الخاص تربط الدخل بالإنتاجية.
- ✓ الضغوط المالية: اتساع الهوة في حياتنا المعاصرة بين الإمكانيات والطموحات، شعور دائم بالفقر والحاجة للاقتراض من البنوك أو الأفراد.
- ✓ الضغوط الاجتماعية: التنافس في مظاهر الثراء والشكليات.
- تشكل ضغطا على الإنسان يؤدي إلى الإجهاد النفسي.
- الالتزامات الاجتماعية والمجاملات، المناسبات والولائم المكلفة...

2- داخلية:

- ✓ سمات الشخصية: بعض السمات سبب في الضغط على صاحبها (الانطواء أو الانبساط، أو الانغلاق، أو نقص الوداعة، والشراسة...)
- ✓ طرق التفكير: وهي أسلوب التفكير المعتاد.. وكلما كانت هذه الأفكار غير تكيفية (أي مخالفة للواقع) كانت سببا في زيادة الضغوط.
- ✓ التوقعات والطموح: الهمة العالية مطلوبة، ولكن قد تتجاوز طموحات الإنسان ما يملكه من قدرة حقيقية، فتكون ضاغطا عليه بدال من كونها دافعا له.
- ✓ الضغوط الاجتماعية: التنافس في مظاهر الثراء والشكليات.
- تشكل ضغطا على الإنسان يؤدي إلى الإجهاد النفسي.
- الالتزامات الاجتماعية والمجاملات، المناسبات والولائم المكلفة...
- ✓ الضغوط الصحية: الأمراض التي تؤثر على قدرة الإنسان على العمل أو القيام بالمهام التي يستمد منها شعوره بسلطته في محيطه وقيمة نفسه في الحياة.

❖ النشاط التدريبي الثاني: إدارة الضغوط.

- تقسم المشاركات إلى مجموعتين ويطلب أن يأخذن واحدة تكتب والأخرى تتكلم باسم المجموعة.
- تعطى التعليلة: بعد أن تعرفنا على مصادر الضغوط ماهي الكيفية الأنسب لإدارة هذه الضغوط.
- تناقش الأجوبة بشكل حوار تفاعلي.
- تقدم الطالبات شرح كيفية إدارة الضغوط على جهاز العرض كالتالي:

1- متجنب الضغوط:

- أ. تعلم كيف تقول لا.
 - ب. تجنب الناس السلبيين.
 - ج. تحكم في محيطك (الأخبار، زحام المرور...الخ)
 - د. تجنب النقاش الساخن (السياسة، الرياضة، الدين...الخ)
- روى أبو داود عن أبي أمامة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقا، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحا، وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه" رواه أبو داود.

2- تحكم في الضغوط:

- أ. عبر عن مشاعرك ولا تكتمها.
- ب. كن مرنا؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نزع من شيء إلا شانه"، وقوله أيضا: "إن الله رفيق يحب الرفق، وإن الله يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف"
- ج. كن واثقا من نفسك، "استعن بالله ولا تعجز"
- د. أدر وقتك بشكل جيد.

3- تكيف مع الضغوط:

- أ. ابحث عن الجوانب الإيجابية في المواقف الضاغطة (زحام المرور فرصة للتأمل والتخطيط، فرصة للتسبيح والتهليل والاستغفار، الاستماع لشيء مفيد في الراديو أو المسجل...الخ).
- ب. أنظر إلى الصورة الكبيرة: هل هذا الأمر مهم بعد شهر؟، بعد سنة؟ هل يستأهل أن أتضايق لأجله؟ إن كان الجواب لا، اصرف وقتك وطاقتك في شيء آخر.
- ج. اخفض معايير الإتقان لنفسك وللآخرين، المثالية سبب مهم للتوتر يمكن السيطرة عليه.
- د. راجع الأمور الإيجابية في حياتك وتذكر نعم الله عليك.

4- تقبل الضغوط:

- عندما لا تستطيع عمل شيء آخر غير ذلك:
- أ. لا تحاول السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه، خاصة سلوك الآخرين...
- ب. أنظر إلى التحديات كفرص وتعلم من أخطائك.
- ج. فضض مع قريب، صديق، معالج... د. سامح: نحن نعيش في عالم غير مثالي .. الناس يخطؤون بقصد أو بدون قصد .. حرر نفسك من الحقد والغضب .. اغفر يغفر الله لك .. تصدق بعرضك يتصدق الله عليك..

5- اعمل شيئاً مريحاً:

- أ. الوضوء والصلاة والقرآن.
- ب. المشي أو السباحة.
- ج. مكالمة شخص تحبه.
- د. جلسة جميلة في مكان مريح.

هـ. حمام دافئ.

و. اهتم بلباسك وشكلك وضع شيئاً من

العطر.

ح. اصنع لنفسك كوباً من مشروب تترتاح له.

ط. افتح الشبابيك وانظر إلى

الخارج.

6- اجعل حياتك اليومية صحية ومتوازنة:

أ. الرياضة اليومية.

ب. الطعام المتوازن.

ج. الصلاة في وقتها وغير جلستك وابق في مكانك للتسييح والذكار.

د. لا تكثر من المنبهات والسكريات.

هـ. تجنب التدخين أو الكحول والمخدرات.

و. نم ساعات كافية.

❖ النشاط التدريبي الثالث: خطوات لحل مشكلة الضغوط

1- خطوات لحل مشكلة الضغوط النفسية:

اكتشاف المشكلة - تحديد المشكلة - توليد البدائل - اتخاذ القرار - تنفيذ الحل.

• ضبط النفس:

- التدريب على كيفية التحكم في ضبط المثير (الموقف من جانب شريك الحياة).

- تحديد مستوى أداء لضبط النفس.

- مراقبة السلوك.

2- عشر خطوات للتخلص من الضغط النفسي:

لتخفيف الضغط النفسي يجب اعتماد حياة متوازنة والقيام بالتالي:

✓ حدد مصادر ضغطك النفسي.

- ✓ نظم أسلوب حياتك لتخفيف الضغط النفسي: ضع أهدافا وتوقعات حقيقية.
- ✓ التسامح والتفاهم مع الآخرين.
- ✓ التخلص من المشكلات.
- ✓ خذ إجازات: سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم.
- ✓ فتنش عن التنوع: سواء في العمل أو في اللهو.
- ✓ مساعدة الآخرين.
- ✓ لا تعتمد على الدخان ومشتقاته.
- ✓ الرياضة.
- ✓ التغذية الجيدة والنوم الجيد.
- ✓ وأخيرا التفكير بهدوء وعدم الانجرار إلى ردود الأفعال.
- إدارة الوقت:

من خلال فحص جميع المهام المنوي القيام بها، وتحديد الزمن اللازم لإنجازها بدقة مع وضع مهمة كبيرة لإنجازها في الصباح مع ترتيب للأوليات:

أ. حاول استقطاع خمس دقائق للراحة خلال كل ساعة عمل.

ب. لا تتردد في اتخاذ القرارات ولا تتسرع في اتخاذها.

ج. قم بإلغاء الاجتماعات التي تعد غير ضرورية ومضيعة للوقت.

د. عدم الانصياع إلى شيء قد يقطع أو يؤجل الخطط القادمة.

• تعديل السلوك اليومي بطريقة صحيحة:

أ. قراءة القرآن والصلاة.

- ب. لا تتجاهل مشكلاتك واعترف بها كلما ظهرت من خلال مواجهتها.
- ج. النوم لفترة تتراوح بين 7-8 ساعات يوميا وأنت مسترخ.
- د. تناول الطعام بفترات منتظمة مع المحافظة على النوعية.

- هـ. إعطاء الأولوية لوجبة الإفطار.
- و. الاستماع إلى قسط من الموسيقى.
- ز. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ح. الابتعاد عن شرب المنبهات مثل الكحول والقهوة.
- ط. شرب الأعشاب.
- ي. قراءة رواية قصيرة.
- ك. عدم التدخين.
- ل. الراحة الكافية.

الوحدة التدريبية الرابعة: الثقة بالنفس

1- المدة الزمنية: 120د

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- الثقة بالنفس.
- الوعي بالأفكار والمشاعر.
- التركيز على الذات في مختلف الأحوال الانفعالات.
- تطبيق الاسترخاء.

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

- لعب الأدوار - المحاضرة - الاسترخاء

4- محتوى الوحدة التدريبية:

❖ النشاط التدريبي الأول: الثقة بالنفس

- لعب الأدوار: يطلب من المشاركات أن تتخذ إحداهن دور الزوجة الواثقة جداً من نفسها، والمهتمة بحالها وأحوالها جداً؛ لصحتها وجمالها ولديها أهدافها وأحلامها التي هي تعمل عليها، بحيث يظهر ذلك في أن تستيقظ لتصلي صلاتها في وقتها وأن أول ما تبدأ به يومها هو زينتها ومظهرها الأنيق النظيف وتوقظ أفراد عائلتها بكل هدوء وأريحية ولتظهر أنها تأكل أكلها الصحي، وتهتم بأمور بيتها الواحد تلو الآخر وتشغل وقت فراغها فيما تحب ألا وهو قراءة كتيب مفيد مع احتساء كأس الشاي.
- وتقوم المشاركة الثانية: بدور من اهتمت بالآخرين ونسيت نفسها، استيقظت متأخرة وصلت خفافاً، وايقظت عائلتها على عجل وصراخ، وتناولت فطارها منقطع وبعثت أطفالها للمدرسة دون توديعهم ولا تقبلهم ولا الدعاء لهم، لتعود لأعمال البيت بتأفف وقلق ودون أن تنتهي من أعمال بيتها تجدها تكرر الاتصال للزوج والصديقات والأهل تعبر بحزن عن الزوج أنه لا يتصل ولا يسأل والصديقات كذلك.
- فتح المجال للمشاركات لتعبير عن رأيهن في الحالتين.

- يُسألن عن رأيهن.
- ما المانع أن تكوني أنتِ الأفضل؟
- تقدم الطالبات المحاضرة.
- 5- هرم ماسلو للحاجات (نظرية الاحتياجات الانسانية لماسلو):



هرم ماسلو للحاجات الإنسانية:

1. الحاجات الفسيولوجية:

يحتاج الإنسان في المرحلة الأولى من حياته الزوجية تأمين حياته المعيشية حتى يتمكن من العيش الشريف ومن أهم مكونات الاحتياجات الفسيولوجية المأكل المسكن والملبس.

2. الحاجات إلى الأمن:

يحتاج الإنسان في المرحلة الثانية من حياته العملية الإحساس بالأمن والأمن الأسري وضمان مستقبل الأبناء وعدم تحقيق هذه الحاجة سيؤدي بالفرد إلى انشغاله فكريا ونفسيا مما يؤثر على أدائه في العمل أو في العالقة الأسرية.

3. الحاجات الاجتماعية:

يحتاج الإنسان في المرحلة الثالثة أن يكون له جماعة مثل الصداقات والرغبة في مساعدة الآخرين والرغبة في مساعدة الناس لشخصه، وقد أوضحت الدراسات أن جو الأسرة الذي لا يستطيع إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى اختلال التوازن النفسي لدى أفرادها ومن ثم إلى مشكلات تؤدي إلى عدم استقرار الأسرة.

4. حاجات التقدير:

يحتاج الإنسان في المرحلة الرابعة إلى كسب احترام الشريك والتقدير والرغبة في الظهور والتميز، لذلك إن الشريكين اللذين يركزان على حاجات التقدير كمحرك لدوافع كل منهما يتحقق لديهما الاستقرار الأسري.

5. الحاجة إلى تحقيق الذات:

يحتاج الإنسان في المرحلة الخامسة أن يحقق الصورة التي يتخيلها لنفسه، ويتمكن الإنسان في هذه المرحلة من مواجهة التحديات دون خوف من الفشل في تحقيق النجاح، ويبدأ بالشعور بأنه في ظروف يستطيع من خلالها الإبداع وتحقيق الجودة في الحياة الأسرية.

- لتعلق الطالبات أنها تلبية حاجاتها لتحقيق ذاتها وتعم بالثقة.

❖ النشاط التدريبي الثاني: الوعي بالأفكار والمشاعر

شرح تمايز الذات (differentiation of self) يمثل الذات، القدرة على تمييز العمليات العقلية عن العمليات العاطفية المتعلقة بالمشاعر والخاصة بالفرد، وتستند

نظرية بوين في النظم الأسرية إلى قدرة الفرد على التمييز ما بين أداء الفرد العقلي الخاص به، وبين مشاعره، ويطبق هذا المفهوم على العمليات الأسرية، وعلى الطرائق التي يعكس ويسقط فيها الأفراد توترهم الخاص بهم على أفراد الأسرة الآخرين.

قد أكد "بوين" أهمية الشعور والوعي والمشاعر، وبصورة خاصة القدرة على التفريق والتمييز بينهما، وعندما لا يتم التمييز ما بين الأفكار والمشاعر، يحدث الاندماج والانصهار بينهما، وعندما يكون الشخص متميزاً بصورة عالية يكون مدركاً بصورة جيدة، لأفكاره ومشاعره (Bowen,1966).

وفي حالة النزاع الأسري، يكون الأشخاص القادرون على التفريق ما بين مشاعرهم وأفكارهم قادرين على المواجهة والصمود والدفاع عن أنفسهم، ولن تسيطر عليهم المشاعر الصادرة عن الآخرين، لكن الأشخاص الذين تكون أفكارهم ومشاعرهم مندمجة، قد يعبرون عن قيم وآراء ذات مزيفة، بدلاً من أن تكون حقيقية، وعلى سبيل المثال: فالأسرة التي لديها طفلتان في العاشرة والثانية عشرة من عمرهما، قد يكون لدى الطفلة التي في العاشرة من عمرها إحساس بذاتها، وقد تكون أشد وضوحاً بشأن ما الذي ستفعله أو لا تفعله (التممايزة الذات)، مقارنة بالفتاة التي في الثانية عشرة من عمرها (المندمجة الذات)، وقد تتسبب هذه الفتاة التي لا تكون قادرة على التعبير عن نفسها بشكل دقيق (لأن ذاتها مزيفة) في مشكلات تتعلق بالارتباط بأفراد الأسرة جميعها ويجب مراعاة أنه إذا حدث تمايز ضعيف داخل الأسرة، فالنتيجة المتوقعة هي حدوث التثليث.

عكس التمايز (المشاعر المندمجة والملتحمة) (Emotional Fusion)، يعدو مفهوم المشاعر المندمجة أو الملتحمة إلى ميل أعضاء الأسرة لمشاركة الاستجابة العاطفية لديهم، حيث تكون النتيجة ضعفاً في الحدود الشخصية (interpersonal boundaries) بين أعضاء الأسرة في الأسر الملتحمة هناك مكان أو مساحة

صغيرة للحكم الذاتي، في حالة ترك الفرد نحو الحكم الذاتي فإن خبرته سوف يتم تجاهلها من أفراد الأسرة الآخرين، على سبيل المثال: في الأسر الملتحمة إذا شعر أحد أفراد الأسرة بالقلق فإن كل أفراد الأسرة يشعرون بنفس القلق، وغالباً ما تحدث مشاعر سلبية أخرى مصاحبة للقلق، لذلك في الأسر الملتحمة يحدث دائماً تصعيد لعملية المشاعر السلبية، أما في الأسر التي لديها تمايز ذات فإن أفراد الأسرة قادرون على احتواء قلق أحد أفراد الأسرة والسماح للقضايا العاطفية بأن يعبر عنها، ويكون الفرد قادراً على الموازنة بين الحكم الذاتي والتواصل مع الآخرين.

إن التمايز شعور واضح لذات الفرد وهو فعل ذاتي هادئ، غير متطرف، ولا يتقبل تباطؤ النمو وهو يحقق انسجاماً أفضل بين الأزواج لأنه:

✓ يحافظ على إحساس واضح لدى الفرد عن ذاته حتى عندما يكون قريباً جسدياً وعاطفياً من الآخرين.

✓ يعيد تنظيم مخاوف الفرد الخاصة.

✓ يتفاعل برد فعل غير حاد لقلق الآخرين.

✓ يجعل لدى كل طرف استعداداً لتحمل الصعاب والمشقة للنمو.

✓ يركز على التسامح مع القلق أكثر مما يحد من القلق أو التخلص منه

(schnarch,2000).

ويتم تحقيق تمايز الذات لدى كل طرف من خلال: تقليل الاندماج أو الانصهار العاطفي، وتحمل الصعاب وعدم الراحة، وتحمل القلق.

❖ النشاط التدريبي الثالث: التركيز على الذات في مختلف الأحوال الانفعالية

وصف "جوتمان" (Gottman,1998) كيف يمكن لهذه العملية التبادلية في النقد

واللوم والتهم أن تكون سامة للزيجات، عندما نفكر في تعاستنا نصبح خبراء في

تحليل ما يقوم به شريكنا ليجعلنا تعساء أو ما لم تفعله هي أو ما لم يفعله هو؛ مما

يمكن أن يجعلنا سعداء، من الصعب جدا علينا أن نرى ما نفعل والذي يسهم في كوننا مغمورين في المشكلات.

ومع ذلك، فإن أي شخص عاش في أسرة يعرف سياق التضارب العاطفي، إن البشر لا يتغيرون برغبتهم، بكل بساطة لأن شخصا ما آخر يريد منهم أن يفعلوا ذلك، كلما حاولنا أكثر وأكثر للضغط على الآخرين للتغيير، ففي الغالب يصبحون أكثر ترسيخا في مواقفهم في أوقات معينة، قد يتغير الشخص الآخر استجابة لضغط عاطفي، ولكن التغيير يكون عادة مصحوبا باستياء يتم التعبير عنه لاحقا، إما بشكل علني أو خفي. قد يتغير محتوى المعركة، لكن عملية تضارب العلاقات تستمر.

الحل لهذه الإشكالية في مصطلحات بوين هو التركيز على الذات، بدلا من التركيز على الآخرين على أي حال، بسبب الفروق في السلطة والقوة، غالبا ما تكون لدى النساء مرونة أقل في صنع التغيير غالبا ما يخفن من مخاطر العقوبات إذا قمن بفعل مباشر قد لا يرضي الآخرين، وبناء على احتمالية العقوبة، فإن النساء غالبا ما يلجأن إلى استخدام القوة بشكل غير مباشر، وصف "ليمر" (Lemer,1985,1988) بعض الطرائق التي تجربها النساء لفرض قوة وسلطة غير مباشرة، من خلال الانسحاب الجنسي، أو التلاعب العاطفي، أو الاستثمار المفرط في الأولاد، حتى عندما تكون الجهود ناجحة، فهي لا تقود إلى تأسيس أهداف الحياة الشخصية للنساء، وبشكل عام معظم النساء لا يعرفن كيف يستخدمن القوة التي يملكن، ولا يعرفن أيضا كيفية الحصول على القوة.

لذا فإن العمل على تمايز الذات من منظور الحركة النسائية يمكن أن يخلق فرصة للآخر كي يتغير، ولكنه لا يضمن بأنه أو أنها سوف تتغير، فالشريك الذي يفرض التغيير هو في الغالب الرجل، وهذا يبدو معقولا تماما لأننا نعيش في مجتمع تسيدته الذكور، الشخص الذي يملك القوة الأكبر هو الأقل دافعية للتغيير، لكن قد تكون الزوجة هي التي رفضت التغيير على أي حال، في معظم الأزواج، عندما يحقق

الرجل التقدم في تعريف مزيد من الذات الأساسية المتميزة، فإن المرأة تستخدم هذه الفرصة لعمل مثل ذلك، ومن ثم تقل النزاعات بين الزوجين.

ومن المهم أن نلاحظ أن تغيير السلوك لا يمكن تصميمه كمحاولة لجعل الآخر يتغير، إذا تصرفنا بكل بساطة كطريقة للضغط على الآخر، فسوف يكون مصير تصرفنا الفشل، سوف يدرك شريكنا أن فعلنا حيلة ومكر، وسوف يتولد الضغط، إما فوراً أو على مر الأيام، علينا أن نكون مقتنعين بأن تغيير سلوكنا هو خيار حياة أفضل من البقاء محاصرين في صراع مستمر لجعل الآخر يتغير، أو في موقف نحس أنه غير مقبول، وعلينا أن نكون مستعدين تماماً لتقبل إمكانية أن شريكنا سوف لن يختار التغيير، تغير سلوكنا سوف يخلق فرصة للآخر ليتغير، ولكن هذا ليس مضموناً، فقد تفضل الزوجة منفصلة على أن تشعر بالامتعاض والاستياء حول بقائها في علاقة مع رجل لا يوفر حياة كريمة لأسرته، بشكل متناقض هذه النقلة الكاملة بعيداً عن محاولة تغيير الآخر هي التي تزيد احتمالية أن الآخر ربما يختار فعليا التغيير لا المقاومة.

❖ النشاط التدريبي الرابع: تطبيق الاسترخاء

تطبق الطالبات على المشاركات الاسترخاء الذاتي فتعطي التعليمات: هذا الاسترخاء يمر على ستة مراحل:

✓ مراحل تعليم الاسترخاء الذاتي:

هذه المراحل السابقة متتالية، والمطلوب السيطرة على مهارات كل مرحلة قبل ممارسة المرحلة التالية:

وفيما يلي نموذج للتعليمات لكل مرحلة، كرر كل عبارة ثالث مرات:

مرحلة (1) ثقل العضلات:

- ذراعي اليمنى ثقيلة.
- ذراعي اليسرى ثقيلة.
- كل من الذراعين ثقيلتان جدا.
- رجلي اليمنى ثقيلة.
- رجلي اليسرى ثقيلة.
- كل من الرجلين ثقيلتان جدا.
- كل من الذراعين والرجلين ثقيلتان -

مرحلة (2) دفء العضلات:

- ذراعي اليمنى دافئة.
- ذراعي اليسرى دافئة.
- كل من الذراعين دافئتان جدا.
- رجلي اليمنى دافئة.
- رجلي اليسرى دافئة.
- كل من الرجلين دافئتان جدا.
- كل من الذراعين والرجلين دافئتان جدا.

مرحلة (3) القلب:

- قلبي هادئ ومنتظم (يكبر 4 أو 5 مرات).

مرحلة (4) التنفس:

- تنفس هادئ واسترخاء.
- هذا التنفس المعتاد عليه (تكرر 4 أو 5 مرات).

مرحلة (5) البطن:

- بطني دافئة (يكرر 4 مرات).

مرحلة (6) جبهة الرأس:

- جبهة رأسي باردة (يكرر 4 مرات).

الوحدة التدريبية الخامسة: سيكولوجية الرجل والمرأة

1- المدة الزمنية: 120د

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- معرفة سيكولوجية الزوجة.

- معرفة سيكولوجية الزوج.

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

- أوراق - أقلام - سبورة - أوراق ملونة - جهاز العرض.

4- محتوى الوحدة التدريبية:

- الاطلاع على الواجب المنزلي: مناقشة.

❖ النشاط التدريبي الأول: سيكولوجية الزوجة.

- تطلب الطالبات من المشاركات أن ينقسمن إلى مجموعات ثلاث وكل مجموعة

تتوب عليهن واحدة تكتب وأخرى تتكلم بما جاء عندهن من آراء.

- تعطي بعدها الطالبات السؤالين التاليين للمشاركات:

1- أن تعدد كل مجموعة الصفات الخارجية أو الجسمية للرجل مقارنة بالأنثى؟

2- في رأيك ما هي الصفات النفسية أو الشخصية التي يختلف فيها الرجل عن

المرأة؟

- نأخذ كل جزئية على حدا وتدور الإجابة بين المجموعات ليجيب البقية ويعبرن

عن وجهات النظر الخاصة بهن، وعد تحليل ومناقشة.

❖ سيكولوجية الرجل والمرأة:

الخصائص النفسية لكل من الرجل والمرأة مختلفة تماما، وهي تبدو على طرفي نقيض والاختلافات النفسية بنيت على أساس اختلاف أدوار ووظائف كل منهما والاختلافات النفسية في جوهر طبيعتها تكميلية.

1- خصائص الزوجة السيكولوجية:

✓ المرأة تتكلم بعينيها وهي قادرة على التواصل عن قرب عن طريق بياض عينيها الواسع الذي يسمح بالتعبير عن مجموعة من الأحاسيس والمشاعر ولاسيما في عالقة الزوجة بزوجها.

✓ المرأة لديها القدرة أن ترى من زاوية 45 درجة من ناحيتي الوجه وزاوية 90 درجة أمامها في طرفة عين دون أن تحرك عينيها وقد حددت أيضا محتويات الخزانة.

✓ القدرة على تحديد درجات اللون الواحد (أزرق فاتح - أزرق فيروزي - أزرق سماوي - ...)

✓ الكلام بالنسبة للزوجة هو طريقة للتعبير، فالمرأة تستخدم الكلام لتروي وتشارك الآخرين

✓ في مشاعرها وأحاسيسها فهي تنشئ روابط وتبني عالقات بالكلام.

✓ سمع المرأة مرهف، فهن قادرات على تمييز الأصوات وتصنيفها بل وتقليدها أيضا، فالمرأة أفضل من الرجل في أداء السمع، فالأم التي تسمع بكاء الطفل ليال.

✓ المرأة ذواق أكثر من الرجل، فإن حاسة التذوق عند النساء أكثر قوة، فهن يجدن تذوق الأطعمة التي سيقدمنها لأطفالهن، وما إذا كانت صالحة للاستهلاك أم لا.

- ✓ بسبب الجهل بتلك الاختلافات النفسية خيم سوء الفهم بين الزوجين، إنه يعاملها وكأنها رجل مثله ... وإنها تعامله وكأنه امرأة مثلها، أساليب الرجال صحيحة من وجهة نظر الرجال ... وأساليب النساء صحيحة من وجهة نظر النساء.
- ✓ الزوجة حينما تقول دائماً تقصد غالباً، وهذا يغضب الرجل لأنه سيسمع ويفهم ما قالتها بالتحديد ويتهمها بسوء النية أو عدم الصدق.
- ✓ النساء يقلقن أكثر من الرجال لأن أدنى تفصيل غريب يمكن أن يحرك هواجسها، حتى وهي في فترة الراحة فهي تفكر بشكل دائم وتقلق وتتعايش مع الموضوع الذي تفكر فيه لأن المراكز المنطقية والعاطفية في المرأة مرتبطة ومتصلة ببعضها البعض.
- ✓ المرأة في حال الطلب، تكتفى بالتلميح، وتتوقع من الآخر أن يلبي حاجاتها، لأنها تعتبر أن الآخر يتصرف مثلها.
- ✓ المرأة خبيرة متعددة الاختصاصات، فهي قادرة على أن تقوم بالأعمال كلها، تهتم بدورها الأساسي والجوهري في الحفاظ على توازن المنزل.
- ✓ المرأة تفكر بصوت عال، فهي تتكلم لتفكر، لتصنف، ولتقرر، فدماع المرأة قادرة على استعمال قدرات عدة في الوقت نفسه، فالمرأة تفكر بشكل أفضل حين تتكلم لكن الرجل يفكر قبل أن يتكلم.
- ✓ القدرة بالقيام بكافة الأعمال في وقت واحد: دماغ المرأة مثل طاولة مكتب كبيرة ذات أدراج، وكلها مفتوحة في نفس الوقت، ولديها القدرة على أن تنفذ عدة مشاريع في وقت واحد لكنها ممكن أن تضع في منتصف الطريق.
- ✓ الخصائص النفسية لكل من الرجل والمرأة مختلفة تماماً، وهي تبدو على طرفي نقيض والاختلافات النفسية بنيت على أساس اختلاف أدوار ووظائف كل منهما والاختلافات النفسية في جوهر طبيعتها تكملية.

النشاط التدريبي الثاني: سيكولوجية الزوج.

1- خصائص الزوج السيكولوجية:

✓ الرجل لا يرى ما تراه المرأة بالرغم من أن الشيء الذي يبحث عنه موجود أمامه وفي مكانه المعتاد. عندما يحاول الرجل تحديد محتويات خزانة أمامه، فهو يتأملها من اليمين إلى اليسار ثم من أعلى إلى أسفل مع تحريك الوجه كله.

✓ الرجل لا يستطيع الاتكال على ذاكرته الانتقالية، التي تحفظ بعض المعلومات وتنسى البعض الآخر وربما أنه نسي المسألة برمتها، ويتقبل الرجل إحساسه بالخطأ، في حين تستمر المرأة في إظهار غيظها ومزاجها السيء.

✓ الرجل يسخر من التفاصيل ومن دقة درجات الألوان فهو لا يقدر على وصف لباسا أو مشهدا، فدماغ الرجل يركز على الأمور المهمة وفقا للقيم التي ورثها.

✓ مركز القدرة على الكلام للرجل يقع في نصف دماغه الأيسر، وهو النصف المعني بالمنطق، أما بالنسبة للمرأة فمركز الكلام موزع على نصفي الدماغ، ويتأثر بالمنطق والعواطف.

✓ الرجال لا يحسنون السمع حتى وهم صغار في السن خصوصا في سن المراهقة حين يصاب بعض الصبيان بحالة مؤقتة من الصمم وذلك للنمو المتزايد في الأذن السمعية الذي يؤثر سلبيا على السمع لكن الأمور تعود إلى نصابها لاحقا.

- ✓ الكلام بالنسبة للرجل هو وسيلة للتواصل، فالرجل يستخدم الكلام ليذكر وقائع، ويعطى معلومات، وينقل معارف، ويروى تجارب.
- ✓ الرجل الذي يقول كلمة "أحبك" للمرأة التي يحبها فعلا لأنه صرح بحبه ذات مرة منذ وقت بعيد وهذا يكفيه أنه قد أعطى هذه المعلومة وتلقاها الشخص الآخر، لذا فهو يفضل الانتقال إلى موضوع آخر مما يدعو إلى استغراب المرأة.
- ✓ الرجل يقوم بواجباته، حسب دفتره الخاص ويوفر لقمة العيش والمنزل لعائلته، لكنه لا يعلم الأشياء التي تريدها المرأة فلا يبادر خوفا من ارتكاب خطأ. فيجب أن يتعلم الرجل كيفية العطاء.
- ✓ دماغ الرجل مقسم، ويصنف المعلومات ويجمعها دماغه المنظمة بدقة، فالرجل يصمت إذا ما كان لديه الكثير من الأعمال ليقوم بها وينفذها.
- ✓ يجيد الرجل تحديد الاتجاهات والموضع: يجيد الرجل إنجاز مهمته كصياد، العثور على الطريدة وتحديد مكانها ليلحق بها وتحديد اتجاه طليقة النار وأيضا يجد طريق العودة إلى المنزل.
- ✓ يتميز الرجل بخاصية الصمت، مما يترك انطبعا لدى المرأة بأنه لا يستمع إليها. فالرجل يركز على ما يسمعه ولا يظهر مشاعره لما يسمعه وهذا يحدث خلاف بين الرجال والنساء.
- ✓ عندما لا يملك الرجل جوابا يصبح أصما: الرجل إذا شعر بالعجز عن الرد على سؤال، يستلزم الصمت أو يتظاهر بأنه لم يسمع السؤال.
- ✓ يشعر الرجل بأنه ملزم بإسداء النصح: المرأة حينما تنهال بسيل من الكلمات فهي تذكر ما يشغل بالها، ولا تنتظر مساعدة من الرجل، أما الرجل

فيميل إلى إسداء النصح، ليكون مفيداً أو يعطى انطباعاً أنه يساعد في المهام المنزلية.

- خصائص الرجل والمرأة في الحواس الخمسة:

المرأة	↔	الرجل
التنقلات القريبة	↔	التنقلات البعيدة
مراقبة المحيط القريب	↔	وضع الاستراتيجيات
ضرورة ملاحظة التغييرات البسيطة في الديكور وفي الهواء والجو	↔	تحديد الموقع في مكان مجهول
القيام بعدة أشغال في نفس الوقت	↔	التركيز على هدف واحد وغاية واحدة
تطوير العلاقات الإنسانية الجيدة	↔	التمتع بالقوة والشجاعة والمقاومة والاستخفاف بالخطر وتسجيل الانتصارات

❖ النشاط التدريبي الثاني: الظروف غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية.

- لعب الأدوار: يطلب من ثلاث مشاركات تقديم المسرحية.
- دور: الأم.
- دور: الولد الكبير.
- دور: البنت الأصغر.
- دور الأم تكون دوماً داعمة للولد الأكبر بقولها لابنتها الصغرى: "لا تذهبي وحدك سيذهب معك أخوك، ضعي هذه إنها من نصيب أخيك وهو يرى ويسمع انتظري لا تجلسي هنا إنه مكان أخوك..." ستظهر كل الفرق بين الولد والبنت.

البنت: متذمرة باكية ولكن تنفذ كل ما طلب منها.

الولد: يظهر إعجاباً لما تقوله والدته ويطغى وتترك هذه الشخصية لتعبر ترجلاً إرتجالياً من فرط دعم الأم وضعف البنت.

- الظروف الأسرية غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية.

الظروف غير المناسبة	الأثر
الرفض أو (الإهمال)	عدم الأمن - الشعور بالوحدة - السلبية والخضوع - التمرد - الخجل - العصابية - سوء التوافق.
التسلط والسيطرة (علاقة تكافلية)	الاستسلام والخضوع أو التمرد - عدم الشعور بالكفاءة - نقص المبادأة - الاعتماد السلبي على الآخرين - سوء التوافق
اضطراب العائلات	العداة والكراهية - عدم الشعور بالأمن - عدم الثقة بالنفس - النكوص.
المثالية وارتفاع مستوى الطموح	الإحباط - الشعور بالإثم - امتهان الذات - الشعور بالنقص
أخطاء التربية الجنسية	الخجل - الشعور بالذنب - اضطراب التوافق الزوجي - الانحرافات الجنسية

الوحدة التدريبية السادسة: الحقوق والواجبات.

1-المدة الزمنية: 120د.

2-الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- تحديد الحقوق والواجبات الزوجية.
- معرفة حقوق الزوج على زوجته.
- معرفة حقوق الزوجة على زوجها.
- يستنتج الحقوق المشتركة بين الزوجين.

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

-أوراق- أقلام- سبورة- أقلام ملونة- جهاز العرض.

4- محتوى الوحدة التدريبية:

❖ النشاط التدريبي الأول: تمرين رقم6.

أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

للزوجة على زوجها حقوق مالية وهي: النهر والنفقة والسكن، وحقوق غير مالية كالمعاشرة بالمعروف والعدل بين الزوجات، وعدم الإضرار بالزوجة.

01: الحقوق المالية:

✓ **المهر:** هو المال الذي تستحقه الزوجة على زوجها بالعقد عليها أو بالدخول بها، وهو حق واجب للمرأة عللا الرجل.

✓ **النفقة:** وقد أجمع علماء الإسلام على وجوب نفقات الزوجات على أزواجهن، بشرط تمكين المرأة زوجها من نفسها، فإن امتنعت منه أو نشزت لم تستحق

النفقة

والمقصود بالنفقة: توفير ما تحتاج إليه الزوجة من طعام، ومسكن فتجب لها هذه الأشياء وأن كانت غنية ، وقال عز وجل(لنفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله) " الطلاق 07".

وفي السنة: قال النبي صلى الله عليه وسلم لهند بنت عتبة زوج أبي سفيان وقد اشتكت عدم نفقته عليها: خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف. رواه مسلم.

02: الحقوق غير المالية:

✓ **العدل بين الزوجات:** من حق الزوجة على زوجها العدل بالتسوية بينها وبين غيرها من زوجاته (أن كان له زوجات) في المبيت والمسكن.

✓ **حسن العشرة للزوجة:** ويجب على الزوج تحسين خلقه مع زوجته والرفق بها، وتقديم ما يمكن تقديمه إليها مما يؤلف قلوبهما، قال تعالى: (وعاشروهن بالمعروف).

وفي السنة: عن ابي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء خيراً).

✓ **حق المسكن:** من حق الزوجة أن يكون لها مسكن خاص مع زوجها وأولادها، لا يشاركها فيه أحد، لا أب ولا أم ولا قريب.

✓ **الغيرة عليها:** فيجب على الزوج أن يصون زوجته عن كل ما يخدش شرفها، أو يدنس عرضها أو يحط من قدرها، أو يعرض سمعتها للتجريح، وهذه هي الغيرة التي يحبها الله، وليست الغيرة تعني سوء الظن بالمرأة والتفتيش عنها، قال " إن من الغيرة غيرة يبغضها الله وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة"

مظاهر الغيرة:

- ألا يعرضها للفتنة، كأن يطيل الغياب عنها.

- أن يلبي طلباتها حتى لا يحوجها لأحد غيره.
- ألا يسمح لها بإبداء زينتها الخاصة إلا له.

✓ **تعليمها أمور دينها:** من حقوق الزوجة على زوجها أن يحافظ على دينها، ويرعى سلوكها، ويعني بتوجيهها إلى الخير والفلاح سواء بنفسه إذا كان ذا علم، أو يسهل لها طريق التعلم، ويهذو التعليم تعرف واجباتها وحقوقها، فلا تقصر في أداء واجب ولا تطمع في غير حق، كما أن تعليمها هو أساس تعليم أفراد الأسرة لأنها إذا تعلمت علمت أبنائها بالقول والقدوة الحسنة، وبذلك يقي الزوج أهله شقاء الدنيا والأخرة.

ثانيا: حقوق الزوج على زوجته:

وحقوق الزوج على زوجته من أعظم الحقوق بل إن حقه عليها أعظم من حقها عليه، لقوله تعالى: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف) وقوله تعالى (وللرجال عليهن درجة).

قال الجصاص (أخبر الله تعالى في هذه الآية: أن لكل واحد من الزوجين على صاحبه حقاً، وأن الزوج مختص بحق له عليها ليس لها عليه.

✓ **وجوب القوامة والطاعة:** جعل الله الرجل قواماً على المرأة بالأمر والتوجيه والرعاية بما خصه الله به الرجل من خصائص وبما أوجب عليه من واجبات مالية، وخصائص جسمية، قال الله تعالى (الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم) أي تطيعه فيما أمرها الله به من طاعته، وطاعة أن تكون محسنة لأهله حافظة لماله.

✓ **تمكين الزوج:** من حق الزوجين الاستمتاع ببعضهما، إلا أن تكون معذرة بعذر شرعي، كالحيض وصوم الفرض والمرض وما شابه ذلك، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا دعا

الرجل امرأته إلى فراشه فأبت فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح) رواه البخاري.

✓ **القيام على أمر البيت وحفظ مال الزوج:** يجب على الزوجة أن تقوم بشؤون البيت وما يتطلبه من تنظيم وغير ذلك، وحفظ مال الزوج، وقد جرى العرف في كل العصور على أن تقوم المرأة بخدمة بيتها، ولم يكن هذا الحق محل نزاع، فقد كان النساء يقمن بخدمة أزواجهن دون أن يشعرن بغضاضة في ذلك، بل إن فاطمة رضي الله عنها عندما أحست بشي من الإجهاد في خدمة البيت والقيام بشؤونه وأصاب يديها ألم من طول إدارة الرحاً لم تطلب من زوجها على رضي الله عنه (أن يأتي لا بخادم يريحها من عناء هذه الأعمال، بل ذهبت إلى أبيها) ليحقق لها ذلك، فقضى رسول الله على فاطمة بخدمة البيت وعلى علي ما كان خارجاً من البيت من عمل.

ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

الحياة الزوجية شراكة بين طرفين تسودها الرحمة والمودة والرأفة ومنها:

✓ **التعاون على المودة:** أن يحرص كل من الطرفين على إدخال السرور على الآخر، فالمرأة تتأدى زوجها بأحب الأسماء إليه، وتهيئ له وسائل الراحة داخل بيته، وتحسن الاستماع إليه، وأن ينسى كل منهما الهفوات، ولا يتصيد أحدهما خطأ للآخر، أو يحمل كلامه على سوء النية، أو الظن السيئ وعند الخلاف يبقى العتاب والحوار الهادئ بين الطرفين.

✓ **تزئين كل طرف من الطرفين للآخر:** جبلت النفس على حب الجمال، والرجل يحب أن يرى زوجته في أحسن هيئة وفي أجمل صورة، حتى تشبع رغبته النفسية، وتعيّنه على غض بصره خارج البيت، والمرأة لديها من الوسائل

الكثير ما تجعل نفسها جميلة في عين زوجها، وجمال الروح لا يقل أهمية عن جمال الجسد، وكذلك الحال بالنسبة للرجل يتزين لزوجته.

✓ **حفظ أسرار الحياة الزوجية:** الزوجان صفحة مكشوفة أمام الآخر، وكل إنسان في بيته يظهر على طبيعته، وكلاهما يعرف عن الآخر كل شيء فيجب عند الخلاف أن يحفظ كل واحد منهما سر الآخر، وفي ذلك جاء الحديث: (إن من أشد الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته، وتقضي إليه، ثم ينشر سرها).

✓ **الاستمتاع و اعفاف كل منهما الآخر:** وهو أن يحل لكل واحد منهما أن يتمتع بالآخر في الحدود التي رسمها الشرع، لقوله تعالى: (والذين هم لفروجهم حافظون إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين)، وقد اتفق أهل العلم على أنه يجب على الزوج أن يعف زوجته من الناحية الجسمية، حتى لا تقع في الحرام، وأن هذا الواجب من جهة الديانة، أي في بينه وبين الله تعالى فيحرم عليه أن يشتغل عنها بعمل أو عبادة كل وقته لأنه يعرضها بذلك الفتنة.

✓ **التعاون على طاعة الله:** وهذا يشمل العبادات وغيرها، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " رحم الله رجلا قام من الليل صلى وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضج في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها صلى، فإن أبى نضجت في وجهه الماء.

الوحدة التدريبية السابعة: الاتصال الزوجي

1-المدة: 120د.

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- تعزيز الاتصال مع الزوج.

- التعرف على الاتصال الزوجي الجيد.

- تطوير مهارات الاتصال الزوجي.

3-الأساليب والتقنيات المستخدمة:

الحوار، المناقشة، السيكودراما، التعزيز.

4- محتوى الحصة التدريبية:

مراجعة للواجب المنزلي، ونقوم بالتغذية الراجعة للحصة الماضية.

التعرف على مهارات وأساليب الاتصال الزوجي.

❖ النشاط التدريبي الأول: الاتصال الزوجي.

1-تعريف الاتصال الزوجي: هو " الاتصال الجيد هو لب الزواج الناجح وهو

المحرك والأداة الرئيسة لإدارة العلاقات الزوجية".

أيضا الاتصال هو " لغة التفاهم التي تنقل أفكار كل منهما ومشاعره ورغباته

واتجاهاته إلى الزوج الآخر سواء كانت صريحة أو ضمنية، شكل التفاعل وتوجهه

وجهة إيجابية إذا كانت جيدة، وسلبية إذا كانت رديئة ومشوشة ".

الاتصال كذلك يمثل مهارات محددة ينبغي على الأزواج التعامل معها بطريقة

إيجابية وبناءة وأي خلل في هذه العملية يؤدي تدريجيا إلى حدوث الخلافات عن

كريق مظاهر مثل الدفاع عن النفس والأنانية التي تزيد الزوجين غضبا واستثارة.

حيث يعرفه عمر 1992 فيعرفه مشاركة متبادلة بين الزوجين في عدة أمور:

- **المشاركة الروحية:** المتضمنة للتمسك بنظام المثل والقيم والأخلاقيات عبر الأجيال المتعاقبة والسائدة في المجتمع.
- **المشاركة الوجدانية:** المتضمنة للإحساس المتبادل بينهما في كل أمرهما سواء كانت هذه الأمور تتسم بالسعادة أو الحزن، حيث يحاول كل منهما مشاركة الآخر في أحزانه وأفراحه على حد سواء.
- **المشاركة الفكرية:** المتضمنة لتبادل الأفكار والآراء ووجهات النظر والمناقشة الموضوعية حول أي أمر دون تعصب أو تطرف يؤدي مشاعر الآخر أو ينال من كرامة أي منهما.
- **المشاركة الاجتماعية:** المتضمنة لتحمل المسؤولية فيما يتعلق بوظائف كل منهما وأدواره وواجباته في نطاق الأسرة.

❖ النشاط التدريبي الثاني: أساليب الاتصال الزوجي:

- **الاتصال الوجداني:** ويقصد بها الاتصال الزوجي بكلام الحب والغزل والمداعبة والملاعبة وإفصاح كل من الزوجين للزوج الآخر عن حبه وإعجابه واستحسانه له وشوقه إليه فأساليب التواصل العاطفي بين الزوجين من أهم الخصائص التي تميز الجماعة الزوجية من غيرها من الجماعات الصغيرة، حيث تقوم ديناميات التفاعل الزوجي على الاتصال العاطفي بين الزوجين، فبدون كلمات الغزل والإعجاب المتبادل بينهما تقترب العلاقات الزوجية، ويختل التفاعل الزوجي وتضعف دوافع الغيرة ويذهب الأمن والسكينة ويقل الاحترام المتبادل بين الزوجين.

ولا يقتصر الاتصال بين الزوجين على الكلام بل يشتمل تعبيرات الوجه وحركات الجسم والتقاء العيون فقد يقرأ الزوج في وجه زوجته وفي عيونها عبارات الشوق

والعطف والحنان مما يشجعه على القرب منها والتفاعل معها، وقد تمل ابتسامة الزوج دلالات الحب إلى زوجته مما يشجعها على التفاعل معه إيجابياً.

■ **الاتصال العقلي:** يقصد به الاتصال بالكلام العادي للتفاهم حول أمور الأسرة والتعبير عن هموم العمل والحياة والإفصاح عن الاهتمامات والطموحات والحاجات والأفكار والانفعالات وغيرها، ويتأثر التفاعل الزوجي بمستوى الكلام ومضمونه وحالة المتكلم والمستمع، فعندما يحدث كل زوج الزوج الآخر بكلام طيب، ويجده مصغياً إليه مشاركاً له و مهتماً به، فإنه يتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً ويقبل عليه ويرتبط به، أما عندما يجده يتوقف كل من الزوجين عن الكلام مع عدم الرغبة في التفاعل الزوجي، ويؤدي إلى تنمية مشاعر العداوة ويثير الشقاق والصراع.

■ **الاتصال الجيد:** ويتطلب الاتصال الجيد بين عضوين داخل الأسرة أن يكون أحدهما متكلماً والآخر مستمعاً، وأن يكون المتكلم مجيداً للتعبير عن الرسالة التي يريد توصيلها حتى يرسلها بصدق وأمانة وأن يكون المستمع حسن الإنصات دقيق الملاحظة حتى يفهم الرسالة وما تحمله من معاني مباشرة أو ضمنية، وهذا يعني أن الإرسال والاستقبال في الاتصال الزوجي الجيد يقوم على كل من الزوجين بالرسالة التي يريد الزوج الآخر توصيلها فيحسن الإنصات إليها، فالالاتصال الجيد يتطلب مهارة في التعبير ومهارة في الإنصات.

■ **الاتصال المضطرب:** في حين الاتصال اللفظي الخاطئ يعد مصدراً للمشاكل الزوجية، فالزوجان غير السعيدين كثيراً ما يعقدان مشاكلهما عن طريق الاتصال اللفظي الخاطئ كأن يعبران عن مشاعرهما بشكل

غير مباشر وغامض ولا ينقلان إلى بعضهما رسائل واضحة ومكتملة وقوية بما فيه الكفاية ويكثر في الأسرة المشاكل ، والاتصال غير اللفظي يتسم بأنه غير مباشر ويدور حول الأوامر الانفعالية اللاشعورية دون الاهتمام بالرسائل اللفظية، أما اللجوء إلى الرسائل المقنعة المخفية فغالبا ما يكون مدفوعا بالخوف من فقدان الحب حتى أدى ذلك إلى زيادة الاضطراب داخل الأسرة إذ أنه كلما كانت الرسائل غير واضحة زاد التوتر والخلط داخلها، واضطراب عملية الاتصال لا يعكس فقط مرض الأسرة بل يساهم ويؤدي إلى ذلك المرض حيث يظهر الاتصال عديم المعنى بين الزوجين في الأسرة المضطربة.

الوحدة التدريبية الثامنة: حل الخلافات الزوجية.

1-المدة الزمنية:120د

2-الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- مساعدة الزوجات على التخلص من الشحنات الزائدة والسالبة الناشئة من تلك المشاكل.

- معرفة ماهي المعلومات الموجودة لديهم عن كيفية حل الخلافات.

- تمكن الزوجات على ترتيب أفكارهم وتقديم حل الخلافات أكثر من اللوم

والانتقاد واكتساب مهارات الحلول.

3- الأساليب التقنيات المستخدمة: المناقشة، الحوار، التنفيس الانفعالي

4- محتوى الحصة التدريبية:

النشاط التدريبي الأول: مساعدة الزوجات على التخلص من الزائدة والسالبة الناشئة من تلك المشاكل.

لقاء مفتوح مع جميع المشاركات والطالبات للتحدث عن أبرز المشاكل التي يعانون منها في حياتهم، وفي نفس الوقت محاولة التخلص من الأشياء المكبوتة داخلهم.

وماهي الحلول من وجهة نظر كل واحدة حتى لم تكن منطقية؟

❖ حضور مستشارة علاقة زوجية واقامت لقاء مع المشاركات.

الوحدة التدريبية التاسعة: الرضا الجنسي.

1- المدة الزمنية: 120د

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- التعرف على حقوق والواجبات في العلاقة الحميمة.

- مراحل المعاشرة الزوجية.

- أسباب فتور العلاقة الحميمة.

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

- المحاضرة - المناقشة - الحوار - لعب الأدوار - العصف الذهني.

4- محتوى الوحدة التدريبية:

❖ النشاط التدريبي الأول: التعرف على الحقوق والواجبات.

- تنطلق الجلسة باقتراح أن تقوم المشاركات بلعبة الكراسي حيث تكون التعليمية

ستريح المشاركتين اللتين في كل مرة حفاظاً على كرسيها والهدية تكون وردتين.

- توضع كراسي أقل من عدد المشاركات بكرسي واحد ناقص، وتدور المشاركات

حول الكراسي وعند الصافرة تجلس المشاركات وستبقى واحدة بدون كرسي

وبعدها تخرج، وينقص كرسي في كل مرة لينقص معه عدد المشاركات في اللعبة

وتبقى في الأخير اثنتين على أساس أنهن الإثنتين فائزتين إلا أنها واحدة تسلم لها

هديتها والثانية لا.

- وتناقش المشاركتين الفائزتين عن شعورهما؟

- العصف الذهني وتناقش بقية المشاركات عن وضع الفائزة التي لم تحصل على

هديتها؟

- لتعلق الطالبات أنه هذا ما يحدث مع كثير من الزوجات في العلاقة الحميمة.

- تقدم المحاضرة: مراحل ما قبل الجماع.

1- التهيئة المظهرية:

وتعني الاهتمام بكل ما يساعد على الإثارة بين الزوجين، من خلال لغة الجسد وإيحاءاته والتناغم مع تلك اللغة، وكذلك التفاعل بالحواس الخمس، كحاسة الشم باستخدام الروائح العطرة، وحاسة البصر بالإضاءات الخافتة والنظرة الدالة على الرضا، وكل ما يجلب المتعة والجدب ويهيئ لجماع ينضوي ضمن مفهوم علاقة حميمة صحية مستمرة، وحاسة اللمس بأن يتلمس كل منهما مواضع الإثارة لدى الآخر، ومن خلال القبلة المعبرة عن الشوق، وحاسة السمع ببث المشاعر بالحديث الناعم الذي يحمل في طياته كثيرا من الإعجاب والحب.

2- التهيئة النفسية:

من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني، أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مما يعني أن هذه العلاقة بين الزوجين لا ترتبط بأوقات معينة من ليل أو نهار أو تحديد أيام بعينها، إنما الذي يتحكم في ذلك كله الرغبة بين الزوجين.

3- المداعبة والملاعبة:

تشمل المداعبة أشكال كثيرة، وفنونا واسعة، أن يتلمس كل منهما مواضع الإثارة لدى الآخر، أو من خلال القبلة المعبرة عن الشوق، وما يقاس عليها قبل الجماع وبعده، فالقبلة خير رسول ووسيط ولها أثر فعال في التهيئة والإثارة عند الزوجين.

عليك أن تعرف أن المرأة تختلف تماما عن الرجل في كيفية استثارتها واستمتاعها بالعملية الجنسية فحين أن الرجل يثار سريعا بمجرد اللمس ويمتعه أكثر الإيلاج فالمرأة تثار أكثر بالكلام وبالمشاعر وبالأحضان والقبلات ولا يمتعها الإيلاج بدون ذلك.

❖ النشاط التدريبي الثاني: مراحل المعاشرة الزوجية.

1- الملاطفة:

إن العالقة الحميمة ال بد أن يخرج منها الشريكان سعيدان، وليصلا لذلك لا بد أن يكونا مستعدين ومتهيئان نفسيا للعملية، والتهيئة النفسية تكون بالنظافة جيدا، وتهيئة الجو لعالقة خاصة. تبدأ العالقة الزوجية بالملاطفة والمداعبة والمرح باللمس والتقبيل والأحضان ومداعبة المرأة في الأماكن التي تحب، والمرأة أيضا تداعب الرجل؛ فهي شيء مباح وعليه أجر، والسعادة يجدها الزوجان في متعتهما، ولذلك يجب أن تبدأ العالقة بشيء من المرح والبهجة.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ - رضي الله عنه - : أَنَّ نَاسًا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ: ذَهَبَ أَهْلُ الدُّثُورِ بِالْأَجُورِ، يَصَلُّونَ كَمَا نُصَلِّي، وَيَصُومُونَ كَمَا نَصُومُ، وَيَتَصَدَّقُونَ بِفُضُولِ أَمْوَالِهِمْ، قَالَ: «أَوْ لَيْسَ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ مَا تَصَدَّقُونَ بِهِ؟ إِنَّ بَكْلَ تَسْبِيحَةِ صَدَقَةٍ، وَكُلَّ تَكْبِيرَةِ صَدَقَةٍ، وَكُلَّ تَحْمِيدِهِ صَدَقَةٍ، وَكُلَّ تَهْلِيلِهِ صَدَقَةٍ، وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ، وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ» قالوا: يا رسولَ الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكونُ له فيها أجرٌ؟ قال: «أرأيتم لو وضَعها في حرامٍ أكان عليه فيها وزرٌ؟ فكذلك إذا وضَعها في الحلالِ كان له أجرٌ» رواه مسلم.

2- البلاتوة

هي مرحلة يصل إليها كل طرف حسب رغبته؛ فالرجل لا يصل إليها إلا بالإيلاج، والمرأة لا تصل لها بالإيلاج بل تصل إليها عن طريق المداعبة بشكل متكرر، وهذه المرحلة وقتها لا يتعدى الدقائق المعدودة، وتتم المداعبة مع مراقبة الانفعال على وجه الطرف الآخر ليعرف متى يتوقف أو يستمر.

3- الأورجازم:

وهي قمة الذروة في العلاقات الحميمة أو ما يُطلق عليها العوام الرعشة؛ وهي عملية يحدث بها تصلب لجميع أعصاب الجسم مع حدوث انقباضات ممتعة،

ويصل الرجل لتلك المرحلة عند حدوث الإيلاج بشكل مستمر، ومدة اللحظة لا تتعدى خمس عشرة ثانية، وبالنسبة للمرأة الاستمرار في المداعبة يصل بها إلى هذه المرحلة، وليس صحيحاً أن الإيلاج هو من يصل بها إلى الأورجاسم.

4- المتعة:

هي مرحلة عودة الجسم إلى طبيعته، وتهلأ الأعصاب والأنفاس مع الشعور بالمتعة والابتسامة من السعادة لنجاح العالقة وإيصال كل منهما لمراده مع الشعور بالاكْتفاء والشبع والرضا، ويبدو الجسم وكأنه مخدر ويريد النوم. ونقدم نصيحة للرجل والمرأة بالنسبة للعلاقة الحميمية؛ حيث يجب ممارسة الحب؛ أي تبادل المشاعر وتفرغ شحنات العواطف لدى كل منهما.

5- الفتور:

يعرف الفتور في العلاقة الحميمة بأنه عدم قدرة المرأة أو الرجل على الشعور بالمتعة عند قيامه بالعملية الجنسية مع شريكه، ويعود ذلك إلى عدة أسباب وظروف.

- تقسيم المشاركات إلى مجموعتين تختار كل مجموعة واحدة تكتب أفكار زميلاتها والأخرى تتكلم عند مرحلة الإجابة.

- ويكون السؤال كالتالي: العلاقة الحميمية تمر بعدة مراحل المطلوب من كل مجموعة تدوين المراحل التي تعتقدها؟

❖ النشاط التدريبي الثالث: أسباب فتور العلاقة الحميمية.

نحافظ على نفس المجموعتين ونعطي التعليمات كالتالي:

في رأيك ماهي الأسباب التي تؤدي إلى فتور العلاقة؟

- المناقشة والحوار على الإجابات المختلفة.

طرح بعض أسباب فتور العلاقة الحميمة: يعرف الفتور في العلاقة الحميمة بأنه عدم قدرة المرأة أو الرجل على الشعور بالمتعة عند قيامه بالعملية الجنسية مع شريكه، ويعود ذلك إلى عدة أسباب وظروف وهي كالتالي:

- ✓ شعور نفسي ناتج عن الخوف أو الذنب أو الاكتئاب.
- ✓ الصراع مع الشريك في العملية الجنسية، أو الشعور بالدونية.
- ✓ المرور ببعض التجارب غير السعيدة أثناء فترة الطفولة والمراهقة.
- ✓ وجود بعض العوامل الفسيولوجية؛ حيث إن بعض النساء يجدن عملية الاتصال الجنسي مؤلمة نتيجة لنقص الإفرازات، أو لعدم الإثارة الكاملة، أو بسبب وجود بعض الأمراض أو سبب بدني آخر.
- ✓ نقص الفيتامينات؛ حيث إن نقصها يؤدي إلى نقص تركيز الأستروجين مما يساهم في عدم خروج الإفرازات بشكل جيد.
- توزع بطاقات على المشاركات وأخذ أي سؤال والإجابة عليه.
- ملاحظة: مع حث المشاركات على طلب المساعدة ما إن وجد.

الوحدة التدريبية العاشرة: العلاقة مع أهل الزوج

1-المدة الزمنية:120د.

2-الهدف: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن يكون قادراً على:

- مساعدة الزوجات في بناء علاقة صحيحة مع أهل الزوج.
- تعديل سلوكيات الزوجات وتصحيح أفكارهم المبنية على خبراتهم الشخصية.

-وصف العلاقة بين الزوجة وأهل الزوج.

- اكتساب الزوجات مهارات التعامل مع أهل الزوج.

4- الأساليب التقنية المستخدمة:

المناقشة، الحوار، عرض فيديو، الرسم، الاقتداء والنمذجة، المساندة الاجتماعية.

5- محتوى الوحدة التدريبية:

مناقشة الواجب المنزلي.

وصف العلاقة بين الزوجة وأهل الزوج.

تعديل سلوكيات الزوجات.

مساعدة الزوجات في بناء علاقة صحيحة مع أهل الزوج.

النشاط التدريبي الأول: وصف العلاقة بين الزوجة وأهل الزوج.

يتمثل أول نشاط في رسم عائلة الزوج، حيث يطلب من كل مشاركة رسم عائلة زوجها وهي ضمنها، بعد انتهاء الرسم نقوم بلصق الأوراق على السبورة، ثم نقوم بتحليل الرسومات.

النشاط التدريبي الثاني: تعديل سلوكيات الزوجات عن طرق ملاحظة بعض النماذج.

نقوم بعرض بعض الأفلام لنماذج من العلاقات مع أهل الزوج الذين يتصفون بعدم التوافق فيما بينهما ولا يحسنون فنيات التواصل والحوار.

بعد مشاهدة العرض نطرح السؤال ماهي النقاط التي ترونها خاطئة وغير ملائمة في التعامل مع الطرفين.

ومن هنا تبدأ الإجابة وفي نفس الوقت محاولة التصحيح وتعديل الأفكار، مما يشجعهم على خلق جو مناقشة وحوار وهذا ما يعد بمثابة تعلم السلوك المرغوب

.....

النشاط التدريبي الثالث: مساعدة الزوجات في بناء علاقة صحيحة مع أهل الزوج.

- 1- بعد فترة استراحة قصيرة نقوم بطرح السؤال التالي على المشاركات:
اربط الكلمات التي تجدها مرنة في علاقتك مع أهل زوجك لتكوين علاقة تكاملية؟
وهذا ليساعدهم على بناء علاقة صحيحة جيدة مع أهل الزوج.
- 2- إعطاء المشاركات بعض النصائح التي يواجهون بها بعض المشكلات في حياتهم.
(من طرف مستشارة أسرية).

الوحدة التدريبية الحادي عشر: الإدارة المالية.

1-المدة الزمنية: 120 د.

2-الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- وضع خطط مالية وإدراك قيمة المال ومعناه لدى الزوجات.
 - كيفية اكتساب مهارات الادخار المالي للزوجات.
 - التحسين من الخلافات المالية لدى الزوجة بصورة سليمة وفعالة.
- 2-الأساليب والتقنيات المستخدمة: الأوراق، الأقلام، سبورة.

3-محتوى الوحدة التدريبية:

مناقشة الواجب المنزلي.

شرح مفاهيم إدارة المال.

معرفة تسيير الميزانية.

النشاط التدريبي الأول: الإدارة المالية في علاقات الزواج:

إدارة المال من أهم مقومات علاقات الزواج الصحيحة الناجحة فالخلافات المالية بين الزوجين من أكثر الخلافات التي تقع داخل الأسرة ولذلك فإن إدارة المال داخل الأسرة بصورة صحيحة تعمل على تغيير حال الأسرة ككل بشكل إيجابي جداً مما يقلل من الضغوط النفسية الواقعة على أفراد الأسرة ككل، مما يعمل على زيادة انتاجية العمل وزيادة التحصيل الدراسي على الأبناء.

إدارة المال داخل الاسرة يعتمد على إدارة الأولويات فلا بد من اتفاق الطرفين وخاصة الزوجة على أولويات صرف المال فمثلا لا بد من تسديد الفواتير ودفع إيجار المنزل وتحديد مقدار المال الذي يتم صرفه على المأكل والمشرب والملبس ومستلزمات المدارس والصحة,,, إلخ ، لتجنب الصراعات المالية ويقلل من الشاحنات بين الطرفين والمشاكل المالية لدى الزوجات داخل الأسرة لبناء علاقة صحيحة.

ليس المهم أن نحصل على المال فإن الحصول عليه سهل وميسر لكن المهم هو المحافظة على المال الذي نحصل عليه ومعرفة كيفية إنفاقه بحكمة وتدبير والادخار.

مفهوم الادخار:

الادخار ظاهرة اقتصادية أساسية في حياة الأفراد والأسرة وهو فائض الدخل من الاستهلاك أي أنه الفرق بين الدخل وما ينفق على سلع الاستهلاك والخدمات الاستهلاكية.

هدفه: الادخار للمستقبل يجعل الأسرة تشعر بالأمن المالي ولذلك لابد من الاتفاق على مقدار ما يتم ادخار من مال كل شهر فهذا يعمل على إدارة المال بصورة جيدة داخل الأسرة.

فيمكن الادخار 5% أو 10% من الدخل الشهري للأسرة قبل خصم مقدار الفواتير الشهرية وما يتم صرفه على المأكل والمشرب والملبس فالمال هو جندي من جنود الله فلا تجعله يفسد لك حياتك وإنما قم باستغلاله من أجل أن يساعدك على تعمير الأرض وتنفيذ مراد الله.

خطوات الادخار:

- ❖ تخصيص 50% للمصروفات الأساسية مثل السكن النقل الطعام الفواتير.
- ❖ 20% لصندوق التقاعد ولأداء الديون.
- ❖ 30% للكفايات مثل الهدايا والسفر والتسوق المطاعم.

وسائل الادخار:

- ❖ تحديد الميزانية.
- ❖ إعداد قائمة للمشتريات.
- ❖ المقارنة دائما جيدة.
- ❖ اختيار اليوم الأخير من العمل لقضاء حاجياتك.
- ❖ تحديد هدف الادخار.
- ❖ فتح حساب للادخار.
- ❖ طبق القاعدة 50/30/20.
- ❖ تحدي الذات.
- ❖ تعريف قيمة المال:

تكتسب من قدرته الشرائية والتي تنخفض عادة على مر السنوات ويطلق على المال مسمى عصب الحياة، وذلك للأهمية البالغة في تلبية الحاجات وتحقيق المنافع وهو من ساهم في تطوير العلوم المالية.

مفهوم ميزانية الأسرة:

من أجل ميزانية أسرية تمكن الطرفين من إدارة المال بشكل جيد داخل الأسرة. ميزانية الأسرة هي عملية التخطيط للدخل والنفقات للأسرة لفترة زمنية محددة وتتطلب مشاركة كافة أفراد الأسرة حسب قدراتهم.

أهداف:

- ❖ التعرف على مهارات الادخار الأسري.
- ❖ إحلال الأمن المالي والسلام الأسري.
- ❖ تحديد المصروفات بما يتناسب مع الدخل المتاح.
- ❖ حل المشكلات المالية للأسرة الناجمة عن الإدارة غير السليمة للدخل والمصروفات.
- ❖ جعل أفراد العائلة المشاركين في وضع الميزانية على علم أهمية زيادة الدخل وتقليل المصروفات.

الوحدة التدريبية الثانية عشر: الجلسة الختامية

1- المدة الزمنية: 120د

2- الهدف من الوحدة: بعد الانتهاء من الوحدة نتوقع أن تكون قادراً على:

- مناقشة التوقعات.

- مقارنة التوقعات بالنتائج.

- القياس البعدي.

3- الأساليب والتقنيات المستخدمة:

الحوار - التعبير الحر - المقياس.

4- محتوى الوحدة التدريبية:

❖ النشاط التدريبي الأول: مناقشة التوقعات.

- ترك مجال للمشاركات للتعبير عما سبق وأن توقعن من البرنامج

- تقدم الطالبات السؤال: هل وجدتم ما توقعتم؟

❖ النشاط التدريبي الثاني: مقارنة التوقعات بالنتائج.

- حوار بين المشاركات والطالبات فيما كان متوقع وما حصلن عليه فعليا من البرنامج.

- تقدم الطالبات الاستبيان ملحق رقم (02) للمشاركات ليقيم بتعبئته وإن كان لديهن مقترحات أو ملاحظات حول البرنامج فتقدم.

❖ النشاط التدريبي الثالث: تطبيق القياس البعدي

يوزع على المشاركات القياس البعدي لـ (كلثوم بلمهوبي: مقياس الرضا الزوجي)
ملحق رقم (02) وبعدها يجمع وتحسب النتائج وتناقش مع المشاركات.
- وتشكر المشاركات على الالتزام بالمواعيد والاجراءات والنشاطات.