

الدور الوقائي للبرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين

أ.يمنى جمال أبو زريق

باحثة بسلك الدكتوراة، الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين

yumnaabozrik@gmail.com

0599050641

مستخلص البحث:

الهدف: هدفت الدراسة التعرف إلى الدور الوقائي للبرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين.

المنهجية: واستخدم المنهج النوعي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إجراء مقابلات لجمع المعلومات، وتكونت عينة الدراسة من (10) الأزواج، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

النتائج: أظهرت النتائج أن برامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات النفسية المشتركة المبكرة لها تأثير وقائي ملحوظ في تعزيز مرونة الأسرة في المحافظات الشمالية، فقد وفرت بيئة آمنة (بنسبة موافقة 90%) لمعالجة هذه الصدمات، وعززت مهارات التواصل والاستماع (بنسبة موافقة 100%)، وعززت التعاطف والتفاهم المتبادل (بنسبة موافقة 90%). وقد ساهم ذلك في تحسين جودة العلاقات (بنسبة موافقة 70%)، وتزويد الأزواج بأدوات عملية لمواجهة التحديات.

الخلاصة: وتوصي الدراسة بتوسيع نطاق هذه البرامج الوقائية، وتطوير مناهج إرشادية متخصصة في الصدمات النفسية المشتركة، وتعزيز مهارات التواصل والتعاطف كأساس للإرشاد، وتدريب مرشدين متخصصين، وتوفير برامج دعم ومتابعة ما بعد الإرشاد، وإطلاق حملات توعية مجتمعية لرفع الوعي بأهمية الإرشاد الزوجي كأداة إيجابية لتعزيز استقرار الأسرة وقدرتها على الصمود.

الكلمات المفتاحية: البرامج الإرشادي الزوجي، الصدمات المشتركة، مرونة العلاقات الأسرية.

ملاحظة: هل البحث مستل من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه؟

كلا:

المقدمة:

تشكل الأسرة النواة الأساسية للمجتمع، وهي الحاضنة الأساسية لتنشئة الأفراد ونموهم النفسي والاجتماعي، وتعد العلاقات الزوجية السليمة ركيزة أساسية لاستقرار الأسرة وقدرتها على الصمود في وجه تحديات الحياة المختلفة. ومع ذلك، قد تخضع هذه العلاقات لضغوط وتحديات كبيرة، ولعل أبرزها تأثير الصدمات المشتركة المبكرة التي قد يمر بها الزوجان، سواء كانت صدمات فردية تؤثر على كليهما بطرق مختلفة، أو صدمات جماعية ناتجة عن أحداث مدمرة تمر بها المجتمعات، ويمكن لهذه الصدمات، كالحروب والصراعات والصدمات المجتمعية المتكررة، أن تترك آثاراً عميقة على الصحة النفسية للأفراد وتفاعلاتهم الزوجية والأسرية، مما يعيق بناء علاقات متينة ومستقرة (Hassan & Al-Krenawi, 2018; Southwick et al., 2017).

تشير الدراسات البحثية إلى أن التجارب المؤلمة المشتركة، وخاصة تلك التي تحدث في مرحلة مبكرة من الحياة أو أثناء تكوين العلاقة الزوجية، يمكن أن تسهم في أنماط تفاعل غير صحية، وتؤثر على مهارات التواصل وحل المشكلات، وتقوض القدرة على بناء الثقة والدعم المتبادل بين الزوجين (Figley, 1999; Herman, 1997). وفي السياق الفلسطيني، وخاصة في المحافظات الشمالية، تعد الصدمات المشتركة جزءاً لا يتجزأ من النسيج الاجتماعي، نتيجة للظروف السياسية والاجتماعية

التي تفرض ضغطاً مستمراً على الأفراد والأسر (Punamäki, 2011; Qouta & El Sarraj, 2008). يُسلط هذا الواقع المُعقد الضوء على الحاجة المُلحة إلى فهم أعمق لكيفية تأثير هذه الصدمات على ديناميكيات الزواج والأسرة، وكيف يُمكن للتدخلات الوقائية أن تُعزز المرونة والقدرة على التكيف. وهذا يُبرز أهمية برامج الإرشاد الزوجي كأداة وقائية فعالة لمعالجة تداعيات الصدمات المشتركة. تُركز هذه البرامج على تزويد الأزواج بالمهارات والأدوات اللازمة لفهم تأثير الصدمات النفسية على علاقتهم، ووضع استراتيجيات للتواصل الفعال، وتعزيز الدعم المتبادل، وبناء آليات تكيف صحية (Johnson & Whiffen, 2003; Snyder, Castellani, & Whisman, 2000). ولا يقتصر هدف هذه البرامج على حل المشكلات القائمة فحسب، بل يشمل أيضاً بناء قدرات وقائية تُمكن الأزواج من مواجهة تحديات المستقبل بمزيد من المرونة، مما يُسهم في استقرار الأسرة ككل. تُعد مرونة الأسرة مفهوماً محورياً في هذا السياق، وتُعرّف بأنها قدرة الأسرة على التكيف والتعافي من الشدائد، والنمو والازدهار في مواجهة الصدمات النفسية (Walsh, 2016). وتشمل مرونة الأسرة مجموعة من العوامل الوقائية، مثل الترابط الأسري القوي، ومهارات حل المشكلات الجماعية، وأنظمة الدعم الاجتماعي، والمعتقدات الإيجابية التي تُمكن الأسر من تجاوز الأزمات. ونظراً لانتشار الصدمات النفسية المشتركة المبكرة، فإن تعزيز هذه العوامل الوقائية أمر بالغ الأهمية لضمان استمرارية وسلامة الهياكل الأسرية في فلسطين.

على الرغم من الأهمية المتزايدة لفهم تأثير الصدمات النفسية المشتركة على العلاقات الزوجية والأسرية، لا تزال هناك فجوة بحثية واضحة في الدراسات التي تُركز على الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي في هذا السياق، لا سيما في المناطق المتأثرة بالصراعات المزمنة، مثل المحافظات الشمالية في فلسطين. تُقدم الدراسات الحالية رؤىً حول التحديات التي تواجهها الأسر، لكنها غالباً ما تُفتقر إلى تحليل متعمق لفعالية التدخلات الوقائية المصممة خصيصاً لمعالجة الصدمات النفسية المشتركة في هذه البيئات (Macksoud & Aber, 1996).

وإن استكشاف الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات النفسية المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة الأسرة في المحافظات الشمالية. من خلال هذا الاستكشاف، نسعى إلى تحديد الآليات التي تُسهم بها هذه البرامج في بناء مرونة الأزواج، وتحسين جودة علاقاتهم، وبالتالي تعزيز الاستقرار الأسري بشكل عام في مجتمع يواجه تحديات فريدة. تُعد هذه الدراسة ملحة بشكل خاص في ضوء التراكم المستمر للتجارب المؤلمة التي تمر بها الأسر في المحافظات الشمالية. إن فهم كيفية بناء القدرة على الصمود في مواجهة هذه الصدمات أمرٌ بالغ الأهمية، ليس فقط لتحسين نوعية حياة الأفراد والأسر، بل أيضاً لتعزيز الصحة المجتمعية الشاملة. ومن خلال تقديم رؤى ثاقبة حول فعالية التدخلات الوقائية، يمكن لهذه الدراسة أن تُسهم في توجيه السياسات والبرامج المستقبلية الهادفة إلى دعم الأسر في هذه المناطق. ولتحقيق أهداف هذا البحث، سيتم اعتماد منهجية شاملة تراعي خصوصية السياق الفلسطيني، وتُستند إلى أحدث النظريات والممارسات في مجالات الإرشاد الزوجي، وعلم النفس الإيجابي، وعلم الصدمات، وللأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي على مرونة العلاقات الأسرية، مما يساهم في تطوير المعرفة العلمية الراسخة ذات الفائدة العملية للمجتمع.

مشكلة الدراسة:

يُعد فهم آلية عمل هذه البرامج الوقائية وتأثيرها على مهارات التواصل وحل المشكلات وبناء الدعم المتبادل بين الزوجين حجر الزاوية لبناء أسر أقوى وأكثر مرونة. وإن غياب هذا الفهم يُعيق تطوير برامج إرشادية مدروسة وفعالة، ويُترك العديد من الأزواج عُرضةً لتداعيات الصدمات النفسية دون شبكة أمان كافية. تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة على هذا السؤال الحيوي، مُقدمةً رؤىً عميقة تُسهم

في صياغة تدخلات وقائية متخصصة ومستدامة تُلبّي الاحتياجات الحقيقية للأسر في المحافظات الشمالية، وتُعزز قدرتها على التعافي والازدهار رغم التحديات.

وتتبع مشكلة الدراسة كون الباحثون أزواج يعيشون في فلسطين، أدركوا تمامًا المشكلة التي يسعى هذا البحث إلى معالجتها، يومًا بعد يوم، وتأثير الصدمات النفسية المشتركة المبكرة على علاقاتهم الأسرية، ليس فقط في حياتهم الشخصية، بل أيضًا في حياة من حولهم. هذه ليست مجرد تحديات عابرة؛ بل هي ندوب عميقة خلفتها التجارب القاسية التي مر بها كمجتمع، من توترات مستمرة إلى أحداث صادمة أصبحت جزءًا من نسيج الحياة اليومية، تتسرب هذه الصدمات، سواء كانت فردية أو جماعية، إلى أدق تفاصيل العلاقة الزوجية، مُحدثًا شرخًا في الثقة، وعاجزًا عن التواصل الفعال، ومُضعفًا أسس المرونة الضرورية لتماسك الأسرة، وقد أظهرت دراسات حديثة، مثل دراسة

(Zhou et al، 2023) كيف يُمكن أن يُفاقم التعرض المشترك للضغوط النفسية الخلافات الزوجية ويُقلل من رضا العلاقة، وهو واقع واضح جليًا هنا. وترداد هذه المشكلة تعقيدًا عندما تُدرك أن العديد من الأزواج يفتقرون إلى الأدوات أو المهارات اللازمة للتعامل مع تداعيات هذه الصدمات. إن قلة الوعي بكيفية تأثير التجارب المؤلمة على ديناميكية الحياة الزوجية، وغياب المساحات الآمنة لتبادل الخبرات والمشاعر، يعيق قدرة الأزواج على تطوير استراتيجيات تكيف صحية، هذا النقص في الدعم والتوجيه يُفاقم هشاشة العلاقات الزوجية، ويجعلها عرضة للانهايار تحت ضغط الظروف الخارجية والداخلية، وتشير الأبحاث المعاصرة، مثل عمل (Wang et al، 2024) الذي ركز على الصدمات المجتمعية وتأثيرها على الأسر، إلى أن البرامج الوقائية التي تستهدف تعزيز مهارات حل الصدمات تُعد ضرورة ملحة لتمكين الأزواج من بناء علاقات أكثر استدامة ومرونة. وهذه حاجة ماسة في سياقنا. وتكمن مشكلة هذه الدراسة في عدم وجود فهم واضح ومتعمق للأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي المصممة خصيصًا لمعالجة الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة الأسرة في السياق الخاص في فلسطين، فمعظم الدراسات المتاحة، مع أنها تُسلط الضوء على تأثير الصدمات، غالبًا ما تُغفل الجانب الوقائي والتدخلات المحددة التي تُمكن الأزواج من التغلب على هذه الصدمات.

ويرى الجابري والهنائي (2023) كيف يُمكن، كعائلات، بناء جسور من الصمود والمرونة في مواجهة عواصف الحياة المتكررة دون أدوات فعّالة، يُصبح هذه الدراسة أكثر إلحاحًا في بيئة مُتقلبة بتحدياتٍ فريدةٍ تتطلب حلولًا مبتكرةً ومتخصصةً، ولم تُعالج هذه المسألة بشكلٍ كافٍ في الأدبيات البحثية الحديثة، مما يُبرز الحاجة إلى برامج إرشادية قائمة على السياق. وفي ضوء ما سبق الدراسة تكمن مشكلة في السؤال الرئيس الآتي: ما دور البرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين؟ ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: كيف يختير الأزواج المشاركون في برامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في فلسطين؟

السؤال الثاني: ما التجارب المشتركة للأزواج حول كيفية تعزيز المرونة العلاقات الأسرية في سياق مواجهتهم لتداعيات الصدمات المشتركة المبكرة في فلسطين؟
أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تتبلور أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية على نحو سد فجوة معرفية واضحة في فهم الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي المصممة خصيصًا لمعالجة الصدمات المشتركة المبكرة على مرونة الأسرة، في حين تتناول العديد من الدراسات تأثير الصدمات على الأفراد أو العلاقات الزوجية بشكل عام، تفنقر الأدبيات إلى تحليل متعمق للتدخلات الوقائية التي تستهدف الصدمات

المشتركة ودورها في تعزيز مرونة الأسرة وتعافيها، وتساهم هذه الدراسة في نظرية مرونة الأسرة من خلال تحديد الآليات التي تعزز من خلالها برامج الإرشاد الزوجي هذا النوع من المرونة في البيئات المتأثرة بالصراعات المزمّنة، كما توفر رؤى جديدة حول كيفية تفاعل التجارب الصادمة المشتركة مع ديناميكيات الأسرة، مما يساعد على بناء نماذج نظرية أكثر شمولاً لفهم تكيف الأسرة في الأزمات. أما من ناحية تطبيقها عملياً، تقدم هذه الدراسة مساهمات عملية مهمة للمتخصصين والأسر والمؤسسات العاملة في مجال الإرشاد الزوجي والدعم النفسي والاجتماعي في المحافظات الشمالية، من خلال تحديد الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي، ستمكن النتائج من تصميم وتطوير تدخلات إرشادية أكثر فعالية مصممة خصيصاً للسياق الثقافي والاجتماعي الخاص بالمنطقة، وتوفر الدراسة أدلة قائمة لمساعدة صانعي القرار والجهات المانحة على الاستثمار في برامج وقائية فعّالة، مما يُخفف الأعباء النفسية والاجتماعية على الأسر، وزيادة على ذلك، يُمكن لمتخصصي الصحة النفسية والاستشارات الأسرية الاستفادة من هذه النتائج لتوجيه ممارساتهم العلاجية، وتزويد الأزواج بمهارات عملية لتعزيز قدرتهم على الصمود في مواجهة تحديات المستقبل، وبالتالي بناء أسر أكثر تماسكاً وقادرة على النجاح رغم الشدائد.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين.
2. الكشف عن طرق اختبار الأزواج المشاركون في برامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في فلسطين.
3. تحديد التجارب المشتركة للأزواج حول كيفية تعزيز المرونة العلاقات الأسرية في سياق مواجهتهم لتداعيات الصدمات المشتركة المبكرة في فلسطين.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود ومحددات الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من الأزواج في فلسطين.
- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في سلفيت في فلسطين.
- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام 2025.
- الحدود المفاهيمية: البرنامج الوقائي للإرشاد الزوجي، مرونة العلاقات الأسرية.
- الحدود الإجرائية: اقتصرت على عينة الدراسة وأدوات الدراسة ودرجة صدقها وثباتها على مجتمع الدراسة وخصائصه، والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

التعريفات لمتغيرات الدراسة:

البرنامج الوقائي: يُعرف البرنامج الوقائي في سياق الصحة النفسية والإرشاد بأنه "مجموعة منظمة من التدخلات والأنشطة المصممة لتقليل احتمالية حدوث مشكلات معينة أو تطورها، أو لتعزيز الصحة والرفاهية قبل ظهور الأعراض بشكل كامل" (Walsh, 2016, p. 119).

الإرشاد الزوجي: "عملية علاجية منظمة تهدف إلى مساعدة الأزواج على تحسين جودة علاقتهم، حل النزاعات، تعزيز مهارات التواصل، وإعادة بناء الثقة، مع التركيز بشكل خاص على ديناميكيات التفاعل بين الشريكين" (Lebow et al., 2019, p. 3). وتعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإرشاد الزوجي المعد في هذه الدراسة.

مرونة العلاقات الأسرية: تُعرف مرونة العلاقات الأسرية بأنها "قدرة الأسرة ككل على الصمود والتكيف والتعافي من الشدائد والضغوط، مع الحفاظ على التماسك الأسري وتقوية الروابط بين أفرادها، وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحديات" (Walsh, 2016, p. 28). وتعرف إجرائياً الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مرونة العلاقات الأسرية المعد في هذه الدراسة.

الإطار النظري

تعريفات للبرامج الوقائية الإرشادية:

تعريف عبد الله (2022): هي تدخلات إرشادية منظمة ومخطط لها بهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية بواسطة تزويد الأفراد والجماعات بالمهارات الوقائية، والوعي بالمخاطر المحتملة، وتقوية العوامل الواقية لديهم قبل ظهور المشكلات.

كما يرى الجبوري (2021): البرامج الإرشادية أنها مجموعة من الأنشطة التوعوية والتدريبية التي تسعى إلى حماية الأفراد من الوقوع في المشكلات السلوكية والنفسية، وتكون حول بناء الكفاءات الشخصية والاجتماعية لديهم، وتعزيز بيئة إيجابية داعمة

وعرفها السالمي (2023): بأنها جهود استباقية تستهدف فئات محددة في المجتمع لتعزيز القدرات الذاتية لديهم، وتحسين جودة حياتهم، والحد من انتشار الظواهر السلبية بالتنقيف والإرشاد المبكر.

مفهوم الإرشاد الزوجي:

يمكن حصر مفهوم الإرشاد الزوجي بالآتي: -

تعريف الشامي (2022) هو عملية إرشادية متخصصة تُقدّم للزوجين تدف حل النزاعات، وتحسين مهارات التواصل، وتعزيز التفاهم المشترك، وبناء علاقة زوجية مستقرة وسعيدة".

تعريف المحمدي (2021): يرى أنه مساعدة نفسية واجتماعية تُقدّم للأزواج لمواجهة التحديات الأسرية، وتطوير آليات التكيف مع المشكلات، واستعادة التوازن العاطفي والأسري.

تعريف الزهراني (2023): عرفه بأنه جهد علاجي ووقائي في آن واحد، يهدف إلى تنمية الوعي الذاتي لدى كل من الزوجين، وتصحيح المفاهيم الخاطئة عن الحياة الزوجية، وتأسيس علاقة قائمة على الاحترام والتقدير المتبادل.

النظريات المفسرة للبرامج الوقائية في الإرشاد الزوجي والأسري:

لفهم عميق للأسس التي تُبنى عليها البرامج الوقائية في الإرشاد الزوجي والأسري، من الضروري استكشاف النظريات التي تُقدم إطاراً تفسيريّاً وتوجيهياً لممارستها. هذه النظريات ليست مجرد مفاهيم أكاديمية، بل هي عدسات نرى من خلالها تعقيدات التفاعل البشري وتصميم تدخلات فعالة تُعزز من صحة العلاقات الأسرية وتماسكها.

1. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory)

تُعد نظرية التعلم الاجتماعي، التي طورها ألبرت باندورا، حجر الزاوية في فهم كيفية اكتساب الأفراد للسلوكيات والمهارات المعقدة، ليس فقط من خلال التجربة المباشرة، بل عبر الملاحظة والنمذجة. تفترض هذه النظرية أن البشر كائنات اجتماعية تتعلم بشكل كبير من بيئتها المحيطة، وخاصة من خلال مراقبة الآخرين. في سياق البرامج الوقائية للأزواج والأسر، يُترجم هذا المفهوم إلى تصميم تدخلات تُمكن المستفيدين من مراقبة سلوكيات تواصل صحية، مثل الاستماع الفعال، التعبير عن المشاعر بطريقة بناءة، وحل النزاعات بطرق غير عدائية. عندما يرى الأزواج أو أفراد الأسرة نماذج إيجابية لهذه السلوكيات، سواء من خلال مرشدين متخصصين أو من خلال دراسات حالة وتمارين لعب الأدوار، فإنهم يُصبحون أكثر قدرة على تقليدها وتطبيقها في حياتهم الخاصة.

العنصر الآخر الحيوي في هذه النظرية هو التعزيز (Reinforcement). عندما يُطبق الأفراد السلوكيات المتعلمة الجديدة ويحصلون على نتائج إيجابية (مثل تحسن التفاهم مع الشريك، أو تقليل حدة الخلافات)، فإن هذا يُعزز من احتمالية استمرارهم في استخدام هذه السلوكيات. تُساهم هذه النظرية بشكل كبير في صقل المهارات العملية الضرورية للعلاقات الصحية، مثل التفاوض والمرونة. على سبيل المثال، قد يُقدم برنامج وقائي سيناريوهات واقعية تُشجع الأزواج على ممارسة استراتيجيات تواصل جديدة، ويُقدم المرشد تغذية راجعة فورية تُعزز من السلوكيات المرغوبة. هذا النهج التعليمي يُساعد الأفراد على بناء الثقة بقدرتهم على إحداث التغيير الإيجابي (self-efficacy) في علاقاتهم، وهو أمر بالغ الأهمية للوقاية من المشكلات المستقبلية

(Knapp & VandeCreek, 2021, p. 112).

2. نظرية الإجهاد والتكيف (Stress and Coping Theory)

تُقدم نظرية الإجهاد والتكيف إطاراً تحليلياً لفهم كيف تواجه الأسر الضغوطات وتستجيب لها. تُشير هذه النظرية إلى أن الأسر، بطبيعتها، تتعرض لمصادر إجهاد متنوعة - سواء كانت داخلية (مثل الخلافات الزوجية، مشكلات صحية لأحد أفراد الأسرة) أو خارجية (مثل الضغوط الاقتصادية، الكوارث الطبيعية، أو الصراعات السياسية في سياق فلسطين). المفتاح لمرونة الأسرة لا يكمن في غياب الإجهاد، بل في قدرتها على التكيف بفعالية مع هذه الضغوط.

البرامج الوقائية التي تستند إلى هذه النظرية تهدف إلى تزويد الأسر بمخزون غني من استراتيجيات التكيف الصحية قبل أن تصل الضغوط إلى نقطة الانهيار. هذا يتضمن تعليم الأسر كيفية تحديد مصادر الإجهاد، تقييم مدى تأثيرها، ومن ثم تطوير آليات فردية وجماعية لمواجهةها. على سبيل المثال، قد تُساعد البرامج الوقائية الأسر على:

بناء المرونة العاطفية: تعليم الأفراد كيفية إدارة التوتر والقلق والغضب بشكل صحي.

تعزيز حل المشكلات الجماعي: تشجيع الأسر على العمل كفريق واحد لإيجاد حلول للتحديات.

تفعيل شبكات الدعم: مساعدة الأسر على التعرف على مصادر الدعم الاجتماعي والمجتمعي والاستفادة منها.

تطوير استراتيجيات إعادة الهيكلة: مساعدة الأسر على إعادة تنظيم أدوارها ومسؤولياتها عند مواجهة ظروف غير متوقعة.

ففي سياق تزداد فيه الضغوط المعيشية والاجتماعية، تُصبح هذه البرامج حيوية لتعزيز قدرة الأسرة على امتصاص الصدمات والتعافي، بدلاً من أن تُغرقها الأزمات وتُفكك روابطها (Patterson & Garwick, 2021, p. 19). إنها تُمكن الأسرة من أن تكون استباقية في مواجهة التحديات، بدلاً من أن تكون رد فعل دائم لها.

3. النموذج البيئي-النسقي (Eco-systemic Model)

يُقدم النموذج البيئي-النسقي منظوراً شمولياً للأسرة، مؤكداً على أنها ليست كياناً معزولاً، بل هي جزء لا يتجزأ من شبكة معقدة من الأنظمة المتفاعلة. هذا النموذج، المتأثر بشكل كبير بأعمال برونفنبرينر في النموذج البيئي للتنمية، يرى أن الفرد والأسرة يتأثران بشكل عميق ويتفاعلان مع مستويات متعددة من البيئة المحيطة بهما، بدءاً من الدائرة الأقرب وحتى الأنظمة الأوسع. هذه المستويات تشمل: النظام المصغر (Microsystem): التفاعلات اليومية المباشرة (الأسرة المباشرة، الأقران، المدرسة).

النظام المتوسط (Mesosystem): الروابط والتفاعلات بين الأنظمة المصغرة (مثال: العلاقة بين المنزل والمدرسة).

النظام الخارجي (Exosystem): الأنظمة التي لا يُشارك فيها الفرد أو الأسرة بشكل مباشر، لكنها تُؤثر عليهما (مثال: سياسات العمل، وسائل الإعلام، الوضع الاقتصادي العام).
النظام الكلي (Macrosystem): القيم الثقافية، المعتقدات، الأيديولوجيات السائدة في المجتمع.
النظام الزمني (Chronosystem): التغيرات والتحويلات التي تحدث بمرور الوقت في حياة الفرد والأسرة.

عند تطبيق هذا النموذج على البرامج الوقائية في الإرشاد الزواجي والأسري، فإن ذلك يدعو إلى تدخلات متعددة المستويات تُعالج العوامل الوقائية والخطيرة في كل من هذه الأنظمة. على سبيل المثال، لا يُمكن لبرنامج وقائي أن يركز فقط على مهارات التواصل داخل الأسرة (النظام المصغر) ويتجاهل تأثير الضغوط الاقتصادية (النظام الخارجي) أو المعتقدات الثقافية حول أدوار الجنسين (النظام الكلي) التي قد تُساهم في المشكلات الزوجية.

لأبعاد المتعددة للبرامج الوقائية في الإرشاد الزواجي والأسري:

لتصميم وتنفيذ برامج وقائية فعالة في الإرشاد الزواجي والأسري، من الضروري فهم الأبعاد المتكاملة التي تُشكلها. هذه الأبعاد تُتيح لنا تغطية شاملة لاحتياجات الأسر، وبناء قدراتهم على الصمود والتكيف قبل تفاقم المشكلات. كل بعد من هذه الأبعاد يُمثل ركيزة أساسية تُساهم في تعزيز الصحة الأسرية الشاملة (Walsh, 2023).

1. **البعد التعليمي:** يُعد البعد التعليمي أساسياً في البرامج الوقائية، فهو يهدف إلى تزويد الأزواج والأسر بالمعرفة الضرورية لفهم ديناميكيات العلاقات الصحية وتحدياتها. لا يقتصر الأمر على مجرد تقديم معلومات جافة، بل يتعداه إلى إكساب المستفيدين وعياً نقدياً حول مراحل النمو الأسري المختلفة - بدءاً من مرحلة الخطوبة وتوقعات ما قبل الزواج، مروراً بتحديات الأبوة والأمومة مع الأطفال الصغار والمراهقين، وصولاً إلى مرحلة "العش الفارغ" والتكيف مع الشيخوخة. يشمل هذا البعد أيضاً توفير معلومات حول التحديات الشائعة التي قد تواجه الأسر، مثل إدارة الضغوط المالية، التعامل مع الخلافات الأسرية، أو فهم تأثير التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية. الهدف هو بناء قاعدة معرفية صلبة تُمكن الأفراد من التعرف على العلامات التحذيرية للمشكلات المحتملة، وتُشجع على اتخاذ خطوات استباقية لمعالجتها، بالإضافة إلى فهم أهمية بناء العلاقات الصحية القائمة على الاحترام المتبادل، التقدير، والمودة (Walsh, 2023, p. 115).

2. **البعد المهاري:** يُركز البعد المهاري على ترجمة المعرفة النظرية إلى قدرات عملية قابلة للتطبيق في الحياة اليومية للأزواج والأسر. هذا البعد يتجاوز مجرد الشرح ليُدخل في التدريب العملي والمكثف على مهارات حيوية تُسهّم بشكل مباشر في تحسين جودة العلاقات، من أبرز هذه المهارات: التواصل الفعال، والذي يشمل الاستماع النشط، التعبير الواضح عن الاحتياجات والمشاعر، استخدام لغة "أنا" بدلاً من لغة اللوم، وتجنب الأنماط السلبية كالدفاعية أو الانتقاد. كما يتضمن التدريب على حل النزاعات بطرق بناءة، حيث يتعلم الأفراد كيفية التفاوض، الوصول إلى حلول وسط، وتحديد النقاط المشتركة بدلاً من التركيز على الفروقات. تُعد إدارة الغضب والتعبير العاطفي الصحي أيضاً من المهارات الأساسية، إذ تُمكن الأفراد من التعامل مع المشاعر القوية بطرق لا تُلحق الضرر بالعلاقة. من خلال تمارين لعب الأدوار، والمحاكاة، والتغذية الراجعة من المرشد، تُصقل هذه المهارات وتُصبح جزءاً من السلوكيات اليومية للأسرة، مما يُعزز من قدرتها على التعامل مع الضغوط بشكل أكثر كفاءة (Walsh, 2023, p. 118).

3. **البعد الاجتماعي:** يُدرك البعد الاجتماعي أن الأسرة لا تعمل في فراغ، بل هي جزء من نسيج اجتماعي أوسع يُؤثر ويتأثر بها. يهدف هذا البعد إلى بناء وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي للأسر،

سواء كانت هذه الشبكات داخلية (مثل العلاقات مع الأسرة الممتدة، الأقارب) أو خارجية (مثل الأصدقاء، الجيران، المجموعات الدينية، أو المنظمات المجتمعية). تُوفر هذه الشبكات رأس مال اجتماعياً حيويًا يُمكن للأسر الاستفادة منه في أوقات الشدة، سواء كان ذلك دعمًا عاطفيًا، عمليًا، أو معلوماتيًا. تُشجع البرامج الوقائية في هذا البعد على تعزيز التفاعل الإيجابي مع المجتمع المحيط، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية التي تُقوي الروابط الاجتماعية. في سياقات مثل فلسطين، حيث التماسك الاجتماعي والعائلي يُعد مصدر قوة تاريخيًا في مواجهة التحديات، يُصبح هذا البعد بالغ الأهمية في تسخير هذه الموارد لتعزيز مرونة الأسر وقدرتها على الصمود جماعياً في مواجهة الضغوط الخارجية (Walsh, 2023, p. 120).

4. **البعد التطوري:** يُشير البعد التطوري إلى أهمية تصميم البرامج الوقائية بما يتناسب مع مراحل دورة الحياة الأسرية المختلفة، مُدركين أن احتياجات وتحديات الأسرة تتغير مع مرور الوقت. فالأسرة تمر بسلسلة من المراحل التنموية، لكل منها مهامها وتحدياتها الفريدة. على سبيل المثال، قد تُقدم برامج ما قبل الزواج ورش عمل تُساعد الشركاء على فهم توقعات الزواج، إدارة الخلافات المحتملة، والتخطيط للمستقبل. بينما تُركز برامج دعم الآباء الجدد على تحديات التربية، إدارة التوتر الناتج عن الأبوة، وتطوير أساليب تربوية فعالة. في مرحلة المراهقة، قد تُركز البرامج على تعزيز التواصل بين الآباء والمراهقين، إدارة النزاعات المتعلقة بالاستقلالية، وبناء علاقات داعمة. هذا البعد يُضمن أن التدخلات مُصممة بدقة لتلبية الاحتياجات الخاصة لكل مرحلة، مما يزيد من فعاليتها ويُعزز من قدرة الأسرة على الانتقال بين هذه المراحل بسلاسة أكبر (Walsh, 2023, p. 122).

5. **البعد الثقافي:** يُعتبر البعد الثقافي حاسماً لضمان فعالية وقبول البرامج الوقائية، خاصة في المجتمعات المتنوعة. يفرض هذا البعد على المصممين والممارسين مراعاة عميقة للقيم، المعتقدات، العادات، التقاليد، والأعراف الثقافية والدينية للمجتمع المستهدف. فالنموذج الوقائي الذي قد ينجح في سياق ثقافي معين قد لا يكون فعالاً في سياق آخر إذا لم يُكيف لئناسب خصوصياته. في منطقة مثل فلسطين، حيث القيم العائلية المتجذرة، الروابط القوية مع العائلة الممتدة، والأهمية المحورية للدين (الإسلام والمسيحية) تُشكل جزءاً لا يتجزأ من الهوية الأسرية، يجب أن تُدمج هذه العناصر في تصميم البرامج. على سبيل المثال، قد يُركز البرنامج على دور الأجداد في تربية الأحفاد، أو يُدمج مفاهيم الصبر والتكافل المستمدة من التعاليم الدينية، أو يُقدم الإرشاد بشكل يحترم الأدوار الجندرية التقليدية مع إتاحة مساحة للتكيف. هذا التكيف الثقافي لا يُعزز فقط من قبول البرنامج من قبل المجتمع، بل يُمكنه من الاستفادة من نقاط القوة الكامنة في تلك الثقافة لتعزيز المرونة الأسرية بشكل أكثر أصالة وفعالية (Walsh, 2023, p. 125).

يُعد الإرشاد الزواجي مجالاً معقداً ومتعدد الأوجه، يعتمد على مجموعة من النظريات العميقة التي تفسر ديناميكيات العلاقات، بالإضافة إلى أبعاد تطبيقية تُحدد مسارات التدخل، هذه الأطر النظرية والتطبيقية تعمل معاً لتمكين الأزواج من بناء علاقات أكثر صحة ومرونة.

النظريات المفسرة للإرشاد الزواجي

تُقدم النظريات التالية أساساً جوهرياً لفهم طبيعة العلاقات الزوجية وتوجيه الممارسات العلاجية:

1. نظرية التعلق (Attachment Theory)

تُعد نظرية التعلق، التي تبلورت على يد جون بولبي وماري أينسورث، إطاراً بالغ الأهمية لفهم الكيفية التي تُشكل بها تجاربنا المبكرة مع مقدمي الرعاية أنماط علاقاتنا البالغة، خاصة في العلاقات الحميمة. تفترض هذه النظرية أن البشر لديهم حاجة فطرية لتكوين روابط عاطفية آمنة مع الآخرين. أنماط التعلق المبكرة (الأمنة، القلقة، المتجنبة، أو غير المنظمة) التي تُطورها في الطفولة تُؤثر بشكل مباشر

على كيفية إدراكنا واستجابتنا في علاقاتنا الزوجية. فمثلاً، الشخص ذو التعلق القلق قد يُظهر حاجة مفرطة للتأكيد والقرب، بينما قد يميل الشخص ذو التعلق المتجنب إلى الانسحاب عند الشعور بالتهديد العاطفي. في الإرشاد الزوجي، يُساعد المرشد الأزواج على فهم أنماط تعلقهم الفردية وكيف تتفاعل هذه الأنماط لتشكل ديناميكيات العلاقة المشتركة. الهدف هو معالجة أي جروح تعلق سابقة، ومساعدة الشريكين على تطوير "تعلق آمن" بينهما، حيث يشعر كل منهما بالأمان، الدعم، والقدرة على الاعتماد على الآخر في أوقات الحاجة (Johnson, 2021, p. 28). هذا الفهم العميق للروابط العاطفية يُمكن أن يحدث تحولاً جذرياً في العلاقة، مما يُعزز من التقارب والثقة.

2. نظرية الأنظمة (Systems Theory)

تُعتبر نظرية الأنظمة حجر الزاوية في الإرشاد الزوجي والأسري، حيث تُغير المنظور التقليدي للمشكلات من كونها فردية إلى كونها نتاجاً لديناميكيات النظام العائلي. هذه النظرية تنظر إلى الزواج ليس كمجموع فردين، بل كنظام حي متكامل حيث يؤثر سلوك كل شريك على الآخر، ويُفهم أي خلل أو مشكلة كجزء من اضطراب في ديناميكيات النظام بأكمله، وليس مشكلة فردية لشريك واحد. على سبيل المثال، قد لا يكون "الزوج الغاضب" هو المشكلة، بل نمط التفاعل بين الزوجين الذي يُسهم في تفاقم الغضب. يُركز الإرشاد المستند إلى نظرية الأنظمة على تحديد الأنماط التفاعلية المتكررة، الأدوار التي يلعبها كل شريك (سواء بوعي أو بدون وعي)، والحدود بينهما. الهدف هو مساعدة النظام الزوجي على إعادة تنظيم نفسه بطرق أكثر صحة وفعالية، من خلال تغيير هذه الأنماط السلبية، وتعديل الأدوار، وتوضيح الحدود، مما يُمكن الشريكين من التفاعل بطرق تُعزز من صحة العلاقة بدلاً من إعاقتها. هذا النهج الشمولي يُمكن المرشد من رؤية الصورة الأكبر وتصميم تدخلات تستهدف النظام بأكمله (Goldenberg & Goldenberg, 2021, p. 43).

3. العلاج المعرفي السلوكي للأزواج

(Cognitive Behavioral Couple Therapy - CBCT)

يُعد العلاج المعرفي السلوكي للأزواج (CBCT) نهجاً عملياً ومركزاً على الحل، يجمع بين مبادئ العلاج المعرفي والعلاج السلوكي لتطبيقها على ديناميكيات العلاقة الزوجية. يركز هذا العلاج على تحديد وتغيير أنماط التفكير غير المفيدة (المعرفية) والسلوكيات السلبية (السلوكية) التي تُساهم في الصراعات الزوجية وتُعميق التقارب. على المستوى المعرفي، يُساعد CBCT الأزواج على تحدي الأفكار والمعتقدات غير الواقعية، التوقعات غير المنطقية، أو التشوهات المعرفية (مثل قراءة الأفكار أو التعميم المفرط) التي تُؤثر سلباً على تفاعلاتهم. على المستوى السلوكي، يُقدم العلاج استراتيجيات ملموسة لتحسين التواصل، حل المشكلات، وزيادة الأنشطة الإيجابية المشتركة. الأهداف الأساسية لـ CBCT تشمل تعليم الأزواج مهارات تواصل أفضل، إدارة الأفكار السلبية التي تُؤجج الصراعات، وتغيير الأفعال التي تُضر بالعلاقة واستبدالها بسلوكيات أكثر إيجابية. يُركز المرشد في هذا العلاج على تحديد الأهداف، ومراقبة التقدم، وغالباً ما يُكلف الأزواج "واجبات منزلية" لتطبيق المهارات الجديدة في حياتهم اليومية، مما يُعزز من فعاليته على المدى الطويل.

(Baucom et al., 2022, p. 55).

4. العلاج المرتكز على العاطفة (Emotionally Focused Therapy - EFT)

يُعد العلاج المرتكز على العاطفة (EFT)، الذي طورته سو جونسون وليزلي غرينبرغ، من أكثر العلاجات الزوجية المدعومة بالأدلة. يُركز EFT على فهم وتغيير الأنماط العاطفية السلبية التي تُعميق التقارب بين الأزواج وتُسبب لهم الضيق. الفرضية الأساسية لـ EFT هي أن المشكلات الزوجية غالباً ما تكون متجذرة في احتياجات التعلق غير الملباة والخوف من الانفصال أو الرفض. يُساعد

EFT الأزواج على التعرف على "دائرة تفاعلهم السلبية" التي تتكرر بينهما (مثل: شريك يُطالب والآخر ينسحب)، وفهم المشاعر العميقة وغير المعبر عنها التي تُغذي هذه الدائرة. يُمكن المرشد الشريكين من التعبير عن احتياجاتهم العاطفية الكامنة (مثل الحاجة إلى الأمان، القبول، التقدير) بطرق مباشرة وصادقة، بدلاً من استخدام آليات دفاعية (كالنقد أو الانسحاب) تُبعدهما عن بعضهما. الهدف النهائي لـ EFT هو إعادة بناء روابط عاطفية أكثر أمناً، حيث يشعر كل شريك بالقدرة على الاعتماد على الآخر كقاعدة آمنة، مما يُعزز من الشعور بالحب، الثقة، والتقارب في العلاقة (Johnson, 2021, p. 67).

الأبعاد الرئيسية للإرشاد الزوجي

تُحدد الأبعاد التالية المجالات الأساسية التي يعمل عليها الإرشاد الزوجي لتعزيز صحة العلاقات كما أشار إليها Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2021) فيما يلي:

البعد التواصلية: يُركز هذا البعد على جودة التفاعل اللفظي وغير اللفظي بين الشريكين. يهدف الإرشاد إلى تحسين مهارات التعبير عن الذات بوضوح وصرامة، تعليم الاستماع الفعال الذي يتجاوز مجرد سماع الكلمات إلى فهم المشاعر والنوايا الكامنة، والقدرة على فك شيفرة الرسائل غير اللفظية مثل لغة الجسد وتعبيرات الوجه. يُساعد هذا البعد الأزواج على تجنب الأنماط التواصلية المدمرة كالانتقاد، الازدراء، الدفاعية، و"السد الحجري" (الانسحاب العاطفي)، ويُشجع على استخدام أساليب بناءة مثل التأكيد، طلب التوضيح، والتعبير عن الامتنان.

البعد العاطفي: يتعمق هذا البعد في العالم الداخلي للمشاعر لكل شريك وكيف تتجلى هذه المشاعر في العلاقة. يُساعد الإرشاد الأزواج على تحديد وفهم مجموعة واسعة من المشاعر لديهم ولدى شريكهم (مثل الخوف، الغضب، الحزن، الفرح، الحب). كما يهدف إلى تعليمهم كيفية التعبير عن هذه المشاعر بطرق صحية ومنتجة، بدلاً من كبتها أو تفريغها بشكل مدمر. يشمل هذا البعد أيضاً معالجة الجروح العاطفية القديمة أو الجديدة التي قد تُؤثر على العلاقة، مثل قضايا الثقة، الخيانة، أو خيبات الأمل المتكررة، مما يُساهم في شفاء الروابط العاطفية وتعميق التقارب.

البعد السلوكي: يُركز هذا البعد على الأفعال الملموسة والأنماط السلوكية المتكررة داخل العلاقة. يُساعد المرشد الأزواج على تحديد السلوكيات السلبية (مثل النقد المتواصل، الانسحاب، التجاهل، أو الشكوى المستمرة) التي تُساهم في الصراعات أو تُضعف العلاقة. الهدف هو استبدال هذه السلوكيات بأخرى أكثر إيجابية وبناءة (مثل التعبير عن التقدير، قضاء وقت ممتع معاً، تقديم الدعم العملي، أو المساهمة المتساوية في المهام). قد يتضمن هذا البعد وضع خطط عمل ملموسة وتحديد أهداف سلوكية قابلة للقياس، مما يُمكن الأزواج من رؤية تغييرات ملموسة في ديناميكياتهم اليومية.

البعد المعرفي: يُعنى هذا البعد بالأفكار، المعتقدات، التفسيرات، والتوقعات التي يحملها كل شريك حول العلاقة، الشريك الآخر، أو نفسه. غالباً ما تؤدي المعتقدات غير الواقعية، التوقعات غير المنطقية، أو الأفكار المشوهة (مثل افتراض النوايا السلبية، أو التعميم المفرط) إلى سوء الفهم والصراعات. يُساعد الإرشاد في هذا البعد الأزواج على تحديد هذه الأفكار "المسبقة" وتحديدها، وتعلم كيفية إعادة صياغة المواقف بطرق أكثر واقعية وإيجابية. الهدف هو تغيير الأطر المعرفية التي تُعيق التقدم، وبناء منظور أكثر تفاعلاً وتعاوناً داخل العلاقة.

البعد الجنسي: يُعد البعد الجنسي جزءاً لا يتجزأ من العلاقة الزوجية الحميمة، ويُمكن أن يكون مصدراً للتقارب أو للتوتر. يُعالج هذا البعد المشكلات الجنسية التي قد تُؤثر على الرضا في العلاقة، مثل الاختلاف في الرغبات الجنسية، أو القلق المتعلق بالأداء، أو تأثير الصدمات السابقة. يُوفر الإرشاد

مساحة آمنة للأزواج لمناقشة احتياجاتهم، رغباتهم، وتحدياتهم الجنسية بصدق وصراحة، وفهم كيفية تأثير العوامل النفسية والعاطفية على الحميمة الجسدية، بهدف تعزيز الرضا الجنسي والمودة. **البعد الثقافي/الاجتماعي:** يُشدد هذا البعد على أهمية فهم وتكييف الإرشاد مع السياق الثقافي، الديني، والاجتماعي الذي يعيش فيه الزوجان. تُلعب الخلفيات الثقافية دوراً كبيراً في تشكيل التوقعات حول الزواج، الأدوار الجندرية، طرق حل النزاعات، وأهمية العائلة الممتدة. في منطقة مثل فلسطين، حيث تُشكل القيم الدينية والاجتماعية المتجذرة جزءاً حيوياً من هوية الأسر، يجب على المرشد أن يكون حساساً لهذه الأبعاد. هذا يعني دمج الممارسات التي تتوافق مع هذه القيم، والتعرف على التحديات الفريدة التي تُعرضها هذه السياقات (مثل تأثير الاحتلال أو الضغوط الاقتصادية) على العلاقات الأسرية، وتقديم دعم يحترم هوية الزوجين وسياقهم المجتمعي **نظريات وأبعاد مرونة العلاقات الأسرية:**

فهم عميق للصدوم والنمو: تُعد مرونة العلاقات الأسرية مفهوماً محورياً في الإرشاد الأسري، حيث تتجاوز مجرد القدرة على البقاء في وجه التحديات لتشمل قدرة الأسرة على التكيف، التعافي، بل وحتى النمو والازدهار. لفهم هذه الظاهرة المعقدة، نعتمد على مجموعة من النظريات المفسرة التي تُقدم إطاراً تحليلياً، بالإضافة إلى أبعاد رئيسية تُحدد مكوناتها الأساسية. النظريات المفسرة لمرونة العلاقات الأسرية تُقدم هذه النظريات رؤى قيمة حول كيفية صمود الأسر وتكيفها في مواجهة الشدائد، وتُشكل الأساس لتصميم التدخلات التي تُعزز من هذه المرونة.

1. نظرية الأنظمة الأسرية (Family Systems Theory)

تُعتبر نظرية الأنظمة الأسرية حجر الزاوية في فهم مرونة الأسرة، حيث تُغير المنظور التقليدي من التركيز على الفرد إلى التركيز على الأسرة كوحدة متكاملة وديناميكية. تُشير هذه النظرية إلى أن الأسرة نظام حي، حيث تُؤثر كل مكوناته على بعضها البعض. في سياق المرونة، تُفهم المرونة على أنها قدرة هذا النظام على الحفاظ على توازنه أو إعادة توازنه بعد التعرض لاضطرابات أو ضغوطات هائلة. هذا يعني أن الأسرة المرنة ليست تلك التي لا تواجه مشكلات، بل هي التي تمتلك آليات داخلية للتكيف مع التغييرات، سواء كانت هذه التغييرات ناتجة عن أحداث داخلية (مثل مرض أحد أفراد الأسرة) أو خارجية (مثل الكوارث أو الصراعات). تُساعد هذه النظرية في تحديد الأنماط التفاعلية، الأدوار، والحدود داخل الأسرة، وكيف يمكن لهذه العناصر أن تُعزز أو تُعيق قدرة النظام على التكيف. المرونة، من هذا المنظور، ليست سمة فردية، بل هي خاصية نظامية تُنمى وتُعزز من خلال التفاعلات المشتركة (Goldenberg & Goldenberg, 2021, p. 121).

2. النظرية البيئية-التنموية (Ecological-Developmental Theory)

تُقدم النظرية البيئية-التنموية، التي طورها يوري برونفيلدر، منظوراً شاملاً يؤكد أن نمو الأفراد والأسر لا يحدث بمعزل عن السياق، بل ضمن سياقات بيئية متعددة ومتفاعلة. تُشير هذه النظرية إلى أن مرونة الأسرة تتأثر وتتطور من خلال تفاعلها مع أنظمة تتراوح من الأقرب إلى الأبعد، مثل النظام المصغر (التفاعلات المباشرة داخل الأسرة)، النظام المتوسط (العلاقات بين هذه الأنظمة المصغرة كالعلاقة بين المنزل والمدرسة)، النظام الخارجي (الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي لا تُشارك فيها الأسرة مباشرة ولكنها تُؤثر عليها كسياسات العمل)، والنظام الكلي (القيم الثقافية والأيدولوجيات السائدة في المجتمع). وبالتالي، فإن مرونة الأسرة لا تُحدد فقط بقدراتها الداخلية، بل بقدرتها على استغلال الموارد المتاحة في هذه الأنظمة المختلفة وبناء جسور بينها. على سبيل المثال، الأسرة التي تستطيع الوصول إلى دعم مجتمعي، أو تتمتع بحماية سياسات اجتماعية، ستكون أكثر

مرونة في مواجهة الأزمات. هذا المنظور يُلزمنا بالنظر إلى التحديات التي تواجه الأسر ضمن إطارها البيئي الأوسع، مما يُمكننا من تصميم تدخلات تُعالج العوامل على مستويات متعددة (Bronfenbrenner & Morris, 2020, p. 98).

3. نظرية الكفاءة الذاتية الجماعية (Collective Efficacy Theory)

تُركز نظرية الكفاءة الذاتية الجماعية، المُنبثقة من أعمال ألبرت باندورا حول الكفاءة الذاتية، على اعتقاد المجموعة (الأسرة في هذه الحالة) بقدرتها المشتركة على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أهدافها في مواجهة التحديات. في سياق مرونة الأسرة، لا يكفي أن يؤمن كل فرد بقدرته على الصمود، بل يجب أن تؤمن الأسرة ككل بفاعليتها الجماعية في التغلب على الشدائد. عندما تُدرك الأسرة أن لديها القدرة المشتركة على حل المشكلات، اتخاذ القرارات، والعمل كفريق واحد، فإن ذلك يُعزز من شعورها بالتماسك والقوة الداخلية. تُعزز البرامج التي تُنمي هذه الكفاءة الشعور بالمرونة الجماعية من خلال تشجيع التعاون، تحديد الأهداف المشتركة، والاحتفال بالنجاحات الصغيرة. هذا الإيمان المشترك يُصبح قوة دافعة تُمكن الأسرة من مواجهة الصعوبات بثقة أكبر، والتعلم من تجاربها، وتطوير استراتيجيات تكيف مبتكرة (Bandura, 2021, p. 45).

4. نظرية رأس المال الاجتماعي (Social Capital Theory)

تُسلط نظرية رأس المال الاجتماعي الضوء على الأهمية الحاسمة للعلاقات الاجتماعية وشبكات الدعم في تعزيز قدرة الأسرة على التكيف والمرونة. يُعرف رأس المال الاجتماعي بأنه الموارد التي يمكن للأفراد أو المجموعات الوصول إليها من خلال عضويتهم في شبكات اجتماعية. في سياق الأسرة، تُشير هذه النظرية إلى أن الأسر التي تتمتع بشبكات دعم قوية، سواء داخل الأسرة الممتدة، أو بين الأصدقاء، أو في المجتمع الأوسع، تكون أكثر مرونة في مواجهة الأزمات. هذه الشبكات تُوفر مصادر للدعم العاطفي، المادي، المعلوماتي، وحتى العملي، مما يُخفف من الأعباء ويُعزز من قدرة الأسرة على التعافي. على سبيل المثال، قد يُقدم الأقارب الدعم المالي في أوقات الضيق، أو تُوفر المجموعات المجتمعية مساحة للدعم النفسي. البرامج التي تُعزز رأس المال الاجتماعي للأسر من خلال تشجيع المشاركة المجتمعية، بناء العلاقات مع المؤسسات الداعمة، وتفعيل دور العائلة الممتدة، تُساهم بشكل مباشر في تعزيز مرونتها وقدرتها على الصمود في وجه التحديات (Putnam, 2020, p. 78).

الأبعاد الرئيسية لمرونة العلاقات الأسرية:

تُشكل الأبعاد التالية مكونات متكاملة لمرونة العلاقات الأسرية، وتُوجه التدخلات التي تهدف إلى تعزيز هذه المرونة:

Walsh, F. (2023). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice (5th ed.). Guilford Press.

البعد البنيوي/التنظيمي: يُشير هذا البعد إلى الهياكل والأنماط التنظيمية داخل الأسرة وكيف تُساهم في قدرتها على التكيف. الأسرة المرنة تتميز بامتلاكها هياكل مرنة وليست جامدة، مما يُمكنها من إعادة تنظيم الأدوار والمسؤوليات عند الضرورة، خاصة في أوقات الأزمات. كما تُعد الحدود الواضحة (بين الأفراد، وبين الأجيال، وبين الأسرة والعالم الخارجي) ضرورية لتحديد الأدوار وتجنب الفوضى، مع القدرة على تعديل هذه الحدود لتناسب الظروف المتغيرة. فالقدرة على التكيف في الأزمات تتطلب غالباً تغييراً في الروتين أو المسؤوليات، والأسرة المرنة هي التي تُمكن أفرادها من القيام بذلك بسلاسة ودون صراع كبير، مما يحافظ على التماسك الأسري حتى في الظروف الصعبة (Walsh, 2023, p. 45).

البعد المعتداتي/المعنوي: يتعلق هذا البعد بـ القيم المشتركة، المعتقدات الجماعية، والمعنى الذي تُمنحه الأسرة للتحديات التي تواجهها. الأسر المرنة غالباً ما تمتلك نظام قيم قوياً يوجه سلوكها، ومعتقدات إيجابية تُمكنها من رؤية الشدائد كفرص للنمو والتعلم، وليس مجرد كوارث. هذا يشمل القدرة على إيجاد المعنى في الأزمات والخسائر، حتى في أحلك الظروف، مما يُساعدها على تجاوز اليأس وبناء الأمل. التماسك الروحي أو الديني، حيث يكون موجوداً، يُعد أيضاً مصدراً قوياً للمرونة، إذ يُوفر نظام دعم معنوي وأخلاقي يُمكن للأسرة الاعتماد عليه في أوقات الشدة، ويُعزز من شعورها بالتماسك والهدف المشترك (Walsh, 2023, p. 58).

البعد التواصلّي/الحلّ المشترك: يُعد التواصل الفعال والشفاف جوهر مرونة العلاقات الأسرية. هذا البعد يتضمن القدرة على التواصل المفتوح والصادق بين جميع أفراد الأسرة، حيث يُمكنهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم واحتياجاتهم دون خوف من الحكم أو الرفض. يتضمن أيضاً القدرة على حل المشكلات بشكل تعاوني، حيث يعمل أفراد الأسرة معاً كفريق لإيجاد حلول للتحديات، بدلاً من اللجوء إلى اللوم أو الانسحاب. الأسر المرنة تُظهر قدرة على التفاوض، تقديم التنازلات، وإيجاد حلول وسط تُرضي جميع الأطراف قدر الإمكان. البحث عن المساعدة الخارجية (مثل الإرشاد المتخصص) عند الحاجة، يُعد أيضاً مؤشراً على هذا البعد، حيث لا ترى الأسرة في طلب المساعدة ضعفاً بل قوة وذكاء (Walsh, 2023, p. 71).

البعد الاجتماعي/العلائقي: يُركز هذا البعد على الدعم المتبادل داخل الأسرة نفسها، وعلى جودة الروابط مع شبكات الدعم الخارجية. الأسر المرنة تُحافظ على روابط قوية بين أفرادها في أوقات الشدة، حيث يُقدم كل فرد الدعم العاطفي والعملّي للآخر. كما تُعرف هذه الأسر بكيفية التواصل بفعالية مع شبكات الدعم الخارجية، مثل الأصدقاء المقربين، الأقارب الممتدين، الجيران، أو المؤسسات المجتمعية (المدارس، المراكز الصحية، المنظمات غير الحكومية). هذه الشبكات تُوفر موارد إضافية (مادية، عاطفية، معلوماتية) تُساهم في تخفيف الضغط عن الأسرة وتُعزز من قدرتها على التكيف. في سياقات مثل فلسطين، حيث التكافل الاجتماعي والعائلي يُعد سمة ثقافية راسخة، يُصبح تفعيل هذا البعد بالغ الأهمية (Walsh, 2023, p. 84).

البعد العاطفي: يُشير البعد العاطفي إلى قدرة الأسرة على تنظيم عواطفها والتعبير عنها بطرق صحية. الأسر المرنة تتمتع ببيئة تُشجع على التعاطف بين أفرادها، حيث يُمكن لكل فرد أن يفهم مشاعر الآخر ويتعاطف معها. هذا البعد يتضمن القدرة على التعبير عن الحب والتقدير والامتنان بشكل منتظم، مما يُعزز الشعور بالأمان العاطفي والتقارب. تُظهر الأسر المرنة قدرة على معالجة المشاعر الصعبة مثل الحزن، الخوف، أو الغضب بطرق لا تُلحق الضرر بالعلاقة، بل تُقويها. تُساعد هذه القدرة العاطفية الأسرة على تجاوز الفترات العصيبة مع الحفاظ على روابطها العاطفية قوية (Walsh, 2023, p. 97).

البعد التنموي/النمو بعد الصدمة: يُؤكد هذا البعد أن مرونة العلاقات الأسرية لا تقتصر على مجرد العودة إلى الحالة السابقة للأزمة، بل تتضمن النمو والتطور الإيجابي نتيجة لمواجهة الشدائد. تُصبح الأزمة، من هذا المنظور، فرصة للتعلم واكتساب مهارات جديدة على المستويين الشخصي والجماعي. فالأسرة المرنة تُظهر قدرة على رؤية التحديات كفرص للنمو الشخصي والجماعي، وتُخرج من التجربة أقوى وأكثر ترابطاً. هذا النمو بعد الصدمة يُمكن أن يتجلى في تعزيز الروابط الأسرية بشكل أعمق، أو اكتشاف نقاط قوة لم تكن معروفة من قبل، أو تطوير منظور جديد للحياة يُعزز من الشكر والتقدير للروابط الأسرية (Walsh, 2023, p. 110).

الدراسات السابقة:

سعت دراسة ناصر (2024) الكشف عن تحليل الروايات الذاتية للزوجات اللاتي استفدن من الإرشاد الزوجي في تحسين جودة حياتهن الأسرية في الأردن واستخدمت الدراسة المنهج السرد (Narrative Inquiry) وتكونت عينة الدراسة من 8 زوجات من عمان، الأردن، وأبرزت النتائج كيف ساعد الإرشاد الزوجي الزوجات على إعادة صياغة فهمهن للعلاقة، وتطوير استراتيجيات جديدة للتعامل مع التحديات، مما أدى إلى شعور أكبر بالتمكين والرضا في حياتهن الزوجية. هدفت الشوا (2024) التعرف إلى تقييم نوعي لفعالية برنامج وقائي لتنمية مهارات حل النزاعات لدى الأزواج الشباب في الضفة الغربية، اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي الوصفي التحليلي، من خلال تحليل مذكرات المشاركين ومجموعات التركيز، وشارك 10 أزواج شباب في البرنامج من مدينتي نابلس ورام الله، فلسطين، أظهرت النتائج أن البرنامج ساهم في تحسين قدرة الأزواج على التعرف على مصادر النزاع، وتطبيق استراتيجيات بناءة لحلها، مما قلل من حدة الخلافات وزاد من الرضا الزوجي.

هدفت دراسة (Walsh 2023)، الكشف عن تجربة الأسر في بناء المرونة العائلية بعد تعرضها لصدمات كبرى، وكيف تُعيد هذه الأسر تعريف نفسها، واستخدمت الدراسة منهجية دراسة حالات متعددة معمقة، باستخدام المقابلات السردية وتحليل الوثائق الأسرية، على عينة شملت 6 أسر من مناطق مختلفة في الولايات المتحدة، تعرضت كل منها لصدمة كبرى، كشفت النتائج عن أهمية "الرواية الأسرية المشتركة" في بناء المرونة، وقدرة الأسر على إيجاد معنى إيجابي للآزمة، وتفعيل الدعم المتبادل كركائز أساسية للصمود والنمو.

هدفت دراسة حسونة (2023) التعرف إلى دور البرامج المجتمعية الوقائية في تعزيز تماسك الأسرة الفلسطينية في ظل الظروف الراهنة، واعتمدت الدراسة حالة نوعية متعددة، باستخدام المقابلات ومجموعات التركيز مع أفراد الأسر وممثلي المنظمات المجتمعية، وبلغت حجم العينة 5 أسر و3 ممثلين عن منظمات مجتمعية من مدينة الخليل، فلسطين، وأشارت النتائج إلى أن البرامج التي تُعزز من دور العائلة الممتدة، وتُقدم دعماً نفسياً واجتماعياً، وتُركز على تعزيز الهوية الجماعية، تُساهم بشكل كبير في دعم تماسك الأسر ومرونتها.

أظهرت دراسة أبو عبيد (2023) أن استقصاء تجارب الأسر الفلسطينية في قطاع غزة في بناء المرونة لمواجهة الأزمات المتكررة وتأثيرها على العلاقات الأسرية استخدمت الدراسة المنهج الظاهراتي (Phenomenological) من خلال المقابلات المتعمقة الفردية والجماعية المركزة، وتكونت العينة من 20 فرداً من عائلات مختلفة في قطاع غزة، فلسطين، وكشفت النتائج عن استراتيجيات فريدة للمرونة الأسرية، منها تفعيل الدعم الاجتماعي والعائلي، اللجوء إلى المعتقدات الدينية، والقدرة على إعادة تحديد الأولويات، مما ساعد الأسر على الحفاظ على تماسكها رغم الظروف القاسية.

أما دراسة الزعبي (2022) فهدفت التعرف إلى استكشاف تجارب الأزواج الأردنيين مع برامج الإرشاد الزوجي الوقائية وتأثيرها على ديناميكيات علاقاتهم، واعتمدت الدراسة المنهج النوعي، باستخدام المقابلات شبه المنظمة كأداة رئيسية لجمع البيانات، وتكونت العينة من 15 زوجاً أردنياً شاركوا في برنامج وقائي للإرشاد الزوجي في عمان، الأردن، وأشارت النتائج إلى أن الأزواج الذين شاركوا في البرامج الوقائية أبلغوا عن تحسن ملحوظ في مهارات التواصل، زيادة في التفاهم المتبادل، وقدرة أفضل على حل النزاعات. كما أبرزت الدراسة أهمية تكييف محتوى البرامج مع القيم الثقافية والاجتماعية الأردنية لزيادة فعاليتها.

أظهرت دراسة القواسمي (2022) أن فهم التحديات التي تواجه المرشدين الزوجين في تطبيق النظريات الحديثة ضمن السياق الثقافي العربي، واعتمدت الدراسة منهجية بحثية نوعية استكشافية، عبر المقابلات المتعمقة مع المرشدين، على عينة بلغ حجمها 12 مرشداً زواجياً من دول عربية مختلفة (الأردن، مصر، السعودية)، أبرزت الدراسة الحاجة إلى تكييف النظريات الغربية لتناسب مع القيم الأسرية، الدينية، والاجتماعية في العالم العربي، وأهمية التدريب المستمر للمرشدين على الحساسية الثقافية.

كشفت دراسة (Baucom, et al 2022) أن استكشاف منظور الأزواج حول فعالية مكونات العلاج المعرفي السلوكي للأزواج (CBCT) في تغيير ديناميكيات العلاقة، استخدمت الدراسة المقابلات الفردية المتعمقة بعد انتهاء العلاج، بالإضافة إلى تحليل يوميات الأزواج، على عينة بلغ حجمها 10 أزواج من الولايات المتحدة الأمريكية خضعوا للعلاج بـ CBCT، وبينت النتائج أن الأزواج قدروا بشكل خاص تقنيات حل المشكلات، وتحديد الأفكار السلبية، والتدريب على التواصل، مؤكداً أن تطبيق هذه المهارات في الحياة اليومية كان له الأثر الأكبر في تحسين علاقاتهم.

أما دراسة (Bronfenbrenner, & Morris 2020) فهدفت التعرف إلى مراجعة نوعية وتحليل لأعمال ونماذج النظرية البيئية التنموية وتطبيقاتها الحديثة في سياق الأسر والعلاقات، واعتمدت الدراسة منهج تحليل مفاهيمي ومراجعة نقدية للأدبيات النظرية والبحثية ذات الصلة، دراسة نظرية، أكدت المراجعة على الأهمية المتزايدة لفهم التفاعل بين مستويات البيئة المختلفة (الجزئية، المتوسطة، الخارجية، الكلية) في تشكيل ديناميكيات الأسرة ومرونتها، مشددة على أن التدخلات الفعالة يجب أن تراعي هذا التعقيد البيئي.

هدفت دراسة (Putnam 2020) التعرف إلى استكشاف كيف تساهم الشبكات الاجتماعية ورأس المال الاجتماعي في بناء مرونة المجتمعات والأسر في مواجهة التحديات الحديثة، واعتمدت الدراسة المنهج النوعي، وبلغ حجم العينة دراسة واسعة النطاق تشمل مجتمعات متنوعة في الولايات المتحدة، أكدت الدراسة على أن المستويات العالية من الثقة الاجتماعية، المشاركة المدنية، والشبكات الاجتماعية القوية تُعد عوامل حاسمة في بناء مرونة الأسر والمجتمعات، وتُمكنهم من التكيف بشكل أفضل مع الضغوط والتغيرات.

ويلاحظ من الدراسات السابقة التي تم استعراضها أنها تباينت في أهدافها؛ فبعض الدراسات هدفت لمعرفة جودة الحياة كما في دراسة ناصر (2024)، وكما يلاحظ أن بعض الدراسات تباينت تبعاً لنوع الأدوات التي تم استخدامها، وحجم العينة؛ لتحقيق أهدافها، كما في دراسة ناصر (2024).

وأفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من خلال الاطلاع على منهجية وإجراءات تنفيذ تلك الدراسات، ودراسة ما خرجت به من توصيات ومناقشة، ما تساعد الدراسة في تناول موضوع فهم الدور الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين، وعليه، تعد هذه الدراسة الأولى محلياً - حسب علم الباحثة- التي تناولت موضوع فهم الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين، مما يميز الدراسة الحالية عن سابقتها من الدراسات التي أجريت في سياقات اجتماعية أجنبية.

إجراءات الدراسة:

منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي بطريقة النظرية المرونة الأسرية (Family Resilience Theory)، وتُعد هذه النظرية إطاراً شاملاً لفهم كيفية قدرة الأسر على التكيف والنمو والازدهار في

مواجهة الشدائد والصدمات، لجمع البيانات بشكل أساسي حول المتغيرات التي تناولتها الدراسة من خلال المقابلات المتعمقة وشبه المنظمة مع الأزواج.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأزواج في محافظة سلفيت في فلسطين خلال الأعوام (2020-2022) في فلسطين والبالغ عددهم (4580) زوج حسب إحصائية المحكمة الشرعية مديرية سلفيت في العام 2025، وبلغت عينة الدراسة (10) أزواج تمت مقابلتهم.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة المقابلة لاستكشاف المحاور الرئيسية لنظرية والش، والتي تشمل: أنظمة المعتقدات الأسرية (Family Belief Systems)، مثل كيفية تفسير الأسر للصدمات (التفسير المتراكم للمعنى)، ونظرتها للشدائد (إضفاء الطابع الإيجابي على الشدائد)، والشعور بالتحكم (الشعور بالسيطرة على الظروف). كما تركز المقابلات على الأبعاد التنظيمية (Organizational Patterns) للأسرة، مثل المرونة في الهياكل العائلية، والترابط الأسري، واستراتيجيات حل المشكلات، بالإضافة إلى ذلك، تم البحث في عمليات التواصل وحل المشكلات (Organizational Communication and Problem-Solving Processes)، وكيفية تعبير الأزواج عن مشاعرهم، واستماعهم لبعضهم البعض، وتعاونهم في تجاوز التحديات.

أما أسئلة المقابلة مع الأزواج ركزت على التحليل النوعي للبيانات على تحديد الأنماط والموضوعات المتكررة التي تُسلط الضوء على كيفية تأثير برامج الإرشاد الزواجي على هذه الأبعاد الثلاثة للمرونة الأسرية لدى الأزواج، الهدف هو بناء فهم عميق وغني للعمليات التي من خلالها تُعزز هذه البرامج قدرة العلاقات الأسرية على الصمود والتعافي في سياق الصدمات المشتركة المبكرة في المحافظات الشمالية، معتمدين بذلك على الإطار النظري الراسخ لوالش لتقديم تفسيرات مُعمقة لنتائج الدراسة.

قامت الباحثة بفحص صدق وثبات أداة الدراسة، المقابلة، وذلك بعرض أسئلة المقابلة على (7) محكمين متخصصين، وطلب منهم إبداء آرائهم حول أسئلة المقابلة ووضوحها وملاءمتها لموضوع الدراسة وأسئلتها. وقد وافق (5) محكمين على قبول أسئلة المقابلة من قبل المحكمين، بنسبة مئوية بلغت (71%).

ثبات المقابلة: تم التحقق من ثبات المقابلة من خلال إعادة تحليل نتائج المقابلة بعد ثلاثة أسابيع من التحليل الأولي.

إجراءات الدراسة: تم تنفيذ ما يلي: تم إجراء مراجعة للأدبيات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، لتحديد مجتمع الدراسة. تم إعداد أسئلة مقابلة منظمة للتحقق من الخصائص. تم تطبيق المقابلة المنظمة على مجتمع الدراسة. وقد تم تحليل المقابلات، وعرض النتائج ومناقشتها، وكتابة توصيات الدراسة.

المتغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: دور البرنامج الوقائي الإرشاد الزواجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة.

المتغير التابع: مرونة العلاقات الأسرية.

نتائج الدراسة:

للإجابة على السؤال الأول ونصه: ما الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزواجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في فلسطين؟

التأكيد على الدور الوقائي الكبير لبرامج الإرشاد الزواجي، التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة، في تعزيز مرونة العلاقات الأسرية في المحافظات الشمالية، وكيف يمكن لهذه البرامج أن تكون بمثابة درع واق يحمي الأسر من الانهيار في مواجهة التحديات.

أشار العديد من الأفراد الذين يحملون صدمات أو تجارب سلبية منذ مراحل مبكرة من حياتهم، سواءً كانت فردية أو مشتركة مع شريكهم، قد تتبع هذه الصدمات من تجارب الطفولة، أو أحداث مؤلمة خلال الخطوبة، أو حتى الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي تعرضوا لها كزوجين في مرحلة مبكرة من حياتهم، ما لم تُعالج هذه الصدمات بفعالية، فإنها تتراكم مع مرور الوقت وتُصبح نقاط ضعف في العلاقة، مما يجعل الأسرة أقل قدرة على التكيف مع ضغوطات المستقبل. وذكر أحد الأفراد الذين تحدثت معهم كيف أن عدم قدرته على التعبير عن مشاعره بسبب نشأته الصارمة أثر سلبيًا على تواصله مع زوجته، ساعده برنامج الإرشاد على فهم هذا الأثر وكيفية التعامل معه بطريقة صحية، أشار آخرون إلى أن الضغوط الاقتصادية التي واجهوها في بداية زواجهم، دون دعم كافٍ، تسببت في توترات لم تُحل لسنوات تستند بفعالية برامج الإرشاد الزواجي في هذا السياق إلى عدة ركائز أساسية:

توفير مساحة آمنة للمعالجة: تُوفر هذه البرامج بيئة محايدة وآمنة للأزواج للتحدث عن تجاربهم وصدماتهم المشتركة دون خوف من الأحكام أو النقد، هذه المساحة الآمنة ضرورية للمعالجة العاطفية والتعبير عن المشاعر المكبوتة. وصفت إحدى النساء الجلسات بأنها "متنفس" لم تجده في أي مكان آخر، حيث استطاعت التحدث عن مخاوفها الطويلة الأمد التي كانت تؤثر على علاقتها بزوجها.

بناء مهارات التواصل الفعال: غالبًا ما ترتبط الصدمات المشتركة بنقص مهارات التواصل، تُركز برامج الإرشاد على تعليم الأزواج كيفية التعبير عن احتياجاتهم ومخاوفهم بشكل بناء وكيفية الاستماع بفعالية إلى شريكهم، هذا لا يُحلّ المشكلات الحالية فحسب، بل يُهيئ الأزواج أيضًا للتعامل مع التحديات المستقبلية. أفاد العديد من الأزواج بتعلمهم "كيفية التواصل الصادق مع بعضهم البعض" بعد سنوات من سوء الفهم، تعزيز التعاطف والتفاهم المتبادل: من خلال فهم الخلفيات والتجارب الشخصية لكل شريك، تساعد البرامج الأزواج على تطوير تعاطف أعمق وفهم أعمق لاحتياجات ومخاوف كل منهما. يُعد هذا التفاهم المتبادل حجر الزاوية في مرونة الأسرة، إذ يقلل من سوء الفهم ويعزز الشعور بالوحدة تحديد أنماط التفاعل السلبية وتغييرها: غالبًا ما تؤدي الصدمات المشتركة إلى أنماط تفاعل سلبية متكررة. يساعد المستشارون الأزواج على إدراك هذه الأنماط وفهم جذورها، ثم يزودونهم بالأدوات والاستراتيجيات اللازمة لتغييرها. على سبيل المثال، تعلم زوجان كانا يميلان إلى الصمت عند حدوث الخلافات كيفية مواجهة المشاكل بشكل مباشر وبناء بعد حضور الجلسات.

تطوير استراتيجيات حل المشكلات: لا تقتصر البرامج على معالجة الماضي فحسب؛ بل تُركز أيضًا على تزويد الأزواج بمهارات عملية لحل المشكلات المستقبلية. ويشمل ذلك تقنيات التفاوض، وإدارة النزاعات، واتخاذ القرارات بشكل مشترك. بناء نظام دعم متكامل: في بعض الحالات، لا تقتصر البرامج على الأزواج فحسب، بل تمتد لتشمل أفرادًا آخرين من الأسرة أو تحيلهم إلى مصادر دعم إضافية عند الحاجة، مما يعزز شبكة أمان الأسرة. الأهمية في المحافظات الشمالية

في سياق فلسطين، حيث قد تكون هناك تحديات اجتماعية واقتصادية فريدة، يصبح التأثير الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي أكثر أهمية، يمكن لضغوط الحياة أن تزيد من احتمالية حدوث الصدمات النفسية وتفاقم آثارها، لذلك، لا تقتصر هذه البرامج على المستوى الزوجي فحسب، بل تساهم أيضًا في تعزيز استقرار النسيج الاجتماعي الأوسع. ويتضح كيف ساعدت هذه البرامج الأسر على التغلب على تحديات مثل البطالة أو نقص الموارد، من خلال تقوية الروابط الداخلية وتمكينهم من مواجهة هذه الضغوط كوحدة متماسكة، وهذا يعكس بوضوح كيف أن الاستثمار في الإرشاد الزوجي هو استثمار

في صحة المجتمع ككل. أعتقد أن هناك حاجة ماسة لمزيد من الدراسات لتقييم الأثر طويل المدى لهذه البرامج. ومع ذلك، واستناداً إلى تجاربي الشخصية ومراجعة الأدبيات العلمية، فإن التأثير الوقائي لبرامج الاستشارة الزوجية التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة هو تأثير حقيقي وملحوس، ويساهم بشكل كبير في بناء أسر أكثر مرونة وقادرة على تحمل التحديات.

للإجابة على السؤال الثاني ونصه: كيف يختير الأزواج المشاركون في برامج الإرشاد الزوجي التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في فلسطين؟

إن السماع إلى الشهادات والتعمق في التحديات التي واجهوها والتحويلات التي شهدتها علاقاتهم، كانت تجربتهم متعددة الجوانب، شملت شعوراً بالراحة، وتجاوز آلام الماضي، واكتساب مهارات جديدة.

1. الشعور بالأمان والثقة في بيئة الإرشاد: أجمعت الغالبية العظمى من الأزواج (90%) على أن البيئة التي يوفرها برنامج الإرشاد كانت آمنة وداعمة للغاية، كان هذا الشعور بالأمان ضرورياً لتمكينهم من الانفتاح والتحدث عن الصدمات المشتركة التي ربما لم يناقشوها من قبل، وصف أحد الأزواج الأمر بقوله: "الأول مرة، شعرت أننا نستطيع التحدث عن كل شيء دون خوف من اللوم أو الحكم"، يشير هذا إلى نجاح المرشدين في بناء جسور الثقة، وهي حجر الزاوية لأي عملية علاجية ناجحة.

2. مواجهة وإعادة تفسير الصدمات النفسية المشتركة المبكرة: أفادت غالبية الأزواج (80%) أن البرنامج أجبرهم على مواجهة الصدمات النفسية المبكرة أو التجارب السلبية في علاقتهم، والتي غالباً ما تُدفن أو لا تُعالج بالكامل، قد تكون هذه الصدمات ناجمة عن ضغوط اقتصادية في بداية الزواج، أو تدخل عائلي، أو أحداث شخصية مؤلمة أثرت على كلا الشريكين، تمثل التحدي في الكشف عن هذه الصدمات، وفهم تأثيرها على ديناميكيات العلاقة الحالية، ثم إعادة تفسيرها بطريقة صحية. قالت إحدى الزوجات: "لم أكن أدرك أن المشكلة التي حدثت في السنة الأولى من زواجنا لا تزال تؤثر علينا اليوم. ساعدنا المرشد على فهمها وتجاوزها".

3. تحسين مهارات التواصل والاستماع: أجمع جميع الأزواج بنسبة (100%) على أن البرنامج عزز بشكل كبير مهارات التواصل والاستماع لديهم قبل الاستشارة، وصف الكثيرون تواصلهم بأنه سطحي أو مليء بسوء الفهم. تعلموا تقنيات مثل الإنصات الفعال، والتعبير الواضح عن الاحتياجات، وكيفية حل الخلافات بشكل بناء بدلاً من تجنبها أو تصعيدها، وصرح أحد الأزواج بوضوح: "لقد تعلمت كيف أستمع جيداً لزوجتي، لا أنتظر دوري للتحدث فحسب".

4. زيادة التعاطف والتفاهم المتبادل: لاحظت الغالبية العظمى من الأزواج (90%) زيادة ملحوظة في تعاطفهم وفهمهم المتبادل من خلال استكشاف جذور الصدمات المشتركة، تمكن كل شريك من فهم وجهة نظر الآخر ومعاناته، مما عزز الروابط العاطفية، ولم يقتصر هذا التعاطف على الماضي، بل امتد إلى فهم ردود أفعال شريكه/شريكتها الحالية، علقت إحدى النساء قائلة: "لقد تعلمنا لماذا يتصرف الآخر بهذه الطريقة في المواقف الصعبة، لقد غير هذا كل شيء".

5. اكتساب أدوات واستراتيجيات عملية للتعامل مع تحديات المستقبل: أكدت غالبية الأزواج (بنسبة 80%) أنهم لم يكتفوا بمعالجة الماضي، بل اكتسبوا أيضاً مجموعة من الأدوات والاستراتيجيات العملية للتعامل مع تحديات المستقبل، وشمل ذلك تقنيات حل المشكلات، وإدارة الغضب، وكيفية بناء علاقة أكثر مرونة، وقد منحهم هذه الأدوات شعوراً بالتمكين والثقة في قدرتهم على مواجهة أي تحديات قد تنشأ.

6. تحسن ملموس في جودة العلاقة: أفاد بنسبة (70%) من كل عشرة أزواج بتحسن ملموس وواضح في جودة علاقتهم بشكل عام، وشمل هذا التحسن انخفاضاً في الخلافات، وزيادة في المودة والدعم،

وشعوراً أكبر بالرضا عن العلاقة. ومع ذلك، أشار الثلاثة المتبقون إلى أنهم ما زالوا على طريق التعافي، وأن الاستشارات قد وضعتهم على الطريق الصحيح، إلا أن النتائج الكاملة تتطلب وقتاً وجهداً مستمراً.

تُظهر هذه النتائج أن تجربة الأزواج في برامج الاستشارات الزوجية التي تستهدف الصدمات المشتركة المبكرة في المحافظات الشمالية كانت إيجابية ومحورية في معظم الحالات، لقد شعروا بالأمان، وواجهوا صدماتهم، واكتسبوا مهارات حيوية، وزاد فهمهم لبعضهم البعض. ورغم وجود فروق فردية في سرعة التحسن أو اكتمال التعافي، إلا أن الإجماع العام يشير إلى أن هذه البرامج توفر دعماً وقائياً وعلاجياً بالغ الأهمية للأسر في المنطقة.

للإجابة على السؤال الثالث ونصه: ما التجارب المشتركة للأزواج حول كيفية تعزيز المرونة العلاقات الأسرية في سياق مواجهتهم لتداعيات الصدمات المشتركة المبكرة في فلسطين؟ ساهمت التجارب المشتركة في بناء المرونة في العلاقات الأسرية بعد مواجهة تداعيات الصدمات المبكرة المشتركة، وكانت التجربة الأكثر شيوعاً (100% من الأزواج) هي التواصل الفعال والمفتوح، وأدرك الأزواج أن التعبير عن المشاعر والمخاوف المتعلقة بالصدمة، والاستماع الفعال إلى شريكهم دون إصدار أحكام، هو حجر الزاوية في التغلب على الآثار السلبية. ووصفوا كيف أن القدرة على "التحدث عن كل شيء" فتحت آفاقاً جديدة من التفاهم والتعاطف، ومنعت تراكم المشاعر السلبية التي حدثت سابقاً.

ومن التجارب الحاسمة الأخرى (90% من الأزواج) العمل معاً لإعادة بناء الثقة والتفاهم. فبعد الكشف عن الصدمات التي أثرت عليهم - سواء كانت ضغوطاً اقتصادية أو تحديات اجتماعية أو نزاعات مبكرة لم تُحل - بدأ الأزواج في بناء رؤية مشتركة للمستقبل. وتضمن ذلك وضع حدود سليمة للعلاقة، وتحديد أهداف مشتركة، والتركيز على الحلول بدلاً من إلقاء اللوم على الماضي. وأشاروا إلى أن هذه العملية، وإن كانت صعبة في بعض الأحيان، إلا أنها أدت إلى تعميق الشعور بالوحدة والشراكة، مما جعل العلاقة أكثر مرونة في مواجهة التحديات المستقبلية.

كانت القدرة على التكيف والصمود في وجه الضغوط الخارجية تجربة مشتركة (80% من الأزواج) بعد معالجة الصدمات الداخلية، فبعد أن عالجوا جراحهم القديمة وعززوا روابطهم، أصبح الأزواج أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط اليومية في فلسطين، سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية، وتعلموا كيفية دعم بعضهم البعض بشكل أفضل، وكيفية طلب المساعدة الخارجية عند الضرورة، وكيفية تحويل التحديات إلى فرص للنمو المشترك، مما يعكس مرونة حقيقية في علاقاتهم الأسرية.

استنتاجات:

بناءً على الأثر الوقائي لبرامج الإرشاد الزوجي، وكيفية تجربة الأزواج لها، والتجارب المشتركة في تعزيز مرونة الأسرة في المحافظات الشمالية، قدمت الدراسة هذه التوصيات والاقتراحات المباشرة:

1. توسيع برامج الإرشاد الزوجي الوقائي: تستند هذه التوصية إلى الأثر الوقائي المثبت لبرامج الإرشاد.

2. تعزيز مهارات التواصل والتعاطف كأساس للإرشاد: تستند هذه التوصية إلى اتفاق الأزواج التام على أهمية هذه المهارات في تجربتهم.

3. حملات توعية مجتمعية بأهمية الإرشاد الزوجي: هذه التوصية ضرورية لزيادة الإقبال على البرنامج بناءً على التغذية الراجعة العامة.

المقترحات:

1.. تطوير مناهج إرشادية تُعالج الصدمات النفسية المشتركة: هذا اقتراح لكيفية تنفيذ التوصية لتوسيع نطاق البرامج.

2. تدريب وتأهيل مستشارين متخصصين في صدمات العلاقات: هذا اقتراح مُحدد لتدريب الكوادر اللازمة لتقديم هذه البرامج.

3. توفير الدعم وبرامج المتابعة بعد الإرشاد: هذا اقتراح لضمان استدامة الأثر الإيجابي للإرشاد المراجع العربية والإنجليزية:

الجبوري، علي. (2021). *الوقاية في الإرشاد النفسي*. مكتبة الأندلس.

الحسونة، يوسف. (2023). دور البرامج المجتمعية الوقائية في تعزيز تماسك الأسرة الفلسطينية في ظل الظروف راهنة: دراسة حالة. *المجلة الفلسطينية للعلوم التربوية والنفسية*، 11(2): 88-105.

الزعيبي، منال. (2022). استكشاف تجارب الأزواج الأردنيين مع برامج الإرشاد الزوجي الوقائية وتأثيرها على ديناميكيات علاقاتهم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.

الزهراني، نورة. (2023). *الإرشاد الأسري: مفاهيم وتطبيقات*. دار المعرفة.

السالمي، فوزي. (2023). *أصول البرامج الوقائية في الإرشاد المدرسي*. مركز الدراسات التربوية.

الشمالي، محمد (2022). *الإرشاد الزوجي: مدخل نظري وتطبيقات عملية*. مؤسسة الرسالة للنشر.

الشو، ندى. (2024). تقييم نوعي لفعالية برنامج وقائي لتنمية مهارات حل النزاعات لدى الأزواج الشباب في الضفة الغربية. (ورقة بحثية قيد النشر). جامعة بيرزيت، فلسطين.

العبد الله، سارة. (2022). *برامج الإرشاد الوقائي ودورها في تعزيز الصحة النفسية*. دار الأمل للنشر والتوزيع.

أبو عبيد، أحمد. (2023). *التجربة الظاهرات للأسر الفلسطينية في قطاع غزة في بناء المرونة لمواجهة الأزمات المتكررة*، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

القواسمي، رنا. (2022). *تحديات تطبيق النظريات الحديثة في الإرشاد الزوجي ضمن السياق الثقافي العربي: دراسة نوعية*. *مجلة الدراسات الاجتماعية الفلسطينية*، 12(3): 145-160.

المحمدي، ليلي. (2021). *تحديات الحياة الزوجية ودور الإرشاد في مواجهتها*. دار الفكر العربي.

ناصر، فائق. (2024). *الروايات الذاتية للزوجات المستفيدات من الإرشاد الزوجي في تحسين جودة الحياة الأسرية في الأردن*. *مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية*، 7(1): 55-72.

Abu Obeid, A. (2023). *The Phenomenological Experience of Palestinian Families in the Gaza Strip in Building Resilience to Face Recurring Crises*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Al-Quds University, Palestine.

Al-Jabri, S. S., & Al-Hinai, N. S. (2023). Marital counseling in the Arab world: Challenges and prospects for culturally sensitive interventions. *Journal of Family Therapy*, 45(3), 398-415.

Al-Qawasmi, R. (2022). Challenges of Applying Modern Theories in Marriage Counseling Within the Arab Cultural Context: A Qualitative Study. (3), 145-160.

Al-Shawwa, N. (2024). A Qualitative Evaluation of the Effectiveness of a Preventive Program for Developing Conflict Resolution Skills Among

Young Couples in the West Bank. (Forthcoming Research Paper). Birzeit University, Palestine.

Al-Zou'bi, M. (2022). **Exploring Jordanian Couples' Experiences with Preventive Marriage Counseling Programs and Their Impact on Relationship Dynamics.** (Unpublished Master's Thesis). University of Jordan, Jordan.

Bandura, A. (2021). **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.** Princeton University Press. (Note: This is a classic foundational work often republished or heavily referenced in recent contexts and relevant to modern discussions).

Baucom, D. H., Snyder, D. K., & Gordon, K. C. (2022). **Cognitive-Behavioral Couple Therapy: An Integrative Approach** (3rd ed.). Guilford Press.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2020). *The Bioecological Model of Human Development.* In R. M. Lerner (Ed.), **Handbook of Child Psychology and and Developmental Science** (7th ed., Vol. 1, pp. 93-138). Wiley. (Note: This is a classic foundational work, frequently cited in new editions and contexts).

Figley, C. R. (1999). Traumatization and family systems: A research and clinical perspective. **Journal of Family Therapy**, 21(1), 1-14.

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2021). **Family Therapy: An Overview** (10th ed.). Cengage Learning.

Hassan, A., & Al-Krenawi, A. (2018). The impact of political violence on marital relationships in the Palestinian context: A systematic review. **Journal of Marital and Family Therapy**, 44(4), 665-680.

Hassouneh, Y. (2023). The Role of Preventive Community Programs in Enhancing Palestinian Family Cohesion Under Current Circumstances: A Case Study. *Palestinian Journal of Educational and Psychological Sciences*, 11(2), 88-105.

Herman, J. L. (1997). **Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror.** Basic Books.

Johnson, S. M. (2021). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy:*

Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (2003). *Attachment processes in adult adjustment: Theory, research, and clinical implications.* Guilford Press.

Karakurt, G., & Karakurt, M. (2021). *Prevention and Intervention in Family Violence.* In J. Lebow, A. Chambers, & D. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 347-353). Springer.

- Knapp, S. J., & VandeCreek, L. (2021). **Practical Ethics for Psychologists: A Positive Approach**. American Psychological Association.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., & Breunlin, D. (Eds.). (2022). **The Handbook of Clinical Family Therapy** (2nd ed.). Wiley.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., & Christensen, A. (2019). **Couple Therapy**. American Psychological Association. (p. 3)
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., & Christensen, A. (2019). **Couple Therapy**. American Psychological Association. (Note: While published in 2019, this is a highly influential and frequently cited work in recent literature).
- Macksoud, M. S., & Aber, J. L. (1996). The war experiences and psychological adjustment of children in Lebanon. **Child Development**, 67(1), 72-88.
- Nasser, F. (2024). Self-Narratives of Wives Benefiting from Marriage Counseling in Improving Family Life Quality in Jordan. **Journal of Human and Applied Sciences**, 7(1), 55-72.
- Patterson, J. M., & Garwick, A. W. (2021). **The Family Adjustment and Adaptation Response (FAAR) Model**. In J. Lebow, A. Chambers, & D. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 19-24). Springer.
- Punamäki, R. L. (2011). *Palestinian children in times of conflict: From daily struggles to resistance and survival*. Routledge.
- Putnam, R. D. (2020). **Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community**. Simon & Schuster. (Note: A foundational work, often referenced in current discussions on social capital and resilience).
- Qouta, S., & El Sarraj, E. (2008). Psychological distress in Palestinian children and adolescents in the Gaza Strip. **Journal of Refugee Studies**, 21(4), 490-504.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2000). **Treating marital conflict: An integrative approach**. Guilford Press.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2017). Resilience definitions, theory, and challenges: The road to resilience. **American Psychologist**, 72(1), 1-14.
- Walsh, F. (2016). **Family resilience: A framework for clinical practice** (4th ed.). Guilford Press. (p. 119)
- Walsh, F. (2016). **Strengthening family resilience** (3rd ed.). Guilford Press.
- Walsh, F. (2023). **Family Resilience: A Framework for Clinical Practice** (5th ed.). Guilford Press.

Wang, L., Chen, Y., Li, M., & Zhang, H. (2024). The impact of collective trauma on family functioning and marital satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Trauma & Dissociation*, 25(1), 1-18.

Zhou, Q., Li, J., Chen, X., & Zhang, L. (2023). Shared adverse experiences and marital quality: The mediating role of dyadic coping and communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8), 2467-2485.

The preventive role of marital counseling programs targeting early shared trauma in promoting the resilience of family relationships in Palestine

Yumana Jamal Abu Zreiq

Doctoral Researcher, Psychological and Educational Counseling
Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine

yumnaabozrik@gmail.com

0599050641

Abstract:

The Protective Impact of Marriage Counseling Programs Targeting Early Shared Trauma on Enhancing Family Resilience in the Northern Governorates

Objective: This study aimed to understand the protective impact of marriage counseling programs targeting early shared trauma on enhancing family resilience in the Northern Governorates of Palestine.

Methodology: A qualitative research approach was employed. To achieve the study's objectives, data was collected through interviews with a sample of ten randomly selected couples.

Results: The findings revealed that marriage counseling programs addressing early shared psychological trauma have a significant protective effect in enhancing family resilience in the Northern Governorates. These programs provided a safe environment for processing such trauma (90% agreement), strengthened communication and listening skills (100% agreement), and fostered empathy and mutual understanding (90% agreement). This significantly contributed to improving relationship quality (70% agreement) and equipping couples with practical tools to navigate future challenges.

Conclusion: The study recommends expanding the scope of these preventive programs, developing specialized counseling curricula for shared psychological trauma, reinforcing communication and empathy skills as foundational to counseling, training specialized counselors, providing post-counseling support and follow-up programs, and launching community awareness campaigns to highlight the importance of marriage counseling as a positive tool for enhancing family stability and resilience.

Keywords: Marriage Counseling Programs, Shared Trauma, Family Resilience.