

برنامج إرشادي جمعي لتدريب الوالدين على مهارات التواصل وأثره في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الأبناء

دكتور/ عبد الله صالح القحطاني

أستاذ علم النفس المساعد - جامعة شقراء

المملكة العربية السعودية

ansanaq@hotmail.com

المُلخَص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى فاعلية برنامج تدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء. وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) أمّاً وأباً من أمهات طلاب الثالث المتوسط وآبائهم، قسمت عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين من الآباء والأمهات: المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال، والمجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الآباء، حيث انخفض مستوى الضغط النفسي وتحسن مستوى التكيف لدى الآباء في المجموعة التجريبية بالمقارنة مع الضابطة. أيضاً أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين أبناء أفراد المجموعة التجريبية، وأبناء أفراد المجموعة الضابطة، في كل من درجة الضغوط النفسية ودرجة التكيف، وقد كان التحسن في التكيف لدى الأبناء الذكور أعلى منه لدى الإناث.

مقدمة:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط النفسية الداخلية منها والخارجية، فهو لذلك يسعى إلى اكتساب المعارف والمهارات المناسبة التي تمكنه من مواجهة هذه الضغوطات، وحل المشكلات المرتبطة بها لتحقيق التكيف والتوازن النفسي واتخاذ القرارات السليمة (Rutter, 1996).

ولقد تباينت الاتجاهات النظرية في تفسيرها لمفهوم الضغط النفسي، فقد عرّف براون وراف (Brown & Ralph, 1994) الضغوطات النفسية بأنها محصلة لحالتين مختلفتين، الأولى تشير إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي تسبب له الضيق والتوتر، والثانية تشير إلى ردود الفعل النفسية المتمثلة بمشاعر الحزن التي يشعر بها. كما عرف (Canon) الضغط النفسي على أنه

مجموعة من المثيرات الفيزيولوجية والانفعالية التي تجعل الفرد يقوم بفعل ما بغرض العودة إلى حالة التوازن (Brannon, Kerr & Miller, 1992).

وتؤدي الضغوطات النفسية إلى العديد من الآثار السلبية على حياة الفرد الذي يعاني من التوتر في النواحي النفسية والجسمية كالشعور بالقلق، والصداق والتعرق (Beech & Burns, 1982).

وقد اهتمت الاتجاهات المختلفة في الإرشاد النفسي بموضوع التوتر وعلاجه. فقد أبرز العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive-Behavioral Therapy) أهمية العمليات المعرفية مثل التفكير والحديث الذاتي في تعديل السلوك أو الانفعال الناجم عن الضغط، والعمل على تعليم الفرد سلوكيات جديدة ومهارات شخصية وتفكيرية ومهارات الاتصال، ومهارات ضبط الانفعالات لخفض مستويات التوتر (Bellack & Kazdin, 1990). كما اهتمت النظرية الجشطالتيّة (Gestalt Theory) بموضوع التوتر حيث أوضحت أن سبب السلوك المشكل عند المسترشد هو عدم إدراك علاقة مشاعره وتفكيره بخبراته السابقة والحالية، مما يؤدي إلى فجوة بين الحاضر والمستقبل وعدم إرضاء حاجات الفرد الأساسية، وهنا يجب العمل على زيادة وعي الفرد ومساعدته على النمو والنضج وتحمل المسؤولية، وعلى تكوين صورة كلية للشخصية لديه (Corey, 1996). كما اهتمت نظرية العلاج المتمركز حول الشخص لروجرز (Person-Centered Theory) بموضوع التوتر حيث أكدت أهمية تزويد الفرد بجو آمن خال من التوتر يمكنه من التحرك نحو الانفتاح، ويساعده على تحقيق الذات (Corey, 1996).

وتعد عملية الاتصال ظاهرة إنسانية اجتماعية، وحاجة أساسية للفرد وللجماعة. ويرى أندرسون ونوتال (Anderson & Nuttall, 1987) أن الاتصال من الحاجات الاجتماعية والنفسية الهامة التي يصعب على الإنسان الاستغناء عنها، حيث إنّ الاتصال يحقق للإنسان الحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى المعلومات، والحاجة إلى تحقيق الذات. ويشير ديفلر وإيفرت (Defliur & Everette, 1986) إلى أن عملية الاتصال تشمل ستة عناصر هي:

- ١- المرسل: الذي يحدد الأفكار والاتجاهات والآراء التي يرغب في إيصالها للآخرين.
- ٢- الرسالة: مجموعة معان يرسلها المرسل إلى المستقبل، وذلك بهدف التأثير في سلوكياته، لذلك فإن الرسالة تعتبر محتوى الاتصال.
- ٣- قناة الاتصال: مجموعة الرموز اللفظية وغير اللفظية التي تنقل المعاني التي تحتويها الرسالة.
- ٤- المستقبل: وهو المتلقي للرسالة.
- ٥- الفهم المشترك في الرسالة بين المرسل والمستقبل.

٦- التغذية الراجعة: حيث تتم عندما يستجيب المستقبل للرسالة ويرد عليها.

وبناءً على ذلك فإن عملية الاتصال تعتمد على جانبيين رئيسيين، أحدهما وصف لأفكار الفرد ومشاعره وردود فعله وكيفية تمثيله للرموز، والآخر وصف للأحداث التي يعيشها الفرد عندما يتبادل الرموز أو الرسائل مع الآخرين، وتهدف عملية الاتصال بشكل عام إلى تحقيق التأثير في أفكار المستقبل لتعديلها أو التأثير في اتجاهاته وسلوكه (Riesch, Thurston & Kestly, 1993). ويشير لوسير وأروين (Lussier & Irwin, 1990) إلى أن الهدف من الاتصال يكمن في محاولة التأثير والإقناع، فلا معنى للاتصال دون تحقيق هدف، ولا أهمية للاتصال دون إحداث تأثير، فالفرد يتصل ليوثر ويتعرض للاتصال ليتأثر، ويتم ذلك إما بطريقة لفظية أو غير لفظية. كما يعني الاتصال كذلك، القدرة على الاستماع والانتباه والإدراك والاستجابة اللفظية، وهذه المهارة يمكن أن يتعلمها معظم الناس (Okun, 1991. pp20)، ويوضح ناب وفان جيلستي (Knapp & Vangelisti, 1995) أن هناك أسلوبين رئيسيين لتحسين مهارة الاتصال عند الأفراد هما:

- ١- زيادة المهارات الشخصية للفرد بشكل مستمر عند بناء العلاقات مع الأفراد الآخرين.
- ٢- زيادة الفعالية الذاتية وتحقيق الفرد لطاقاته وذاته من خلال تفاعله مع الآخرين حيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم.

ويشير سلوك الاتصال (Communication behavior) إلى السلوكات اللفظية وغير اللفظية التي تصدر عن المتحدث، والتي يمكن أن يلاحظها الآخرون، فملاحظة السلوك هي نتاج دافعية الأفراد في المواقف الخاصة، فمهارات الأفراد تساعد على مواصلة الانتباه. ويشير بعض الباحثين إلى أن هناك فروقاً في سلوك الاتصال بين الأسر التي يوجد لديها تكيف أسري والأسر التي ليس لديها ذلك التكيف (Noller & Fitzpatrick, 1990).

كما تشير بعض الأبحاث إلى أن معظم المشكلات الزوجية والأسرية والعلاقات بين المراهقين وآبائهم، تنشأ من خلال سوء الاتصال أو الاتصال غير الفعال بين الأفراد، كما تشير إلى أن تطبيق مهارات الاتصال، يحتاج إلى تمارين وتكرار ونمذجة، وتطبيق التمارين في مواقف الحياة المختلفة (Okun, 1991).

ويرى كايزر وهانكوك (Kaiser & Hancock, 2003) أن تعليم الوالدين مهارات الاتصال له تأثير وفعالية عالية، تظهر في مساعدة الوالدين على اكتساب أساليب تدريبية لها علاقة بحاجات نمو الأبناء، والعمل على تطبيقها بين الآباء والأبناء، كما أن تعليم الآباء وتدريبهم ضمن جلسات إرشاد جمعي، من شأنه أن يقدم الدعم في المجالين الوظيفي والاجتماعي، وهذا الدعم يمكن أن يعزز مشاركة الأبناء وتعلمهم.

ويرى أندروز وسويرمان وشن (Andrews, Soberman & Dishion, 1995) أن تدريب الآباء على مهارات الاتصال يتوقع منه أن يعمل على تقوية العلاقات الأسرية، وكذلك على تحسين مهارات الأسرة لحماية أبنائها من مشكلات الإدمان، والكحول، والتدخين، والمخدرات. ويوجد العديد من البرامج الفعالة في تعليم الآباء وتدريبهم وتنقيفهم حول مرحلة المراهقة وتطورها ومتطلباتها، والتي تهدف إلى مساعدتهم لتغيير أساليبهم في الاتصال والتفاعل مع أبنائهم بما يتلاءم مع طبيعة هذه المرحلة، ومن بينها برنامج التدريب المنظم للوالدية الفعالة (STEP) (Systematic Training for Effective Parenting)، وبرنامج غينوت (Guinott)، وبرنامج تعديل السلوك وبرنامج تحليل التفاعل (Transactional analysis)، وبرنامج ستار لتدريب الوالدين (Stop, Think, Ask, Respond)، (STAR) (Middlemiss, 1996).

وقد أشار آزر وسيجل (Azar & Siegel, 1990) إلى أن العلاج السلوكي المعرفي يساعد على التخفيض من حدة سلوكيات الآباء تجاه أبنائهم، لذلك يرى كازدين وسيجل وباس (Kazdin, Segal & Bass, 1992) أن التركيز على التدريبات المعرفية في برامج تدريب الوالدين، ودمجها مع التدريب على حل المشكلات يساعد الوالدين على إكتساب تلك المهارات ويعزز ثقتهم بأنفسهم ويعطي نتائج لها تأثير كبير على الآباء والأبناء.

ويؤكد بيرلسون ودينتون (Burleson and Denton, 1997) أن العلاقة بين مهارات الاتصال والتكيف الأسري، تتضمن العديد من العوامل ذات الوظائف المختلفة، مثل المشكلات الأسرية، والجنس والمشكلات الزوجية، وأفراد الأسرة. وتلعب مهارات الاتصال دوراً أساسياً في التكيف الأسري.

ويشير كرسنتينز وشينك (Christensen & Shenk, 1991) إلى أن الوالدين اللذين يعتمدان على استخدام مهارات الاتصال في المناقشة والتعامل مع المشكلات المنزلية يكون التكيف الأسري بينهما إيجابياً، مقارنة بالوالدين اللذين لا يستخدمان مهارات الاتصال.

وأظهرت بعض الأبحاث وجود نتائج إيجابية لبرامج التدريب الوالدي، فقد أشار سترابهون وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991) إلى التأثير الإيجابي لبرامج التدريب الوالدي على مهارات الاتصال، على التحصيل الدراسي للأبناء وإنضباط سلوكياتهم وتفاعلهم مع الوالدين، كما توصل جيكرز وسكولب (Gecas & Schwalbe, 1986) إلى أن تأثير الوالدين من خلال التدريب على مهارات الاتصال كالإصغاء، والتعاطف، له تأثير إيجابي على تحسين مستوى تقدير الذات لدى الأبناء.

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

وهناك عدة طرق للتعبير عن المشاعر يأخذ بعضها شكل السلوك اللفظي، وبعضها الآخر السلوك غير اللفظي، ويجب أن يكون بينهما تناسق خلال اتصال الفرد مع الآخرين، لأن معظم مشكلات الأفراد تحدث نتيجة عدم التناسق بين طرق التعبير. وفيما يلي توضيح لهذه الطرق وما يرتبط بها من مهارات:

١- مهارة السلوك غير اللفظي (Nonverbal Communication): ويعرف ناب وفانجليستي (Knapp & Vangelisti, 1995) السلوك غير اللفظي بأنه "عمليات الاتصال الخارجية عن إطار الكلمات المنطوقة أو المكتوبة" (Clayton & Tucker, 2000).

٢- مهارة الإصغاء الفعال (Effective Listening): ويشير كورمير وكورمير (Cormier & Cormier, 1985) إلى أن الإصغاء يشتمل على ثلاث عمليات هي: استقبال الرسالة، ومعالجة المعلومات، وإرسال الرسالة. ويرى كلايتون وتكر (Clayton & Tucker, 2000) أن الإصغاء الحقيقي لا يعني سماع الكلمات من الآخرين، بل يعني فهم رسائل الآخرين التي تتضمن مواقف وانفعالات وتقبلها، ويتضمن الإصغاء، والاستماع الجيد، ومن ثم إعطاء استجابة متعاطفة حتى يشعر الفرد الآخر بأنه مفهوم (Clayton & Tucker, 2000).

٣- مهارة عكس المشاعر (Reflection of Feelings): تركز هذه المهارة على المحتوى الوجداني، حيث تهدف إلى مساعدة الأفراد في التعرف إلى مدى فهم الآخرين لهم، وتتضمن مهارة عكس المشاعر الإصغاء الفعال لمعاني الفرد ومفاهيمه، وملاحظة السلوك غير اللفظي، والاستجابة لمعاني الفرد الانفعالية (Clayton & Tucker, 2000).

٤- مهارة التعاطف (Empathy): وتعني فهم الآخر بشكل جيد من خلال الشعور بمشاعر الآخر وتمثل أفكاره، ومحاولة الوصول إلى العالم الداخلي للفرد الآخر (Clayton & Tucker, 2000).

٥- مهارة عكس المحتوى (Reflection Of Content): وتعني هذه المهارة قيام الفرد المستجيب بإعادة حديث الفرد المرسل من خلال استخدام عبارات مختلفة على أن تحمل نفس المعنى الذي قصده المرسل (ضمرة، ٢٠٠٤).

٧- مهارة المواجهة (Confrontation): وتعني هذه المهارة قدرة الفرد المستقبل على مساعدة المرسل في إدراك وفهم أسباب التناقض لديه، وذلك من خلال اكتشاف وتوضيح التناقض ما بين الخبرات الانفعالية والمعرفية لديه، وتعمل على تعديل سلوك الفرد (الزعيبي، ١٩٩٩).

٧- مهارة الاستيضاح (Clarification): تعني مهارة الاستيضاح أن يطلب الفرد تفسيراً أو شرحاً لبعض جوانب الغموض في رسالة المرسل. ويكون الاستيضاح عادة على شكل سؤال (الزعيبي، ١٩٩٩).

٨- مهارة التغذية الراجعة (Feed back): يقصد بالتغذية الراجعة إخبار شخص آخر كيف أثرت كلماته أو أفعاله فيك، وهي رد فعل صادق لكيفية تأثير شخص فيك (الزعيبي، ١٩٩٩). ولقد تناولت الدراسات السابقة مجالات مختلفة لتدريب الآباء على مهارات الاتصال من خلال تصميم برامج إرشاد جمعي لتعليم الآباء كيفية التفاعل والاتصال مع أبنائهم.

فقد أجرى أونيس (Iwaniec, 1997) دراسة هدفت إلى بناء برنامج للتدريب على مهارات الاتصال للآباء الذين يتميزون بالمعاملة المتسلطة مع أبنائهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) أسرة قسمت إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تلقت تدريباً على الأساليب الإرشادية، وتحسين مهارات الاتصال بين الآباء والأبناء والتكيف الأسري، وضبط المشكلات السلوكية بين الوالدين والأبناء. أما المجموعة الثانية فقد تلقت تدريباً على مهارات خفض الضغوط والتوتر، وضبط الذات وحل المشكلات، والدعم المتبادل، وأشارت النتائج إلى وجود تحسن في المهارات التي تعرض لها أفراد المجموعتين الأولى والثانية، انعكست على مستويات التفاعل والتكيف الأسري وانخفاض مستوى الضغوط والعدوانية تجاه الأبناء.

وأجرى نيلسون وليفنت (Nelson & Levant, 1991) دراسة على عينة مكونة من (٣٤) أسرة تتراوح أعمار أبنائهم من (٦-١٨) عاماً، هدفت إلى تدريب الآباء على مهارات الاتصال ضمن برنامج تعليمي تدريبي، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تلقت تدريباً على مهارات الاتصال، وكيفية تطبيقها في التفاعل مع الأبناء في المواقف الأسرية، وتضمنت مهارات الاتصال: مهارات المشاهدة، والإصغاء، والاستجابة، وعكس المشاعر، والوعي الذاتي، والقواعد الأسرية، والاجتماعات الأسرية، وتم استخدام لعب الدور، والمناقشات، والواجبات المنزلية في التدريب على تلك المهارات، واستمر تطبيق البرنامج مدة أربعة شهور بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً مدتها (٤) ساعات في عطلة نهاية الأسبوع، وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى الحساسية والضغوطات في التعامل مع الأبناء بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً، كذلك أشارت التقارير الذاتية التي قدمها الوالدان إلى تحسن مستوى التكيف والرضا الأسري عن طريقة التفاعل بين أفراد الأسرة. كذلك أشارت التقارير التي قدمها الأبناء عن تحسن طبيعة العلاقة بينهم وبين الآباء إلى مستوى عال من التكيف، وانخفاض مستوى الحساسية، والتوتر في التفاعل داخل الأسرة. وازدياد مستوى التماسك الأسري.

وقام بورز وروبرتس (Powers & Roberts, 1995) بدراسة على عينة من الآباء تكونت من (١٨) أباً لتدريبهم على مهارات التواصل للتعامل مع أبنائهم، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين الأولى تعرضت لبرنامج تدريبي على أساليب المحاكاة أو التفكير (Simulation) مع ثلاث تطبيقات تجريبية هدفت إلى زيادة مستوى مهارات الطاعة في المواقف الأسرية والعامّة، ولم تتعرض المجموعة الثانية للتدريب، واستمر تطبيق البرنامج لمدة أربعة أسابيع، وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى التكيف الأسري بين الآباء والأبناء وانخفاض مستوى سلوكيات العناد والمقاومة.

وفي دراسة قام بها سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991) على عينة مكونة من (٩٨) من الآباء الذين لديهم أبناء يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية، تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تعرضت لبرنامج تدريبي يهدف إلى مساعدة الآباء على تعلم مهارات الاتصال مع أبنائهم. المجموعة الأولى الآباء - الأبناء تم تدريبهم على مهارة إعطاء المعلومة، لعب الدور، النمذجة، قراءة القصص، تصميم الألعاب. أما أفراد المجموعة الثانية فقد تم عرض أسطرة فيديو عليهم عن كيفية استخدام الوقت، التعزيز الإيجابي، ولم يكن هناك تحديد لعدد اللقاءات والمدة الزمنية للقاء. ومن خلال المتابعة أشارت تقارير الآباء إلى تحسن في مستوى سلوكيات الأبناء وانخفاض مستوى التوتر والاكتئاب، وتحسن مستوى تحصيل الأبناء.

وفي دراسة ماكميلان وآخرين (Macmillan, et.al., 1991) التي هدفت إلى تدريب الآباء على مهارات الاتصال وتكونت عينة الدراسة من (٣) أسر، تم اختيارهم من جمعية رعاية الطفل، وقد اتصف الآباء بالإساءة الجسدية لأطفالهم، وتم وضعهم ضمن مجموعة واحدة، تم قياسها ثلاث مرات، خلال مراحل التدريب الثلاث، كما تم تدريب المجموعة على استخدام المهارات الآتية:

- ١ - ضبط سلوك الأبناء وتنظيمه
- ٢ - تنظيم السلوك غير المباشر للأبناء
- ٣ - الالتزام بالتنظيم والقواعد

وقد تم تكثيف التدريب على مهارات شاملة لضبط المواقف التي يتعرض لها الأبناء مثل التدريب على أسلوب التربية الهادئة، واستراتيجيات كشف الذات، وقد استمر برنامج التدريب لمدة تسع جلسات، مدة كل جلسة ساعتان، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً لكل مرحلة تدريب. وأشارت النتائج إلى اندماج الآباء والأبناء في النشاطات المشتركة، وانخفاض مستوى السلوكيات العنيفة، وتقبل الآباء لتبادل الأدوار (لعب الدور)، وأشارت نتائج الاستبانة في الاختبار البعدي، إلى تحسن مستوى التكيف للآباء، وانخفاض مستوى الضغوطات النفسية.

وفي دراسة قام بها وييل وويلسون (Whipple & Wilson, 1996) هدفت إلى تدريب الآباء على مهارات الاتصال للتعامل مع الأبناء، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤) من الآباء وتم اختيار أحد الوالدين من كل أسرة، وتم تطبيق اختبار قبلي وبعدي، ثم متابعة استمرت لمدة ثلاثة شهور، وقد تم تدريبهم على مهارات:

- ١- مجموعات الدعم
- ٢- خفض مستوى الضغوطات والتوتر
- ٣- تحديد الانفعالات والتعبير عنها
- ٤- الضبط الإيجابي
- ٥- مهارات السلوك

وقد استغرق البرنامج التدريبي مدة خمسة عشر أسبوعاً، بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، لمدة ساعتين، وقد أشارت التقارير التي قدمها الآباء بعد تطبيق البرنامج التدريبي إلى انخفاض الضغوطات النفسية، والاكتئاب لدى الآباء، وتحسن مستوى التكيف النفسي، والقدرة على ضبط الذات.

وأجرى هورن وآخرون (Horn, et. al., 1990) دراسة على عينة من (42) أسرة هدفت إلى تدريب الوالدين على مهارات التواصل مع الأبناء. وقد قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، تدربت المجموعة الأولى على المهارات السلوكية، وعلى أساليب نظرية التعلم الاجتماعي، بينما درب أفراد المجموعة الثانية على ضبط الذات وعلى المهارات السلوكية المعرفية في حل المشكلات، ولم يتعرض أفراد المجموعة الثالثة لأي تدريب. وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى المشكلات السلوكية عند الأبناء، وتحسن مستوى الضبط الذاتي، وانخفاض مستوى العدوانية لديهم كما أشارت إلى تحسن مستوى أدائهم الأكاديمي، وإلى تحسن مستوى مفهوم الذات لديهم، وتحسن مستوى التكيف والتوافق النفسي لصالح أبناء المجموعتين الأولى والثانية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وقد قام جروس وآخرون (Gross, et.al., 1995) بتدريب مجموعة من الآباء على مهارات الاتصال، وتكونت العينة من (٢٣) فرداً من الآباء وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تعرضت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريب على مهارات الاتصال تضمن:

- ١- تزويد الآباء بمعلومات وأساليب عن كيفية اللعب مع أطفالهم
- ٢- تدريب الآباء على كيفية مساعدة أبنائهم
- ٣- تدريب الآباء على كيفية استخدام الثواب والعقاب
- ٤- كيفية التعامل مع السلوكات المشككة لأبنائهم

وتضمن البرنامج إعطاء واجبات للآباء لتطبيقها على الأبناء، لتعزيز مستوى الفاعلية الذاتية (Self-efficacy)، وعرض مجموعة من أسطرة الفيديو التدريبية، ودمج الآباء مع مجموعات دعم، واستمر البرنامج لمدة (١٠) أسابيع بمعدل جلسة لكل أسبوع، وأشارت التقارير التي قدمها الآباء المشاركون إلى تحسن مستوى الفاعلية الذاتية، وانخفاض مستوى الضغوط والاكنتاب، وتحسن مستوى التكيف الأسري.

وتتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة نمو متسارع ونزعة إلى التمرد على الكبار والاستقلالية مما يؤثر على العلاقات بين المراهق والوالدين. ويعتبر نقص مهارات الاتصال من أهم المشكلات التي يعاني منها الأبناء في علاقاتهم مع أسرهم في مختلف المراحل والفئات العمرية. وتؤدي مشكلات التواصل إلى وجود فجوة في العلاقة بين الطرفين، وإلى الشعور بالإحباط والغضب والتوتر لدى الآباء والأبناء. ومن هنا تسعى هذه الدراسة إلى تطوير برنامج إرشادي لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال لردم الفجوة بين الآباء والأبناء. وتسعى هذه الدراسة إلى فحص الفروض التالية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى الضغوط النفسية بين الآباء والأمهات الذين تلقوا برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والآباء والأمهات الذين لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى التكيف النفسي بين الآباء والأمهات الذين تلقوا برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والآباء والأمهات الذين لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة الذين تلقى والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والطلبة الذين لم يتلق والدوهم برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى التكيف النفسي بين الطلبة الذين تلقى والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والطلبة الذين لم يتلق والدوهم برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

٥- لا يوجد أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة (البرنامج التدريبي) والجنس في مستوى الضغوط النفسية للأبناء.

٦- لا يوجد أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة (البرنامج التدريبي) والجنس في مستوى التكيف النفسي للأبناء.

تعريف المصطلحات:

الإرشاد الجمعي: هو احد الأساليب الإرشادية التي تستخدم مجموعات صغيرة من الأفراد ويتراوح عددهم بين (٦-١٢) يتم اختيارهم بحيث يشتركون في معاناتهم من صعوبات متشابهة يلتقي هؤلاء الأفراد خلال الجلسات لاكتساب مجموعة من المهارات الإرشادية للتغلب على صعوباتهم (Ohlsen, 1976,p66).

مهارات الاتصال: يعرفها زريقات (٢٠٠٤م : ٥٤) بأنها مجموعة المهارات التي يستخدمها الفرد في التعبير عن احتياجاته ورغباته باستخدام اللغة أو دون استخدام اللغة (التواصل اللفظي وغير اللفظي).

يعرفها الباحث: مهارات الاتصال: مجموعة المهارات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الفرد في تواصله مع الآخرين.

الضغوطات النفسية: مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه، وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والسيولوجية والجسمية لدى الفرد (Taylor, 1975, p96).

التكيف: ويعرف التكيف بأنه "التغيرات التي نحدثها في أنفسنا وفي محيطنا من اجل إشباع حاجتنا وتحقيق المطالب المتوقعة منا وتحقيق علاقات مرضية بالآخرين (Easthood , 1990,p.10).

1990,p.10

إجراءات الدراسة

مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع أمهات طالبات الصف الثامن الأساسي في مدرسة الجنوديل الثانوية وعددهن (٩١) أما وبناتهن البالغ عددهن (٩١) طالبة، ومن جميع آباء الصف الثامن الأساسي في مدرسة علي رضا الركابي الأساسية وعددهم (٨٧) أباً، وأبنائهم البالغ عددهم (٨٧) طالباً. وتألقت عينة الدراسة من (٦٠) أما وأباً وأبنائهم البالغ عددهم (٦٠) طالباً وطالبة. وهؤلاء الأبناء هم الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التوتر النفسي وعلى درجات منخفضة على مقياس التكيف النفسي. وقد تم توزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتي العدد على النحو التالي:

١- المجموعة التجريبية: تكونت من (٣٠) من الآباء والأمهات وقسمت هذه المجموعة إلى:

- مجموعة أولى: تكونت من (١٥) أما تلقين برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات الاتصال، التقى بهن المرشد بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً لمدة عشرة أسابيع، وتكون البرنامج من عشر جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة.

- مجموعة ثانية: تكونت من (١٥) أبا تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات الاتصال، التقى بهم المرشد بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً لمدة عشرة أسابيع، وتكون البرنامج من عشر جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة.
- ٢- المجموعة الضابطة: تكونت من (٣٠) أما وأبا لم يتم اللقاء بهم، وتم تطبيق القياس القبلي والبعدي عليهم، ولم يتعرضوا لأي برنامج إرشادي، وقد تم وضعهم على قائمة الانتظار. أدوات الدراسة:
- تم استخدام مقياسين في هذه الدراسة، الأول مقياس التوتر النفسي، والثاني مقياس التكيف النفسي، وفيما يلي وصف للمقياسين:
- ١- مقياس التوتر النفسي: طورت زواوي (١٩٩٢) هذا المقياس، وذلك استناداً إلى وصف بيش (Beech) للأعراض المرتبطة بالضغط النفسي، ويتكون المقياس من (٣٥) فقرة تمثل ثلاثة أبعاد هي:
- البعد الفيزيولوجي ويشمل أعراضاً فيزيولوجية مثل احمرار الوجه وصعوبة التنفس، والصداع، وعدد فقراته (٩) فقرات.
- البعد النفسي ويشمل أعراضاً مثل القلق والخوف والحساسية الزائدة، واضطرابات النوم وعدد فقراته (١٤) فقرة.
- البعد المعرفي ويشمل أعراضاً معرفية مثل النسيان، وضعف التركيز، وتشتت الانتباه، وعدد فقراته (١٢) فقرة.
- ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس وذلك من خلال عرضه على (١٠) من المحكمين والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس^١ لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة كل فقرة من فقرات الاختبار لقياس الضغط النفسي لدى الأبناء والآباء ووضوحها. كما تم استخراج معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة الثبات (٠,٨٥) من خلال تطبيقه على (٦٠) أبا وأماً من خارج عينة الدراسة.
- ٣- مقياس التكيف النفسي: استخدم اختبار التكيف النفسي الذي طوره جبريل (١٩٩٤). ويتكون الاختبار من (٤٠) فقرة تقيس أربعة أبعاد هي: البعد الشخصي، البعد الانفعالي، البعد الأسري، والبعد الاجتماعي. وقد اشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على عشر فقرات. ويتألف مقياس التكيف النفسي من فقرات إيجابية عددها (١٩) فقرة، ومن فقرات سلبية عددها (٢١) فقرة.

١- يتقدم الباحث بالشكر لكل من الاساتذه: د. حسام ابوسيف أستاذ علم النفس المشارك بجامعة سلمان بن عبد العزيز، د. احمد جنيدي أستاذ علم النفس المساعد بجامعة سلمان بن عبد العزيز، ود. محمد عبد القادر أستاذ الصحة النفسية المساعد، محمد حسن الأبيض أستاذ الصحة النفسية المساعد، د. محمد سيد عبد اللطيف أستاذ علم النفس التربوي المساعد، د. خالد زيادة أستاذ علم النفس المساعد بجامعة الملك سعود،

ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس وذلك من خلال عرضه على (١٠) من المختصين في الإرشاد النفسي، لمعرفة آرائهم حول مدى مناسبة ووضوح كل فقرة من فقرات الاختبار لقياس التكيف النفسي لدى الطلبة والآباء. كما تم استخراج معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة الثبات (٠,٩٢) من خلال تطبيقه على (٦٠) أباً وأماً من خارج عينة الدراسة.

البرنامج التدريبي:

لأغراض الدراسة الحالية تم بناء برنامج تدريبي يتكون من عشر جلسات إرشادية، مدة كل جلسة ساعة ونصف، وتم تدريب الأمهات والآباء على مهارات الاتصال لخفض مستوى الضغوطات النفسية، بالإضافة إلى تدريبهم على تحسين مستوى التكيف النفسي. وقد تمت الإفادة في بناء البرنامج من مجموعة من النماذج التي تناولت موضوع تدريب الوالدين، ومن بينها:

- برنامج إشراك الوالدين لجلاسر (Glasser) (Parent Involvement program) (Gordon, 1975). ويهدف إلى تحقيق الوعي الذاتي وتحسين مهارة الاتصال في التعامل مع الأبناء.

- برنامج تدريب الفاعلية الوالدية لغوردن (P.E.T) (Parent Effectiveness Training) (Gordon, 1999). ويهدف إلى مساعدة الآباء في حل مشاكلهم مع أبنائهم من خلال تعليمهم مهارات الاتصال.

- برنامج التدريب المنظم للفاعلية الوالدية لدرايكوز (STEP) (Systematic Training For Effective Parenting) الذي يهدف إلى تعليم الآباء والأمهات مهارات الاتصال للتعامل مع أبنائهم.

وقد ركز البرنامج على مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي والتحدث والإصغاء الفعال وعكس هذه المهارات في التعامل مع الأبناء من خلال لغة الجسم، كما ركز على مهارات الاستماع الانعكاسي، والرسائل الذاتية، وعكس المشاعر. ويهدف البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة إلى توعية الآباء والأمهات حول أساليب التفاعل الوالدية مع الأبناء وتعريف الوالدين بمهارات الاتصال وأنواعها وأهميتها وتدريب الوالدين على مهارات الاتصال، ومساعدة الوالدين على تطبيق مهارات الاتصال في الحياة اليومية داخل الأسرة وتكون البرنامج من الجلسات الإرشادية التالية: (١) تمهيد وتعارف (٢) السلوك الحضوري (٣) معوقات الاتصال (٤) الاتصال غير اللفظي (٥) الإصغاء والتعاطف (٦) مهارة السؤال (٧) رسائل أنا - أنت (٨) التغذية الراجعة (٩) المواجهة (١٠) ختامية تقويمية.

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على اكتساب مهارات الاتصال التي تساعد في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء. وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة حسب ترتيب فرضياتها.

النتائج المتعلقة بالفرض الأول: نص الفرض الأول على ما يأتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية بين الآباء والأمهات الذين تلقوا برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والآباء والأمهات الذين لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

ولفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية على القياس القبلي والبعدي، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على القياس البعدي (٣٩,٣٦) ومتوسط المجموعة الضابطة (٤٣,٤)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، والجدول (١) يوضح الن

جدول (١) تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في

الضغوط النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
القياس القبلي	٣, ٨٧	١	٨٧,٣	٦١,٦٧٩	٠,٠٠
المجموعات	٢٧١,٤	١	٢٧١,٤	١٩١,٥٤٩	٠,٠٠
الخطأ	٨٠,٧٦٨	٥٧	١,٤١٧		
الكلية	٤١٢,١٨٣	٥٩			

يتبين من الجدول (١) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (١٩١,٥٤٩) وهي دالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥) وبالرجوع إلى مقارنة المتوسطات الحسابية نلاحظ أن الفروق كانت لصالح الآباء والأمهات الذين تلقوا برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال حيث انخفض مستوى الضغوط النفسية لديهم بشكل دال إحصائياً.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني: نص الفرض الثاني على ما يأتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي بين الآباء والأمهات الذين تلقوا برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والآباء والأمهات الذين لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

ولفحص هذه الفرضية حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التكيف النفسي على القياس القبلي والبعدي، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على القياس البعدي (٤١,٤٣) ومتوسط المجموعة الضابطة (٣١,٩٠)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، والجدول (٢) يوضح النتائج.

جدول (٢) تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في

التكيف النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدالة
القياس القبلي	١٦١,٦٢١	١	١٦١,٦٢١	٢٧,٢٢٠	٠,٠٠
المجموعات	٣٨٤,١٢٠	١	٣٨٤,١٢٠	٦٤,٦٩٢	٠,٠٠
الخطأ	٣٣٨,٤٤٦	٥٧	٥,٩٣٨		
الكلي	١٨٦٣,٣٣٣	٥٩			

يتبين من الجدول (٢) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (٦٤,٦٩٢) وهي دالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥) وبمقارنة المتوسطات الحسابية يلاحظ أن الفروق كانت لصالح الآباء والأمهات الذين تلقوا برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال حيث تحسن مستوى التكيف لديهم بشكل دال إحصائياً.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: نص الفرض الثالث على ما يأتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة الذين تلقى والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والطلبة الذين لم يتلق والدوهم برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

ولفحص هذا الفرض حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أبناء المجموعة التجريبية وأبناء المجموعة الضابطة في الضغوط النفسية على القياس القبلي والبعدي وقد بلغ مقدار المتوسط الحسابي لأبناء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (٣٨,٧) ومتوسط أبناء المجموعة الضابطة (٤١,٨)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، والجدول (٣) يوضح النتائج.

جدول (٣)

تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات أبناء المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدالة
القياس القبلي	١٩٧,٤٠٩	١	١٩٧,٤٠٩	١٠٦,٤٦٤	٠,٠٠
المجموعات	٢٣٣,٧٩	١	٢٣٣,٧٩	١٢٦,٠٨٨	٠,٠٠
الخطأ	١٠٥,٦٩١	٥٧	١,٨٥٤		
الكلية	٤٤٧,٢٥٠	٥٩			

يتبين من الجدول (٣) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (١٢٦,٠٨٨) وهي دالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥) وبالرجوع إلى مقارنة المتوسطات الحسابية نلاحظ أن الفروق كانت لصالح الأبناء الذين تلقوا والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، حيث انخفض مستوى الضغوط النفسية لديهم بشكل دال إحصائياً. النتائج المتعلقة بالفرض الرابع: نص الفرض الرابع على ما يأتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي بين الطلبة الذين تلقى والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والطلبة الذين لم يتلق والدوهم برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال.

ولفحص هذا الفرض حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أبناء المجموعة التجريبية وأبناء المجموعة الضابطة لمقياس التكيف النفسي على القياس القبلي والبعدي، وقد بلغ مقدار المتوسط الحسابي لأبناء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (٤٢) ومتوسط أبناء المجموعة الضابطة (٣٢,٨)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، والجدول (٤) يوضح النتائج.

جدول (٤)

تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات أبناء المجموعتين التجريبية والضابطة في التكيف النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
القياس القبلي	١٢٦,١١٥	١	١٢٦,١١٥	٢٣,٣٣٦	٠,٠٠
المجموعات	٧٦٤,٨٤١	١	٧٦٤,٨٤١	١٤١,٥٢١	٠,٠٠
الخطأ	٣٠٨,٠٥٢	٥٧	٥,٤٠٤		
الكلي	١٦٩٤,٥٨٣	٥٩			

يتبين من الجدول (٤) أن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (١٤١,٥٢١) وهي دالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥) وبالرجوع إلى مقارنة المتوسطات الحسابية، يلاحظ أن الفروق كانت لصالح الأبناء الذين تلقوا والدوهم برنامجاً تدريبياً في مهارات الاتصال حيث تحسن مستوى التكيف النفسي لديهم وبشكل دال إحصائياً. النتائج المتعلقة بالفرض الخامس: نص الفرض الخامس على ما يأتي: لا يوجد أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة والجنس في مستوى الضغوط النفسية للأبناء.

ولفحص هذا الفرض حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتفاعل متغيري المعالجة والجنس على مقياس الضغوط النفسية للقياس البعدي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لأبناء المجموعة التجريبية الذكور (٣٨,٥٣) ومتوسط أبناء المجموعة التجريبية الإناث الذين تعرض والدوهم لبرنامج التدريب على مهارات الاتصال (٣٨,٨٦)، في حين بلغ متوسط أبناء المجموعة الضابطة الذكور (٤٢,١٣) ومتوسط أبناء المجموعة الضابطة الإناث (٤١,٤٦). وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي المشترك، والجدول (٥) يوضح النتائج

جدول (٥) تحليل التباين الثنائي المشترك للتفاعل بين متغيري المعالجة والجنس في مستوى الضغوط النفسية للأبناء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
القياس القبلي	١٩٤,٣٠٨	١	١٩٤,٣٠٨	١٠٢,١٤٠	٠,٠٠
الجنس	١,٠٦٢	١	١,٠٦٢	٠,٥٥٨	٠,٤٥٨
أبناء المجموعات	١٣٣,٦٨٩	١	٢٣٣,٦٨٩	١٢٢,٨٤٣	٠,٠٠٠
أبناء المجموعات X الجنس	٨,٦٢٧	١	٨,٦٢٧	٠,٠٠	٠,٩٩٥
الخطأ	١٠٤,٦٢٩	٥٥	١,٩٠٢		
الكل	٤٤٧,٢٥٠	٥٩			

يتبين من الجدول (٥) أنه لا يوجد أثر للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (٠,٠٠)، وهي ليست دالة إحصائية.

النتائج المتعلقة بالفرض السادس: نص الفرض السادس على ما يأتي: لا يوجد أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة والجنس في مستوى التكيف النفسي للأبناء.

ولفحص هذا الفرض حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتفاعل متغيري أبناء المجموعات والجنس على مستوى التكيف النفسي على القياس القبلي والبعدي. وقد بلغ المتوسط الحسابي لأبناء المجموعة التجريبية الذكور على القياس البعدي (٤٥,١٣) ومتوسط أبناء المجموعة التجريبية الإناث (٣٨,٨٦)، في حين بلغ متوسط أبناء المجموعة الضابطة الذكور (٣٢,٩٢)، ومتوسط أبناء المجموعة الضابطة الإناث (٣٢,٧٣)، وللتحقق من أن الاختلاف في المتوسطات دال إحصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي المشترك، والجدول رقم (٦) يبين ذلك.

جدول (٦) تحليل التباين الثنائي المشترك لأثر التفاعل بين متغيري المعالجة التجريبية والجنس في مستوى التكيف النفسي للأبناء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدالة
القياس القبلي	٤٠,٠١٩	١	٤٠,٠٩١	٢٢,١٦٢	٠,٠٠
الجنس	١١٣,٧٩٧	١	١١٣,٧٩٧	٦٣,٠٢٠	٠,٠٠
أبناء المجموعات	٨٥٨,٧٤٥	١	٨٥٨,٧٤٥	٤٧٥.٥٦٩	٠,٠٠٠
أبناء المجموعات X الجنس	١٠٤.٨٥٣	١	١٠٤.٨٥٣	٥٨.٠٦٧	٠,٠٠
الخطأ	٩٩,٣١٥	٥٥	١,٨٠٦		
الكلي	١٦٩٤,٥٨٣	٥٩			

يتبين من الجدول (٦) إن هناك أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة التجريبية والجنس، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (٥٨,٠٦٧) وهي دالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥) وقد كان متوسط أبناء المجموعة التجريبية الذكور أعلى من متوسط الإناث في التكيف النفسي.

مناقشة نتائج الدراسة

كان الهدف من هذه الدراسة هو استقصاء فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء، وقد أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها، فاعلية برنامج التدريب على مهارات الاتصال في خفض مستوى الضغوطات النفسية، وتحسين مستوى التكيف للمجموعة التجريبية من الآباء، وكذلك لأبناء المجموعة التجريبية، حيث إن تحليل التباين للقياس القبلي والبعدى أظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٥) بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة. وتعزى هذه النتائج إلى ما وظفه البرنامج التدريبي من مهارات وتدريبات فيما يتعلق بمهارات الاتصال، كما أن استخدام البرنامج التدريبي قد أدى إلى خفض مستوى الضغوطات النفسية، وهذا يتفق بشكل عام مع العديد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى فاعلية مثل هذه البرامج التدريبية مثل: دراسة أونيس (Iwaniec, 1997)، ودراسة ميكلمان وآخرين (Macmillan, et. al., 1991)، ودراسة وييل وويلسون (Whipple & Wilson, 1996)، ويعزى ذلك إلى محتويات البرنامج التدريبي الذي اهتم بأفكار المشاركين ومشاعرهم وسلوكياتهم، وبالتدريب على مهارات الاتصال المتنوعة.

وقد أظهرت النتائج انخفاضاً في مستوى الضغوطات النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويمكن القول إن التدريب على مهارات الاتصال المتعددة كان العنصر الفاعل في انخفاض مستوى الضغوطات النفسية. والنتيجة تتفق مع العديد من الدراسات السابقة مثل: دراسة أونيس (Iwaniece, 1997)، ودراسة جروس وآخرين (Gross, et.al., 1995)، وغيرهما.

كما أظهر تحليل التباين وجود فروق في التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٥)، وقد أظهرت النتائج تحسناً في مستوى التكيف النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويمكن عزو ذلك إلى افتقار معظم الآباء والأمهات إلى مهارات الاتصال، ومن ثم فإن التدريب على مهارات الاتصال أدى إلى تحسن في التكيف وهذه النتيجة اتفقت مع العديد من الدراسات ومن بينها دراسة نيلسون وليفنت (Nelson & Levant, 1991).

أما فيما يتعلق بالفرض الثالث التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى الضغوطات النفسية بين الطلبة الذين تلقى والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والطلبة الذين لم يتلق والدوهم برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال، فقد أظهر تحليل التباين المشترك أن الفروق في المتوسطات بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، وقد أظهرت النتائج انخفاضاً في مستوى الضغوطات النفسية في القياس البعدي لدى أبناء المجموعة التجريبية مقارنة بالقياس البعدي لأبناء المجموعة الضابطة. ويمكن عزو ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي في تدريب الآباء والأمهات على مهارات الاتصال مما أدى إلى انعكاس ذلك على الأبناء وانخفاض مستوى الضغوطات النفسية، وهذه النتيجة اتفقت مع العديد من الدراسات منها دراسة أندرسون وكذلك دراسة سترايهون وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991).

أما ما يتعلق بالفرض الرابع التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى التكيف النفسي بين الطلبة الذين تلقى والدوهم برنامجاً للتدريب على مهارات الاتصال، والطلبة الذين لم يتلق والدوهم برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال، فقد أظهر تحليل التباين المشترك أن الفروق في المتوسطات بين أبناء المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، فقد أظهر الطلبة أبناء المجموعة التجريبية تحسناً في مستوى التكيف في القياس البعدي مقارنة بالقياس البعدي لأبناء المجموعة الضابطة. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن التحسن في مهارات الاتصال وفي التكيف لدى الآباء قد أدى إلى تحسن في علاقاتهم مع الأبناء، الأمر الذي انعكس إيجاباً على تكيف الأبناء. وهذه النتيجة قد اتفقت مع دراسة هورن وزملائه (Horn, et.al., 1990)، ودراسة بورز وروبرتس (Powers & Roberts, 1995)، وغيرهما من الدراسات.

أما ما يتصل بالفرض الخامس، فقد أظهرت النتائج عدم وجود أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة والجنس في مستوى الضغوطات النفسية للأبناء، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج التدريبي قد ركز في تدريباته على تطبيق هذه المهارات على جميع أفراد الأسرة، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، وبغض النظر عن مستوياتهم العمرية.

أما ما يتعلق بالفرض السادس، فقد أظهرت النتائج وجود أثر للتفاعل بين متغيري المعالجة والجنس في مستوى التكيف النفسي للأبناء، حيث كان التحسن لدى الأبناء الذكور أعلى منه لدى الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن التحسن في مهارات الاتصال لدى الآباء يؤدي إلى تحسن ملحوظ في علاقاتهم مع أبنائهم الذكور على نحو يساهم في تحسن التكيف النفسي للأبناء.

ويمكن الإشارة هنا إلى بعض النماذج من التقارير الذاتية التي قدمها الآباء والأبناء أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي وعند انتهائه على الشكل التالي:

- قال أحد الآباء: لقد تعلمت الكثير وتدرت على أمور كثيرة خلال الجلسات الإرشادية مثل السلوك الحضوري، والاتصال غير اللفظي، والإصغاء، وإن مشاركتي بالبرنامج ساعدتني على ممارسة هذه المهارات وتطبيقها في تعاملتي مع أبنائي مما جعلني أشعر بالراحة والسعادة.
- وقالت إحدى الأمهات: كنت أستمع لابنتي ومشاكلها، وكذلك للآخرين دون تركيز، ولكن بعد مشاركتي بالبرنامج تعلمت الإصغاء، وتعلمت كيف أستمع لغيري بهدوء.
- وقال أحد الطلبة: والذي يعمل في التجارة، وقليل ما يجلس معنا لانشغاله في عمله، وبعد أن شارك والدي في الجلسات الإرشادية، تغير سلوكه نحو الأفضل، حيث أصبح يجلس معنا لفترة أطول، وأصبح يستغل أيام العطل للذهاب في نزهة معنا.
- وقالت إحدى الطالبات: والدتي كانت قليلاً ما تجلس معنا، وهي قليلة الكلام حتى مع والدي، وجافة في تعاملها معي، ولكن بعد مشاركتها بالبرنامج الإرشادي لاحظت أنها بدأت تتغير في تعاملها معي نحو الأفضل، وعلاقتها مع والدي تحسنت حيث أصبحت تجلس معنا وتشاركنا الحديث.

لقد أبرزت نتائج هذه الدراسة فعالية البرنامج التدريبي على مهارات الاتصال، مما يشير إلى أن المهارات والاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج التدريبي قد أسهمت في انخفاض مستوى الضغوطات النفسية لدى الآباء والأمهات الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي، وكذلك إلى تحسن التكيف النفسي لديهم، وكل ذلك انعكس إيجابياً على سلوكيات الأبناء، حيث انخفضت الضغوطات النفسية وتحسن مستوى التكيف النفسي لديهم. ويمكن أن تفسر النتائج الإيجابية التي حققتها هذه الدراسة بمستوى الدافعية العالية لدى الآباء الذين شاركوا في البرنامج التدريبي من حيث رغبتهم

في تحسين علاقاتهم مع أبنائهم، وفي مساعدة أنفسهم وأبنائهم على خفض التوتر النفسي والوصول إلى مستوى أفضل في التكيف.

المراجع:

١. الدباغ، هالة، (١٩٩٠)، أثر برنامج تدريبي في الفاعلية الوالدية على اتجاهات الأمهات في التنشئة الأسرية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٢. الزريقات، إبراهيم (٢٠٠٤)، التوحد: الخصائص والعلاج، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن، ط١.
٣. الزعبي، أسعد، (١٩٩٩)، سلسلة مهارات الاتصال، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٤. الزواوي، رنا، (١٩٩٢)، أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٥. السعد، أحمد، (٢٠٠٠)، فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٦. جبريل، موسى، (١٩٩٤)، تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات؛ سلسلة العلوم الإنسانية، العدد ٣، المجلد ٢٢ (أ)، ص ١٤٦٧-١٤٩٥.
٧. حمدي، نزيه؛ داوود، نسيم؛ جبريل، موسى؛ أبو طالب، صابر، (١٩٩٢)، التكيف ورعاية الصحة النفسية، جامعة القدس المفتوحة.
٨. ضمرة، جلال (٢٠٠٤)، أثر برنامج إشرافي قائم على اكتساب المهارة على الفعالية الذاتية والقلق عند المرشدين المبتدئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

9. Anderson, S. A. & Nuttall, P. (1987), Parents and Adolescents, Family_Relations.Vol. 36. Issue, 1,pp 40-45.
10. Andrews, D.W., Soberman, L.H., & Dishion, T.J. (1995), The Adolescent Transitions Program for High-Risk Teen and their Parents: Toward a School-Based Intervention. Education and Treatment of Children, 18, 478-498.
11. Azar, S.T. & Siegle, B.R. (1990), Behavioral Treatment of Child Abuse, Behavior Modification, 14, pp. 279-300.
12. Beech, H. & Burns, L.E. (1982), A behavioral Approach to the Management of Stress: A practical Guide to Techniques, New York.

13. Bellack. A. & Kazdin, H. (1990), International Handbook of Behavior Modification and Therapy, New York.
14. Brannon, R., Kerr, N. & Miller, N. (1992), Group Process, Group decision, Group action, Pacific Grove, CA: Brooks/cole.
15. Brown, M. & Ralph, S. (1994), Towards the Identification and Management of Stress in British Teachers, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. U.S.A. 8.
16. Burleson, B. & Denton, W. H. (1997), The Relationship Between communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. Journal of Marriage & Family, Vol. 59, Issue 4, pp. 884-903.
17. Christensen, a., & Shenk, J.L. (1991), Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59, 458-463.
18. Clayton, E & Ladd, Tucker, (2000), Psychological Self-Help. Mental Health Net.
19. Corey, G. (1996), Theory and practice of Counseling and Psychotherapy, Brooks/ Cole, publishing Company
20. Cormier & Nurius (2003), Interviewing Strategies for Helpers. Brooks/Cole.
21. Defliur, L. & Everette, E. (1986), Understanding Mass Communication, Boston, Isughton Mifflin Company.
22. Gecas, V. & Schwalbe, M. (1986), Parental Behavior and Adolescent Self-Esteem. Journal of Marriage and the Family, 48, 37-46.
23. Gordon, T. (1975), P.E.T. Parent Effectiveness Training, the tested new way to raise responsible children. N.Y. plume, New American Library.
24. Gordon, T. (1999), Parent Effectiveness Training Workshop, New York: Wyden.
25. Gross, D., Fogg, L. & Tucker, S. (1995), The Efficacy of Parent Training for Promoting Positive Parent Toddler Relationship. Research in Nursing & Health, 18, 489-499.
26. Easthood, Atwater (1990), Psychology of Adjustment Personal Growth World, (9th Ed) Prentice Hall, New York.
27. Horn, W., Lalongo, N. & Greenberg. (1990), Additive Effects of Behavioral Parent Training and Self-Control Therapy with Attention Deficit Hyperactivity Disordered Children, Journal of Clinical Child Psychology, 19, 98-110.
28. Iwaniece, D. (1997), Evaluating Parent Training for Emotionally Abusive and Neglectful Parents: Comparing Individual Versus Individual and Group Intervention. Research on Social Work Practice, 7, 329-349.

29. Johnson, D., W. (2000), Reaching out, Interpersonal Effectiveness and Self- Actualization. Boston, Allyn and Bacon.
30. Kaiser, P. & Hancock. (2003), Teaching Parents New Skills to Support their Young Children Development. Infants and Young Children, Vol. 16, Issue 1 PP. 9 – 22.
31. Kazdin, A. E., Siegel, T.C., & Bass, D. (1992), Cognitive Problem-Solving Skills Training and Parent Management Training in the Treatment of Antisocial Behavior in Children. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60, 733-747.
32. Knapp,M, & Vangelisti, A. (1995), Interpersonal Communication and Human Relationship, Boston: Allyn & Bacon.
33. Lussier, N. & Irwin, P. (1990), Human Relation in Organizations, A Skill-Building Approach, INC, USA
34. MacMillan, V, Olson, R, & Hansen, D. (1991), Low and High Deviance Analogue Assessment of Parent-Training with Physically Abusive Parents, Journal of Family Violence, 6, 269-301.
35. Middlemiss, W. (1996), Parental Educational Program: Effectiveness and Retention. Psychological Reports, 78, 1307-1310.
36. Nelson, W, & Levant, R. (1991), An Evaluation of A Skills Training Program for Parents in Stepfamilies, Family Relation, 40, 291-296.
37. Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990), Marital Communication, Journal of Marriage and the Family, 52, 832-843.
38. Ohlsen.M(1977). Group Counseling. New York: Holt, Rinehart & Winston.
39. Okun, B. F. (1991), Effective Helping, Interviewing, and Counseling Techniques, Brooks/cole.
40. Riesch, S.K., Thurston & Kestly. (1993), Effects of Communication Training on Parents and Young Adolescents, Nursing Research, 42, 10-16.
41. Rutter,M,I. (1996), Psychological Disturbances in Young People, Challenges for Prevention, Institute of Psychiatry, London.
42. Strayhorn, J. & Weidman, C. (1991), Follow-up One Year After Parent-Child Interaction Training, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30, 138-143.
43. Taylor, L., (1975): Young People and civil conflict in Northern Ireland. Belfast: D. H. S.s.
44. Whipple, E. E., & Wilson, S. R. (1996), Evaluation of Parent Education and Support Program for Families at Risk of Physical Child Abuse, Families in Society, 77, 227-239

**Mentoring program for collective training for parents
counseling program for collective training for parents on communication
skills and its impact in reducing psychological distress and improve the
level of adaptation to the children
Dr Abdullah Bin Saleh Al-Qahtani
Assistant Professor of Psychology
University shaqra**

Abstract:

This study aimed to identify the effectiveness of the training program for parents on communication skills in reducing psychological distress , and improve the level of adaptation to the parents and the children.

The study sample consisted of (60), a mother and a father from the mothers of students of the Third Mediterranean and their parents , were randomly divided into two equal groups of parents : the experimental group that received a personnel training program on communication skills , and the control group that did not receive its personnel training program on communication skills.

The study results showed the existence of significant differences between the experimental and control groups of parents , where it decreased the level of stress and improve the level of adaptation to the parents in the experimental group compared with the control group . The results also showed significant differences between the children of members of the experimental group , and the sons of members of the control group , both in the degree of psychological distress and the degree of adjustment , has been the improvement in the adjustment among children higher in males than in females.