

أشكال التواصل الأسري اللاتوافقية كمنبئات أساسية

للاضطراب النفسي للزوجين

أ/ قدور نوبيات
قسم العلوم الاجتماعية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة قاصدي مرباح/ورقلة

د/ وردة بلحسيني
قسم العلوم الاجتماعية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة قاصدي مرباح / ورقلة

مقدمة:

يقوم الزواج الناجح على قدرة كل زوج على التواء مع الآخر، ومطالبه وحاجياته، ويستدل عليه من خلال أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج، ورضاه عنه، وقدرة كلا الزوجين على مواجهة صعوبات الحياة التي يمكن أن تلقي بظلالها على الحياة الزوجية، وإمكانية تفاعل كل طرف بالشكل الإيجابي والفعال في إظهار المشاعر والتعبير عنها، وإبقاء باب التواصل الثنائي الجانب مرنا، يتسع لمختلف الأفكار والطبائع. ويبدأ الزواج الناجح بالاختيار المناسب للشريك، حيث يتوفر الحد الأدنى من الاتفاق حول بعض القضايا التي تهم الحياة الزوجية من حيث التقارب في المستويات الثقافية والاجتماعية والطبقية، والقدرة على تحمل المسؤولية وإدارة دفة الحياة المشتركة وما يعترضها من مشكلات للوصول إلى السعادة المنتظرة التي يأملها كلا الزوجين. ويبقى الزواج ناجحا على الدوام باستمرارية قناة التواصل الإيجابية التي تربط الزوجين، وتسمح لهما بالنمو والنضج النفسي والاجتماعي في إطار يسعد كل منهما، فماذا لو اعتلت أشكال التواصل بين الزوجين؟ وأي تأثيرات يمكن أن تحدث؟

1. تعريف أساليب التواصل:

إن التواصل هو الطريقة التي تبني عليها العلاقات، فالأشخاص الناجحون في فن التواصل هم أولئك القادرون على إرسال المشاعر والأفكار والمعاني واستقبالها، والتواصل الفعال هو البحث عن جميع السبل والوسائل لتحسين العلاقة مع الآخر (Huston & al, 2001).

ويتضمن التواصل الأسري التأثيرات النفسية، والانفعالية، والسلوكية المتبادلة بين الزوجين، بحيث يكون السلوك الإيجابي لأحدهما مؤثرا وفعالا في تشكيل السلوك الإيجابي للآخر، فالتواصل الفعال يعد حجر الزاوية التي تركز عليها الحياة الزوجية في تحقيق أهدافها، وتوفير الاتزان الحيوي البيولوجي، وتوفير الاستقرار الانفعالي، والأمن الاجتماعي للأسرة (عمر محمود، 2003).

فالتواصل الفعال هو حوار يقود إلى تقليص الضغط أو تقديم الدعم للشريك (أدلر، 2005). أما التواصل غير الفعال فهو الذي يتضمن النقد من خلال الشكوى المستمرة، والازدراء من خلال السخرية والاستياء، واللجوء إلى الدفاع للتعبير عن توجيه اللوم للطرف الآخر، وعدم الاستماع إليه (Gottman, 1999).

2. مهارات التواصل بين الزوجين:

تتضمن مهارات التواصل الفعال في أنماط رئيسية نوردتها فيما يلي:

أ. اتصال مبني على إظهار الشخص لشريكه رغبته في تحمل مسؤوليته مثال (استخدام أحدهما لضمير أنا خلال الموقف المشكل بدلا من أن يلوم شريكه).

ب. اتصال مبني على تدعيم وجود الآخر مثال (استخدام الاتصال البصري للتعبير عن استماعه واهتمامه بالآخر).

ج. اتصال مبني على التركيز على إيجاد حل جيد للمشكلة مثال (التركيز حول كيف سيكون الوضع بالمستقبل بدلا من كيف أن علاقتهما أصبحت فاشلة) (Halford & Markman, 1997).

مهارات التواصل الفعال:

- ✓ أن تكون على وعي بأفكارك ومشاعرك الحقيقية، وأن تشرك الآخرين في وعيك هذا.
- ✓ أن تعبر عن مشاعرك بطريقة صحيحة صادقة تنطوي على الاهتمام عن طريق أن تقول ما تشعر به دون إلقاء اللوم على أحد.
- ✓ أن تشرك الطرف الآخر في فهم المعاني، وتحرص على فهم ما يعنيه بدورك.

- ✓ أن تشرك الآخرين في مقاصدك.
- ✓ أن تعطي ردود فعل إيجابية.
- ✓ أن تؤكد على المشاعر الإيجابية من خلال التعبير عن طرق قبولكما وتقديركما لأحدكما الآخر.
- ✓ أن تعبر عن الأفكار والمشاعر السلبية بطريقة معقولة (جون كارلسون، دون دينكماير، 2005، 67).

3. أهمية الاتصال في الحياة الزوجية:

نوعية التواصل في الزواج لها دور في تحقيق السعادة والصحة النفسية والاجتماعية، إذ تشير نتائج الأبحاث والدراسات إلى أن نوعية التواصل الزوجي أكثر أهمية بالنسبة لرفاهية الفرد، وسعادته من الزواج بحد ذاته (أرجايل مايكل، 1993).

ويعتبر الاتصال غير الفعال من سمات المعاناة الزوجية، حيث يكون الزوجان غير قادرين على إدارة الصراع والاتصال بشكل فعال، ويفشلان في الاستماع لبعضهما، ولا يميلان لاقتراح حلول ممكنة للمشكلات التي تواجههما، وقد يميل الزوج إلى الانسحاب من المكان، مما يبقي المشكلة معلقة، وقد يتعامل الزوج مع المشكلات أو الصراعات الزوجية بعنف، مما يفاقم المشكلة ويبتر الاتصال بين الزوجين (أسماء رزق، 2007).

كما أن الاتصال الناجح والمنظم بين الزوجين يولد بيئة تتسم بالحنان والفهم، ويعطي الفرصة للزوجين الوصول إلى توافق ناضج، وإنشاء علاقة دافئة بينهما، وانعدام الاتصال بين الأزواج يحد نمو العلاقة، ويحدث أجواء مضطربة داخل البيت تؤثر على الزوجين والأبناء.

4. أنماط التواصل غير التوافقية:

الاتصال حسب ساتير هو قيام الأفراد بإرسال معلومات وإعطاء معاني لها والاستجابة لها على المستوى الداخلي والخارجي، وبمجرد أن تصبح المعاني غير متطابقة وغير أكيدة ومشوهة، فإن الاتصال يتعرض لخلل وظيفي، ويبقى كذلك ما لم يكن للأفراد المعنيين

مناسبات كافية لإيضاحها. ومن جهة أخرى يتحقق أسلوب الاتصال الوظيفي أو المتطابق،
عندما يكون هناك تناسب بين النية ونتيجة الاتصال (بالميهوب كلثوم، 2010، 172).

ولقد قدمت لنا فرجينيا ساتير (Virginia Satir) أربعة أنواع من أشكال التواصل

السلبى في العلاقة الزوجية:

أ. الاسترضاء:

البحث عن رضا الآخرين: خصائص الفئة التي تستخدم هذا النمط من الاتصال،
السعي الدائم لإرضاء الآخرين، حتى في الخلافات الزوجية دائما تستسلم، ولهذا السبب
يشعر الذي يعيش معه بالضيق لأن حياته خالية من التحدي.

ب. اللوم والهجوم على الآخر:

خصائص هذه الفئة يعتقدون دائما أنهم على صواب، ويتميزون بالرغبة في التحكم في

الآخرين،

والطرف الذي يعيش معهم يشعر بأنه يتعرض للوم والنقد الدائم.

ج. المنطقية الزائدة:

من خصائص هؤلاء أنهم يركزون على أن يكونوا أحسن وأقوى منطقيا من الآخرين

بطريقة مستمرة، تجعل الطرف الآخر يشعر أنهم الأذكى، لا يهتمون بالمشاعر،

ويفتقرون إلى التعاطف والفهم في العلاقة الزوجية.

د. اللاعقلانية والخروج عن الموضوع:

يركز هؤلاء على نيل الاهتمام مهما كان الثمن، ويهتمون بحاجاتهم فقط، مهملين بذلك

حاجات الآخرين، وشريك الحياة لهذا الشخص يشعر بعدم القيمة والأهمية، والجدول الموالي

يوضح هذه الخصائص.

الجدول رقم (1) يوضح أشكال التواصل السلبى حسب ساتير

	نوعية الاتصال	خصائص الزوج المتصل	أثرها على الزوج المتلقي للاتصال
1	- الاسترضاء.	- البحث عن رضا الآخرين.	- الشعور بالضيق.

		- دائم الاستسلام.	- حياته خالية من التحدي.
2	- اللوم والهجوم على الآخر.	- الاعتقاد الدائم بالصواب. - الرغبة في التحكم في الآخرين.	- الشعور بالتعرض للوم والنقد الدائم
3	- المنطقية الزائدة.	- التركيز على أن يكونوا الأقوى. - لا يهتمون بالمشاعر. - يفتقرون إلى التعاطف والفهم.	- يشعرون أنهم أنكى منهم.
4	- اللاعقلانية والخروج عن الموضوع	- نيل الاهتمام مهما كان الثمن. - الاهتمام بحاجاتهم إهمال حاجات الآخرين.	- الشعور بعدم القيمة والأهمية.

5. معوقات التواصل في الحياة الزوجية:

أ. الاتجاهات والمعتقدات:

إن اتجاهاتنا ومعتقداتنا قد تعوق تحسن ونمو علاقتنا الزوجية، والاتجاهات التالية تقوض التواصل في الحياة الزوجية، وتسبب الصراع وتحد من القدرة على حل المشكلات:

الجدول رقم (2) يوضح بالأمثلة الاتجاهات والمعتقدات التي تعوق العلاقة الزوجية

	المعتقد	مثال
1	- إدعاء الصواب: " أنا على صواب "	- لا أريد سماع ما تقول، أنا هكذا، أنت تعرف أنني كذلك.
2	- التخلي عن المساندة: " إنها مشكلتك "	- لا تتوقع مني أن أخرجك منها، اهتم بنفسك، إنهم أقاربك، لو أنك سمعت كلامي منذ البداية لما حصل ما حصل الآن.
3	- الامتناع عن التوضيح: " يجب أن تعرف رغباتي ومشاعري "	- الآن يجب أن تكون عرفتني، لماذا من الضروري أن نتكلم في هذا الموضوع؟ ألا تستطيع أن تعرف ما أشعر به؟
4	- الحب وحده لا يكفي: " إذا كنا فعلا نحب بعضنا، فلماذا من الضروري أن نتكلم في هذا الموضوع "	- الحب يجب أن يتغلب على كل الصعاب.

إذا كان لديك أي اتجاه من الاتجاهات السابقة، فلاحظ كيف أنك وضعت عائقا في

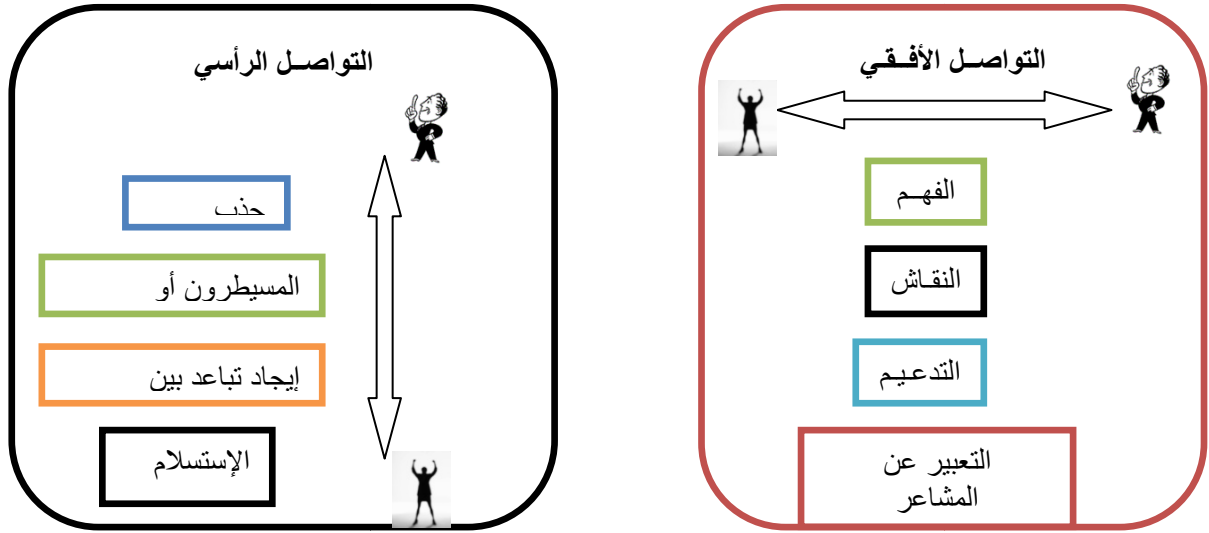
طريقك يمنعك من سعادتك الذاتية (جون كارلسون، دون دينكامير، 2005، 60).

ب. التواصل الرأسي:

طور كل من هاج ألد (Hugh Allred) و توماس جراف (Thomas Graff) نظاما

لتحسين التواصل بين الزوجين، ولقد وصفا التواصل بأنه يكون إما أفقيا وإما رأسيًا. وعندما يكون التواصل أفقيا أو على نفس المستوى، فإننا نسعى للفهم والنقاش، وللتدعيم وللتعبير عن

المشاعر. وعندما نمارس الحوار الرأسي فإننا نحاول نجذب الانتباه لنا، أو نسيطر على الآخرين، أو تحدث تباعدا بيننا وبين الطرف الآخر أو نستسلم ونياس.



الشكل رقم (2) يوضح التواصل

الشكل رقم (1) يوضح التواصل التوافقي

اللاتوافقي

6. وصف شخصية المتصل بالطريقة الرأسية:

تجدر الإشارة إلى أن العلاقة الزوجية غير السعيدة يكون أساسها الاعتقاد الخاطيء بأنه لكي يصبح الشخص مهما لابد أن يكون أعلى من الآخرين، وقد ذكر أُلرد وجراف (Alfred & Graff) أن الأهداف في التواصل الرأسي هي المركز والقيمة والسلطة، إن التركيز في

الزواج ربما يكون على أن تصبح أنت أحسن من الطرف الآخر، وأكثر ثقة و أصح وأكثر نبلا، وفي العلاقة التي تتميز بالعداء يشعر أحد الطرفين بخيبة الأمل والهزيمة ويستسلم نتيجة لذلك.

و الأشخاص الذين يتحاورون بطريقة راسية نجدهم سلبيين وناقدين ومدمرين للعلاقة الزوجية، لأنهم يركزون دائما على أخطاء الطرف الآخر وعيوبه، ولا يركزون على الحسنات. و هذه النظرة قد تجعل الطرف الآخر مشغولا جدا بخدمتهم وإرضائهم، ونتيجة لذلك فإن هذا الطرف سيحرم فرصة أن ينمي مواهبه الذاتية، ونجد الطرفان يتنافسان ليجد كل منهما مكانه.

وقد تتحسن العلاقة الزوجية لو أننا أدركنا وتخلصنا من أساليب الحوار الهادم المرتبط بالحوار الرأسي وحسنا من طرق الحوار الإيجابي البناء أو ما يسمى بالتواصل المتساوي الأفقي (جون كارلسون، دون دينكامير، 2005، 61)

7. النتائج المترتبة عن أشكال التواصل اللاتوافقية:

☞ ضعف الإنتاجية والفعالية.

☞ تدهور الأداء الاجتماعي (تقلص العلاقات الاجتماعية للزوجين، فقر في شبكة التواصل الاجتماعي).

☞ العدوانية.

☞ فقدان الثقة في الحصول على الحب والسعادة.

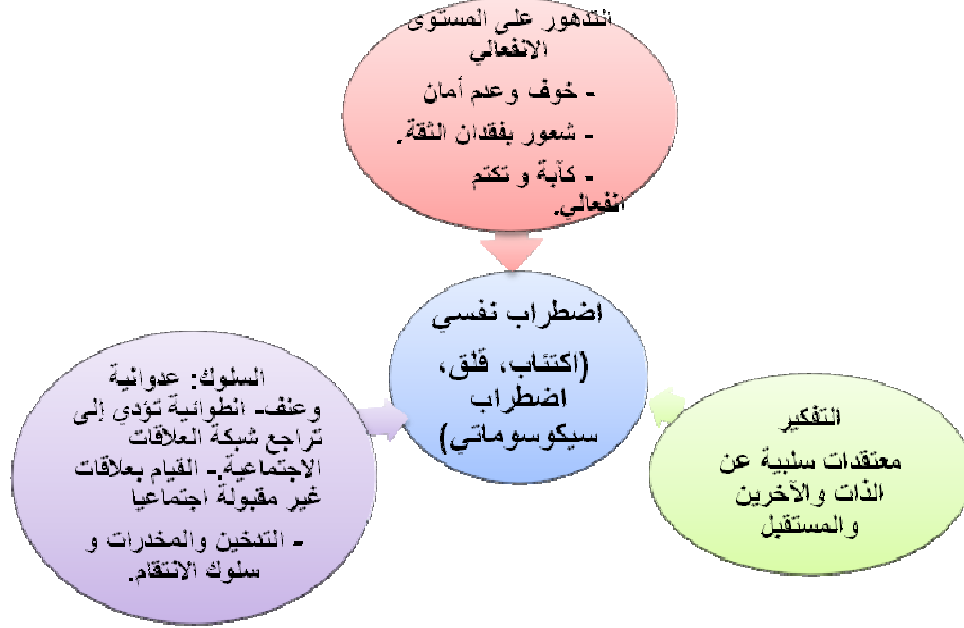
☞ اللجوء إلى علاقات خارج العلاقة الزوجية، وبالتالي الوقوع في المحرمات.

☞ استخدام التدخين والمخدرات.

☞ انخفاض مستوى تقدير الذات.

☞ العنف بين الأزواج والانتقام.

ومن خلال المترتبات المذكورة سابقا يتم تشكل نموذج الاضطرابات النفسية التي يمكن للأزواج الوقوع فيها كما أكدته لنا دراسات كل من (Nunn & Parish,1982)، (Finchan & Beach,1999)، (Halford & Howard,1997)، (Cottman &)، (Krokoff,1998)، (Sheck,1995)، وهو ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (3) يوضح مترتبات سوء التواصل وانعكاسها على الصحة النفسية للزوجين

وفي هذا الصدد يذكر كوردوفا و جاكوبسون (Cordova & Jacobson,1993) أن بعض الباحثين في مجال الاختلال الزوجي توصلوا بعد دراسات عديدة إلى أن الزوجين المضطربين يشعرون بمعاناة حقيقية مصاحبة لعلاقتها المتكدرّة، وتظهر هذه المعاناة في التواصل السيئ، والجدل المستمر والمدمر كذلك يشعرون بالألم – أكثر من الحب والمتعة – هذا بالإضافة إلى أنهما يكونان أكثر حساسية للتعرض لكثير من الاضطرابات النفسية أو الجسمية (Cordova & Jacobson,1993,481).

وهذا السياق أجرى روس (Ross) دراسة حول الصحة العقلية والتكامل الزوجي على عينة مكونة من (82) من الأزواج، و (82) من الزوجات، وطبق عليهم قائمة الأعراض النفسجسمية، والتكامل الزوجي، وتبين وجود علاقة سلبية بين الأعراض النفسجسمية و التكامل الزوجي (حسن عبد المعطي، راوية دسوقي، 10، 1993).

كما أجرى ويسمان وبروس (Whisman & Bruce,1999) دراسة على عينة من المتزوجين بلغت (904) زوجا، قارنا فيها بين المضطربين زواجيا والمتوافقين زواجيا وتبين لهما وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من تقدير الذات والقلق والاكتئاب، وهذه الفروق كانت لصالح المتوافقين زواجيا في تقدير الذات، وفي اتجاه المضطربين زواجيا في كل من القلق والاكتئاب، كما تبين أن الأزواج المضطربين زواجيا

كانوا أكثر احتمالا ثلاث مرات من الأزواج المتوافقين زواجيا لظهور نوبة اكتئاب، لذلك تشير الدراسة إلى أن عدم الرضا الزوجي قد يكون من حيث المنشأ سببا في حدوث الاكتئاب (صفاء مرسى، 2008، 121).

وخلص كل من فينشام وبيش (Fincham & Beach,1999) بعد مرور (25) عاما من البحث في سلوك الصراعات الزوجية أن لها تأثيرا واضحا على كل من الصحة العقلية والجسمية (رشاد موسى وآخرون، 2003، 87).

خلاصة:

ونخلص في النهاية أن الزواج علاقة يشترع ويبرر وجودها المجتمع والدين بين طرفين متفاعلين، فإذا ما تعطل التواصل والفهم الإيجابي ظهر الصراع والتنافر والشقاء في الزواج، مما يتسبب في اضطرابات ومعاناة لكلا الطرفين أو أحدهما، ومن مظاهر التواصل الأسري اللاتوافقية اختفاء الأهداف المشتركة بين الزوجين، وازدياد فرص الصدام فتسود الكآبة بيت الزوجية، وينشأ نوع من الطلاق العاطفي. وقد حاول العلماء تفسير هذه الظاهرة، ومهما اختلفت مدلولاتها من الناحية النظرية إلا أن آثارها الظاهرة للعيان تبقى واحدة، فالتواصل الأسري اللاتوافقي يخلف مضاعفات سلبية على حياة الزوجين، إذ يعانيان من الإحباط والانسحاب، والتوتر والقلق ونقصان الكفاءة الاجتماعية، وغير ذلك من المشكلات الصحية والعاطفية والسلوكية، وهو ما يجعل من دراسة موضوع الأسرة حاجة علمية واجتماعية في آن واحد.

المراجع:

- أدلر ألفريد (2005): معنى الحياة، ترجمة عادل بشرى، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة.
- بالميهوب كلثوم (2010): الاستقرار الزوجي دراسة في سيكولوجية الزواج، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، مصر.
- جون كارلسون، دون دينكامير (2005): حان الوقت لزواج أفضل، ترجمة سهام الصويغ، حنان عطا الله، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.
- حسن عبد المعطي، راوية دسوقي (1993): التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب، مجلة علم النفس، العدد 28، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة.
- رشاد موسى (2008): الجنس والصحة النفسية، عالم الكتب، القاهرة.
- صفاء مرسى (2008): الاختلالات الزوجية، دار إتراك، مصر الجديدة.
- عمر محمود (2003): زواج بلا فشل، دليل نجاحك في الزواج، مركز دلتا للطباعة، القاهرة.

جامعة قاصدي مرياح ورقلة *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / قسم العلوم الاجتماعية :
الملتقى الوطني الثاني حول : الاتصال وجودة الحياة في الأسرة
أيام 10/09 أفريل 2013

- Gottman J(1999) : The Seven Principles for Making Work, New York: Crown.
- Huston T L, Caughlin J P, Houts R M, Smith S E, & Georg L J (2001): The Connubial Crucible: Newlywed years as predictors of marital delight distress, and divorce. Journal of Personal and Social Psychology, 252-280.
- Jacobson,S.,Cordova,J.(1993) :couple distress, In Clinical Handbook of psychological disorders, A step-by-step treatment manual 2nd ed,Barlow D, The Guilford press, New York.