

دليل العاملين في الإرشاد الأسري



إعداد
البروفيسور الدكتور
جاجان جمعة محمد

كانون الثاني / 2024

◀ جميع الحقوق محفوظة لمنظمة عالم أفضل لتنمية المجتمع والمديرية العامة للرعاية الاجتماعية في محافظة دهوك.

◀ لا يجوز نقل محتويات هذا المنشور أو استنساخها أو تخزينها في نظام استرجاع أو نقلها بأي شكل أو بأي وسيلة بدون موافقة مسبقة من منظمة عالم أفضل لتنمية المجتمع والمديرية العامة للرعاية الاجتماعية في محافظة دهوك.

◀ ترحب المنظمة بأية ملاحظات حول الدليل على الايميل:

Betterworld@betterworldngo.org

المحتويات

الصفحة

الموضوع

01-03

تقديم

04

الهدف من الدليل

05-31

الجزء الأول: قضايا نظرية

06

ماهية الإرشاد الأسري

07-08

أهمية الارشاد الأسري وأهدافه

09-10

نشأة الارشاد الأسري وتطوره

10-12

أنواع الارشاد الأسري

12-14

متطلبات المرشد الأسري

15

مبادئ الارشاد الأسري

16-19

نظريات الارشاد الأسري

20

مراحل الارشاد الأسري

21

طرق وأساليب الإرشاد

25-26

مشكلات سوء التوافق

27-28

برامج التأهيل للزواج

29-31

الإشباع العاطفي بين الزوجين

32-54

الجزء الثاني: تدريبات عملية

33-38

تدريب على المهارات الإرشادية

39-40

تدريب على تكوين علاقة إرشادية

41-42

تدريب على مهارات التواصل

43-44

تطبيق خطوات الإرشاد الأسري

45-47

تدريب على كيفية توظيف المقاييس في الإرشاد

48-
49

تدريب على أساليب تعديل السلوك

50-51

تدريب على تطبيق العلاج العقلاني لألبرت أليس

52

تدريب على مهارة حل المشكلات

53-54

25 خطوة لتنمية الحب في الأسرة

55

المراجع

56-81

الملاحق

المقدمة

تمارس الأسرة دوراً حاسماً في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال توفير أساس مستقر لأعضائها. إذ يتعلم الطفل داخل الأسرة أدواره الاجتماعية الأولية وتوقعاته وكيفية التفاعل مع الآخرين ، وخاصة أولئك الأكبر سناً أو الأصغر منه.

وقد تتعرض الأسرة لمشكلات لا تستطيع مواجهتها، فتصبح تلك المشكلات مصدر تهديد لاستقرار الأسرة والسلامة النفسية لأفرادها، وتعد الخلافات الزوجية، وأساليب المعاملة الوالدية الخاطئة، والعلاقات المضطربة بين الوالدين والأبناء، والصراعات بين الأبناء، والعزلة داخل الأسرة من أكثر الأسباب شيوعاً للاضطرابات الأسرية. ومن الضروري التدخل وإيجاد الحلول المناسبة لمعالجة هذه القضايا ، وغالباً ما تتطلب الظروف الأسرية المتغيرة خدمات استشارية ، مما يسلب الضوء على أهمية الاستشارة الزوجية والأسرية .

إن تزايد المشاكل الاجتماعية كالطلاق والخيانة الزوجية والسلوك غير اللائق أدى إلى زيادة حرمان الأطفال من البيئة الأسرية الآمنة . ومن الضروري معالجة هذه القضية وتعزيز الوعي بالمشاكل الأسرية وكيفية حلها من خلال الإرشاد الأسري، إذ يهدف الإرشاد الأسري إلى معالجة المشاكل الأسرية بطريقة علمية، ومساعدة الأسرة على فهم الحياة الأسرية ومسئولياتها من أجل تحقيق الانسجام داخل الأسرة؛ لذا يمكن القول بأن الهدف العام للإرشاد الأسري هو مساعدة أفراد الأسرة على النمو السليم من خلال تنمية العلاقات الإيجابية بينهم، مما يؤدي في النهاية إلى السعادة والوئام لكل من الأسرة والمجتمع ككل.

وحرصاً من منظمة عالم أفضل لتنمية المجتمع على المساهمة وبأساليب علمية صحيحة في الحد من المشكلات الأسرية التي تعيق النمو السليم للأبناء واستقرار الحياة الأسرية ، جاءت هذه المساهمة المتواضعة المتمثلة بإعداد هذا الدليل للعاملين في الإرشاد الأسري كجزء من مشروع منظمة عالم أفضل في "تعزيز البيئة الآمنة لأسر المجتمع المضيف في مدينة دهوك"، بدعم من منظمة SOS الألمانية وبالتعاون مع المديرية العامة للرعاية الاجتماعية في محافظة دهوك، من أجل تعريف المرشدين بالمفهوم العلمي للإرشاد الأسري القائم على النظريات العلمية ، فضلاً عن طرق ومبادئ الإرشاد الأسري وأهم المهارات الضرورية في العمل الإرشادي . وذلك لتمكين المرشد من القيام بمهامه في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات أسرية.

ونأمل أن يكون هذا الدليل مفيداً للمرشدين ويجدوا فيه ما يدفعهم إلى اتباع الإجراءات الصحيحة والخطوات السليمة في التعامل مع المشكلات الأسرية.

منظمة عالم أفضل لتنمية المجتمع
والمديرية العامة للرعاية الاجتماعية في محافظة دهوك

المقدمة

تفعيلاً للمبادرة المشتركة بين منظمة عالم افضل لتنمية المجتمع والمديرية العامة للرعاية الاجتماعية في محافظة دهوك في الاهتمام بالأسرة في مجتمعنا، يأتي إصدار هذا الدليل الخاص للعاملين في حقل الإرشاد الأسري ضمن جهودهما المكثفة في مجال التوعية الأسرية، ونشر المعرفة لمعالجة المشكلات الموجودة في المجتمع، وتلبية لحاجة العاملين في مجال الإرشاد الأسري إلى فهم الخطوات العلمية اللازمة للعمل الإرشادي مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم الأسرية، سيما وأن الحاجة إلى خدمات الإرشاد الأسري في ازدياد نتيجة تعقد الحياة اليومية وكثرة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يتعرض لها أفراد الأسرة بمختلف اعمارهم ومستوياتهم التعليمية والثقافية. وكذلك لسد الفجوة المعرفية الموجودة في هذا المجال، وبغية تمكين المرشدين في مساعدة الأسر التي تعاني من المشكلات أي كان نوعها لإعداد الأفراد للحياة السلمية المتوافقة. فمما لا شك فيه أن صحة النسيج الاجتماعي وتماسكه وسلامته تعتمد على تماسك الأسرة وصحة وسلامة أبنائها.

ويرجع الاهتمام بقضية الإرشاد الأسري لكونه أحد تخصصات الإرشاد النفسي الرئيسية، والذي يقوم على العلاج والوقاية وتنمية المهارات في مجال تقويم عمل الأسرة ووضعها على الطريق الصحيح، وعلاج مواضع الخلل في مختلف الجوانب التي يمكن أن تتعرض لها، وتعزز العافية وقوى النماء في الشخصية وتطلق الطاقات والامكانيات الايجابية، كما أن للإرشاد الأسري جوانب أخرى وقائية تتمثل في حماية الأسرة ككيان موحد وحماية أعضائها من الأخطار التي تهدد توازنهم وتوافقهم الذاتي وفاعليتهم الحياتية أمام التحولات المتسارعة في الحياة الاجتماعية. فقد حدثت تحولات واضحة في تكوين الأسرة وعلاقاتها وأدوارها. وظهر نزوع متزايد نحو الفردية والاستقلالية والإصرار على الخيار واتخاذ القرار. وتحولت أدوار الزوجية والأمومة والأبوة بشكل متزايد من النمط السلطوي إلى النمط التشاركي، ودخلت معظم الأسر الجديدة في درجات متفاوتة من صراع القيم ما بين التقليدي والمعاصر، وبين النمطية والتجديد والتنوع، نظراً للانفتاح الثقافي والتطور التقني، ورغم الايجابيات المتحققة إلا أن هناك بعض السلبيات التي رافقت ذلك وأثرت على الحياة الأسرية، مما تستوجب التدخل وتوفير الخدمات الإرشادية لأعضاء الأسرة لضمان تمتعهم بالصحة النفسية والتوافق الأسري.

فقد أدت التحولات السريعة في الحياة الاجتماعية والثقافية إلى خلق أنواع من الصراع النفسي والاجتماعي لدى أفراد المجتمع، فعلى الصعيد الزواجي تزايد حرية الاختيار لكل من الجنسين، وهو ما أدى في كثير من الحالات إلى صراعات مع سلطة الأهل التقليدية، ومع تزايد حرية الاختيار الزوجي تحولت العلاقات بين الآباء والأبناء نحو مزيد من التساوي والمشاركة، وهنا برز كذلك مصدر آخر للصراع ما بين الأجيال، إذ يرغب الشباب في حرية القرار واستقلال الرأي ويحاول الكبار التمسك بسلطاتهم التقليدية. كما اضطرب التكافؤ

المقدمة

الزوجي بعد أن بدأت المرأة تخرج الى العمل وتتولى الوظائف العامة أسوة بالرجال، وما صاحبها من تراجع في رعاية الأبناء والتعويض عنها من قبل الوالدين بإغداق الرشاوي المادية بدلاً من إغداق الحب والرعاية . وهكذا فقد حملت التحولات الاجتماعية الكثير من أوجه الارتقاء والتطور في حياة الأسرة، والتي تتمثل في اتساع آفاق المعرفة والتعليم والثقافة، وتطور مستوى المعيشة باتجاه إشباع الحاجات الأساسية، والانفتاح على الحياة المعاصرة واستيعاب مستحدثاتها، وتزايد حرية حركة الأسرة تنقلاً وسفراً، وما نتج عنه من ارتقاء في مستوى العيش. وفي المقابل برز الكثير من المشكلات والقضايا التي من شأنها إنهاك الأسرة وعجزها عن القيام بوظائفها الاجتماعية، ومن بين تلك القضايا الركون الى الوفرة والتنافس الاستهلاكي والمبالغة في متطلبات الزواج ، وتحول الوالدين الى متابعة متع الحياة على حساب الرعاية الوالدية، وسهولة تحلل الروابط الزوجية والطلاق، أو التحول الى علاقات أسرية شكلية.

وكل هذه الأمور أصبحت تتطلب خدمات الإرشاد الأسري؛ من أجل العمل على حل تلك المشكلات وصيانة الأسرة ، وكذلك حماية الجيل الجديد من الناشئة من الأخطار المتمثلة بالسلوكيات غير المرغوبة والادمان على المخدرات أو تعاطيها؛ وذلك من خلال تمكين الأبوين من أداء دورهم الاجتماعي في الرقابة والتوجيه والرعاية ، والعمل على تطوير المهارات الوالدية والمهارات الزوجية .

ويسرني أن أقدم الشكر والتقدير إلى منظمة عالم أفضل لتنمية المجتمع؛ لتشجيعها ودعمها فكرة إعداد هذا الدليل. وأمل أن يحظى هذا الدليل باهتمام العاملين في الارشاد الأسري وأن يجدوا فيه ما يعينهم على أداء مهامهم بشكل سليم.

أ.د. جاجان جمعة محمد
أستاذ علم نفس النمو / جامعة دهوك

الهدف من الدليل

يهدف هذا الدليل إلى تقديم معلومات علمية بأسلوب مبسط حول الإرشاد الأسري ، من أجل تمكين العاملين في مجال الإرشاد الأسري من القيام بمهامهم بصورة صحيحة

الاستفادة من الدليل:

يمكن الاستفادة من هذا الدليل في عدة نقاط يمكن ايجازها في الآتي:

- ◀ يستفاد المرشد الأسري من هذا الدليل من خلال معرفة مهامه بصورة دقيقة.
- ◀ يتعرف المرشد الأسري على النظريات التي تقوم عليها الإرشاد.
- ◀ يتعرف المرشد من خلال اطلاعه على هذا الدليل على طرق الإرشاد وأساليبه.
- ◀ يتعرف المرشد الأسري على خطوات ومراحل الإرشاد لأفراد الأسرة.
- ◀ يتعلم المرشد الأسري على كيفية توظيف المقاييس في العمل الإرشادي.
- ◀ يكتسب المرشد مهارات الإرشاد العقلاني وأساليب تعديل السلوك.

الجزء الأول قضايا نظرية

ماهية الإرشاد الأسري

قبل الحديث عن معنى الإرشاد الأسري لابد لنا من توضيح مفهوم الأسرة ، إذ تعد الأسرة نقطة البداية التي يستطيع الفرد من خلالها أن يتطور ويتعرع لأنها الوسط الاجتماعي المتعارف عليه. وهناك نوعان من الأسر وهي كالآتي:

الأسرة الممتدة: وتتكون من الزوجة والزوج وكذلك الأجداد والأقارب الآخرين، بالإضافة إلى الأحفاد، وهم يتشاركون معاً في المعيشة.

الأسرة النواة: والتي تتميز بصغر حجمها وهي التي تتكون فقط من الزوجة والزوج وكذلك الأطفال

وفي ظل وجود الضغوط الاجتماعية وكذلك النفسية، فضلاً عن الضغوط الاقتصادية التي قد تواجهها الأسرة في الحياة اليومية، تلك الضغوط التي تعمل على إضعاف القيم الراسخة في الأسرة مما يؤدي إلى زيادة الصراعات النفسية بين أفراد الأسرة، ويؤدي ذلك إلى خلق جو من التوتر والقلق للأفراد، وهنا يأتي دور الإرشاد الأسري الذي يساعد أفراد الأسرة في حل مشاكلها المستمرة والتوجيه لها بصورة سليمة من أجل تحقيق معنى الاستقرار والسعادة والاستمرارية. فالإرشاد الأسري هو عملية تقديم مساعدة فردية أو جماعية إلى أفراد الأسرة لتحثهم على ممارسة مسؤولياتهم، وفهم واقع الحياة الأسرية وتحقيق التوافق والاستقرار النفسي لهم، كما أن الإرشاد الأسري يهتم بالعلاقات بين الوالدين بعضهم ببعض وبينهم وبين الأولاد والعلاقات بين الأولاد بعضهم ببعض وبين الأسرة والأقارب والجيران.



أهمية الارشاد الأسري وأهدافه

يقوم الإرشاد الأسري بدور هام ومحوري في خدمة الأسرة وحل مشكلاتها، فلا يخلو بيت من تباين في وجهات النظر التي قد تؤدي إلى مشكلات وخلافات أسرية، وإن كان الكثير من هذه المشكلات التي تواجهها الأسرة يمكن حلها وتجاوز أثرها بما يكون بين طرفي الخلاف من تفاهم، إلا أن بعض الخلافات والنزاعات قد تستفحل بين أفراد الأسرة الأمر الذي يستدعي تدخلاً من أطراف أخرى، وهنا تبرز أهمية دور الإرشاد الأسري والذي يهدف إلى معالجة المشاكل الأسرية بأسلوب علمي ويساعد الأسرة على فهم الحياة الأسرية ومسئولياتها من أجل تحقيق التوافق داخل الأسرة.

إن الخدمات النفسية التي يقدمها الإرشاد الأسري تتحدد بتقديم المساعدة لأفراد الأسرة لتحقيق التفاهم فيما بينهم والتخلص من التوتر الانفعالي وتجاوز الصراعات التي تعكر صفو الحياة الأسرية، وتشجيع أفرادها على القيام بمسئولياتهم إتجاه بعضهم البعض. فهي تتضمن حل المشكلات وتحسين الجو الأسري وتدعيمه بتغيير ما يجب تغييره، وذلك بإزالة أسباب الخلاف والعمل على تقريب وجهات النظر من أجل زيادة التماسك والوافق الأسري. وعليه يمكن تحديد جملة من الأهداف لعملية الإرشاد الأسري وهي كالآتي:

- ◀ تحقيق مفهوم التوازن وكذلك الانسجام داخل العلاقات الأسرية.
- ◀ تحقيق مفهوم الاتصال بين أفراد الأسرة من أجل إمكانية مناقشة المشاكل بكل صراحة والتعبير الكامل عن الانفعالات تجاه بعضهم البعض بكل حرية.
- ◀ معرفة الخلل الوظيفي الذي يتم تسريبه إلى تلك العلاقات الأسرية، والذي يعمل على وجود اضطراب في تلك العلاقات حيث يعتبر من المشاكل الرئيسية التي يواجهها أفراد الأسرة.
- ◀ الحفاظ على تعاون الأسرة ووحدتها وتماسكها.
- ◀ الحفاظ على كيان وشخصية كل فرد من أفراد الأسرة بشكل مستقل، بالإضافة إلى دوره الفعال مع باقي أفراد الأسرة.
- ◀ اتباع القيم الإيجابية داخل الأسرة وتجنب القيم السلبية التي يفعلها أعضاء الأسرة.
- ◀ مساعدة الأسرة في تحقيق مفهوم النمو الشخصي، فضلاً عن التوافق النفسي الذي يوجد داخل الأسرة المليئة بالأمان.
- ◀ تطوير العلاقات الإيجابية مع باقي أعضاء الأسرة او من خارج الأسرة.

◀ معرفة الأصول الأساسية للتنشئة الاجتماعية، وتحصين أعضاء الأسرة ضد حدوث الانهيار.
◀ مساعدة الأسرة واعضاءها في معرفة السلوك الجديد وتحديدته والذي يرون أنه مناسب في التخلص من كافة مشاكل الأسرة.

وفي ضوء ما تقدم يمكننا القول بأن الهدف العام للإرشاد الأسري هو: مساعدة أفراد الأسرة على النمو السليم من خلال تنمية علاقات إيجابية بينهم من أجل تحقيق السعادة والتوافق للأسرة والمجتمع .

أما الاهداف الخاصة فهي:

- مساعدة الوالدين على تكوين استجابات صحيحة لأفعال الأبناء .
- مساعدة الوالدين على تعلم اصول التنشئة الاجتماعية وكيفية مواجهة المشكلات المختلفة.
- مساعدة الوالدين على فهم مشاعر الأبناء واكتساب بعض المهارات على حل المشكلات .
- تحصين الأسرة ضد الانهيار من خلال تحسين التواصل الأسري وزيادة تماسكها.
- تحقيق التوافق الزوجي والانسجام في الأسرة من خلال تعليم الزوجين مهارات التواصل.
- مساعدة اعضاء الأسرة في تحديد السلوك الجديد الذي يرونه مناسباً للتخلص من مشاكلهم.



نشأة الارشاد الأسري وتطوره

إذا تتبعنا تاريخياً دراسة الأسرة والمراحل التي مرت بها نجد أن هناك عدة فترات تاريخية مرت بها :

المرحلة الاولى : إن المجتمعات القديمة البدائية اعتمدت في معيشتها على الحياة البسيطة من الصيد والزراعة والتجارة ... وهي المرحلة التي تسمى بالمرحلة البدائية، وفيها كان رب الأسرة هو الذي يحدد نطاقها، ويعطي المجتمع له مطلق السلطة في ذلك، فكان من سلطته أن يضيف إلى الأسرة من يشاء من الافراد حتى لو لم يكونوا من أصلاب عائلته، فنطاق الأسرة كان خاضعاً لتصرفات كبير العائلة ورهن مشيئته .

المرحلة الثانية: وقد تسمى بالمرحلة الفلسفية، ومن اوائل الفلاسفة الذين تعرضوا للأسرة الفيلسوف (كونفوشيوس) الذي قام بعمل أول بحث عن اهمية الأسرة في النظام الاجتماعي ، حيث قال: (أن المجتمع الفضل يعتمد اساساً على الأسرة ، والأسرة يمكن أن تستقر إذا ما اصح الفرد نفسه) .

وهناك مفكرين آخرين في تلك الفترة تحدثوا عن الأسرة منهم افلاطون حيث حاول ان يضع نظام للأسرة من خلال الجمهورية الفاضلة وشرح النظام الاجتماعي المثالي للأسرة قبل الفتي سنة تقريباً ، وقد حاول ان يفرق بين طبقات الأسر المختلفة في المجتمع، فهناك نمط الأسرة عند الافراد العاديين الذين تنسب اليهم صفة الحكمة، ونمط الأسرة عند طبقة الفلاحين والتجار التي من خلالها حاول ان يحقق الثبات والاستقرار الاجتماعي في المجتمع. وبعد ذلك جاء ارسطو الذي دعا الى المحافظة على كيان الأسرة وبين ان الأسرة مكونة من الوالدين والابناء وفئة اخرى عدهم من ضمن الأسرة وهم الخدم.

ومن فلاسفة المسلمين ابن خلدون الذي حاول ان يهتم بدراسة نظام الأسرة والقبيلة من خلال علم العمران البشري وما يتصل به من دراسة العمران البدوي والعمران الحضري . أما الغزالي فقد اشار الى المسائل الاقتصادية والجغرافية والاجتماعية المتعلقة بالأسرة ، وتحدث عن الأسرة من خلال اهتمامه بتربية الطفل وما يتصل بذلك من اسلوب الثواب والعقاب للوالدين في الأسرة ودورهما في عملية التنشئة الاجتماعية السليمة للأولاد.

المرحلة الثالثة: بدأت هذه المرحلة منذ نهاية القرن التاسع عشر حيث حاول المفكرون زيادة فهم السياق النفسي والاجتماعي داخل الأسرة مستخدمين أساليب ومناهج البحث العلمي ، حيث اشار سينسر (SPENCER) في كتابه "الفلسفة التركيبية" إلى انتقال وظائف الأسرة الى هيئات اجتماعية مختلفة ، واصبح لكل فرد في الأسرة وظيفة ومركز اجتماعي في حين في السابق يعد الأب هو المدير الاقتصادي والقاضي في الأسرة.

وفي بداية القرن العشرين جاء جورج هاربرت ميد (G.H.Mead) الذي تحدث عن الأسرة في نظريته التفاعل الرمزي من خلال الدور الذي يلعبه الأب في الأسرة عن طريق تفاعله مع الآخرين في الأسرة والعلاقات الشخصية بين الزوج والزوجة والأولاد.

وتعود الجذور التاريخية لعلاج الأزواج Couples therapy إلى البدايات المبكرة لممارسة الخدمة الاجتماعية مع الأزواج، وإصلاح العلاقات الأسرية، والمتمثلة في الإسهامات الأولى لرائدة الخدمة الاجتماعية ماري ريتشمند (Mary Richmond) وذلك في أوائل القرن العشرين (1900م) ، حينما كانت تقدم المساعدات والمعونات للأسر بشكل بسيط وبدافع الخير والإحسان. أما على صعيد التأليف فقد أسهمت من خلال بعض الكتابات والمؤلفات لعل من أبرزها كتاب الاهتمام بالأزواج في المجتمع (concern of the Community with Marriage) المنشور عام 1928م، والذي كان بمثابة المرجع الرئيس للمهتمين والممارسين في مجال العمل مع الأسرة والعلاقات الأسرية .

وفي سنة 1930 أنشئ في الولايات المتحدة الأمريكية أول عيادة للإرشاد الأسري أطلق عليها " معهد العلاقات الأسرية " في لوس أنجلوس ، وأُفرد للإرشاد الأسري مجلات علمية دورية متخصصة منها المجلة الدولية للإرشاد الأسري (International Journal of Family Counseling).

أنواع الارشاد الأسري

يحتاج الشخص إلى وجود الأسرة بصفة مستمرة وذلك يشمل الشاب والطفل والمسن من اجل اكتمال أسس التربية السليمة والرعاية المطلوبة، إذ تعد الأسرة من العوامل الهامة في التنشئة الاجتماعية، وهي الأقوى تأثيراً في تأسيس شخصية كل فرد من أفراد الأسرة وتوجيهه بصورة سليمة، وهذه الأسر تختلف من ناحية الطبقة الاقتصادية وكذلك الطبقة الاجتماعية، وتؤثر هذه الحياة الأسرية في مفهوم التوافق النفسي من ناحية الايجاب أو السلب وذلك يعود الى نوع الخبرات وكذلك التجارب الأسرية. ونحن نعلم جيداً أن الأسرة تقوم على الزواج وبذلك فإن مفهوم الإرشاد الزواجي يقترب كثيراً من مفهوم الإرشاد الأسري، كما أنه يتم الجمع بينهما أحياناً، وان الارشاد الأسري يلقي الاهتمام البالغ داخل العديد من البلدان حيث تم إنشاء العيادة الأولى للإرشاد الأسري داخل الولايات المتحدة الأمريكية والتي كانت تسمى معهد العلاقات الأسرية في عام 1930 ميلادي كما أنه تم طباعة مجلات علمية للإرشاد الأسري بصفة دورية بصورة متخصصة.

وقد مرّ علاج الأزواج بمراحل حاسمة في تاريخ تطوره، ففي الولايات المتحدة الأمريكية ، وفي تلك الحقبة على وجه التحديد (1911م) أعطت مؤسسات الخدمة الاجتماعية قدراً لا بأس به من الاهتمام ، من خلال التخصص في علاج الأزواج والأسر، حتى انبثق عن هذا الاهتمام ظهور جمعيات ومنظمات أمريكية متخصصة في خدمات الأسرة، مثل Family Service Association of America (FSAA) والتي توالى فيما بعد (1943م) إصدار نشرة متخصصة في الإرشاد الزواجي، ثم طورت النشرة لتصبح بمثابة كتاب أساسي لتدريب الأخصائيين الاجتماعيين على إرشاد الأزواج، سُمي الكتاب " تقرير لجنة الجمعيات الأمريكية عن الإرشاد الزواجي " Report of the FSAA Committee on Marriage Counseling حيث احتوى على جملة من المفاهيم الاجتماعية والنفسية، التي استخدمت كموجهات لعملية الممارسة الاكلينيكية مع العملاء، ومنذ ذلك الحين صُنّف إرشاد الأزواج على أنه جزء من خدمة الفرد.

ويمكننا القول بأن الفرق بين الإرشاد الأسري ومفهوم الإرشاد الزواجي هو أن الإرشاد الزواجي يهتم بأمور الزوجين فقط بينما يهتم الإرشاد الأسري بأمور الأسرة بأكملها من حيث العلاقات الأسرية بين الوالدين وبينهما وبين الأولاد وعلاقته الأولاد أيضاً ببعضهم البعض وبين الأقارب وباقي أفراد الأسرة وهكذا.

وفي حالة الإرشاد الزواجي على المرشد ملاحظة الموضوعات الآتية:

1. الأحاسيس والمشاعر :

- ما هي طبيعة الأحاسيس والمشاعر بين الزوجين؟ وهل هناك شعور بالغضب أو بالعداء؟
- هل أحد الطرفين يتسلط على الآخر؟

2. المحادثة:

- هل أحد الطرفين يتحكم في الحديث والمقاطعة؟ وهل يستطيع كلا الزوجين إظهار مشاعرهما سواء كانت ايجابية أو سلبية؟ وهل هناك لون من المزاح والمرح في حواراتهما؟

3. التقارب والألفة:

- هل يكشف الزوجان مشاعرهما لبعضهما؟ وهل يقضي الزوجان وقتاً مع بعضهما مستمتعين بذلك الوقت؟ وهل يساعد الزوجان بعضهما عاطفياً؟ وهل هناك سلوكيات غير محبوبة ؟
- هل بينهما من يتصيد الأخطاء؟

4. التبادل:

- هل هناك تكافؤ وعدالة في التعامل بينهما؟ وهل يتبادل الزوجان عواطفهما بشكل متوازن؟
- هل يتبادل الزوجان العناية والاهتمام فيما بينهما؟

5. صناعة القرارات وحل المشكلات:

- كيف يصنع الزوجان قراراتهما؟ وهل يتحاور الزوجان حول اتخاذ القرارات؟
- هل بين الزوجان من يتنازل دائماً عند الاختلاف في الرأي؟ وهل هناك تعاون وتفاهم بين الزوجين؟

متطلبات المرشد الأسري

يمكن تقسيم متطلبات المرشد الأسري إلى ثلاث أنواع تتمثل في المتطلبات الشخصية ، والمتطلبات المعرفية والمتطلبات الأخلاقية ، والتي يمكن توضيحها على النحو الآتي:

- **متطلبات شخصية:** تشير الدراسات إلى أن المرشد الأسري الفعال يتميز بالخصائص الآتية:
 - يمتلك مهارة التواصل فهو يشجع أفراد الأسرة على التحدث بحرية وصدق دون تحفظ .
 - لديه مهارة الاصغاء بشكل جيد وفعال ولا ينشغل بمثيرات خارجية أو داخلية ، ويركز انتباهه على حديث الآخرين كما ينتبه للحركات والانفعالات والمشاعر التي تصدر من الفرد.
 - يولد لدى الآخرين احساساً بالثقة فيشعر الأخر بأنه يستطيع أن يتحدث بحرية دون شعور بالحرج أو الخجل أو أن يكون معرضاً للنقد بسبب افكاره أو مشاعره.
 - يمتلك معلومات وخبرات حول السلوك الانساني ويستطيع توظيفها في مساعدة الآخرين.
 - ينقل للآخرين الاحترام والاهتمام بموضوعاتهم وكأنه يقول : "انني موجود لكم وعلى استعداد لوضع الوقت والجهد المطلوبين لمساعدتكم في الوصول الى حل لمشكلاتكم".
 - يحرص المرشد على الموضوعية في التفكير فلا يطلق احكاماً مسبقة على الآخرين بسبب اللون أو الانتماء الجغرافي أو العرقي أو الديني ويبتعد عن التعصب.

- **متطلبات معرفية:** يقوم العمل الإرشادي على أساس علمي منظم ، وبالتالي فإن ممارسة الإرشاد تستلزم معرفة نظرية وخبرة عملية قائمة . وعليه يمكن تقسيم المتطلبات المعرفية إلى قسمين هما:
- **الإعداد النظري:** لكي يتمكن المرشد من توجيه افراد الأسرة وابداء المساعدة في حل مشاكلهم فإن ذلك يتطلب معرفة أساليب دراسة تلك المشكلات وتحليلها بطريقة علمية ، والالمام بنظريات الأسرة ونظريات الشخصية ، ونظريات الاتصال، وخصائص النمو ، وأساليب التفاعل بين أعضاء الأسرة. وكذلك يحتاج إلى المعرفة المتعلقة بأساليب القياس والتقويم ، وكيفية التخطيط لإحداث التغيير.
- **التدريب العملي:** يحتاج المرشد إلى معرفة كيفية تطبيق النظريات ، ثم اكتساب فن تطبيقها في مهارات عملية . وهذا يعني أن هناك معارف لا يمكن اكتسابها إلا عن طريق التدريب العملي كالملاحظة ثم ممارسة العمليات الذهنية من تفكير وتحليل وربط .ومن المهارات التي يمكن اكتسابها من التدريب العملي مهارة بناء العلاقة المهنية، ومهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، ومهارات الاصغاء ، وتوجيه الأسئلة.. الخ.

- **متطلبات أخلاقية:** وضعت الجمعية الأمريكية للعلاج الأسري والزواجي ميثاقاً أخلاقياً يرسم الحدود الأخلاقية للعاملين مع الأزواج والأسر، يتمثل في الآتي:
- **التقبل والاحترام:** على المرشد تقبل واحترام جميع أعضاء الأسرة، وعليه أن يتحرى الأمانة والواقعية عند اتخاذ القرار مع حالات القصر وغير القادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، واضعاً مصلحتهم وحقوقهم الخاصة في المقدمة.
- **سرية المعلومات:** على المرشد احترام حقوق الأسر في المحافظة على معلوماتهم الخاصة، وأن لا يشيع أي معلومة سرية تخص الأسرة وعليه التأكد من أن سجلات الأسر تحفظ في مكان آمن وسري، بحيث لا تكون متاحة للآخرين من الفنيين والإداريين.
- **وضع الأولوية لمصلحة الأسرة:** تقديم مصلحة الأسرة واعطائها الأولوية على أي مصلحة أخرى، وعلى المرشد أن يوضح دوره وواجبه في المهمة الإرشادية ، ويسعى إلى تقليل تضارب المصالح بين أفراد العائلة في حالات الخلافات.

- تقرير المصير: تعزيز تقرير المصير والحكم الذاتي للأسر بما يمكنهم من اتخاذ قراراتهم الذاتية بفاعلية واستقلالية، وتزويدهم بمعلومات دقيقة ، ومحاولة تقليل استخدام أي عمل أو قرار قسري .
- قبول الخدمة: عرض الخدمة بشكل واضح وصريح أمام الأسرة ، مع إتاحة الفرصة للأسر للاستيضاح وطرح التساؤلات. وأخذ موافقة الأسرة عند الحاجة الى تسجيل الجلسة بجهاز الفيديو أو الكاسيت، وكذلك عند الحاجة الى وجود شخص ثالث.
- الوعي الثقافي: فهم الثقافة وتأثيرها في السلوك ومراعاة ذلك أثناء الإرشاد . مع مراعاة التنوع والاختلاف الاجتماعي واحترام العجز العقلي والجسمي لأعضاء الأسر.
- الكفاءة: تقديم خدمة الارشاد الأسري بشكل مهني مع اظهار الكفاءة ، واعطاء الجانب الأخلاقي حقه بما يحمي الأسرة من أي ضرر .
- العلاقات الجنسية: على المرشد ألا يدخل في علاقة جنسية مع أي عضو من أعضاء الأسرة وتحت أي ظرف. وعليه تجنب أي اتصال بدني مع أعضاء الأسرة يمكن تفسيره تفسيراً جنسياً.
- ايقاف الخدمات أو انهاءها: إنهاء تقديم الخدمات بشكل نظامي في المواقف والحالات التي يفترض أن تتوقف معها تلك الخدمات، مع إحاطة الأسرة بشكل واضح ومبرر وبوقت كافٍ.



مبادئ الارشاد الأسري

تقوم عملية الإرشاد على أسس عديدة ينبغي على القائمين عليها فهمها وإدراكها ومعرفة كيفية تطبيقها والاستفادة منها ، وهذه الأسس هي :

- ◀ **الأسس الفلسفية :** يقوم الإرشاد الأسري على فلسفة ديمقراطية تمنح الفرد الحرية في استغلال كل الفرص المتاحة وفي اتخاذ قراراته بنفسه ، والإرشاد يبدأ عادة من الفرد ولل فرد من حيث الاستفادة والتطبيق، بحيث يسعى إلى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته دون الخروج عن الأعراف والتقاليد والقيم التي يؤمن بها مجتمعه.
- ◀ **الأسس الاجتماعية :** تؤثر ثقافة المجتمع في أفرادهِ ؛ لأن أي شخص ينظر لجماعته المرجعية وثقافة مجتمعه على أنها هي الأصح من بين كل الثقافات ، وعلى المرشد أن يراعي ذلك لكي يتمكن من فهم مسترشدته وفهم دوافع سلوكه ، ويهتم هذا الجانب بالنمو والتنشئة الاجتماعية السليمة للفرد ، وعلاقته بالمجتمع ، ومساعدته على تحقيق التوافق مع نفسه ومع الآخرين في الأسرة والبيئة الاجتماعية.
- ◀ **الأسس الخلقية :** يمكن للمرشد التربوي أن يقوم بمهام الإرشاد الأخلاقي من طريق المشاركة والتنسيق مع الأسرة التي ينتسب لها الفرد وذلك لتعزيز الأخلاق الفاضلة ، وأداء الواجبات الاجتماعية واحترام الآخرين وعدم الإساءة إليهم ، وإرساء قواعد المسؤولية الذاتية والشخصية ، ويتحاشى ارتكاب الأخطاء والجرائم ، وفي ذلك فرصة جيدة للتمتع بالصحة النفسية والعقلية والأخلاقية.
- ◀ **الأسس النفسية :** هناك العديد من الأسس النفسية التي تعتمد عليها عملية الإرشاد ، أبرزها مراعاة مطالب النمو وإشباع حاجات الأفراد في كل مرحلة من مراحل نموهم ، فمطالب النمو في الطفولة تختلف عن مطالب النمو في المراهقة ، التي تتميز بتقبل التغيرات الجسمية والتكيف معها ، وتكوين مهارات ومفاهيم ضرورية واختيار نوع الدراسة أو المهنة المناسبة ، ومعرفة السلوك الاجتماعي المقبول، وكيفية التعامل مع الآخرين . لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار مستوى النضج عند الفرد والأصول الثقافية والقيم الاجتماعية التي نشأ وترعرع في ظلها

نظريات الارشاد الأسري:

تلعب النظرية دوراً هاماً في الإرشاد، فهي تمدنا بفهم ملائم عن الطبيعة الإنسانية، وفهم السلوك السوي والسلوك المضطرب وأساس اضطرابه، كما تمنحنا طرقاً وأساليب لتعديل السلوك المضطرب وعلاجه، والتنبؤ به. وهناك عدة نظريات في مجال الإرشاد الأسري ، ولكل منها مفاهيمه وإجراءاته والتي يمكن توضيحها على النحو الآتي:

1.نظرية التحليل النفسي:

يرى سيجموند فرويد(Friud) أن تكوين الشخصية ما هو إلا مفهوم التكامل بين منظماتها المختلفة ، فالشخصية لديه تتكون من قوى ثلاث تعمل في وحدة تكاملية ولكل منها خصائصها ووظائفها ومكوناتها ومبادئها وميكانزماتها ودينامياتها، ولا يمكن فصل تأثير أحدها عن الآخر ، لذلك فإن سلوك الإنسان إنما هو نتاج عمل هذه القوى الثلاث ، وهذه القوى هي: الهو Id والأنا ego والأنا الأعلى superego .

وتؤكد نظرية فرويد على خبرات الطفولة وعلى الأحلام وميكانزمات الدفاع . فعندما يحدث صراع بين الدوافع الذي يلح في طلب الإشباع وبين القوى التي تعوق هذا الإشباع فيصنع الأنا الأعلى ما يعرف بأساليب التوافق للوصول إلى حل ودي للصراع ، وبذلك فإن الأساليب التي يلجأ إليها تتسم بالمرونة والخداع والالتواء، وبذلك يحقق الأنا توفيق الشخصية ونجاحها اجتماعياً. ومن هذه الأساليب :

1 - القمع : عندما يقوم الأنا بتأجيل إشباع الدوافع أو التعبير عنه إلى أن تنتهي الظروف المناسبة لهذا الإشباع أو التعبير. فالقمع عملية استبعاد مؤقتة والانا يقوم بوعي تام بهذه العملية ويسيطر عليها، فعملية القمع شعورية.

2 - الكبت Repression : وهو عملية يقوم فيها الأنا باستبعاد الدوافع والذكريات والأفكار من منطقة الشعور إلى اللاشعور، ومن هنا لم يعد يشعر بها الأنا وهذه الدوافع لا تموت بانتقالها إلى اللاشعور بل تظل حبيسة وتظهر بطريق غير مباشر من خلال هفوة أو حلم أو مرض نفسي .

3 - النقل Displiment: ويقوم الأنا في هذه العملية بنقل دوافع أو رغبة مرتبطة بموضوع معين إلى موضوع آخر ، ويقوم الأنا بهذا النقل لا شعورياً أو شعورياً - مثل الزوج الذي يصب غضبه على زوجته عندما يهان من رئيسة وذلك لتصريف دافع العدوان الذي استثير لديه .

4 - التسامي Sublimation : وهو إحدى العمليات التي يلجأ إليها الأنا في حله للصراع فينقل طاقة دافع من موضوع أصلي تريد أن تنطلق إليه إلى موضع آخر بديل مقبول اجتماعياً وتتم هذه العملية على مستوى لا شعوري،مثل تحويل طاقة الدافع الجنسي لدى المراهقين إلى الرياضة والفن والخدمات الاجتماعية .

5 - الإسقاط Projection : فإذا حدث صراع داخل الشخص حول دافع معين فيقوم الأنا بأن يتخلص من هذا الدافع برميه على شخص خارجي أو أي شئ خارجي . وهكذا نميل إلى أن نسقط دوافعنا وميولنا وأحاسيسنا التي لا نحب الاعتراف بها على غيرنا من الأشخاص بحيث نراها ملتصقة بهم بعيدة عنا (كما يعتقد المجنون أنه عاقل وما سواه مجانين) .والإسقاط يحدث على مستوى لا شعوري وهو لا يشمل الدوافع والرغبات والخصائص المرفوضة اجتماعياً فقط بل والمقبولة اجتماعياً فيدرك الشخص السعيد أن كل الناس سعداء وهكذا.

6 - التوحد Identification: قبل أن نفهم التوحد لابد أن نفهم عملية المحاكاة والتقليد فالتقليد يقوم به الشخص في تقليد حركات شخص آخر وتفكيره وهذه العملية مؤقتة (مثل الممثل وتقليده لدور شخصية تاريخية مثلا) إذن يصنع الفرد نفسه شعوريا في موقف الشخصية التي يقلدها بشكل مؤقت. أما التوحد فهو عملية تلجأ إليها الشخصية بشكل لا شعوري فتتمثل بهذه العملية وتندمج اتجاهات ودوافع شخص آخر بحيث تصبح اتجاهات ودوافع أصيلة لها ولهذا فإن التغيير الذي يحدث في الشخصية نتيجة عملية التوحد لا يكون مقصودا أو مؤقتا ومفتعلا مثل المحاكاة .

7 - التحول Transference: يلجأ فيها الفرد إلى حل صراعه النفسي عن طريق تحويله إلى حل يبدو في عرض جسمي وتتم لا شعوريا - ونجدها في الهستيريا التحولية كالشلل الهستيري للذراع .

8 - التكوين العكسي Reaction Formation : وهو تكوين سمة شخصية مضادة لدافع غير مرغوب فيه يوجد دفينا في الشخص بحيث يطرأ تغير جوهري على هذا الدافع تقلبه إلى الضد تماما في شعور الشخص وفي هذه الحالة يكون ما في شعور الشخص مضاد لما هو موجود باللاشعور .

9 - التبرير : يلجأ إليها الأنا ليبرر سلوك الشخصية أو ميولها أو دوافعها التي لا تلقى قبولا من المجتمع أو الأنا الأعلى بحيث يقدم الأنا مبررات وجيهة تقنع الشخص على المستوى الشعوري بها ويحاول إقناع الغير أيضا حتى لا يلام على ذلك(مثل التلميذ الذي يبرر رسوبه بتحدي المدرس له) .

10 - النكوص Regression: هو عودة الشخصية إلى أنماط من السلوك والإشباع النفسي لدوافعها لا تتفق مع مرحلة النمو التي وصلت إليها فتصبح كالشخص الراشد الذي ينطق الكلام بطريقة طفلي مثلاً.

11 - الاستمجاغ Interjection : هي أن يقوم الفرد بإستمجاغ الموضوعات التي يهتم بها داخل ذاته بحيث تصبح جزءا منه أي من ذاته وبذلك ينفصل الفرد عن العالم الخارجي المحيط بحالة شبه بالاكْتفاء الذاتي.

12- الأحلام Dreams: هي عملية يلجأ إليها الفرد لإشباع دوافعه التي تلح على طلب الإشباع إذا كان هذا الإشباع مستحيلا في الواقع ويصدق هذا على أحلام اليقظة وأحلام النوم ففي أحلام اليقظة يحقق أهدافه عن طريق تخييلات. أما في أحلام النوم فالأمر يختلف لأن الرغبات فيها مموهة مخفاة بحيث لا يعي الحلم نفسه هي عمليات وحيل من طبيعة خاصة تميز اللاشعور عن الشعور فيما يستخدم من منطق وحيل والتحليل النفسي هو أذى ينجح في كشف الدوافع التي تشبعها الأحلام.

13 - التعويض : تقوم بها الشخصية بشكل شعوري وأحيانا لا شعوري وأحيانا بالجمع بين ما هو شعوري ولا شعوري حيث تحس نقصا في جانب بتقوية جانب آخر للتغلب على هذا النقص والتعويض عنه . وغالبا ما تمعن الشخصية في استخدام حيلة التعويض هذه وتشتد فيتحوّل الأمر إلى ما يعرف بالتعويض الزائد (مثل الأعمى الذي يعوض هذا النقص في مجالات أخرى بحواس أخرى) .

2. النظرية السلوكية :

تشكل النظرية السلوكية أحد الأساليب العلاجية التي تستخدم مبادئ ونظريات التعلم التي تم إثباتها تجريبياً في علاج المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية بطريقة موضوعية وسريعة وفق أساليب خاصة بهذه النظرية. وهذه النظرية هي ثمرة دراسات قام بها في البداية (بافلوف وواطسن وسكنر) . ومن النظريات السلوكية الرئيسية نظرية الإشتراط الكلاسيكي بريادة بافلوف ونظرية الإشتراط الإجرائي بريادة سكنر. ومن مسلمات النظرية السلوكية:

- ترى أن شخصية الفرد ماهي إلا تنظيم من العادات والأساليب السلوكية يكتسبها الفرد خلال نموه عن طريق عملية التعلم.
- أن الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية ما هي إلا عادات متعلمة أو خاطئة أو سلوك تكيفي يتعلمها الفرد ليقلل من قلقه وتوتراته.
- يركز العلاج السلوكي بوجه عام على مشكلة المريض الحالية وعلى الأعراض المرضية وكيف تبدو ولا تبحث في الأسباب الكامنة وراء الأعراض.
- يرفض السلوكيون مفاهيم التحليل النفسي مثل اللاشعور والخبرة الذاتية والصراعات الداخلية لأنها غير قابلة للدراسة والتحقق.
- يرى السلوكيون في طبيعة الإنسان، أنه خالٍ من الخير والشر في طبيعته، وإن السلوك هو نتاج البيئة وخبراتها

3. نظرية العلاج المتمركز حول العميل:

تنتمي هذه النظرية إلى مجموعة نظريات الذات، وهي أحدث وأشمل النظريات وذلك لإرتباطها بطريقة من أشهر طرق الإرشاد النفسي. ويعتبر (كارل روجرز) المؤسس الفعلي لهذا الإتجاه العلاجي، حيث تقف مجموعة مسلمات وهي:

◀ تفترض هذه النظرية أن الكائنات الإنسانية عقلانية واجتماعية وواقعية ، ولها دوافع تحركها نحو تحقيق اهدافها وإنها تكافح من أجل التقدم نحو الأفضل وبذلك ترفض هذه النظرية الإعتقاد بأن طبيعة الإنسان غير معقولة وإنها تدميرية.

◀ ترى أن للإنسان ميل فطري على أن ينمي ذاته ويرتقي بها ويحقق ذاته وأن يسعى جاهداً مهما صادفته المتاعب إلى ذلك.

◀ يقيم روجرز نظريته في الشخصية على أساس المفاهيم التالية:

أ- مفهوم الكائن العضوي ب- مفهوم المجال الظاهري ج- مفهوم الذات.

4. نظرية العلاج العقلاني العاطفي

لقد استقطبت نظرية العلاج العقلاني العاطفي اهتمام علماء النفس بوجه عام وعلم النفس الإرشادي بإعتبارها نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي. وتكمن بذورها في كتابات الفلاسفة اليونانيين الذين رأوا أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تسم سلوكنا بالاضطراب او السواء. ويعتبر (ألبرت أليس) مؤسس هذه النظرية، فقد حصل على درجة الماجستير والدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي. أما مسلمات نظرية العلاج العقلاني العاطفي فهي:

◀ إن الإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير العقلاني المستقيم وغير العقلاني، بمعنى أن الإنسان كائن عقلائي ولاعقلاني في آن واحد.

◀ ترى هذه النظرية أن أساليب تفكيرنا ومعتقداتنا اللاعقلانية تكمن وراء اضطراباتنا النفسية

◀ أن الأفراد مهينون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسباتٍ عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شي، وأن يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب.

◀ يفترض أن هناك تفاعلاً بين تفكير الإنسان وإنفعاله وسلوكه.

مراحل الارشاد الأسري

يشير المختصون إلى أن عملية الإرشاد الأسري تمر بعدة مراحل يمكن تحديدها في الآتي:

المرحلة الأولى: تعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل الإرشاد الأسري ، حيث يقوم المرشد بتكوين صورة عامة عن وضع الأسرة الحالي وعن حجم المشاكل التي تقابلها، وقد يتجه المرشد إلى البحث في تاريخ الأسرة للوصول إلى أي مصادر معلوماتية تساعده في التعرف على أسباب المشاكل التي تعاني منها الأسرة، وتجعله قادر على تحديد خطة إرشادية مناسبة ومحقة للهدف من الإرشاد. وفي هذه المرحلة يجب على المرشد القيام ببعض المهام، منها: الإستماع الجيد لكل فرد من أفراد الأسرة من خلال عقد جلسة فردية مع كل فرد بمفرده، وتجميع كافة المعلومات الخاصة بكل أفراد الأسرة وتحديد النقاط المشتركة بينهم حتى يتمكن من تحديد خطة عمل مناسبة للمشكلة محور عملية الإرشاد، وتحديد نقاط الاختلاف لدى أفراد الأسرة والمتعلقة بالمشاكل التي يعانون منها، حتى يتمكن من مساعدتهم على التغلب على هذه المشاكل وتقديم حلول مناسبة لها، ومساعدة كل فرد من أفراد الأسرة وتهيئته نفسياً لتقبل عملية المواجهة، وتقديم أفكار مناسبة لكل أفراد الأسرة لمساعدتهم على تقليل حدة القلق والتوتر بينهم.

المرحلة الثانية: يقوم المرشد بالإستماع لكل طرف من أطراف المشكلة على حدة من خلال عقد جلسات فردية، وذلك بهدف التوصل إلى النقاط المشتركة بينهم لمواجهة كل طرف بها من خلال عقد جلسة جماعية، والتعرف على نقاط اختلافهم حول المشاكل التي يعانون منها، والتوصل إلى أنسب طريقة للتغلب عليها. كما يعمل المرشد النفسي على تهيئة الجو المناسب للجلسات الجماعية التي يتواجه فيها كل طرف بالآخر، تهدف هذه المرحلة إلى إدراك كل فرد في الأسرة أهمية العلاقات الأسرية، ويتوصلون إلى أن الصراعات والمشاكل ما هي إلا مرحلة يمكن تجاوزها. وفي هذه المرحلة لا بد أن يلتزم الأخصائي بالاستماع إلى مقترحات كل فرد حول تقديم حلول مناسبة من وجهة نظره للمشكلة والطرق المناسبة للتغلب عليها، والوصول إلى خطة علاجية يمكن تطبيقها على أفراد الأسرة للوصول بهم إلى الهدف المرغوب تحقيقه من العملية الإرشادية، وتحديد مجموعة من المهام لكل طرف من أطراف المشكلة، ويجب الإلتزام بها أمام الطرف الآخر، وتحديد الطريقة التي سوف يتواصلون بها مع المرشد النفسي لمتابعة تنفيذ الخطة العلاجية، والتعرف على المواقف المثيرة لإندفاع الشخص " المسترشد " والوقوع به في المشاكل.

المرحلة الثالثة: هذه المرحلة الأخيرة من مراحل الإرشاد الأسري ، وفي هذه المرحلة يتم الوصول إلى الهدف من عملية الإرشاد و تصبح الأسرة قادرة على قيادة أمرها بنفسها، وتستطيع مواجهة الصعاب مستقبلاً، كما يدرك أفراد الأسرة أيضاً أن دور المرشد كان فقط من أجل المساعدة للوصول إلى الحل الصحيح لكافة الصعوبات التي تواجههم ، وفي هذه المرحلة يجب على الأخصائي متابعة حالة الأسرة بعد تحديد المهام والمسؤوليات التي ألزم بها كل فرد من أفراد الأسرة، ومتابعة معدلات نجاح الخطة العلاجية التي قام بوضعها وتطبيقها على أفراد الأسرة، وتحديد خطة علاجية مناسبة لإزالة الآثار النفسية المترتبة على حدوث الأزمات.

طرق وأساليب الارشاد

- يمكن تقسيم طرق الإرشاد بحسب العدد المشارك في جلساته أو على أساس النوع إلى:
- ◀ **الإرشاد الفردي:** هو إرشاد فرد واحد وجهاً لوجه في كل مرة ، وتعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل ، أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين ، تتم في إطار الواقع، وفي ضوء الأغراض، وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو . ومن الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي، تبادل المعلومات، وإثارة الدافعية لدى العميل، وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة . ويحتاج الإرشاد الفردي إلى المرشدين النفسيين، بحيث يقابلون الحاجات الفردية للإرشاد .
 - ◀ **الإرشاد الجماعي:** يقصد به إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم، واضطراباً تهتم معاً في جماعات صغيرة ، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل . ويعتبر الإرشاد الجماعي عملية تربوية، إذ أنه يقوم أساساً على موقف تربوي ، ومن ثم لفت أنظار المرشدين والمربين. ويعتبر كذلك طريقة المستقبل ، ومن هنا تأتي أهميته الخاصة.
 - ◀ **الإرشاد المباشر:** وهو نوع من الإرشاد الذي يقوم فيه المرشد بتطبيق مبادئ وأسس علم النفس على الفرد(المسترشد)، من أجل مساعدته وجهاً لوجه على حل مشكلاته النفسية والاجتماعية، ويمكن أن يكون الإرشاد المباشر فردياً أو جماعياً .
 - ◀ **الإرشاد غير المباشر:** وهو نوع من الإرشاد المتمركز حول المسترشد، والذي يملك بداخله كل الامكانيات التي إذا أحسن استخدامها فسوف يتمكن من حل مشاكله، وأنه يمكن للمرشد من خلال عملية الإرشاد أن يساعد الفرد(المسترشد) على إزالة المعوقات التي تحول بينه وبين حل المشكلة بنفسه، وقد يكون هذا النوع من الإرشاد فردياً أو جماعياً .



ويستخدم المرشد في مجال العلاج والإرشاد الأسري اساليب متعددة منها:

1- تنمية مهارات الاتصال

يعمل المرشد على تنمية مهارات الاتصال بين افراد الأسرة ، والاتصال هو الطريقة التي يتبادل الافراد بواسطتها المشاعر والأفكار في محاولتهم لفهم بعضهم البعض ، ويحدث الاتصال من خلال اللغة المنطوقة أو المكتوبة ، كما يحدث من خلال تعبيرات الوجه ونبرة الصوت والإصغاء ، وهو عنصر اساسي من عناصر التفاهم والتفاعل في الأسرة . وقد تسهم اخطاء الاتصال في ظهور الكثير من المشكلات ، كأن يشعر الطفل بعدم اهتمام والدته به ، ويلاحظ انها تميل الى شقيقته أكثر لاصطحابها معها خارج البيت وتقول انها تحبها حقيقةً . أن سعادة الأسرة تعتمد إلى درجة كبيرة على وجود اتصال صحيح ومنفتح بين افرادها ، وتظهر مهارات الاتصال في السلوك اللفظي أي في الكلمات والعبارات التي يستخدمها أفراد الأسرة في الحديث مع بعضهم.

والهدف من هذه الفنية هو مساعدة اعضاء النسق الأسري في الاستفادة من مهارة الاتصال حيث تمكن الفرد من دعم اهدافه التي يحددها في محيط الأسرة والذي يتمثل في القدرة على ابداء وجهة نظره الخاصة والتأثير في الآخرين والقدرة على الاقناع لتغيير موقف ما.

2- المحاضرة

يتمثل التطبيق لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء النسق الأسري ، وذلك بطريقة بسيطة يسهل فهمها لأعضاء الجلسة الأسرية، لزيادة استبصارهم بتلك المفاهيم بطريقة موضوعية مما يشجعهم على تلقي المعلومات المتضمنة في المحاضرة ذات الصلة بمشكلاتهم الخاصة، بما يهيئ لهم موقفاً تعليمياً يبدأ من شعورهم بأن أحد أسباب مشكلاتهم هو افتقارهم إلى معلومات عن تلك المفاهيم فيدفعهم ذلك إلى متابعة الجلسات وخلق أهداف جديدة تتمثل في الرغبة في حل المشكلة التي يعانون منها. ويكون الهدف من هذه الفنية هو إعادة البناء المعرفي لأعضاء الجلسة الأسرية، وتهيئة بيئة أسرية تسهم في النمو النفسي السوي.

3- الحوار والمناقشة

تتمثل هذه الفنية في استخدام المناقشة الجماعية كمنهج ملائم يمكن أن يخدم الحوار وتبادل الرأي وتغيير المعرفة بشكل دينامي، والذي يؤدي إلى استثارة التفكير الذاتي لأعضاء الجلسة بما فيه أفكارهم واتجاهاتهم وبهذا تصبح المادة العلمية دافعاً قوياً نحو إثارة الموضوعات المختلفة للمناقشة. والهدف التطبيقي لهذه الفنية هو إعادة البناء المعرفي لأعضاء الجلسة الأسرية، وتعديل الأفكار الخاطئة، وتعزيز التواصل بين أعضاء الجلسة من خلال تشجيعهم على الحوار والمناقشة، والتعرف على آداب الحديث، وفتح قنوات التواصل بين أعضاء الأسرة، والتحليل المنطقي للأفكار غير العقلانية، وتفنيد الاستجابات غير الواقعية ودحضها بالإقناع، وتشجيع أعضاء الجلسة على تكوين أفكار منطقية تكون بمثابة حافز للفرد وإدراكه بالتقبل من أعضاء النسق الأسري.

4- إعادة الصياغة

تتمثل هذه الفنية في إعادة تشكيل المواقف التي تواجه افراد الأسرة وسبل حلها من زوايا مختلفة. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في إعادة صياغة الأفكار اللاعقلانية لعضو الأسرة وتبنى رؤية جديدة.

5- تنمية مهارات حل المشكلة :

يمكن للمرشد أن يستخدم اسلوب حل المشكلة لتدريب افراد الأسرة على تحديد المشكلة وجمع البيانات حولها وتوليد البدائل أو الحلول المناسبة ثم الموازنة بينها واختيار مجموعة الحلول الافضل. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في استخدام التفكير العقلي المنطقي في فهم المشكلة وجمع المعلومات المتعلقة بها وتصور الحلول المختلفة الممكنة للمشكلة والموازنة بين هذه الحلول والعمل على تنفيذها في الواقع واختبار فاعليتها في انهاء الوضع المشكل.

6- التعزيز الإيجابي :

تتمثل هذه الفنية في تقديم مدعّمات إيجابية (مادية أو اجتماعية) لعضو الأسرة لدى قيامه بسلوك مرغوب. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في تدريب الوالدين على كيفية استخدام ما يمنحانه لعضو الأسرة من اهتمام ومزايا (معنوية- مادية) بشكل منظم يؤدي إلى تعزيز السلوك، أيضا حث عضو الأسرة على إن ممارسة السلوك المرغوب يجب أن يصبح جزءاً من سلوكه اليومي.

7- لعب الأدوار :

تتمثل هذه الفنية في إسناد دور ما لعضو الأسرة ، ثم تبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الآخر، وبذلك يدرك هذا الآخر وما دفعه إلى السلوك الذي قام به. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في معايشة عضو الأسرة للدور وللمهام.

8- التغذية الراجعة :

تتمثل هذه الفنية في تقديم تعديل مباشر لاستجابات عضو الأسرة ، أي تقويم سلوك عضو الأسرة المرغوب منها وغير المرغوب بهدف تقويمه عن طريق كف للسلوك غير المرغوب فيه ودعم السلوك الايجابي المرغوب فيه. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في أن يتعرف عضو الأسرة على مدى قبول أو عدم قبول استجابته مباشرة.

9- الواجبات المنزلية:

يشير هذا الأسلوب إلى التصرفات التي تطلب من أفراد الأسرة أن يقوموا بها فيما بين الجلسات وبذلك يتعود أفراد الأسرة على أن يفهموا أنهم إذا غيروا سلوكهم فإنهم يمكن أن يغيروا كيف يشعرون وكيف يفكرون، كذلك تعمل الواجبات المنزلية على إعادة بناء مسارات الأسرة بإعادة بناء التقارب وتغيير مسافة الود بين الأفراد.

10- التدريب التوكيدي:

تتمثل هذه الفنية في تدريب عضو الأسرة على التعبير عن مشاعره وأفكاره واعتقاداته والدفاع عن حقوقه بشكل ايجابي يحسن من مفهومه لذاته. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في تدريب عضو الأسرة على الايجابية في العلاقات الاجتماعية وزيادة الوعي بالحقوق الشخصية والتمايز بين التوكيدية.

11- النمذجة:

تتمثل هذه الفنية في تعليم عضو الأسرة سلوكاً معيناً من خلال ملاحظة شخص ما يمثل قدوة بالنسبة له وفقاً للتوجيهات المعطاة له

12- معالجة عدة أسر:

وهو العمل مع عدة أسر في وقت واحد وهذا من شأنه أن يجعل الأسرة تشعر أن هناك أسر أخرى تعاني من مشكلات، كما يجعل الأسرة تلعب دوراً علاجياً فيما بينها ، ويخفف من التوترات تجاه المعالج إذا وجدت.

13- إعادة البناء المعرفي:

تتمثل هذه الفنية في التغلب على الإدراكات والأحكام الخاطئة وخداعات الذات، ويتعلم الفرد أن هذه الإدراكات الخاطئة هي السبب الرئيسي في المشكلات الانفعالية التي يعاني منها. والهدف التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في تدريب عضو الأسرة على إعادة الجمل الداخلية (أي ما يقوله لنفسه).



مشكلات سوء التوافق

لعل من أهم الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب الأسرة ما يأتي:

1. أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة:

تعد الأسرة المؤسسة التربوية الأولى في تنشئة وتربية وتعليم الطفل، من خلال أساليبها التي تؤثر في تشكيل شخصيته المستقبلية. كما أن للأسرة الدور الرئيسي والأساسي في نقل المعلومات والمعارف والخبرات والقيم والاتجاهات من جيل إلى جيل. فهي تقوم بدور لا تستطيع أي مؤسسة اجتماعية أخرى القيام به، من ناحية رعاية الطفل والإسهام في تنمية قدراته واستعداداته ومختلف جوانب شخصيته.

وتعد التنشئة الاجتماعية بمثابة أداة الأسرة لبناء شخصيات أبنائها، فإذا كانت سليمة تكون أداة بناء للأسرة وإذا كانت خاطئة تكون أداة لهدم الأسرة، إذ من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية تتشكل شخصية الطفل التي تتأثر بصورة كبيرة بأساليب التفاعل والتعامل معه في البيت منذ الطفولة ثم تستمر معه إلى أن تشمل مجالات واسعة من حياته مستقبلاً في المدرسة والمجتمع. ومن خلال التنشئة الاجتماعية ينمو الضمير، ويتشكل أسلوب حياة الفرد وفكرته عن نفسه، واتجاهاته نحو الآخرين.

2. الخلافات الزوجية:

إن الخلافات بين الزوجين من شأنه أن ينعكس على استقرار وتوافق أفراد الأسرة فيما بينهم، فإذا كان الوالد قدوة سيئة سيكون له تأثير سيء على الأبناء، كتعاطيه المخدرات أو الكحول، بالإضافة إلى تصدع الأسرة وتفككها، إذ تشير كثير من الدراسات إلى أن نسبة التصدع في أسر المدمنين تعادل سبعة أضعاف أسر غير المدمنين، لأن المدمن لا يستطيع القيام بمسؤولياته إتجاه عمله وأسرته بسبب تدهور صحته الجسمية والنفسية، وبالتالي تدهور الحالة الاقتصادية مما يؤثر سلباً على رعاية الأبناء.

3. اضطراب علاقة الوالدين بالأبناء:

قد يكون سبب اضطراب علاقة الوالدين بالأبناء هي المشكلات التي تنتج من ضعف أداء الوالدين لأدوارهما اتجاه الأبناء، أو نقص الاتصال الانفعالي، أو فقدان الحب والألفة بين الآباء والأبناء، هذا مما يؤدي إلى الكثير من أنواع السلوك المضطرب، فالاختلاف والتباعد في الاتجاهات النفسية والحرمان من الحب والحنان، واستمرار الرفض تعد من أهم أسباب الاضطرابات النفسية التي تعكس بضلالها على العلاقات بين الآباء والأبناء.

4. الصراعات بين الأبناء:

كثيراً ما نجد أن اضطراب العلاقات بين الأخوة تنشأ بسبب أسلوب التفرة والتفضيل في معاملة الأبناء، فقد يهتم الآباء بالابن الصغير دون الكبير أو بالولد دون البنت، مما يحدث البغض والكرهية بين الأخوة وقد يستمر إلى الكبر وبالتالي يؤدي إلى الشقاق والقطيعة بينهم.

5. الانغلاق في الأسرة:

إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، حيث لا يستطيع العيش منفرداً، لذا فهو حريص على الاتصال بالآخرين في المراحل العمرية التي يمر بها كافة. فالطفل يحتاج إلى الاتصال بأفراد الأسرة من أجل الشعور بالأمان، إذ يشير علماء النفس إلى أن الطفل يحتاج للاتصال بالآخرين لأنه حتى نهاية مرحلة المراهقة.

يخاف من الوحدة، ويميل في هذه الفترة إلى الألفة وبناء العلاقات الشخصية الحميمة مع الكبار المحيطين به وعلى رأسهم الآباء والأخوة الكبار في الأسرة، وتزرى (سيبرج) أن سبل إشباع الحاجة إلى الاتصال تمر بمراحل العمر المختلفة، فالطفل يحتاج إلى أن يُلمس وأن يُحمل وأن يُرفع إلى الأعلى وأن يُدلل ويُداعب، والطفل الصغير يحتاج إلى الأمن الذي يتمثل في كسب رضا الكبار عنه، والصبي يحتاج إلى القبول من قبل أقرانه، والمراهق يحتاج إلى الاهتمام من جانب أفراد الجنس الآخر، وأن يكون محط أنظارهم وإعجابهم، ويحتاج الراشد إلى كل الأنواع من السلوك المعبرة عن التعلق مضافاً إليها الحاجة إلى الإشباع الجنسي من خلال الزواج وتكوين أسرة. وعليه يمكن تحديد أهم المشكلات الأسرية الشائعة في النقاط الآتية:

(سوء التوافق بين الزوجين، اضطرابات العلاقات بين الزوجين والأبناء، الخيانة الزوجية، مشكلة تنظيم النسل،

المشكلات الناجمة عن عمل الزوجة، التنشئة الاجتماعية الخاطئة للأبناء، المشكلات الاقتصادية أو المادية، تدخل الأقارب في شؤون الأسرة، الانشقاق والاختلاف الدائم بين الأبناء، الخلافات والنزاعات الناتجة عن عامل الغيرة، أو تعدد الزوجات).



برامج التأهيل للزواج

يشير مصطلح "برامج التأهيل للزواج" في الغالب إلى برامج، دورات وورش عمل مصممة خصيصاً للعزاب والمقبلين على الزواج، وهي تقديم لمجموعة من المعلومات صُمِّمت بهدف تكوين المعرفة والاتجاهات وإكساب المهارات والسلوكيات اللازمة لتحقيق علاقة زوجية حميمة وناجحة، وهي اتجاه "وقائي" يعرض الخيارات والتحديات في العلاقة الزوجية قبل وقوع المشكلات. وتُقدِّم برامج التأهيل للزواج عبر عدة وسائل: مواقع الشبكة العنكبوتية، المطبوعات الإعلانية، كتب التنمية الشخصية، وغيرها من الوسائل الإعلامية. ويتم التمييز عادة ما بين برامج التأهيل للزواج وبين الاستشارات الزوجية الشخصية (العلاج الزواجي) التي تُقدِّم للزوجين اللذين يواجهان مشكلات زوجية.

بدأت برامج التأهيل للزواج في عام 1930 ولم تظهر كميدان علمي للدراسة إلا ما بين عامي 1960 و 1970م في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك استجابة من المؤسسات الاجتماعية للتغيرات المختلفة التي يمر بها الزواج، فأصبحت برامج التأهيل للزواج تُقدِّم على مستوى واسع في دول العالم كاستراليا ودول أوروبا. ولحقت هذا التاريخ طفرة في تقديم هذه البرامج والمحتوى الذي تُقدِّمه وأصبحت تُقدِّم للأفراد والمقبلين على الزواج معاً في مراحل مختلفة من الحياة. وتُقدِّم هذه البرامج عبر خدمات تطوعية في المجتمع والمراكز الدينية والجامعات والمدارس لطلبة المرحلة الثانوية ويُصنِّم بعضها خصيصاً لجميع أفراد الأسرة. وتختلف أنواع برامج التأهيل للزواج حسب الأهداف التي وُضِعَت من أجلها، وهي في الغالب أربعة أنواع:

- ◀ الثقافة الزوجية، مهارات الزواج/العلاقات الشخصية: تُقدِّم لغير المتزوجين.
- ◀ الثقافة الزوجية قبل الزواج والتدريب على مهارات الزواج: تُقدِّم لمن في فترة الخطوبة وللعزاب المهتمين بموضوع الزواج.
- ◀ تعزيز/تحسين الزواج والتدريب على مهارات الزواج: تُقدِّم للمتزوجين.
- ◀ وأخيراً، البرامج التي تهدف لخفض معدلات الطلاق والتي تُقدِّم للمتزوجين الذين يواجهون مشكلات زوجية.

أما من حيث المنهجية التي تقوم عليها هذه البرامج فلا توجد معايير أو خطوات معتمدة على مستوى عالمي أو محلي لتصميمها، فبعض هذه البرامج "غير رسمي" وبعضها الآخر مبني على أسس علمية عالية. فالأول "غير الرسمي": يُقدِّم بواسطة عدد من المتخصصين في الصحة العقلية ورجال الدين وبعض أفراد المجتمع الذين قد/ وقد لا يكونوا قد تلقوا تدريباً في هذا المجال، وهم يقدمون ورش عمل متفرقة في التأهيل

للزواج و تعزيز/ تحسين العلاقة الزوجية في المراكز الدينية. وهذه البرامج لا تقوم على أسس علمية ويعتمد محتواها على الخبرة الشخصية لمقدميها وبعض محتويات البرامج ذات الصيت في مجال التأهيل للزواج. أما الثاني "المبني على أسس علمية": فيمكن حصر التخصصات التي تُعدّ بمثابة أساس علمي له في:

• أبحاث علم النفس الإكلينيكي.

• الذكاء العاطفي.

• الاختلافات البيولوجية بين الجنسين.

ويناقش محتوى برامج التأهيل للزواج عدة مواضيع، أبرزها: فوائد الزواج، الطريقة المثلى للتعامل مع الخلاف بين الزوجين والاتجاهات/ السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تدمر العلاقات الناجحة. وبالإضافة إلى المواضيع السابقة فإن بعض برامج التأهيل للزواج أصبحت تركز بشكل متزايد على أهمية الالتزام، قيمة التسامح والحاجة للعطاء، العاطفة والإخلاص للتنمية/المحافظة على زواج قوي. وفي ذات الوقت فإن معظم برامج التأهيل للزواج لا تناقش في محتواها الجانب المظلم من العلاقة بين الزوجين وعلى حد سواء عوامل وأسباب العنف الزوجي أو الإساءة الزوجية.

ويمكن تصنيف المحتوى الذي تقوم عليه برامج التأهيل للزواج كأفضل محتوى إذا كان مُركّزاً على مهارات العلاقات الشخصية مثل الاستماع والحديث بشكل واضح وإيجابي، التحكم في الغضب، التفاوض والاختلافات وتحويل التفاعل السلبي إلى إيجابي. أما فيما يتعلق بوسيلة تقديم هذه البرامج، فنجد بأنها تُقدّم في الغالب في شكل مجموعات يتم الفصل فيها أحياناً بين الذكور والإناث، ويتم الجمع بينهما أحياناً أخرى للقيام بورش عمل تطبيقية. وتستخدم هذه البرامج وسائل تعليمية متنوعة هي مزيج من المحاضرات النظرية، التمارين التدريبية - المُصمّمة لإكساب مهارات معينة في التواصل والعلاقات الشخصية-، أشرطة فيديو، مقاطع أفلام توضيحية، تمثيل الأدوار وواجبات تطبيقية بين ورش العمل.

الإشباع العاطفي بين الزوجين

ما أن يكبر الإنسان حتى يبدأ بالشعور ان هناك ما ينقصه، ويبدأ رحلة التفتيش عن نصفه الآخر ليسكن إليه ويشاركة السعادة في هذه الحياة. فالله جل وعلا زرع في كل من الرجل والمرأة فطرة الميل الى الآخر ليستمر النسل وتعمر الأرض. وحين يلج الرجل والمرأة في حياة الزوجية يكونان قد بنيا قصوراً في الأحلام ويتمنيا أن تتحقق في عشتهما وألا ينغص معيشتهم ألم. ومن المُلغت هذه النظرة عند حديثي العهد بالزواج من أن الحب هو ذلك الحب الذي شاهدها في الأفلام والمسلسلات وأنه سيذوم لهيبه الى أن يضمهما قبرهما بعد عمر طويل. ويغفل هؤلاء أن الحياة الزوجية جملة مسؤوليات وأعباء وقودها المودة والرحمة بينهما، وأنهما إن لم يعملوا من أجل المحافظة على أسباب دوام هذه المحبة وعلى تزكية هذه المشاعر وتنميتها وإزكاؤها بالأقوال والأفعال وبذكاء فسينهار البيت أمام لسعات المحن المتتالية. والحب ليس مجرد مشاعر تترجمها اللقاءات الحميمة بين الزوجين وإنما هو وحدة رؤية وآمال وتفاهم ومصارحة ومشاركة بالإضافة طبعا إلى السكن. وللإشباع العاطفي أهمية على الصعيدين النفسي والجسدي. ومن دونه فإن البيت الذي أسس على الحب من أول يوم سينهار رويداً رويداً وسيجد كل من الزوجين نفسه محبط عاطفياً وجسدياً. فالركن الأول بعد تقوى الله جل وعلا والتوكل عليه واخلاص النية له في بناء هذا البيت الزوجي من الأساس، هو ملء الفراغ العاطفي عند كل من الزوجين، ومحاولة إشباع أحدهما للآخر عاطفياً حتى لا يكون البيت مجرد جدران تجمعهما وأرواحهما وقلبيهما خارجه. ودمار البيوت يبدأ من فقدان الحرارة في العلاقات بين الزوجين فيه.

وعليه فإن أهمية الإشباع العاطفي تتبع من حاجة الرجل والمرأة الى سكن ومودة يجب على كل طرف أن يوقرها للآخر، حتى لا يسقط أيّ منهما في بؤر الرذائل من تعاسة وخيانة وجريمة واكتئاب وانحراف بحثاً عن الحب والحنان. والحاجة إلى الإشباع العاطفي غريزة تولد مع الإنسان، وهذا ما أثبتته دراسات كثيرة، وبحسب نظرية الحاجات للعالم «ماسلو»، فإن للإنسان حاجات متدرجة - أسماها الحاجات الإنسانية Human needs - تعمل كدافع أو محفز لأن يسلك سلوكاً ما، حيث قسمها ماسلو إلى خمسة أقسام هي: (الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب، والحاجة إلى تقدير الآخرين، والحاجة إلى تحقيق الذات)، ثم أضاف بعد ذلك إليها مستويين هما الحاجات المعرفية والحاجات الجمالية. وما لم تشبع الحاجات بطريقة سليمة تنفق مع معاييرنا الدينية والاجتماعية فإنها لا بد أن تخرج بشكل أو بآخر قد لا يتفق مع المعايير الدينية والأخلاقية والاجتماعية. فعلى سبيل المثال، ضعف إشباع الفتاة أو الزوجة لحاجة الحب والتقدير إليها من قبل أسرتها أو زوجها يعدّ عاملاً مساعداً في أن تبحث عنه بشكل منحرف، فما بالناس ممن لا يكتفون من الآباء والأمهات والأزواج بعدم إشباع الحب والتقدير لدى أبنائهم وإنما ينزعون إلى إيذاء بناتهم وأولادهم وزوجاتهم بالشتيم أو الضرب؟ إن من أسس الوقاية من انحراف الأبناء والبنات والزوجات، أن نسعى إلى إشباع احتياجاتهم من الحب والحنان والتقدير، أن نشجع ثقافة الحب داخل الأسرة، وألا نخجل من التودد لبعضنا البعض.

والحب هو الضمان الوحيد لنجاح العلاقة الزوجية، وتأتي بعده عوامل أخرى، مثل: طبيعة الزوج والزوجة، وتحكيم العقل في العلاقة. فالحياة الزوجية شركة نفسية وجسدية يدخلها اثنان بنية الاستمرار، ويتوقف استمرار

العلاقة ودرجتها على قدرة الزوجين على الذوبان كل في الآخر، فإذا كان هذا الذوبان على طريقة تقديم التنازلات لتمضي سفينة الحياة، فإن استمرار العلاقة سيكون نسبياً، ومعرّضاً للأزمات؛ إذا ما تعرضت معادلة التنازلات للاهتزاز. وقد يبقى الأزواج مع بعضهم البعض بالرغم من الصمت الزوجي أو الخرس العاطفي أو في أسوأ الحالات الطلاق العاطفي، ولكن الحياة لن يكون لها معنى من دون هذه المشاركة العميقة وفي كل شيء التي أرادها الله جل وعلا بين الزوجين ليحققا النعيم في البيوت. ومعلوم أن الذي يفتقر إلى حاجة عنده جسدية كانت أم نفسية – ولعلها الأخطر – فلن يكون باستطاعته الإبداع ولا حتى الإنجاز على المستوى المطلوب في أيّ من أموره وستكون الحياة مجرد ورقات تُطوى في صحيفته وأيام تمر من دون طعم ولا لذة. وقد يكون مآل زواج محطّم الى الطلاق الفعلي وتفكك الأسرة وتجرّع الأبناء لويلات هذا التفكك خاصة على النطاق النفسي.

والجدير بالذكر أن الإشباع العاطفي يختلف مفهومه وطرق ترجمته عند الأفراد حسب الوعي والثقافة والإمكانات والتوقعات، ولكن الأساس يبقى موحداً لأن النفس البشرية مجبولة على الغرائز والفترة نفسها. وعلى الزوجين توضيح متطلباتهم وحاجاتهم للشريك منذ الأساس وأن يتفهم كلٌّ الآخر ويسعى لإشباعه حتى لا يصطدما عند أول بلاء فينهار الصرح الذي حسيبوه ممرّداً. فحريٌّ على الزوجين أن يعيا طبيعة العلاقة الزوجية ويقدّرا هذه المسؤولية الكبرى لإنشاء أسرة مستقرة. والله جل وعلا جعل أساس العلاقة الزوجية المودة والرحمة وكانت هذه آية من آياته الكريمة. وفي هذا الصدد يقول الشيخ محمد الغزالي بأن: هناك معالم ثلاثة ينبغي أن تتوفر في البيت، أو أن تظهر في كيانه المعنوي ليؤدي رسالته ويحقق وظيفته، هذه الثلاثة هي: السكنينة والمودة والتراحم.. وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحاني فإن الزواج يكون أشرف النعم، وأبركها أثراً... وسوف يتغلب على عقبات كثيرة، وما تكون منه إلا الذريات الجيدة.

وقد أوضحت دراسة طبية أميركية أن عناق المرأة واحتضانها مفيد لقلبها. وقال باحثون في جامعة نورث كارولينا درسوا حالات كل من الجنسين في 38 زوجاً من الرجال والنساء، إن الاحتضان يؤدي إلى ازدياد مستويات هرمون الأوكسيتوسين الذي يسمى هرمون الارتباط، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يقلل من مخاطر التعرض لأمراض القلب. وأضاف الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة سايكوسوماتك ميديسين إنهم لاحظوا انخفاض ضغط الدم لدى النساء أكثر من الرجال بعد عناقهن واحتضانهن. وهناك دراسة حديثة بجامعة لوجانو السويسرية أكدت على الفوائد الصحية للزواج والاستقرار العاطفي، فقد ثبت أن الزواج وسكن المشاعر يقي الرجال والنساء متاعب الصداع العارض والمزمن، حيث يساعد الشعور النفسي بالعلاقة المستديمة المستقرة على تخفيف حدّة توتر الجسم، ويفرز هرمونات السعادة بكمّ أكبر من هرمونات القلق والخوف والحزن. وفي الولايات المتحدة الأمريكية اكتشف الباحثون أن الأسبرين لا يشفي الصداع؛ لكن نصف ساعة من الإلفة الزوجية هي الدواء. وأكدت مجموعة كبيرة من النساء الأمريكيات اللاتي يعانين من نوبات الصداع النصفي أن الأسبرين لا يفيد، ولكن النوبة تزول بعد ساعة صفاء مع الزوج الحبيب.

أضف إلى ذلك أنّ الحب والدفء الأسري يساهم في علاج الأرق ويساعد على الوقاية من سرطان البروستاتا بنسبة لا تقل عن 58%. وأثبتت الفحوصات والتحليل أنّ هناك فرصة أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء إذا كان زوجاً أو زوجة تفرغ على حياتهما السعادة والمحبة، لأنّ العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشطان نظام المناعة في الجسم. كما أكدت الدراسة أنّ الزواج يفيد في تقوية عضلات القلب لما فيه من دفع مؤقت للدم وتنشيط للدورة الدموية، وبالتالي تمدّ الجسم بالمزيد من الطاقة، وفي هذا الصدد يقول الباحثون إنّ الزواج أفضل ألف مرة من استخدام أغلى الأدوية التي تعالج سقوط الشعر الذي يحدث في غياب الإحساس بالاستقرار النفسي، ويستثنى من ذلك حالات الصلع الوراثي أو تلك الحالات المرضية المفاجئة.



الجزء الثاني تدريبات عملية

تدريب على المهارات الإرشادية

عملية الإرشاد تتطلب مجموعة من المهارات ، ينبغي على المرشد امتلاكها لكي يتمكن من أداء مهامه ويمارس العمل الإرشادي بنجاح، وتتمثل المهارات الإرشادية بالآتي:

مهارة الاستقبال :

الإرشاد عملية مشتركة بين شخصين أحدهما هو المرشد والآخر هو المسترشد ، وتقوم هذه العملية على الثقة والصراحة ، وعليه فإن طريقة استقبال المسترشد وافتتاح الجلسة الإرشادية في غاية الأهمية وتتطلب مهارة في الاستقبال. وهناك عدة جوانب لمهارة الاستقبال، بما في ذلك إظهار الاهتمام والاحترام، والتواصل بلطف واحترام، والمرونة في التعامل مع الأشخاص والمواقف المختلفة. يتضمن الاستماع الفعال أن تكون حاضرًا ومنتبهًا تمامًا لما يقوله المسترشد، دون مقاطعة أو تدخل. ومن المهم أيضًا التعبير عن الاهتمام والاحترام من خلال لغة الجسد وتعبيرات الوجه المناسبة. وعليه، تعد القدرة على التكيف الإيجابي مع الأفراد والمواقف المختلفة أمرًا ضروريًا لنجاح العلاقة الإرشادية

مهارة صياغة وطرح الأسئلة:

وهي من المهارات الأساسية للتعرف على المعلومات والحقائق المتعلقة بالموقف الذي يواجهه المسترشد ، ومساعدته على الاستمرار في عرض ابعاد وجوانب المشكلة ، وتساعد على بدء المقابلة وتفهم افكار واتجاهات المسترشد تجاه المشكلة. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في صياغة الأسئلة بشكل فعال:

- كن واضحًا ومحددًا في سؤالك؛ لأن ذلك يساعد الشخص الآخر على فهم ما تطلبه بالضبط.
- استخدم كلمات مناسبة ومفهومة للتعبير عما تريد، وتجنب استخدام المصطلحات التي قد يصعب على الشخص الآخر فهمها.
- تجنب طرح الأسئلة المزعجة أو الثقيلة التي قد تجعل الشخص الآخر غير مرتاح أو دفاعي.
- كن مهذبًا ومحترمًا عند طرح الأسئلة، وتذكر أن تستخدم لهجة ونهجًا ودودًا.
- تأكد من أن سؤالك مفتوح ليسهل على الشخص الآخر الإجابة عليه، ويمكن أن يشجعهم ذلك على مشاركة المزيد من المعلومات والأفكار حول الموضوع.

مهاره الانصات لدى المرشد:

عندما يتعلق الأمر بالتوجيه، فإن مهارة الإنصات لا تقل شأنًا عن المهارات الأخرى ومنها الإقناع والتحدث، فهي مستوى متقدم من الاستماع، وتعني الاهتمام الفعلي للمرشد بما سيقوله المسترشد، وتشجيعه على التعبير عن نفسه بكافة الطرق متغلبًا على مشاعر القلق والتوتر والاضطراب. وفيما يلي بعض المهارات الأساسية للانصات الفعال:

- الاستماع الفعال: إعطاء الشخص المتحدث كامل انتباهك وتجنب تشتيت الانتباه، مثل النظر إلى هاتفك أو ساعتك أو الانشغال بأمر آخر.
- التأكيد والتوضيح: استخدام عبارات مثل "أنا أفهم" أو "هل تقصد...؟" للتأكد من أنك تفهم تمامًا ما يقوله الشخص.
- الإشارات غير اللفظية: استخدام لغة الجسد وتعبيرات الوجه لإظهار الاهتمام والفهم، بالإضافة إلى تكرار العبارات الرئيسية لإظهار أنك تستمع بفعالية.
- تجنب المقاطعة: الانتظار حتى ينتهي الشخص من حديثه قبل الرد، وعدم قطعه في منتصف الجملة.
- طرح أسئلة المتابعة: طرح أسئلة محددة للحصول على مزيد من التفاصيل وفهم أفضل للموضوع الذي يناقشه الشخص.

مهارة القيادة:

ويقصد بها تكوين علاقة إيجابية مع المسترشد للتأثير عليه ومساعدته في السير نحو تحقيق الأهداف المرسومة. فعندما يتعلق الأمر بتقديم المشورة، هناك العديد من المهارات القيادية الأساسية التي تعتبر بالغة الأهمية للمرشد وتشمل هذه المهارات:

- الاستماع الفعال: كقائد في مجال الإرشاد، من المهم أن تكون مستمعًا جيدًا. وهذا يعني الاستماع بعناية وانتباه لفهم التحديات التي يواجهها الشخص ومساعدته بأكثر الطرق فعالية ممكنة.
- التواصل الفعال: يعد التواصل الواضح والمفتوح مهارة مهمة أخرى للقائد الاستشاري، يجب أن تكون قادرًا على التعبير عن الأفكار والنصائح بطريقة ملهمة يسهل فهمها.

- **التحليل والتقييم:** كقائد، ستحتاج إلى أن تكون قادرًا على تحليل الموقف المطروح وتقييم الخيارات المتاحة، وسيساعدك هذا على تقديم التوجيه والدعم المناسبين للشخص الذي تقوم بإرشاده.
- **الاحترام والتفهم:** من المهم إظهار الاحترام والتفهم للشخص الذي تعمل معه. وهذا يعني أن نكون متعاطفين ومتسامحين، وأن نأخذ في الاعتبار ظروفهم وتحدياتهم الفريدة.
- **القدرة على الإلهام:** أخيرًا، يجب أن يكون القائد الاستشاري قادرًا على إلهام وتشجيع الشخص الذي يعمل معه، ويشمل ذلك تعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم، ومساعدتهم على رؤية إمكانات النمو والتقدم.

◀ مهارة التعزيز:

واحدة من أهم المهارات الإرشادية التي يمكن تطبيقها من خلال التقبل والفهم والدعم المناسب في الوقت المناسب والاهتمام والعناية بالمسترشد، وذلك من خلال التركيز على عدة جوانب منها:

- التواصل الفعال الذي يُعد أمرًا أساسيًا، فينبغي أن يكون المرشد قادرًا على التواصل بوضوح وتوجيه الشخص نحو تحقيق أهدافه.
- بناء الثقة وإقامة علاقة مهنية يعد جانبًا مهمًا آخر من جوانب الاستشارة. وينبغي على المرشد إظهار الاحترام والاهتمام والتفهم تجاه الشخص لبناء علاقة جيدة مبنية على الثقة.
- تحليل الموقف أيضًا يعد مهارة حاسمة في تقديم المشورة. ويجب أن يكون المستشار قادرًا على فهم العوامل المؤثرة والتحديات التي يواجهها الشخص بشكل شامل.
- تطوير الحلول والخطط يعد أيضًا مهارة أساسية في الاستشارة، لذا ينبغي أن يكون المرشد قادرًا على مساعدة الشخص على تطوير حلول وخطط عمل واقعية وقابلة للتنفيذ.
- وأخيرًا، يعد تعزيز التفكير الإيجابي أيضًا مهارة مهمة، لذا على المرشد استخدامها في تقديم المشورة. إن تشجيع الشخص على التركيز على الجوانب والنتائج الإيجابية يمكن أن يساعده في التغلب على التحديات.

◀◀ مهارة المواجهة:

- لا بد ان تتوفر في شخصية المرشد من خلال (الإرشاد ، والمساندة الإجتماعية ، السلوك المركز على المهمة ، البعد العاطفي ، الإيثار ، الحديث الذاتي المعرفي). ويتم ذلك من خلال:
- التواصل الواضح والصادق ضروري للتعامل مع المواقف الصعبة.
 - تمتع المرشد بالقدرة على تحليل المشكلات والتحديات التي يواجهها الشخص وتقييم الخيارات المتاحة والتأثيرات المحتملة لكل خيار.
 - تقديم الدعم نفسي والاجتماعي من خلال فهم مشاعر الشخص وتحفيزه وتشجيعه على التعامل بإيجابية مع المشكلات.
 - يحتاج المرشد إلى مساعدة الإنسان على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع المشكلات والتحديات وتعزيز قدرته على التكيف والتغلب على الصعوبات.
 - ينبغي أن يكون المرشد قادرًا على توجيه الشخص نحو الحلول ومساعدته على اتخاذ قرارات مستنيرة.

◀◀ مهارة الاتصال:

ومنها لغة الجسم ، والانصات ، والصمت ، والنغمة الصوتية ، والمسافة الشخصية ، والاتصال البصري



- انفتاح الجسد دليل على الثقة والراحة وجاهزية تقبل الشخص للنقاش والمعلومات. بينما ضم اليدين وانغلاق الجسد يدل على التحفظ وعدم الرغبة بالمشاركة..

◀ مهارة الملاحظة والتسجيل :

تعتبر مهارات الملاحظة والتسجيل ضرورية في الاستشارة الأسرية وإدارة الحالات. إذ تتيح لنا هذه المهارات تكوين فهم شامل للمشكلة وأبعادها من خلال ملاحظة الجوانب الشخصية للمسترشد، وملاحظة الإشارات اللفظية وغير اللفظية، والمظاهر الجسدية والمعنوية، والعواطف، والكلمات، والأسلوب، وغيرها من المؤثرات على الشخصية. ومن خلال الملاحظة، يمكننا التعرف على أشياء جديدة وتحليل المواقف بشكل أفضل، مما يؤدي في النهاية إلى فهم أفضل للمسترشد. إن تسجيل هذه الملاحظات لا يقل أهمية عن مراقبتها. ومن خلال توثيق هذه الملاحظات بالتفصيل، نكون أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والتفاصيل، والتي يمكننا استخدامها لاحقًا لمساعدتنا على التعلم والنمو. تعتبر هذه المهارات حاسمة في الإرشاد الأسري وإدارة الحالات، ويمكن أن يساعدنا إتقانها في تقديم دعم أفضل للمسترشد.

◀ مهارة التلخيص :

ويتضمن الملخص من قبل المرشد عرض الانفعالات والحوار والآراء التي تم عرضها في المقابلة، بانتقاء الجوانب الرئيسية أي الأساسيات وتلخيصها، بالإضافة لأي معلومات أخرى مرتبطة مثل نتيجة التقرير الطبي، أو التقييم النفسي، وهناك ثلاث أنواع من التلخيص حسب مراحل المساعدة وهي:

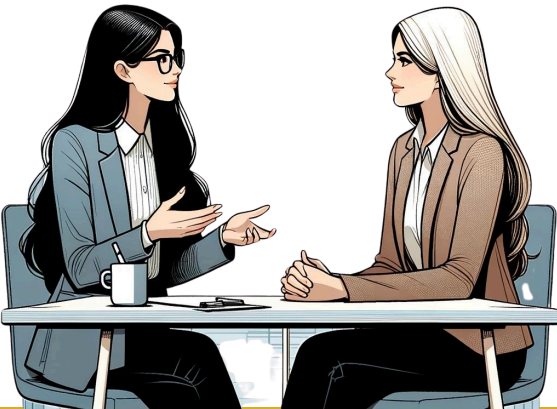
3. التلخيص النهائي

2. التلخيص الاستهلاكي

1. التلخيص المرحلي

◀ مهارة تقييم النتائج:

- تعد مهارات تقييم النتائج من الأمور المهمة جدًا في مجالي الإرشاد الأسري وإدارة الحالة، وذلك لتقدير تأثير الإرشاد على الأفراد وأسرها، ونذكر هنا بعض المهارات المشتركة في هذين المجالين:
- **تحديد الأهداف:** يتطلب تقييم النتائج تحديد الأهداف والقابلة للقياس. إذ يتم تحديد هذه الأهداف بناءً على احتياجات الأفراد والأسر والتحديات التي يواجهونها.
 - **جمع البيانات:** يتضمن جمع البيانات النقاط الأساسية التي تساعد في تقييم التقدم وتأثير الإرشاد أو الإدارة. ويمكن جمع البيانات من خلال المقابلات، والاستبيانات، والملاحظات، والتقارير الأخرى.
 - **تحليل البيانات:** بعد جمع البيانات، يتم تحليلها بشكل دقيق وموضوعي لفهم النتائج وتأثير الإرشاد أو الإدارة. ويمكن استخدام أدوات التحليل المناسبة مثل الإحصاءات والتحليل النوعي لاستنباط الاستنتاجات الهامة.
 - تقديم التوصيات والتفسيرات في ضوء النتائج التي يسفر عنها التحليل.



◀ مهارة اتخاذ القرارات وإنهاء الجلسة

إن مرحلة إنهاء عملية الإرشاد من المراحل الحساسة في العمل الإرشادي ، إذ تحتاج إلى مهارة خاصة من المرشد للتدرج بالمسترشد في الوصل إليها وإعداده لذلك ومراجعة ما تحقق في الإرشاد . وتعد مهارة الإنهاء من أهم المهارات الإرشادية كما يمكن ان تكون من أصعب المهارات ، وأكثرها إحباطاً للمسترشد . وتعد عملية إنهاء جلسة الإرشاد مرحلة حاسمة تتطلب مجموعة محددة من المهارات من المرشد. فمن المهم أن يقوم المرشد بتوجيه المسترشد تدريجياً حتى نهاية الجلسة، مع مراجعة ما حققه معاً. ويمكن أن تكون هذه مرحلة صعبة، خاصة في مجال الاستشارة الأسرية وإدارة الحالات. وتعد مهارات اتخاذ القرار وإنهاء الجلسة في غاية الأهمية لتحقيق نتائج إيجابية. وتشمل المهارات الضرورية في هذا المجال:

- **اتخاذ القرار:** يتضمن ذلك قدرة المرشد على اتخاذ القرارات المناسبة التي تخص حالة المسترشد أو أسرته. وهذا يتطلب تقييم جميع الخيارات المتاحة، وتحليل الموقف، والاستماع إلى مشاعر المسترشد واحتياجاته، والنظر في العواقب المحتملة.
- **التواصل الفعال:** يتطلب اختتام الجلسة مهارات تواصل فعالة لضمان فهم المسترشد للنتائج المحققة. يجب على المرشد أن يعبر بوضوح عن نتائجه وتوصياته، مع الاستماع بعناية أيضاً إلى التعليقات المقدمة من المسترشد.
- **إنهاء الجلسة بشكل إيجابي:** يجب على المرشد إنهاء الجلسة بشكل إيجابي ومشجع. ويمكن القيام بذلك من خلال تلخيص النتائج والتوصيات، وتوفير الدعم والموارد المناسبة لمزيد من التطوير والدعم.

تدريب على تكوين علاقة إرشادية

- لاشك في أن تكوين العلاقة المهنية ومعرفة ما يريده المسترشد يتطلب التركيز على الآتي:
- ◀ الترحيب بالمسترشد عن طريق السلام والمصافحة، واستخدام العبارات الترحيبية المألوفة لدى الناس ، مثل السلام ورد السلام بالقول : السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعدها يمكن القول: صباحك الله بالخير أو مساك الله بالخير، وحياك الله ، ومرحبا بك، أو أهلاً وسهلاً، وغيرها من جمل الترحيب التي توفر جواً من الألفة والود.
 - ◀ التعرف على الأسماء والطريقة المفضلة للمناداة سواء بالاسم أو اللقب أو الكنية " أبو محمد ، " أبو سارة" أو "أم حسين " ، " أم هناء" ...الخ.
 - ◀ البدء بالأحاديث العامة كالحديث عن الطقس أو طريقة الوصول وغيرها من الأحاديث الجانبية التي تساعد في بدء الحوار والتفاعل بين المرشد والمسترشد.
 - ◀ توضيح طبيعة عمل المرشد وما يمكن أن يقدمه من مساعدات أو خدمات، وتوضيح طريقة تنظيم المقابلة من حيث أهدافها ، ومدتها، وما هو مطلوب من المسترشد خلالها.
 - ◀ الطلب من المسترشد عرض مشكلته مع احترام تام للغته وطريقته أو أسلوبه في عرض مشكلته. وإتاحة الفرصة الكافية له للتعبير عن مشكلته دون مقاطعة ما لم تكن هناك ضرورة لتوجيه بعض الأسئلة والاستفسارات التي تساعد في توضيح المشكلة أو بعض جوانبها.
 - ◀ الطلب من المسترشد توضيح رأيه بشأن تأثير المشكلة عليه وعلى الطرف الآخر أو المحيطين به.
 - ◀ التعامل مع المشاعر المؤلمة(كالحزن والغضب والاضطهاد وعدم الكفاءة والذنب وغيرها من المشاعر المترتبة على المشكلة) للمسترشد، ومحاولة التخفيف من حدة هذه المشاعر وتأثيرها على قدرته في التركيز والتفكير السليمين، ولعلي أؤكد هنا على أن التعامل الصحيح مع المشكلات النفسية والاجتماعية يبدأ من خلال التعامل مع الحالة الانفعالية للمسترشد وليس العقلية، فلا يمكن أن نصل إلى عقله ما دامت مشاعر الغضب والحزن مسيطرة عليه.
 - ◀ الطلب من المسترشد توضيح المحاولات والخطوات والإجراءات التي قام بها في سبيل التعامل مع المشكلة. وهناك قواعد عامة ينبغي الالتزام بها من أجل تقبل المسترشد وكسب ثقته، فعلى المرشد أن يتذكر:
 - ◀ أنه يتعامل مع بشر يصيب ويخطأ وهو غير معصوم، أن يحاول التماس الأعذار للمسترشدين عن أخطائهم وهفواتهم وزلاتهم.
 - ◀ أن أساس نجاح علاقته بالمسترشدين يعتمد بدرجة كبيرة على مدى التزام المرشد بالقيم الأخلاقية التي تحافظ على كرامتهم وحقوقهم، واحترام خصوصياتهم، وتقدير مشاعرهم وأفكارهم.
 - ◀ أن التعامل الناجح مع المسترشدين هو التعامل الذي يأخذ في حسابه قدراتهم وإمكاناتهم ويراعي خصائصهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
 - ◀ أن للمسترشدين حاجات واهتمامات وقيم وطموحات وميول ورغبات يجب أن نهتم بها قدر المستطاع في أي عملية تغيير.

- ◀ أن العلاج الصحيح هو الذي يتعامل مع الجوانب الانفعالية والعقلية لمن نعالجهم ، فالتركيز على جانب واحد فقط خطأ شائع بين المرشدين.
- ◀ أن لا يغفل الجوانب الايجابية في شخصية المسترشدين، فالتركيز على السلبيات يصيبهم بالإحباط.
- ◀ أن المسترشدون قادرين على تعلم سلوكيات جديدة، وأن مسؤولية المرشد تتركز حول مساعدتهم لاكتشاف قدراتهم والاستفادة منها لإحداث التغيير المنشود.
- ◀ أن لا يركز على الانجازات فقط، بل ينبغي أن يعطي الجهد حقه من التقدير.
- ◀ أن معظم المشكلات التي تواجه المسترشدين هي نتاج للمجتمع والأنظمة الموجودة فيه، ومن خلال تعلم أساليب جديدة يمكن للمسترشدين إحداث تغييرات إيجابية في هذه الأنظمة.
- ◀ أن يتجنب الإفراط في الشدة والتدقيق وينبغي أن يكون وسطاً في ذلك. وعلى المرشد أن يكون صبوراً ويمنح نفسه والمسترشدين وقتاً كافياً للتعلم واكتساب المعلومات والخبرات والمهارات .
- ◀ أن العلاقة الصحيحة هي علاقة مهنية مبنية على المناقشة والحوار والتفاهم والاقناع.
- ◀ وأخيراً، أن مشاركة المرشد في تحديد أهداف عملية العلاج وآلياته يوفر على المرشد والمسترشدين من الوقت والجهد



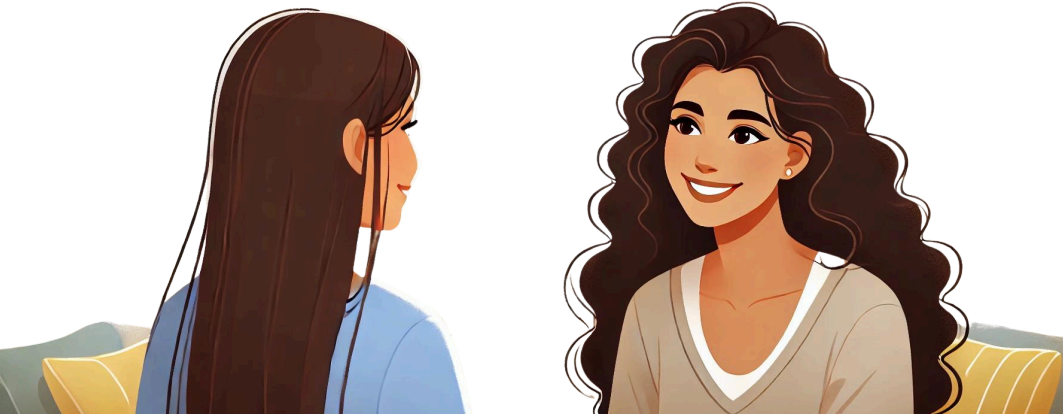
تدريب على مهارات التواصل

يرى علماء النفس إن أفضل طريقة لإقناع الآخر بفكرتك هو الاستماع إليه، وذلك بأن تدعه يطرح أفكاره حتى إذا انتهى من إفراغ ما في صدره تقوم أنت بالتوجيه والإرشاد . ولا فائدة من التعليم إلا بوجود الاهتمام الحقيقي بماذا يريد المتعلم ؟ ومن أي شيء يعاني؟

وعلى المرشد اظهار الملامح أثناء الاستماع، ذلك أن الاستماع إلى المسترشدين تبعث برسالة لهم مفادها: " أنتم جديرون حقاً بالاستماع إليكم " . وأثناء الاستماع لهم لابد من أن تظهر ملامح الإعجاب على وجهك مع إصدار بعض الأصوات مثل: (أم أم ..) أو كلمات سريعة (عظيم) (رائع) (أحسننت) أو عبارات قصيرة مثل: (هذا فعل طيب). وينبغي على المرشد أن يتقن الصمت الواعي، أي فن التوفيق بين واجب الصمت وواجب الكلام، فلا بد من استخدامهما كلاً في موضعه وفي الوقت المناسب لذلك ، فمثلاً: قد يريد المسترشد التحدث إليك ويحتاج لتفاعل معك معه ولكنك ملتزم الصمت فهذا يعطيه إحساس بأنك إما تريد منه أن ينهي حديثه

بسرعة أو أن حديثه غير مهم بالنسبة لك . لذا ينبغي على المرشد أن يدع المقابل يشعر بالتفاعل معه، وهذا يتطلب:

- عدم التسرع في إبداء الرأي ، والتحكم في رد الفعل .
 - اختيار أنسب الأوقات لتعريف المقابل برأيك.
 - حاول أن تفكر بعقلية الآخر وتقبل اقتراحاته وأفكاره.
 - حاول أن ترى الأمور بصورة كلية.
 - احترم مشاعر المسترشد وتقبلها.
 - إظهار أنك تنصت له، ويكون ذلك عبر الاشارات مثل هز الرأس.
 - حاول تلخيص ما حكاه تفصيلاً ، وذلك من إعادة صياغة أفكاره ومشاعره بشكل ملخص.
 - راقب انفعالاته أثناء حديثه(غضبان ، خائف ، محبط..) فمثلاً إذا جاء يشتكي من تصرفات أحد أفراد الأسرة تفاعل معه وتجاوب ببعض العبارات.
 - كن أقل تسرعاً في التعليق ولتكن تعليقاتك هادئة وليست عدائية.
- ويمكن أن يتقن المرشد الانصات الفعال عبر خمس أشياء وهي:
- ✓ ضع عينيك في عينيه ولا تشيح بوجهك عنه وابتسم باستمرار وابد ملامح الاطمئنان.
 - ✓ حاول أن يكون هناك علاقة اتصال بينكما من خلال وضع يدك على كتفه.
 - ✓ علق على ما يقوله دون أن تسحب الكلام منه، بحركة الرأس مما يوحي له بأنك تتابعه باهتمام .
 - ✓ لا تنظر للساعة أثناء حديثك معه وكأنك تقول: لا وقت لدي لكلامك.
 - ✓ متى ما وضحت الفكرة وتفهمت الموقف أعد مشاعره وأحاسيسه.



وتشير الدراسات إلى أن هناك مجموعة من الأسس العلمية للحديث الفعال ، على المرشد مراعاتها وهي:

- استخدم لغة سهلة وبسيطة لترجمة الأفكار والمعاني.
- مراعاة المستوى الثقافي للمتحدث إليه.
- تسلسل ومنطقية الأفكار .
- الاختصار في الحديث وعدم التحدث بسرعة.
- مراقبة ردود الفعل على المرشد لمتابعة فهمه للرسالة.
- اختيار الوقت المناسب للتحدث مع المرشد.
- مراعاة الحالة النفسية للمرشد.
- التأكد من دقة وصحة المعلومات التي تنقلها للمرشد حفاظاً على مصداقيتك.
- عدم التعالي بالمعرفة والمعلومات مع المرشد.
- عدم اتيان حركات أو اشارات تشتت انتباه المرشد.
- ختام الحديث بالتركيز على أهم النقاط التي وردت بالحديث للتأكيد

وفيما يتعلق بكيفية توجيه السؤال ، ينبغي على المرشد مراعاة الآتي:

- ◀◀ التقدمة بين يدي السؤال، والاعتذار قبل طرحه لاسيما إن كان السؤال محرّجاً .
- ◀◀ اختيار الصيغة المناسبة .
- ◀◀ إيضاح السؤال وعدم ابهامه.
- ◀◀ أن يكون هدف السؤال سامياً لا يقصد منه التعت أو اضاءة الوقت أو تشتيت الموضوع.
- ◀◀ اختصار السؤال وعدم ذكر تفصيلات وجزيئات لا داعي لها ولا تؤثر في المعنى.

تطبيق خطوات الإرشاد الأسري

• في اللقاء الأول مع العائلة على المرشد القيام بما يلي:

التعرف على المشكلة من مصدر التحويل. وجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات عن العائلة من مصادر مختلفة. والتأكد من أن الغرفة مريحة من حيث التهوية- الإنارة- المقاعد. والتأكد من عدم دخول أي شخص آخر خلال الجلسة. والتأكد من عدم تحول أي مكالمات هاتفية في الجلسة، وترتيب المقاعد حسب عدد الأفراد. وأثناء الجلسة يجب على المرشد القيام بتوفير جوانب الراحة والأمان لجميع أفراد الأسرة. وعدم التدخل في جلسة أفراد الأسرة، أو ترك الخيار لهم أين يجلسون حيث يساعد ذلك على التعرف على طبيعة التحالفات الموجودة داخل الأسرة، والتوجه إلى كل فرد من أفراد الأسرة للتعرف على ذاته، وعمله. وعدم الحديث عن المشكلة قبل التعرف على الجميع وخلق جو من الراحة والألفة مع أفراد الأسرة. والعمل على إشعار كل فرد من أفراد الأسرة باهتمام الأخصائي بشكل فردي.

ويجب تفحص هيكلية الأسرة والأدوار والتفاعلات فيما بينهم، وعلى الأخصائي النظر باهتمام لمزاج أفراد الأسرة ووجودها في الجلسة هل هم راغبين أم مرغمين على الحضور. والتفحص ما بين الأسطر أنه في أغلب الحالات يحاول أفراد الأسرة عدم إظهار أسلوب تعاملهم مع بعضهم البعض. وينبغي على الأخصائي ملاحظة مَنْ من أفراد الأسرة يحاول التقرب منه وجلبه إلى جانبه وجعله من حلفائه. وينبغي احترام الهيكلية الهرمية والسلطة الموجودة داخل الأسرة.

• اللقاء الثاني: تحديد المشكلة:

العمل على أخذ وجهة نظر كل فرد من أفراد الأسرة في تعريفه وتحديد المشكلة وكيف يراها. تلخيص كلام كل فرد للتأكد من أن وجهة النظر قد وصلت للأخصائي لتعريف المشكلة، والتوسع أكثر في تاريخ وتكرار المشكلة، والتعرف على التغيرات التي حدثت في تلك الفترة. وكذلك التعرف على آليات الدفاع والتكيف مع المشكلة خلال هذه الفترة عند جميع أفراد الأسرة. وفي النهاية يتم تلخيص المشكلة من قبل الأخصائي وذلك لتحديد المشكلة، وتحديد الأولويات التي يودون العمل معها.

• اللقاء الثالث: تحديد الأهداف:

ينبغي مشاركة جميع أفراد الأسرة في تحديد الأهداف، ويجب التوسع في الأهداف التي تطرح وصياغتها بطريقة واقعية يمكن قياسها وتجزئتها من أجل تسهيل العمل معها. وتحويل التصرفات والكلمات إلى مشاعر يتطلب العمل معها وتحديدها ضمن أهداف واقعية يشعر بها جميع أفراد الأسرة. والعمل على كسر الأنماط

الموجودة عند الأسرة والتي تحافظ على بقاء المشكلة كما هي. وينبغي أن تكون الأهداف واضحة ومتفق عليها داخل الأسرة من أجل إنجازها، والعمل على تقسيم الأهداف إلى أهداف طويلة الأمد وأهداف قصيرة الأمد. يجب العمل مع الأسرة من أجل تحديد أولياتها وترتيبها بطريقة تضمن نجاحها مع محاولة تحديد الفترة الزمنية.

• اللقاء الرابع: تحديد الآليات

تحديد الآليات (الطرق والخطوات المتبعة للوصول إلى الأهداف) وتتسم بالآليات تتطابق مع خصوصية كل حالة، وتتطابق مع عادات وتقاليد وقيم وديانة الأسرة، والإمكانيات الاقتصادية المتوفرة لدى الأسرة. ويجب أن تكون الآليات واقعية وسهلة التطبيق. كما أن تمكن الأخصائي/ة من هذه الآليات يساعد في تطبيقها بشكل أدق وأنجح، واختيار الأسلوب الأمثل للوصول إلى أهداف الأسرة، والتعرف على طبيعة التحالفات الموجودة في داخل الأسرة يساعد بشكل كبير في اختيار المهارات والآليات الواجب إتباعها فذلك يحدد كيفية تقسيم العائلة إلى مجموعات للعمل معها ضمن جلسات منفردة.

• اللقاء الخامس: مهارات التدخل

يجب أن تتوفر لدى الأخصائي مهارات قيادية عالية وإمكانية قيادة الجلسة وضبطها وتوجيهها، ولعب دور المعلم والمربي والممثل الأعلى لأفراد الأسرة خلال الجلسة. وسرعة البديهة وتدوين الملاحظة، مع تلخيص الكلام الدائر في الجلسة، والاصغاء الجيد، والتمكن العالي من مهارات الإرشاد وتطبيقها مثل: صياغة الجمل وعكسها، عكس المشاعر الموجودة بين الكلمات، واستخدام الأمثلة من أجل مساعدة الأسرة على الكلام مع بعضهم البعض بدلاً من التحدث معه. وإجلاس أفراد العائلة بطريقة تسمح لهم برؤية بعضهم البعض. واستخدام حركات الجسم أثناء الجلسة لما لها من تأثير على قيادة الجلسة.

• اللقاء السادس: الإنهاء والتقييم

مرحلة الإنهاء يجب أن تكون قد تم التمهيد لها خلال العمل مع العائلة، والتقييم يجب أن يكون عملية مستمرة، وتقييمهم للخلل الذي كان موجود وكيف تم العمل عليه وما هي الأدوار التي قام بها كل فرد للتخلص من المشكلة، وكيف يرى كل واحد دور الآخرين في حل المشكلة، والتعرف على التخوفات الموجودة عند كل فرد من أفراد العائلة، وما هي الخطوات الواجب إتباعها في حالة بروز مشكلة جديدة في داخل الأسرة. ويجب تزويد العائلة بالتعزيز الإيجابي للدور الجيد الذي قامت به خلال عملية العلاج وإبراز الجوانب الإيجابية والإمكانيات الموجودة عندهم لحل مشاكلهم المستقبلية، مع إبقاء الباب مفتوح أمامهم أي أنهم، بإمكانهم الاتصال بالمرشد بأي فترة يحتاجونه.

تدريب على كيفية توظيف المقاييس في الإرشاد

يمكن للمرشد الأسري الاستفادة من استخدام المقاييس في الإرشاد الأسري ، ومن بين تلك المقاييس :
-مقياس تقييم الأسرة: من إعداد (Epstein et al.,1983) لتقييم مدى قيام الأسرة بوظائفها خلال قياس ستة أبعاد من وظائف الأسرة هي:

- 1- حل المشكلات
- 2- التماثل
- 3- الأدوار
- 4- الاستجابة العاطفية
- 5- المشاركة الوجدانية
- 6- التحكم السلوكي.

- **مقياس تحمل الأسرة للمصاعب:** يتكون هذا المقياس الذي أعده (Thompson & McCubbin, 1991) من (20) فقرة لقياس شدة تحمل الأسرة مصاعب وضغوطات الحياة، ويتكون المقياس من أربعة أقسام هي : الانجاز ، والثقة، والتحدي، والسيطرة . وتكون طريقة الاجابة على المقياس باختيار إحدى البدائل (غير صحيح على الاطلاق ، غير صحيح إلى حد ما ، صحيح إلى حد ما ، صحيح تماماً)، وعند التصحيح تعطى هذه البدائل أوزان على التوالي(0 ، 1 ، 2 ، 3).
- **مقياس تماسك الأسرة:** يتكون هذا المقياس الذي أعده (McCubbin et al., 1996) من أربع فقرات فقط تقيس مستوى الترابط والتلاحم الأسري، سواء لمواجهة صعوبات الحياة أو للتكيف مع الحوادث أو الكوارث غير المتوقعة. وتكون طريقة الاجابة على المقياس باختيار إحدى البدائل الخمسة الموجودة أمام كل فقرة.

ت	العبارة	بدائل الإجابة			
		لا أوافق أبداً	لا أوافق	محايد	أوافق بشدة
1	أتقبل ضغوطات الحياة على أنها جزء من الواقع المعاش.				
2	أتقبل المشاكل التي تحدث بشكل غير متوقع.				
3	أنظر إلى مشكلات الأسرة بإيجابية وهو ما يجنبنا الإحباط				
4	نؤمن بالقضاء والقدر.				

حيث تعطى أوزان للبدائل من (صفر -4) درجة عند تصحيح المقياس ، وبذلك تتراوح الدرجات الكلية بين (صفر -16) درجة، على أن الدرجة العالية تعكس مستوى عال من التماسك الأسري.

- **مقياس مستوى تنظيم الأسرة:** يتكون مقياس مستوى تنظيم الأسرة الذي أعده (Fischer et al., 1992) من (13) فقرة تعكس وجهة نظر الشخص حول مستوى التنظيم لدى أسرته، بُني المقياس ليعكس أربعة جوانب من التنظيم هي: التلاحم الأسري، المشاركة الأسرية، توفر قائد للأسرة محدد ومعروف ، توفر أنظمة وقوانين أسرية محددة ومعروفة.
- **مقياس تعاطف الأسرة مع بعضها:** من إعداد (Shields et al., 1992) على (14) فقرة مقسمة بين المشاركة العاطفية بين أعضاء الأسرة وتقبل النقد الأسري. أما طريقة التعامل مع تحليل المقياس فإن عبارة (2) و(8) تعكس عند التحليل لتتماشى مع باقي الفقرات المخصصة للنقد الأسري. المشاركة العاطفية تعبر عنها الفقرات ذات الأرقام الفردية ، في حين أن الرؤية الذاتية تجاه النقد خصصت لها العبارات ذات الأرقام الزوجية.
- **مقياس كفاءة الأسرة:** يتكون مقياس كفاءة الأسرة الذي أعده (Green et al., 1985) من (14) فقرة صممت لقياس كفاءة الأسرة على الأداء الأمثل لوظائف الأسرة التي يمكن تمييزها من خلال الآتي:

أ.بناء الأسرة ب.رؤية الأسرة لنفسها. ج.أسلوب التعبير الأسري

د.المنافسات ذات الهدف المباشر ه.الاستقلالية لدى أعضاء الأسرة.

- **مقياس مستوى الحوار الأسري:** يتكون مقياس مستوى الحوار الأسري (McCubbin et al., 1996) من عشر فقرات صممت لتكشف طريقة تحاور الأسرة ، سواء الطريقة الايجابية في الحوار وهي الفقرات ذات الأرقام الزوجية، أو السلبية وقد خصصت لها الفقرات ذات الرقام الفردية.
- **مقياس الرضا عن الحياة الأسرية:** يتكون مقياس الرضا عن الحياة الأسرية الذي أعده (Schumm et al., 1986) من أربع فقرات صيغت لتقيس رضا أعضاء الأسرة عن علاقاتهم، سواء علاقة الزوجين أو علاقة الوالدين بالأطفال، أو علاقة الأخوة بالأخوات، ويمكن استخدام المقياس مع الأسر التي لديها أب وأم ، ويفضل أن يكون لديهم طفلان على الأقل، ويعتبر مقياس الرضا عن الحياة الأسرية من المقاييس المقننة وسهلة الاستخدام، إذ يستغرق تطبيقه قرابة الثلاث دقائق.
- **مقياس السعادة الزوجية:** صمم مقياس السعادة الزوجية (Azrin et al., 1973) لقياس عشرة جوانب مهمة في حياة الأزواج، وهو من المقاييس المهمة في مجال إرشاد الأزواج ، ومن المفترض إعطاء اهتمام خاص للجوانب العشرة بشكل منفرد(تربية الأبناء، الأنشطة الاجتماعية، المادة، التحاور، والمناقشة، ممارسة الجنس، الوضع الأكاديمي أو الوظيفي، الاستقلال الشخصي ، استتلاق الزوجين، السعادة في شكلها العام)، وكذلك تحليل الجوانب العشرة معاً لقياس السعادة الزوجية بشكل عام.

- **مقياس العلاقات الأسرية:** يتكون مقياس العلاقات الأسرية (Hudson, 1997) من (25) فقرة، صممت لتقيس مستوى المشكلات الأسرية وقوة العلاقات بين أعضاء الأسرة، ويمكن تطبيق المقياس مع أي عضو من أعضاء الأسرة وربما أكثر من عضو، ولا ينصح بتطبيقه مع الأطفال دون 12 سنة.
- **مقياس العلاقة بين الأخوة والأخوات:** يتكون مقياس العلاقة بين الأخوة والأخوات من نسختين متشابهتين، نسخة خاصة بالذكور ونسخة خاصة بالإناث، وكل نسخة تحتوي على (25) فقرة صممت لتقيس حجم المشكلات الأسرية، وتحديداً في العلاقة بين الأخوة والأخوات، وقد بني المقياس بشكل مبسط بحيث يمكن أن يجيب عنه الأطفال، وينصح بعدم تطبيقه مع من هم دون 12 سنة.
- **مقياس العلاقة بين الزوجين:** يتكون مقياس العلاقة بين الزوجين الذي أعده (Hendrick, 1988) من سبع فقرات، تقيس درجة الرضا عن العلاقة بين الزوجين. ويتميز المقياس بالبساطة في الاستخدام خصوصاً حينما يطلب من المجيب وضع إجاباته في ورقة خارجية، كما يتميز المقياس بأهمية خاصة تتمثل في إظهار مستوى العلاقة الغرامية بين الزوجين. وتتم الإجابة عن الفقرات باختيار إحدى البدائل.
- **مقياس العنف بين الأزواج:** صمم مقياس العنف بين الأزواج (Straus, 1990) لقياس خمسة أشكال من العنف أو إساءة المعاملة التي يمكن أن تقع بين الزوج والزوجة هي:

أ. الإساءة اللفظية. ب. الإساءة النفسية أو العاطفية. ج. العنف البدني.
د. العنف الجنسي. هـ. الإعتداء بالجرح أو الكسر أو الحرق.

ويتميز مقياس العنف بين الأزواج بشموليته لأشكال العنف الى جانب كفاءته العملية، ويتكون المقياس من (76) فقرة تقيس جوانب مختلفة من العنف والإساءة، مع مدى وقوعها ونسبة وتكرار حدوثها من ولدى كلا الزوجين وفي كلا النسختين (نسخة الزوج والزوجة).

تدريب على أساليب تعديل السلوك

تعديل السلوك هو العلم الذي يشمل على الأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية إحداث تغيير جوهري ومفيد في السلوك الأكاديمي والاجتماعي. ويعرف بأنه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى . ويمكن تحديد الأهداف العامة لتعديل السلوك في النقاط الآتية:

1. مساعدة الفرد على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
2. مساعدة الفرد على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً .
3. مساعدة الفرد على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين
4. تعليم الفرد أسلوب حل المشكلات.
5. مساعدة الفرد على أن يتكيف مع محيطه وبيئته الاجتماعية.
6. مساعدة الفرد على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.

ويمكن تقسيم الاتجاهات الرئيسية في تعديل السلوك الى :

- 1.الاتجاه السلوكي: يقوم على فكرة أن سلوك الفرد ليس عرضاً وإنما هو مشكلة بحد ذاته وأنه يجب التعامل معه وفهمه وتحليله وقياسه ودراسته ووضع أفضل الإجراءات للتعامل معه حسب أوقات وأماكن حدوثه ، وأنه يمكن التحكم فيه عن طريق التحكم في المثيرات التي تحدثه وفي النتائج المترتبة عليه، ويعتمد هذا الاتجاه على قوانين تعديل السلوك مثل التعزيز والنمذجة وضبط الذات.
- 2.الاتجاه المعرفي: يرى بأن سلوك الفرد ليس ناتجاً عن تفاعل بين المثيرات البيئية و الفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد قد تكون مسؤولة عن سلوكياته مثل ثقافته ومفهومه عن ذاته وخبراته وطرق تربيته وتنشئته وطرق تفكيره عقلانية كانت أم غير عقلانية وعلى مدى تفاعل حديثه الداخل مع بناءاته المعرفية وطرق اكتسابه السلوك الخاطيء.

3. اتجاه التعلم الاجتماعي: يرى أن السلوك البشري يتعلمه الطالب بالتقليد أو المحاكاة أو النمذجة وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطئة هي سلوكيات متعلمة من بيئة الفرد، وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت بندورا صاحب مدرسة التعلم الاجتماعي.

• **إجراءات تعديل السلوك:**

- 1- تحديد السلوك الذي يريد تعديله أو علاجه.
- 2- قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته وقد يلجأ المرشد للطلب من الوالدين الاستجابة على استبانة خاصة لقياس مدى استمرار السلوك وتكراره وشدته.
- 3- تحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالفرد عند ظهور السلوك غير المرغوب فيه (تاريخ حدوثه، الوقت الذي يستغرقه، مع من حدث، كم مرة يحدث، ما الذي يحدث قبل ظهور السلوك، كيف استجاب الآخرون، ما المكاسب التي جناها الفرد من جراء سلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة).
- 4- تصميم الخطة العلاجية وتنفيذها على أن يشترك الفرد وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف، ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعيم ظهور السلوك المرغوب، وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب، وتشجيع الفرد وأسرته على تنفيذ الخطة العلاجية بكافة بنودها.
- 5- تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإيصالها إلى من يهمهم الأمر.

من الاستراتيجيات الحديثة لتعديل السلوك هي: التعزيز ، ولعبة السلوك الجيد ، والضبط (التنظيم الذاتي) ، والتصحيح الزائد ، والإقصاء عن التعزيز الايجابي، وتشكيل الاستجابات البديلة، وتكلفة الاستجابة، والتعاقد السلوكي.

تدريب على تطبيق العلاج العقلاني لألبرت أليس

استقطبت نظرية العلاج العقلاني العاطفي اهتمام علماء النفس بوجه عام وعلم النفس الإرشادي والعلاجي باعتبارها نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي. وتكمن بذور هذه النظرية في كتابات الفلاسفة والعلماء اليونانيين الذين رأوا أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تسم سلوكنا بالاضطراب أو السواء. ويعتبر ألبرت أليس مؤسس هذه النظرية. وتقوم نظرية العلاج العقلاني العاطفي على مجموعة مسلمات هي:

1. إن الإنسان يولد ولديه على القدرة على التفكير العقلاني المستقيم وغير العقلاني , بمعنى أن الإنسان كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد .
- 2- ترى هذه النظرية أن أساليب تفكيرنا ومعتقداتنا اللاعقلانية تكمن وراء اضطراباتنا النفسية .
- 3- أن الأفراد مهينون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء , وأن يشعروا بالآثار الشديدة ويتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب.
- 4- يفترض أن هناك تفاعلاً بين تفكير الإنسان وإنفعاله وسلوكه.

ويركز أليس على نقطتين هامتين هما:
أولاً: هناك تفاعل دينامي بينما هو معرفي وما هو انفعالي وما هو سلوكي.
ثانياً: التفكير الانساني والانفعالات وجهان لعملة واحدة وأن أي تغير في أحدهما يؤثر بالتبعية في الآخر.

وهذا النوع من العلاج كان يسمى في بداياته العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive Therapy (RET) ولكن منذ العام 1993 تم تغيير تسميته إلى العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) ، ويقوم هذا النوع من الارشاد على افتراضات نظرية هي:

- الإنسان كائن عقلائي بصورة فريدة وأيضاً غير عقلائي بصورة فريدة وأن التعلم والمعرفة تلعب دوراً في توضيح ما هو عقلائي وما هو غير عقلائي.
- وتعني العقلانية: كيفية مساعدة الفرد على تحقيق أهدافه الأساسية وغاياته، وهي أيضاً الأسلوب المنسق والمنطقي والمرن في التعامل مع الواقع.
- أن الناس هم الذين يقودون أنفسهم للاضطرابات من خلال تفكيرهم في عجز الذات، واللامنطقية، واللاعقلانية خصوصاً عندما يرفع الفرد الرغبات والتفضيلات الخاصة به إلى متطلبات وضرورات ملحة ومتصلبة.

أما الفنيات الارشادية المستخدمة في هذا النوع من العلاج فهي:

فنية الجدول اللفظي: ولها ثلاث مستويات :
التمييز: مساعدة الفرد كي يستطيع التمييز بين مفاهيمه العقلانية وغير العقلانية.
الجدل: ممارسة نوع من الحوار العميق مع المسترشد حول أفكاره ومفاهيمه غير العقلانية.
صياغة التعريف: مساعدة المسترشد على التحديد الدقيق للفئة الخاصة والعامة.

فنية التخيل العقلائي: تدريب المسترشد على
تغيير الانفعالات السالبة إلى الموجبة.

فنية الواجبات المنزلية: وتتم من خلال :
تكليفه بشيء مقروء.
كتابة تقرير عقلائي عن الذات.
مشاهدة مادة مقروءة أو مسموعة مختارة بعناية تم كتابة تقرير عنها

فنيات التغيير الانفعالي:
وهنا يمكن استخدام فنية تمارين الهجوم على الأفعال الخاطئة، وذلك بتنفيذ تلك الأفكار الخاطئة
واللاعقلانية التي يقتنع بها المسترشد وتحويله عنها إلى الأفكار الصحيحة مع إعطائه الفرص
الكاملة كي يحكي ما يريد دون قيود إلى أن نرده إلى الأفكار العقلانية الصحيحة والمقبولة وتشجيعه
على العمل الايجابي.

فنيات التغيير السلوكي: وتشمل عدة فنيات منها:
التحصين في الواقع: عمل مدرج قلق، وتعريض المسترشد للموقف المسبب
للمشكلة وتعويده تدريجياً على السلوك المرغوب.
تمارين الاستقرار: حث المسترشد على الانتظار قبل إجراء السلوك (النشاط)
حتى نعطي فرصة لمشاعر التسامح أن ندخل إلى فكرة (إلى مسرح العمل).
تمارين عدم المماثلة: حث المسترشد على عدم التسويف في أداء الأنشطة
التي تطلب منه وخاصة إذا كان تم توضيحها له بشكل كاف (بالشكل المطلوب أداؤه).
تمارين تعلم المهارات: من خلال التدريب التوكيدي ، وتمارين مكافئة الذات،
ومحاسبة الذات ، واقتصاديات البونات باستخدام عملات بلاستيكية كوينز لها مقابل
مادي واستخدام ذلك للإثابة أو المحاسبة على أنشطة سلوكية معينة.

تدريب على مهارة حل المشكلات

ان مفهوم حل المشكلات يمثل عملية ذهنية يستخدم الفرد فيها كل ما لديه من معارف وخبرات سابقة ومهارات كاستجابات لمتطلبات موقفه مألوفة بالنسبة له، بهدف الوصول الى حالة التوازن المقصود عند الفرد او ازالة الغموض من الموقف المشكل ، او الخطر الذي يكتنفه وقد يشير المفهوم الى جهود الناس المختلفة التي يبذلونها للوصول الى الهدف . أما خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار فهي:

اولا : تحديد المشكلة : تعد من اهم الخطوات في دورة حل المشكلات إذ ان الأفراد بحاجة الى ان يتعرفوا الى المعوقات التي تقف امامهم لاستيعاب المسألة التي يحاولون فهمها , فتحديد المشكلة ووضعها بين ايديهم امر مهم يثير تفكيرهم في المشكلة وفي اساليب حلها واتخاذ القرار بشأنها وان تكون واضحة لديهم وبقناعتهم.

ثانيا : تعريف المشكلة: يقصد بتعريف المشكلة العمل على تحديد المشكلة وتشخيصها وصياغتها بطريقة اجرائية قابلة للحل ، إذ تعتبر عملية تحديد المشكلة العامل الأهم الذي يحدد مدى فعالية الخطوات التالية ، لأنه في حالة عدم تشخيص المشكلة بشكل جيد فإن القرار لن يكون سليما. وعموما يجب في هذه المرحلة على متخذ القرار ان يكون على دراية ووعي بالهدف الذي يريد الوصول إليه .

ثالثا: تنظيم المعلومات حول المشكلة: تعد عملية تنظيم المعلومات غاية في الاهمية في عملية حل المشكلات , إذ ان قدرة المتعلم على تنظيم المعلومات المتوافرة لديه بأية طريقه تناسبه تسهم بلا شك في البحث عن استراتيجية ملائمة لتطبيق استراتيجية الحل للمشكلة.

رابعا : اختيار استراتيجية او خطط بديلة لحل المشكلة: عندما نقوم بتحديد المشكلة بشكل فعلي علينا ان نخطط للاستراتيجية المناسبة لحلها , وتشمل هذه الاستراتيجية تحليل تعقيدات المشكلة لعناصر مبسطة , او تتضمن عمليات متممة تقوم بتركيب عناصرها على نحو يمكن الاستفادة منه , وهناك استراتيجيات تشمل كلا من التفكير التباعدي والتفكير التقاربي ففي التفكير التباعدي يحاول توليد بدائل مختلفة لحل المشكلة بينما التفكير التقاربي يحاول ان يضيق الفجوة بين هذه البدائل لنصل الى الحل الأنسب .

خامسا : تحديد مصادر حل المشكلة: يعتبر الوقت من العوامل المهمة والأولى في عملية إيجاد حل للمشكلة التي تواجه الفرد اما المصدر الثاني فهو الجهد المبذول او الذي تحتاج اليه قبل ان تطلب المساعدة من الاخرين , بالإضافة الى عاملي الوقت والجهد ثمة مصادر متعددة نحتاج اليها في ايجاد الحلول للمشكلات منها توفر المال اللازم والمعدات والادوات والاجهزة ذات العلاقة بالمشكلة .

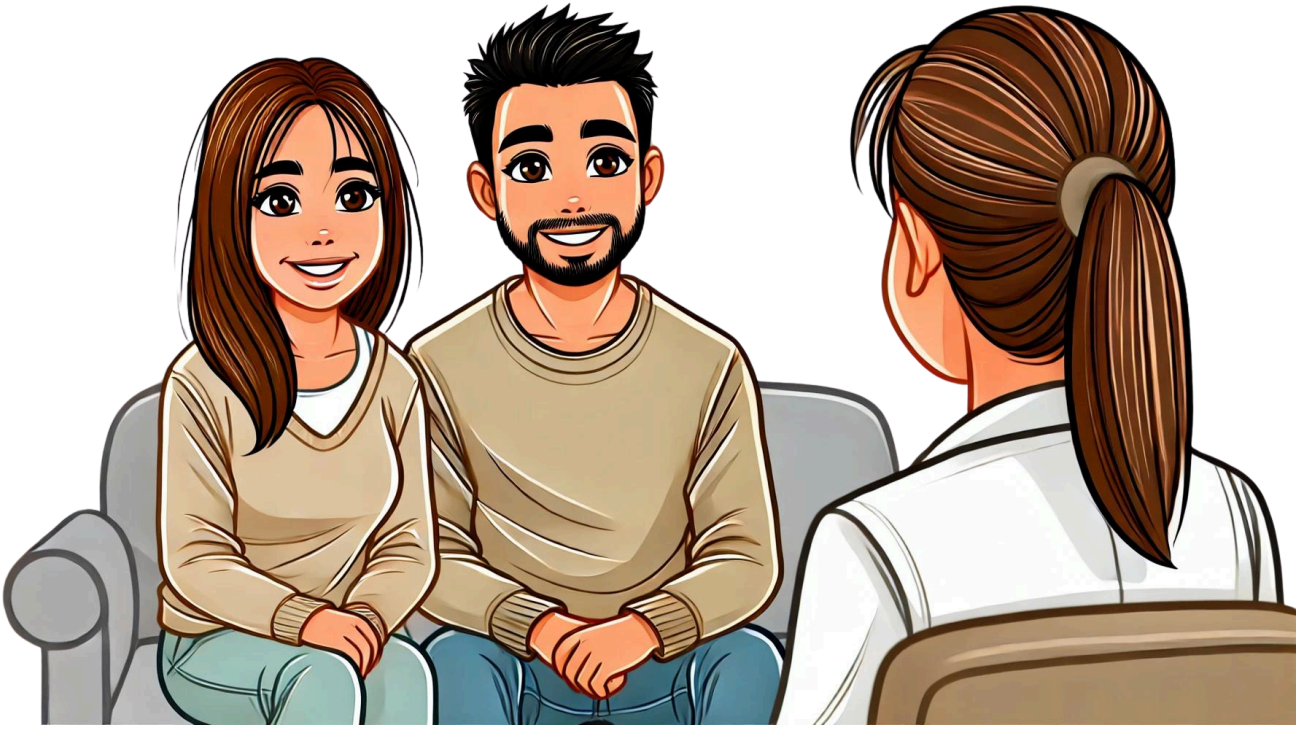
سادسا : مراقبة حل المشكلة: ان مراقبة خطوات الحل وتصحيح الاخطاء في الاتجاه المطلوب تمكن الأفراد من ادارة الوقت بشكل فعال , والعمل على تجنب الاخطاء وازاعة الوقت والفشل في حل المشكلة , إذ ان الافراد المتميزين الخبراء في حل المشكلة لا يتوقفون عند بداية طريق الحل بانتظار الوصول الى الهدف المنشود , وانما يقومون بعمل تقويم ذاتي مستمر لأنفسهم للتأكد من اقتربهم من هدفهم .

سابعا : تقويم حل المشكلة: بعد ان يتم التوصل الى حل المشكلة يتم تقويم الحل الذي توصل اليه لمعرفة قدراته على حل المشكلات التي واجهته.

25 خطوة لتنمية الحب في الأسرة

1. التهيئة النفسية لتقبل الطرف الآخر من خلال الشرح والتحليل لطبيعة العلاقة بين أفراد الأسرة.
2. عرض موضوع الحب الأسري كمحور هام لاستمرار الحياة الأسرية من حيث المظاهر والنتائج المترتبة عليه.
3. تنمية الشعور الديني لدى كل طرف لأنه الدافع إلى التفكير في الموضوع باعتباره واجباً دينياً.
4. مساعدة المسترشد على مواجهة أسباب ومظاهر القلق والتوتر.
5. تعليم المسترشد كيفية الأخذ بأسباب الحب الأسري من جانبه.
6. تعليم المسترشد كيفية الرد على المبادرات والسلوكيات العاطفية من الطرف الآخر.
7. تعليمه كيفية إحتواء الطرف الآخر بمعنى أن لا يرى ولا يسمع منه إلا ما يحب لكي يشبع الاحتياجات الوجدانية من خلال هذا الطرف الشرعي.
8. إفهامه بضرورة تقبل عيوب الطرف الآخر والتعامل معها.
9. تبصيره بكيفية التغاضي هن الهفوات والصغائر التي تصدر من الطرف الآخر.
10. تعليمه كيفية المبادرة إلى الصلح مع الطرف الآخر (خيرهما الذي يبدأ بالسلام).
11. تدريبه على كيفية رصد الأسباب الذاتية لغضب الطرف الآخر منه.
12. تعليمه كيفية مواجهة هذه الأسباب بما يناسب كل موقف.
13. إكساب المسترشد القدرة على نزع فتيل الشجار من بدايته كإجراء وقائي.
14. تعليمه كيفية الصبر على بعض التصرفات الطارئة في مجرى العلاقة الأسرية.
- التركيز على استخدام الألفاظ الوجدانية والعاطفية التي تثير الطرف الآخر للاستجابة في شكل علاقة وجدانية تعكس تدعيم الروابط بينهم .
16. إفهامه خطوات السياسية الحكيمة في التعامل أثناء الأزمات الأسرية المادية.
17. إظهار كل ما يحب من الأقوال والأفعال لينعكس ذلك على منع المقارنة مع أطراف خارجية أخرى تؤثر في فتور العلاقة بينهما.
18. إبداء الزينة ومظاهر الجمال واستخدام المواد المؤثرة كالعطور والأدوات الطبيعية للزينة .
19. تعليمه كيفية التنازل في مواقف الشدة للوصول إلى منتصف الطريق مع الطرف الآخر لاستمرار العلاقة التي محورها الحب الأسري.
20. تدريبه على كيفية الظهور بالسرور عند الالتقاء بالطرف الآخر.

21. تنمية مشاعر الارتياح لدى لقاء الطرف الآخر.
22. تعليمه كيفية الاستمرار في التدفق العاطفي مع الطرف الآخر بكافة الوسائل التي تجذبه وتؤثر فيه.
23. نصحه بالاقبال من المعاتبة للطرف الآخر لأن ذلك سيدفعه للانصراف أو التعامل بحذر مما يؤدي الى تدهور العلاقة وتقليل مشاعر الحب الأسري.
24. إفهامه ضرورة إشباع الاحتياجات النفسية والمادية للطرف الآخر لأنها محور هام يجعله يشعر باحتياجه المستمر له مما يدعم مشاعر الحب المستمر بينهما.
25. التأكيد على ضرورة التضحية من كل طرف لاستمرار الحب نظراً لاختلاف الطباع وسمات الشخصية.



المراجع

- البريثن، عبد العزيز عبدالله(2011): الارشاد الأسري ، دار الشروق، عمان، الأردن.
- حجازي، مصطفى(2011): واقع الإرشاد الأسري ومتطلباته في دول مجلس التعاون ، سلسلة الدراسات الاجتماعية، العدد(67). المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
- السدحان، عبدالله بن ناصر(2004): دليل الارشاد الأسري، الإرشاد الهاتفي، مشروع ابن باز الخيري ، الرياض، السعودية .
- السدحان، عبدالله بن ناصر(2005): دليل الارشاد الأسري، الإرشاد بالمقابلة، مشروع ابن باز الخيري ، الرياض، السعودية .
- السدحان، عبدالله بن ناصر(2020): دليل الارشاد الأسري: مهارات الاصلاح الأسري ، مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلي ، الرياض، السعودية .
- السيف، محمد بن ابراهيم والتركي، خالد بن عبدالله(2020): منهج علمي مقترح في الإرشاد الأسري الاجتماعي الالكتروني، المجلة الأكاديمية للبحوث والدراسات، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، المجلد 1، العدد2، ص35-61.
- الموسوي، عباس نوح سليمان(2018): الإرشاد الأسري :حقيبة تدريبية، دار المنهجية ، عمان ، الأردن.

- Castaldo, D. D.(2016): Divorced, without Children: Solution Focused Therapy with Women at Midlife . Routledge: Taylor & Francis Group.
- Hollis, F. & Woods, M. (1999): Casework: A Psychosocial Therapy. New York: random House.
- Kayser, K.(1997): Couples Therapy. In J. Brandell (ed). Theory and Practice in clinical social work. New York: The Free Press.
- Robey, P. A. ; Wubbolding, R. E. & Carlson, J.(2017): Contemporary Issues in Couples Counseling A Choice Theory and Reality Therapy Approach. Routledge: Taylor & Francis Group.
- Smith, R. L. & Montilla, R. E.(2006): Counseling and Family Therapy with Latino Populations Strategies that Work. Routledge: Taylor & Francis Group.

الملاحق

استمارة التسجيل

• بيانات أولية:

اسم الثلاثي الشخص رقم الهاتف

الجنس: ذكر أنثى

تاريخ الميلاد: / / 202 محل الولادة: العنوان الحالي

الحالة الاجتماعية

متزوج أعزب مطلق أرمل

مستوى التعليمي:

أمي يقرأ ويكتب متوسطة عداية

معهد جامعة شهادة عليا

استمارة التسجيل

• ما هي المشكلات الأساسية التي يشكو منها الفرد؟

• متى لوحظت هذه المشكلات لأول مرة؟

• ما هي الظروف التي ساعدت على ظهور هذه المشكلات؟

استمارة التاريخ الأسري (Family Record)

• (معلومات الأسرة):

عدد أفراد الأسرة :	ذكور:	إناث:
--------------------	-------	-------

• هل أصيب أحد أفراد الأسرة بحادث أو مرض معين: نعم لا

• إذا كان الجواب ب(نعم) ما هو الحدث؟

مرض طلاق زواج ثانٍ فشل دراسي
خسارة مالية موت إعاقة أخرى تذكر

الوضع الاقتصادي للأسرة:

• ممتاز جيد متوسط ضعيف

• ما هي مصادر التوتر داخل الأسرة؟

• هل في الأسرة أشخاص عاطلين عن العمل؟ نعم لا

• وضع الشخص مقارنة ببقية أفراد الأسرة:

• ما هي الوسائل الترويحية بالنسبة للأسرة؟

• ما مدى مشاركة الفرد في هذه الوسائل؟

• وصف لأهم الظروف النفسية والاجتماعية في المنزل:

• هل يعاني أحد أفراد الأسرة من:

العصبية	القلق	المخاوف الزائدة	الإحساس السريع بالإجهاد	مص الإبهام	السرقعة
التشنجات	الوقاحة	قلة النوم	الكذب	التدخين	الصداع
المزاج الحاد	الخجل	الفرع الليلي	الاعتماد	الغيرة	الإدمان
الميل للمشاجرة	العصيان	قضم الأظافر	مشاكل أخرى:		

استمارة تقييم الحالة Case Assessment

Form

أولاً: المظهر الشخصي:

- المظهر العام: جيد وسط سيء
- البنية الجسمية: قوية وسط ضعيفة
- الملابس: جيدة وسط رديئة
- الملامح الانفعالية الظاهرة:
- مرتبك وسط مستقر
- السلوك العام ومدى تعاونه مع المرشد: جيد وسط ضعيف

ثانياً: الوظائف النفسية:

- الكلام(اللغة): واضح الى حد ما غير مفهوم
- الحركة: جيدة وسط مضطرب
- الانتباه: جيد متوسط قليل
- الإدراك: سليم لحد ما غير سليم
- ردود الأفعال: ضعيفة وسط قوية
- مدى قدرة الفرد في السيطرة على مشاعره؟ متمكن غير متمكن

ثالثاً: الوظائف العقلية:

- أسلوب حل المشكلات: جيد متوسط ضعيف
- قدرته على مواجهة المواقف: جيدة متوسطة ضعيفة

رابعاً: الوظائف الاجتماعية:

- اتجاهه نحو العادات والتقاليد والأنظمة: ايجابي محايد سلبي
- التصرف وفق المعايير والأنظمة الاجتماعية: ملتزم وسط غير ملتزم
- الاتجاه نحو المجتمع بشكل عام: ايجابي محايد سلبي
- قدرته على اقامة علاقات اجتماعية: جيدة متوسط ضعيفة
- علاقاته الحالية مع الآخرين: جيدة متوسطة سيئة

استمارة متابعة الحالة

العمر:

الجنس:

الأسم:

التاريخ:

وصف المشكلة باختصار:

رؤية المرشد لكيفية حل المشكلة::

إنهاء الجلسات ومقدار التحسن:

توقيع المرشد واسمه

تقويم أداء المرشد الأسري

الاسم:

الشهادة :

تاريخ الحصول عليها:

الجهة المانحة:

الاختصاص:

الموبايل:

الايمل:

ت	الفقرة	الحد الأعلى للدرجات	الدرجة المعطاة
1	الانتظام في الدوام والاستغلال الأمثل لأوقات العمل.	10	
2	حسن استقبال الحالات وتحقيق جلسات منتظمة .	10	
3	تقبل التوجيهات من المسؤول المباشر وتنفيذ التعليمات .	10	
4	الأمانة والحرص على كتمان سرية العمل.	10	
5	المظهر الخارجي اللائق .	10	
6	المحافظة على مستلزمات غرفة الارشاد الأسري وترتيبها.	10	
7	الكفاءة في أداء العمل من خلال النتائج المحققة.	10	
8	التعامل مع الزملاء والتنسيق معهم .	10	
9	امتلاك مهارات (إدارة الحوار والاقناع وايجاد الحلول).	10	
10	يحقق جلسات منتظمة من خلال تخطيط العمل وتنظيمه.	10	
	المجموع الكلي للدرجة	100	

استمارة التقييم المبدئي

الاسم: _____
العمر: _____
الجنس: _____
رقم الهاتف: _____
العنوان: _____
المستوى التعليمي: _____

1. مَنْ شجعتك على طلب المشورة الإرشادية؟

2. هل سبق وتلقيت المشورة الإرشادية؟ نعم لا

3. ما هي الشكوى الراهنة التي تتطلب المشورة الإرشادية؟

4. ما الذي تتوقع الاستفادة منها من المشورة الإرشادية؟

5. هل سبق وأن لجأت إلى مختص في الإرشاد أو العلاج النفسي؟ استخدمت أدوية نفسية؟ نعم لا

6. حالياً هل تستخدم أي أدوية نفسية؟ نعم لا

7. باعتقادك ما مدى الدعم النفسي الاجتماعي من الأسرة؟

لا يوجد نادراً أحياناً كثيراً

8. باعتقادك ما مدى الدعم النفسي الاجتماعي من الأصدقاء؟

لا يوجد نادراً أحياناً كثيراً

9. اختر من الأعراض المذكورة ما تشعر به بشكل مستمر:

قلق	فقدان الشهية	زيادة في الوزن	عدم قدرة على التركيز	مزاج مكتئب	عدم صبر
الخوف	القدرة على تكوين صداقات	فقدان وزن	شعور بالتعب	خجل	كسل
عصبية	مشاكل بالنوم	توتر	شعور دائم بالجوع	أحلام مزعجة	شعور بالذنب
صداع	أفكار انتحارية	تقلب بالمعدة	غير متحفز	أخرى:	

10. الهوايات والاهتمامات:

التقييم النفسي المبدئي

المعارف Cognitions-C			
مطلقاً	أحياناً	دائماً	
			1 ليس لدي القدرة على التذكر الجيد.
			2 غير قادر على التركيز أثناء العمل .
			3 قدرتي على تلخيص المواضيع ضعيفة.
			4 غير قادر على الاستيعاب الجيد.
			5 عندما أريد حل مشكلة لا أعرف من أين أبدأ.
السلوك Behavior-B			
مطلقاً	أحياناً	دائماً	
			1 أقوم على تدمير ممتلكات الغير .
			2 أصدر قرارات سريعة ثم أندم عليها .
			3 ينتابني نوبات غضب.
			4 غير قادر على تنظيم وقتي.
			5 لا تشغلني المعايير والضوابط الاجتماعية.
الاستجابات الانفعالية Affective- A			
مطلقاً	أحياناً	دائماً	
			1 أعاني من التوتر الشديد أثناء قيامي بعمل ما.
			2 ينتابني الشعور بالذنب .
			3 أشعر بالرغبة في البكاء ولكنني لا أستطيع .
			4 لدي الخوف من التواجد مع الآخرين.
			5 أشعر بالحزن دون معرفة سبب ذلك.
العلاقات الشخصية Interpersonal Relationship- I			
مطلقاً	أحياناً	دائماً	
			1 أميل الى العزلة عن الآخرين.

التقييم النفسي المبدئي

			ليس لدي الرغبة بالمشاركة في المناسبات الاجتماعية.	2
			أكتفي بأصدقائي القدامى ولا أبحث عن أصدقاء جدد.	3
			أكتفي بمساعدة ذاتي ولا أقدم العون للآخرين.	4
			ليس لدي الرغبة في العمل بروح الفريق.	5
			الأحاسيس- S-Sensation	
			أعاني من صداع برأسي .	1
			لدي آلام بالقولون العصبي .	2
			ينتابني التعب والارهاق الجسدي.	3
			أعاني من ضعف حواسي البصرية والسمعية.	4
			أعاني من اضطرابات النوم .	5
			التخيلات- I-Images	
			أسمع أصوات غريبة عندما أكون بمفردي.	1
			أستغرق وقتاً في أحلام اليقظة.	2
			أشعر في بعض الأحيان بأن روحي تفارق جسدي.	3
			لدي صورة ذهنية سلبية عما سيحدث مستقبلاً.	4
			لدي تخيلات وأفكار مرعبة .	5
			الوظائف الحياتية البيولوجية- D-Drugs	
			أمارس التدخين يومياً .	1
			أتناول الطعام بشراهة .	2
			أتعاطى المواد المخدرة من أجل الشعور بالسعادة .	3
			أتناول المنبهات التي تساعدني على السهر .	4
			أبتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية .	5

مقياس تقييم الأسرة

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا بشدة أوافق
1	التخطيط لأعمال الأسرة أمر صعب بسبب أننا غير متفاهمين.				
2	نحن نحل مشاكلنا اليومية داخل المنزل.				
3	حينما يغضب أحدنا فالآخر يعرف السبب.				
4	حينما يطلب أحدنا من الآخر شيئاً فلا بد أن يتأكد أنه أدى ما طلب منه.				
5	حينما يكون أحد افراد الأسرة في مأزق فإن الآخرين يشاركونه .				
6	في أوقات الأزمات تلتحم الأسرة للمساعدة.				
7	لا نعرف ماذا نعمل على وجه التحديد في أوقات المصائب.				
8	في بعض الأحيان نهب معاً لقضاء حوائجنا.				
9	لا نتردد في اظهار تعاطفنا مع بعضنا.				
10	نتأكد أن كل فرد في الأسرة يؤدي مسؤولياته.				
11	لا نستطيع التحدث مع بعضنا حول الأحاسيس المحزنة.				
12	في الغالب نتصرف وفقاً للقرارات التي اتخاها بشأن المشكلات.				
13	لا يحصل الاهتمام من قبل الآخر إلا حينما يكون الأمر يهيمه.				
14	لا نستطيع معرفة مشاعر أحد أفراد أسرتنا من مجرد الكلام.				
15	مهام الأسرة لا توزع بيننا بالتساوي.				
16	كل فرد من أفراد الأسرة راضي عما هو عليه.				
17	من السهولة تجاهل أنظمة الأسرة.				

				الجميع يستطيع أن يفعل ما يريد دونما لجوء إلى التلميح.	18
				بعضاً من أفراد الأسرة لا يتجاوبون معنا عاطفياً .	19
				نعرف ماذا نفعل في أوقات المصائب.	20
				نتجنب مناقشة مخاوفنا واهتماماتنا .	21
				من الصعب التحدث مع بعضنا البعض حول جوانب حساسة من مشاعرنا.	22
				من الصعب علينا إنجاز متطلباتنا.	23
				بعد محاولتنا لحل مشكلة ما لا نتناقش عادة هل انحلت المشكلة أم لا .	24
				التمركز حول الذات سمة من سمات عائلتنا .	25
				نستطيع إظهار مشاعرنا تجاه بعضنا .	26
				لا نظهر حبنا لبعضنا البعض.	27
				نتحدث الى الآخرين بشكل مباشر دون استخدام طريقة الحديث الخاص	28
				كل منا لديه واجبات ومسؤوليات محددة ومعروفة.	29
				هناك الكثير من المشاعر السيئة لدى الأسرة .	30
				لا نلتف حول بعضنا إلا حينما يكون هناك أشياء تستدعي الاهتمام.	31
				في عائلتنا ليس هناك إلا الوقت اليسير لاكتشاف الاهتمامات الشخصية	32
				في الغالب لا نقول ما نقصده .	33
				لدينا شعور بالرضا إزاء ما نحن عليه.	34
				لا نعطي اهتماماً لبعضنا إلا حينما يكون هناك عائداً شخصياً وراء ذلك.	35
				نتعامل مع غالبية مشاعر الغضب التي تظهر.	36

				37	الملاطفة تأخذ مكاناً ثانوياً في الأسرة.
				38	نتناقش حول من يقوم بوظائف رب الأسرة.
				39	اتخاذ القرارات أمر صعب في الأسرة.
				40	نصارع بعضنا بشكل واضح .
				41	في عائلتنا ليس هناك قواعد أو قوانين.
				42	حينما نكلف أحدنا بعمل شيء فلا بد من تذكيره.
				43	نستطيع أن نتخذ قرارات حول حل المشكلات.
				44	حينما يخالف أحدنا الأنظمة فلا نعرف ما الذي يجب أن نعمله.
				45	في عائلتنا كل شيء يمكن أن يعمل.
				46	نظهر ملاطفتنا أمام بعضنا .
				47	نواجه المشكلات المتعلقة بالمشاعر .
				48	ليس هناك تألف بيننا.
				49	لا نتكلم مع بعضنا حينما نغضب.
				50	لسنا راضين بشكل عام حول الواجبات الأسرية المقررة.
				51	على الرغم من مقاصدنا الشريفة إلا أننا نتدخل في الحياة الخاصة لبعضنا.
				52	لدينا قواعد خاصة بالمواقف الخطرة.
				53	هناك ثقة متبادلة بيننا .
				54	نحن نتذمر بشكل مكشوف.
				55	حينما لا يعجبنا عمل أحدنا فإننا نخبره بذلك.
				56	نحاول التفكير في طرق أخرى لحل المشكلات.

يتم تصحيح المقياس بإعطاء درجة واحدة في حالة اختيار البديل (أوافق بشدة) ، ودرجتان في حالة اختيار البديل الثاني (موافق) ، وثلاث درجات عند اختيار البديل الثالث (لا أوافق) ، و(4) درجات في حالة اختيار البديل (أوافق بشدة). ومن ثم يتم جمع الدرجات ، وعليه تتراوح الدرجات الكلية بين (56-224) ، إذ تشير الدرجات القليلة إلى وضع صحي فيما يتعلق بأداء الأسرة لوظائفها.

مقياس تحمل الأسرة للمصاعب

ت	الفقرة	غير صحيح على الاطلاق	غير صحيح الى حد ما	صحيح الى حد ما	صحيح تماماً
1	مشكلات أسرتنا سببها أخطائنا.				
2	أسرتي ترى بأنه ليس من المناسب أن نخطط للمستقبل				
3	في أسرتي ليس هناك تقدير للجهود والأعمال حتى وإن كانت عظيمة				
4	على المدى الطويل تتوازن الأشياء السيئة التي حدثت لنا مع الأشياء الحسنة				
5	نشعر بالقوة كأسرة واحدة حينما نواجه مشكلة كبيرة.				
6	في كثير من الأحيان أثق بأن المصاعب ستحل.				
7	رغم أننا لا نتفق كثيراً مع بعضنا إلا أننا نساعد بعضنا كأسرة واحدة				
8	نصاب بالأعياء حينما تحل بنا مشكلة جديدة.				
9	لدينا اعتقاد بأن الأوضاع ستتحسن متى تعاوننا مع بعضنا كأسرة				
10	الحياة تبدو لنا فاترة وليست ذات معنى .				
11	نحن نناضل ونساعد بعضنا في كل الأحوال.				
12	حينما نخطط لعمل أنشطة ما نحاول البحث عن أشياء ممتعة.				
13	نحن نستمع إلى مشاكل وآلام ومخاوف بعضنا.				
14	نحن نكرر أعمالنا وأشياءنا دونما تجديد وبشكل ممل ورتيب.				
15	نحن نشجع بعضنا على خوض التجارب الجديدة .				
16	نفضل البقاء في المنزل بدلاً من الخروج لإنجاز أشياء أو لقاء آخرين				
17	هناك تشجيع على النشاط وتعلم أشياء جديدة.				
18	نحن نعمل مع بعضنا البعض لحل المشكلات.				
19	معظم الأشياء غير السارة التي حدثت لنا سببها سوء الحظ.				
20	نحن ندرك بأن حياتنا مقيدة بالصدف والحظ.				

مقياس مستوى تنظيم الأسرة

ت	الفقرة	لا أوافق أبداً	لا أوافق	لا أوافق إلى حدما	أوافق إلى حدما	أوافق بشدة
1	يقضي أعضاء الأسرة أوقات الفراغ مع بعضهم.					
2	من الصعوبة معرفة أنظمة أسرتنا لأنها تتغير.					
3	من السهولة معرفة من هو القائد في أسرتنا.					
4	ليس من المعلوم ما الذي يمكن أن يحدث حينما تخالف الأنظمة في أسرتنا.					
5	من الواضح معرفة ما هو الأفضل لأعضاء أسرتنا.					
6	اجتماع الأسرة من الأشياء المهمة لدينا.					
7	في عائلتنا كل شخص يعرف الأشياء التي يتوقعها الآخرون منه .					
8	من السهل معرفة من هو الشخص الذي يتخذ القرارات في أسرتنا .					
9	أعضاء أسرتنا ليسوا متحدين مع بعضهم.					
10	في أسرتنا هناك توافق في الأفكار والمشاعر.					
11	أعضاء أسرتنا يتشاركون في صداقتهم من خارج الأسرة					
12	هناك حميمية وتقارب بين أعضاء أسرتنا.					
13	حينما تجتمع أسرتنا لمناسبة أو عمل ما فعادة يكون الجميع حاضر.					

مقياس تعاطف الأسرة مع بعضها

ت	الفقرة	يحدث في الغالب لا يحدث	يحدث مرة في كل حين	يحدث في بعض الأحيان	يحدث غالباً	يحدث بشكل دائم
1	أنزع حينما ينزعج أي شخص من أفراد أسرتي.					
2	أسرتي توافق على كل ما أعمله.					
3	أسرتي تعرف ما هو شعوري في كثير من الأحيان.					
4	أسرتي تعيب عليّ أصدقائي.					
5	أعضاء أسرتي يمنحونني نقوداً حينما أحتاجها .					
6	أسرتي تتذمر بسبب الطريقة التي أصرف بها نقودي					
7	أسرتي تعرف ما الذي أفكر فيه قبل أن أتكلم.					
8	أسرتي توافق على اختياري لأصدقائي.					
9	في الغالب أستطيع معرفة ما الذي يفكر فيه أعضاء أسرتي قبل أن يتكلموا .					
10	أسرتي تتذمر بسبب طريقتي في اللعب.					
11	متى أكون منزحاً يكون أعضاء أسرتي منزحون كذلك.					
12	أسرتي دائماً تحاول تغيير طريقتي في العيش.					
13	حينما أعجز عن بلوغ شيء ما فإن أسرتي تساعدني.					
14	يجب على الحذر حينما أشرع في عمل ما لأن الفشل سيعرضني للسخرية من قبل أسرتي.					

يتم تصحيح المقياس بإعطاء أوزان للبدائل من (1-5) وتعكس الأوزان بالنسبة للفقرتين 2 و 8 ثم يتم حساب الدرجة الكلية ، والفقرات الفردية تعبر عن المشاركة العاطفية ، أما الفقرات الزوجية فتعبر عن الرؤية الذاتية تجاه النقد . وتحسب نتيجة المقياس بعد حاصل مجموع الدرجات ثم قسمته على (7) حيث أن الدرجة العالية تعكس مستوى عال من المشاركة العاطفية والنقد لدى أسرة الشخص.

مقياس كفاءة الأسرة

القسم الأول						
5	4	3	2	1	الفقرة	رقم
					لا يوجد في أسرتنا شخص قوي لكي يكون قائداً للأسرة.	1 أ.
					في أسرتنا هناك قائد قوي، ولكنه دائماً يضع قوانين ويفرض السيطرة	ب
					رغم أن في أسرتنا قائد قوي ، نحن نتناقش فيما بيننا .	ج
					أسرتنا تتناقش بشكل مستمر ولكن هناك شخص واحد هو دائماً المتحكم.	د
					القيادة في أسرتنا دائماً مشتركة بين كبار السن وبناءً على الموقف.	هـ
					في أسرتنا يبدو أحد الوالدين وطفل في شكل متحد ضد أعضاء الأسرة الآخرين.	2 أ
					في أسرتنا دائماً يكون احد الوالدين وطفل متحدين ضد أعضاء الأسرة الآخرين.	ب
					في أسرتنا كبار السن دائماً يقفون مع بعضهم .	ج
					في أسرتنا كبار السن دائماً يظهرون أنهم متحدون ضد الآخرين	د
					في أسرتنا دائماً يكون هناك فريق متحد قوي من كبار السن	هـ
القسم الثاني						

3	إلى أي مدى يكون صعباً على شخص من خارج الأسرة اكتشاف العضو الذي يملك القوة من بين أعضاء الأسرة؟	صعب جداً---سهل جداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
4	ما مدى جودة حكم أحد أعضاء الأسرة على سلوكيات الأعضء الآخرين؟	جيد جداً---رديء جداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
5	ما مدى براعة أسرته في التعامل مع المشكلات وحلها؟	9 8 7 6 5 4 3 2 1
6	إلى أي مدى يكون أعضاء أسرته واضحين مع بعضهم البعض فيما يتعلق بالأفكار والأحاسيس؟	واضح جداً--غير واضح 9 8 7 6 5 4 3 2 1
7	ما نسبة اعتراف أعضاء الأسرة بمسؤولياتهم تجاه سلوكياتهم الماضية والحاضرة؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
8	ما نسبة تكرار حدوث قراءة أعضاء الأسرة لأفكار الأعضء الآخرين؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
9	ما نسبة تكرار انفتاح أعضاء الأسرة واستماعهم لما يبديه الأعضء الآخرين؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
10	ما نسبة تكرار تبادل الأحاسيس والمشاعر بين أعضاء الأسرة؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
11	ما مستوى تفاؤلك تجاه أسرته من حيث التفاعل والتلاحم ودفء المشاعر؟	متفائل-----متشائم 9 8 7 6 5 4 3 2 1
12	ما مدى كثرة الخلافات في أسرته؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
13	ما كثرة تفهم أعضاء الأسرة لمشاعر وأحاسيس الأعضء الآخرين؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1
14	كم عدد المشكلات العاطفية لدى أسرته مقارنة بما لدى الأسر الأخرى؟	دائماً-----أبداً 9 8 7 6 5 4 3 2 1

يطلب من الشخص أن يختار عبارة واحدة من كل فقرة في القسم الأول ، ثم يعطي وزناً يتراوح بين (1-5) ، أما الفقرات (3-14) فيطلب من الشخص وضع دائرة على الرقم المناسب للسؤال المطروح، وعليه يكون الدرجة الكلية للمقياس يتراوح بين (14-118) درجة . والدرجة العالية تشير الى انخفاض مستوى كفاءة الأسرة لأن عبارات المقياس مصاغة بشكل عكسي.

مقياس مستوى الحوار الأسري

الرقم	الفقرة	أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	نحن نتشاجر ونصرخ في وجه بعضنا.				
2	نحن نحترم مشاعر بعضنا.				
3	نحن نتحاور حتى نصل إلى حل.				
4	نحن نتأكد بأن أفراد أسرتنا لا يصيبهم أذى بدني أو حتى عاطفي.				
5	نحن نتصرف بعد شجارنا دون الوصول إلى حال الرضا				
6	نحن نتشارك في تبادل العناية والاهتمام.				
7	نحن نضخم المشكلات من خلال التشاجر وعرض المشكلات				
8	نحن نمنح الوقت اللازم لسماع وتبادل آراء ومشاعر بعضنا				
9	نحن نسعى لأن نكون هادئين في أحاديثنا وتعاملنا مع بعضنا				
10	نحن نغضب لكننا نحاول ونسعى لإنهاء خلافاتنا بايجابية				

لحساب الدرجات النهائية يتم إعطاء أوزان للبدائل (أبداً= صفر ، أحياناً= 1 ، غالباً= 2 ، دائماً=3)، ولا بد من عكس أوزان إجابات الفقرات (3 ، 9) ، ثم تجمع درجات جميع فقرات المقياس ، والدرجة العالية تشير إلى الحوار السلبي في الأسرة.

مقياس الرضا عن الحياة الأسرية

يتكون المقياس من نسختين : الأولى نسخة الأب والأم ، والثانية نسخة الأبناء ، وتتكون كل نسخة من (4) أسئلة ، وهناك سبعة بدائل للإجابة هي: (غير راضٍ أبداً ، غير راضٍ، غير راضٍ إلى حد ما ، وسط محايد، راضٍ إلى حد ما ، راضٍ ، راضٍ بشكل تام). ويتم التصحيح بإعطاء أوزان من (1-7) ، وتكون حاصل جمع الفقرات الأربع في كل نسخة تتراوح بين (4-28) درجة. بحيث تعكس الدرجة العالية مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة الأسرية.
أولاً/ نسخة الأب والأم

الرقم	السؤال	الإجابة
1	كيف رضاك عن أسرتك؟	
2	كيف رضاك عن علاقتك مع زوجك/ زوجتك؟	
3	كيف رضاك عن علاقتك مع طفلك/ أطفالك؟	
4	كيف رضاك عن علاقة طفلك/ طفلتك مع أخيه/ أخته/ أخيها/ أختها؟ (يجاب عن هذا السؤال حينما يكون هناك أكثر من طفل)	

ثانياً/ نسخة الأبناء

الرقم	السؤال	الإجابة
1	كيف رضاك عن أسرتك؟	
2	كيف رضاك عن علاقة والديك مع بعضهما؟	
3	كيف رضاك عن علاقتك مع والديك؟	
4	كيف رضاك عن علاقتك مع أخوتك وأخواتك؟ (يجاب عن هذا السؤال حينما يكون هناك أخوة وأخوات)	

مقياس السعادة الزوجية

طريقة الاجابة تتمثل في قراءة الجوانب العشرة التي تضمها المقياس بعناية ، ثم وضع دائرة على الرقم (1-10) الذي يعكس مستوى السعادة للجانب المرصود ، بحيث تعتمد الإجابة على الوقت الراهن دونما نظر الى أحداث الماضي، كما يُنصح المجيب بتناول الجوانب العشرة بشكل مستقل بحيث لا تؤثر إجابة أحدهما على الآخر. ويمكن تحليل نتائج المقياس بطريقتين: الأولى تمثل تحليل كل جانب على حدة لمعرفة مستوى السعادة في كل منها ، وبذلك تتراوح الدرجة من (1-10) درجات. أما الطريقة الثانية فتعتمد على تجميع درجات الجوانب العشرة معاً ، بحيث يعكس حاصل جمع الدرجات الذي يتراوح بين (10-100) درجة مستوى السعادة الزوجية بشكل عام . ويمكن اجراء المقارنة بين اجابات الطرف الآخر(الزوج/ الزوجة).

ت	البعد	عدم السعادة مطلقاً	السعادة التامة
1	مسؤوليات رب الأسرة	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
2	تربية الأطفال	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
3	الأنشطة الاجتماعية	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
4	المادة(الفلوس)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
5	التحاور والمناقشة	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
6	الجنس	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
7	الوضع الأكاديمي أو الوظيفي	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
8	الاستقلال الشخصي	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
9	الاستقلال كزوجين	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
10	السعادة بشكل عام	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

مقياس العلاقات الأسرية

تتم الإجابة عن المقياس باختيار إحدى البدائل الخمسة المتاحة وهي: (أبداً ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً) ، وعند التصحيح يتم اعطاء الأوزان (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي . وتكس الأوزان للفقرات (1 ، 2 ، 4 ، 5 ، 8 ، 14 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 23) ، ومن ثم يتم جمع الدرجات فيكون الدرجة الكلية تتراوح بين (صفر - 125) درجة وتشير الدرجة العالية الى مستوى عال من المشكلات .

ت	الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أعضاء أسرتي يولون اهتماماً ببعض.					
2	أرى أن أسرتي رائعة.					
3	أسرتي تضعني في حالة من عصبية المزاج.					
4	أنا فعلاً أستمتع مع أسرتي.					
5	أنا حقاً أستطيع الاعتماد على أسرتي.					
6	لست مهتماً لأن أكون بجوار أسرتي أو قريب من أسرتي					
7	أتمنى لو أنتمي لغير هذه الأسرة.					
8	أنا أشعر بأنني قريب ومتلائم مع أسرتي.					
9	أعضاء أسرتي يتشاجرون بشكل دائم.					
10	ليس هناك إحساس بالتقارب بين أعضاء أسرتي.					
11	أشعر بأنني غريب بين أفراد أسرتي.					
12	أسرتي لا تفهمني.					
13	هناك كره وضغينة كثيرة بين أفراد أسرتي.					
14	أعضاء أسرتي يتعاملون بشكل جيد فيما بينهم.					
15	أسرتي محترمة في أوساط أقرابنا ومعارفنا .					
16	هناك الكثير من الخلافات بين أعضاء أسرتي.					
17	هناك الكثير من الحب بين أعضاء أسرتي.					
18	هناك تفاهم وتقارب بين أعضاء أسرتي.					
19	الحياة داخل أسرتي ليست ممتعة بشكل عام.					
20	أنا أشعر بالفرح والسعادة مع أسرتي.					
21	أشعر بالفخر بأسرتي.					
22	يبدو أن الأسر الأخرى متفاهمة أكثر مما نحن عليه.					
23	أشعر بالارتياح حينما أكون مع أفراد أسرتي.					
24	أشعر بعدم الانتماء لأسرتي.					
25	أسرتي غير سعيدة كأسرة واحدة.					

مقياس الحب بين الزوجين

يتكون المقياس من نسختين لكل منها (30) فقرة ، الأولى لقياس حب الزوجة لزوجها ، والثانية تقيس حب الزوج لزوجته، وأمام كل فقرة مقياس مدرج من (1-9) درجة ، وتتم الاجابة باختيار الرقم الذي يعبر عن مشاعر الشخص ، وبالتالي يتم جمع الدرجات بحيث تعكس الدرجة العالية مستوى عالٍ من الحب تجاه الطرف الآخر(الزوج/ الزوجة)

أولاً: نسخة حب الزوج

ت	الفقرة	الإجابة
1	منذ أن تزوجت زوجي ومشاعري ترفرف وكأنها طائر جميل	9 8 7 6 5 4 3 2 1
2	سأكون إنسانة بائسة لو تركني زوجي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
3	أشعر أن بدني ينبض بالسعادة حينما أنظر إلى زوجي	9 8 7 6 5 4 3 2 1
4	كم بهجني أن أسير بصحبة زوجي وبجواره.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
5	بعض الأحيان لا أقوم الاستغراق والتفكير في زوجي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
6	أشعر بالسعادة حينما أعمل شيئاً يجعل زوجي سعيداً.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
7	أتمنى أن أكون مع زوجي فقط ولوحدنا .	9 8 7 6 5 4 3 2 1
8	سوف أشعر بالغيرة لو تخيلت أن زوجي يحب إنسانة أخرى	9 8 7 6 5 4 3 2 1
9	لا يمكن لأي إنسانة أن تحب زوجي بقدر ما أحبه أنا	9 8 7 6 5 4 3 2 1
10	أنا تواقه لمعرفة كل شيء عن زوجي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
11	كل شيء في جسمي يريد زوجي(بدني وعقلي وعاطفتي)	9 8 7 6 5 4 3 2 1
12	سأحب زوجي الى الأبد.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
13	أنا أنوب حينما أنظر الى عيون زوجي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
14	أنا معلقة بزوجي وأميل له ميلاً ليس له حد.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
15	زوجي بالنسبة لي أروع إنسان في الحب والرومانسية.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
16	زوجي هو الشخص الذي يستطيع أن يجعلني في قمة السعادة.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
17	أحس بأن جسمي كله يستجيب حينما يلمسني زوجي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1

9 8 7 6 5 4 3 2 1	أشعر بالبرقة والحنان تجاه زوجي.	18
9 8 7 6 5 4 3 2 1	زوجي لا يفارق مخيلتي أبداً.	19
9 8 7 6 5 4 3 2 1	لو ابتعدت عن زوجي فترة طويلة سأشعر بالشوق الحار.	20
9 8 7 6 5 4 3 2 1	بعض الأحيان لا أستطيع التفكير في أعالي لأن زوجي يستحوذ على تفكيري .	21
9 8 7 6 5 4 3 2 1	أحب اطلاع زوجي على أفكاري وتطلعاتي وأمالي.	22
9 8 7 6 5 4 3 2 1	حينما أعرف أن زوجي يهمله أمرى أشعر بالفخر والاستقرار	23
9 8 7 6 5 4 3 2 1	أتشوق لتلقي إشارة من زوجي تظهر حبه لي.	24
9 8 7 6 5 4 3 2 1	لو يكون زوجي في مأزق فأنني أفديه بحياتي وبكل ما أملك	25
9 8 7 6 5 4 3 2 1	زوجي هو من يستطيع أن يجعلني أشعر بالتهيج والتلذذ.	26
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في حضور زوجي أستمتع بلمسته وملامسته.	27
9 8 7 6 5 4 3 2 1	الوجود بدون زوجي يبدو مظلماً وموحشاً.	28
9 8 7 6 5 4 3 2 1	لدي انجذاب قوي تجاه زوجي.	29
9 8 7 6 5 4 3 2 1	أشعر بالاكئاب الشديد حينما تتأثر علاقتي مع زوجي بشكل ما	30

ثانياً: نسخة حب الزوجة

ت	الفقرة	الإجابة
1	منذ أن تزوجت زوجتي ومشاعري ترفرف وكأنها طائر جميل	9 8 7 6 5 4 3 2 1
2	سأكون إنسانة بائس لو تركتني زوجتي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
3	أشعر أن بدني ينبض بالسعادة حينما أنظر إلى زوجتي	9 8 7 6 5 4 3 2 1
4	كم بهجني أن أسير بصحبة زوجتي وبجوارها.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
5	بعض الأحيان لا أقاوم الاستغراق والتفكير في زوجتي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
6	أشعر بالسعادة حينما أعمل شيئاً يجعل زوجتي سعيداً.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
7	أتمنى أن أكون مع زوجتي فقط ولوحدنا .	9 8 7 6 5 4 3 2 1
8	سوف أشعر بالغيرة لو تخيلت أن زوجتي تحب إنساناً آخر	9 8 7 6 5 4 3 2 1
9	لا يمكن لأي إنسان أن يحب زوجتي بقدر ما أحبها أنا	9 8 7 6 5 4 3 2 1
10	أنا تواق لمعرفة كل شيء عن زوجتي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
11	كل شيء في جسمي يريد زوجتي(بدني وعقلي وعاطفتي)	9 8 7 6 5 4 3 2 1
12	سأحب زوجتي الى الأبد.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
13	أنا أنوب حينما أنظر الى عيون زوجتي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
14	أنا معلق بزواجتي وأميل لها ميلاً ليس له حد.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
15	زوجتي بالنسبة لي أروع إنسانة في الحب والرومانسية.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
16	زوجتي هي الشخص الذي تستطيع أن تجعلني في قمة السعادة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
17	أحس بأن جسمي كله يستجيب حينما تلمسني زوجتي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
18	أشعر بالرقّة والحنان تجاه زوجتي.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
19	زوجتي لا تفارق مخيلتي أبداً.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
20	لو ابتعدت عن زوجتي فترة طويلة سأشعر بالشوق الحار.	9 8 7 6 5 4 3 2 1

9 8 7 6 5 4 3 2 1	21	بعض الأحيان لا أستطيع التفكير في أعمالي لأن زوجتي تستحوذ على تفكيري .
9 8 7 6 5 4 3 2 1	22	أحب اطلاع زوجتي على أفكاري وتطلعاتي وأمالي.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	23	حينما أعرف أن زوجتي يهملها أمرى أشعر بالفخر والاستقرار
9 8 7 6 5 4 3 2 1	24	أتشوق لتلقي إشارة من زوجتي تظهر حبها لي.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	25	لو تكون زوجتي في مازق فأنتني أفديها بحياتي وبكل ما أملك
9 8 7 6 5 4 3 2 1	26	زوجتي هي من تستطيع أن تجعلني أشعر بالتهيج والتلذذ.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	27	في حضور زوجتي أستمتع بلمستها وملامستها.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	28	الوجود بدون زوجتي يبدو مظلماً وموحشاً.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	29	لدي انجذاب قوي تجاه زوجتي.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	30	أشعر بالاكئاب الشديد حينما تتأثر علاقتي مع زوجتي بشكل ما



BW OCD

Better World Organization
for Community Development

