

الإرشاد الأسري والخدمات التي يقدمها للأسرة وفق استراتيجيات الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني

Familial guidance and the provided services to family according to cognitive behavioural and psychological guidance strategies

تاريخ الاستلام : 2022/04/01 ؛ تاريخ القبول : 2022/12/05

ملخص

يسعى الإرشاد إلى مساعدة الأفراد في جميع الأعمار على تجاوز مشكلاتهم النفسية والاجتماعية تلك التي تحول دون توافقهم وتوازنهم مستخدما في ذلك العديد من الأساليب التي من شأنها تحقيق هذا الهدف. والإرشاد الأسري كغيره من أنواع الإرشاد لا يعدو عن أن يحقق هذا الهدف ، و لا يختلف عن غيره من الأنواع : فهو يسعى إلى مساعدة أفراد الأسرة على العمل كفريق ، و يساهم في خفض حدة التوتر الناجم عن المشكلات الأسرية المختلفة التي تعصف بكيان هذه الوحدة ، و تنخر في أعماقها مسببة التفكك الأسري و المشكلات التي إن لم تتدارك تكون نتائجها خطيرة يدفع ضريبتها الفرد و المجتمع. ولهذا الإرشاد استراتيجيات عدة تمكنه من تحقيق هذه الأهداف أهمها استراتيجيات الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني. فما هو الإرشاد الأسري ؟ وماهي استراتيجيات الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني ؟

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الأسري، استراتيجيات الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني.

* خضرة حديدان

جامعة العربي التبسي تبسة، (الجزائر).

Abstract

Guidance looks for helping individuals, in all ages, to surpass their psychological and social problems, which prevent them from being normal persons. This is done through using several ways.

Familial guidance, like all the other types of guidance, looks for achieving this objective. It looks for helping the family members to work as a team, and contribute to eliminate tension resulted from various familial problems threatening this unity entity, which would lead to the familial disillusion and serious problems with serious results threatening individual and society.

Familial guidance has several strategies enabling it to achieve these objectives including cognitive behavioural and psychological guidance strategies.

What's the familial guidance? What're cognitive behavioural and psychological guidance strategies?

Keywords: familial guidance, cognitive behavioural and psychological guidance strategies.

Résumé

L'orientation cherche à aider les individus, à tout âge, à dépasser leurs problèmes psychologiques et sociaux, qui les empêchent d'être des personnes normales. Ceci se fait en utilisant plusieurs moyens.

L'orientation familiale, comme tous les autres types d'orientation, cherche à atteindre cet objectif. Elle cherche à aider les membres de la famille à travailler en équipe, et à contribuer à éliminer les tensions résultant de divers problèmes familiaux menaçant cette entité unie, ce qui conduirait à la désillusion familiale et à des problèmes graves dont des résultats menacent l'individu et la société.

L'orientation familiale dispose de plusieurs stratégies lui permettant d'atteindre ces objectifs, notamment les stratégies cognitives, comportementales et psychologiques d'orientation.

Qu'est-ce que l'orientation familiale ? Quelles sont les stratégies cognitives, comportementales et psychologiques d'orientation?

Mots clés: l'orientation familiale, les stratégies cognitives, comportementales et psychologiques d'orientation.

* Corresponding author, e-mail: khadra.hedidane@univ-tebessa.dz

1 - مقدمة:

تعتبر الاسرة من اهم المؤسسات التي تساهم في تكوين شخصية الفرد و اعداده للحياة الاجتماعية ،و تمثل قيم المجتمع و عاداته و تقاليده، اذ تؤدي العديد من الوظائف الهامة في حياة الانسان ،غير ان هذه الخلية لا تخلو من التحديات التي تعصف بها و تهدد بقاءها و سلامة تكوينها ، لذا يأتي الارشاد الاسري كحل لمعالجة هذه المشكلات ، و حتى الوقاية منها قبل وقوعها.

وتتعدد استراتيجيات هذا التدخل و تتنوع ، حسب اجتهادات العلماء و منطلقاتهم النظرية، التي يعتبر من اشهرها الارشاد العقلي السلوكي الوجداني، الذي يتركز التدخل الارشادي فيه على النظرة الشاملة للإنسان التي تسعى الى تعديل الأفكار والتحكم في الانفعالات ،و السلوك. فما هي المشكلات التي يمكن ان تهدد الاسرة؟ وماهي استراتيجيات الارشاد العقلي السلوكي الوجداني؟

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية الإرشاد ك تخصص يهتم بمساعدة الأفراد وتزويدهم باستراتيجيات التعامل مع المشكلات ، و زيادة حصانتهم و صلابتهم النفسية.

-أهمية الأسرة كمؤسسة تربوية لا بديل عنها لإكساب الأبناء السلوك الاجتماعي وتعليمهم القيم و الاتجاهات الإيجابية نحو أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم.

-أهمية الأسرة كمؤسسة مسؤولة عن بناء مفهوم الذات وتقديرها ، وتنشئة أفراد ذوو شخصيات مستقلة ، ناضجة نفسياً، خالية من الصراع، قادرة على بناء أسر تبث الطاقة الإيجابية في أفرادها.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعريف بالإرشاد الأسري ومبادئه ووجه الحاجة إليه.
- التعرف على خطوات الإرشاد الأسري.
- التعرف على استراتيجيات الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني.

1-تعريف الاسرة::

تمثل الأسرة الكيان الإنساني الذي يمثل الزوجين و الأبناء الذين يعيشون عيشة مشتركة في بيت واحد، و يحكمها نظام و قوانين تحدد طبيعة العلاقات بينهم، كما تحدد أهداف كل فرد فيها و كيفية تفاعلهم معا لتحقيق أهداف الأسرة، و قد تكون هناك مشكلات نتيجة تحطم قانون الأسرة ، أو نتيجة سوء الاتصال بين أفرادها (1).

وليس خاف على أحد التطورات التي حدثت على تركيبة الأسرة وحتى وظائفها: فإذا كان الجد و الجدة من أعضاء الأسر سابقاً: فإن تواجدهما فيها غير وارد الآن إلا إذا تعلق الأمر بزيارة و لمدة محدودة.

وإذا كانت الأشغال المنزلية من مهام الأم و واجباتها في الأسر سابقاً، فإن الأمر قد اختلف في الأسر الحديثة. حيث خرجت المرأة للعمل ، و تحررت من التبعية المادية للزوج وبالتالي لم

تعد المهام المنزلية من وظائفها هي فقط.

2-وظائف الأسرة:

1-2:وظيفة الحماية:

تسعى الأسرة إلى توفير الحماية لأفرادها فردا فردا: حماية مادية و معنوية: فوجود أفرادها في حضن الأسرة في بيت يأويهم، و يمنع عنهم اعتداء الآخرين هو حماية لهم من الاعتداء المادي و المعنوي: وهجوم المغتربين وهذا من شأنه ضمان الاستقرار لدى أفرادها،استقرارا لا يعرف معناه إلا المتشردين الذين لا يجدون أربعة جدران تأويهم و تستر عوراتهم و تمنع عنهم الاعتداء.

2-2:الوظيفة التربوية:

الأسرة من أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية و أكثرها تأثيرا على سلوك الفرد : فهو يتعلم منها قواعد السلوك ، و يعرف المرغوب منها و المنهي عنه: يتعلم الامتثال الاجتماعي ، و يتعرف عن طريق الممارسة كيف يعبر عن ذاته ، و يقدرها، يتعرف على الأنماط السلوكية المقبولة اجتماعيا، و تلك المرفوضة التي يستهجنها و يعاقب عليها.

3-2:وظيفة المكانة الاجتماعية:

الأسرة هي المسؤولة عن ضمان مكانة اجتماعية للفرد ، تحقق له تواصله مع الآخرين و فقها: فهذا هو الأب الأمر الناهي، الذي يوجه مسار الأسرة و يضمن وحدتها و تكافلها، و يساهم دخله المادي في استقلالية الأسرة و عدم تبعيتها للآخرين.

و تضمن الأم بمكانتها (سواء كانت عاملة أو ربة بيت) انتسابا للأسرة : فان كانت عاملة أصبحت أسرة الطيبية أو المحامية أو الأستاذة، وما ينتج عن هذه الوظائف من مكانة تحتلها الأسرة داخل المجتمع.

و يضمن الأبناء مكانتهم كأبناء أو تلاميذ أو طلبة جامعيين، مكانة تبوئهم المركز المناسب في المجتمع وذلك بتوفير البيئة المناسبة للاجتهد و النشاط والمواظبة وارتفاع مستوى الدافعية.

4-2:الوظيفة الاقتصادية:

تضمن الأسرة لأبنائها التكفل المادي و الاستقلالية و عدم التبعية للآخرين بما توفره من حاجيات أبنائها المادية : من مأكّل و مشرب و لباس و سكن، إضافة إلى مصاريف العلاج و الدراسة و الاستجمام ... و غيرها من المصاريف الأخرى التي لا يضمنها سوى نظام الأسرة مما يكفل حماية المجتمع من السرقة و الاعتداء و الأفات الاجتماعية المختلفة. (2)

و تستخدم الأسرة آليات عدة لتحقيق وظائفها في التنشئة الاجتماعية ، تتمثل في: 1-التقليد:حسب نظرية (التعلم الاجتماعي) فان تعلم الأنماط السلوكية الجديدة يتم بتقليد الصغار للكبار: حيث يعتبر الأبوان قدوة يقلدها الأطفال الصغار في كيفية الحديث، آداب الأكل، الاستئذان، الصلاة، النظافة...وغيرها.

2-الملاحظة: يتم التعلم من خلال ملاحظة نموذج سلوكي معين ثم القيام بتقليده: حيث

يلاحظ الطفل الصغير مثلا صراخ الأب و رفع الصوت من طرف الأم، وبعد الملاحظة يقوم بتخزينه لينتج لنا أنماطا سلوكية مشابهة له: فكل ما يلاحظ لدى الطفل الصغير يقوم بإعادة إنتاجه: وضع السيارة و الجلوس مثل الأب، نبرة صوته، طريقة لباسه.. وغيرها: إذ عن طريق الملاحظة يمكن للطفل أن يقوم بالتقليد: وهذا الأخير هو نتيجة الملاحظة.

3- التوحد : يقصد به التقليد اللاشعوري وغير المقصود لسلوك النموذج.

4- الضبط: تنظيم سلوك الفرد بما يتفق و يتوافق مع ثقافة المجتمع و معاييرها: فالأسرة هي التي تعلم الطفل الصغير احترام الكبير و الرأفة بالآخرين، و الرأفة بالحيوانات، تعلمهم الامتناع عن الأكل في رمضان والتحكم في الحاجة إلى الأكل و الشرب طيلة اليوم، وهي أيضا التي تعلمه احترام القانون الداخلي للمدرسة، و الجامعة، و المؤسسات العمومية، وهي أيضا المسؤولة عن احترامه لقواعد المرور وملكية الآخرين .. وغيرها من أنواع الضبط المتعلم في الأسرة..

5- الثواب و العقاب: استخدام الثواب في تعلم السلوك المرغوب وتعزيزه وذلك باستخدام مختلف المكافآت ابتداء بالشكر و الربت على الكتف، و انتهاء بشراء هدايا رمزية تعزز السلوك الحسن و تثبته لدى الطفل، و بالمقابل تستخدم العقاب لكف السلوك غير المرغوب كالحرمان من البرامج التلفزيونية المفضلة، و الحرمان من النزهة، أو عدم الحصول على اللعبة المرغوب فيها .. وغيرها من أنواع العقاب التي تسعى لاستبعاد السلوك السلبي و إحلال السلوك الموجب مكانه.(3)

3- تعريف الإرشاد الأسري:

الإرشاد الأسري أسلوب من أساليب العلاج النفسي الجماعي، يتناول أعضاء الأسرة كجماعة وليس كأفراد، وهو علاج يعمل على كشف المشكلات و الاضطرابات الناتجة عن التفاعل بين أعضاء الأسرة كمنسق اجتماعي، و محاولة التغلب على هذه المشكلات عن طريق أعضاء الأسرة كمجموعة، و محاولة تغيير أنماط التفاعل المرضية داخل الأسرة.

يركز التعريف السابق على اعتبار الإرشاد الأسري إرشادا جماعيا: فالمشكلات الأسرية تنشأ عن أنواع التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة: لذا لا يمكن معالجتها فرديا لأن الأسرة نسق يرتبط أفرادها بعضهم ببعض و يتفاعلون في شبكة من العلاقات، يعتبر فيها سلوك أحدهم مثيرا لسلوك الآخر، و سلوك هذا الأخير رد فعل للآخر.. و هكذا دواليك.

و يعرف الإرشاد الأسري أيضا بأنه عملية مساعدة أفراد الأسرة (الوالدين، الأولاد وحتى الأقارب) فرادى أو جماعات، على فهم الحياة الأسرية و مسؤولياتها لتحقيق الاستقرار و التوافق الأسري، و حل المشكلات الأسرية.

أضاف هذا التعريف شيئا جديدا يتمثل في أن عملية المساعدة عملية فردية، ولا يمكن أن تكون جماعية فقط، لأن المشكلات الأسرية صحيح أنها تحدث داخل نسق مشترك بين أعضاء الأسرة، إلا أن معاشة المشكلة و الشعور بها و التأثر بها يكون فرديا: وكل واحد يعيشها من موقعه و نمط شخصيته وقدرته على التكيف: ففقدان أحد أفراد الأسرة مثلا لا تعيشه الأم كما يعيشه الأب: و لا يتأثر به الأبناء الذكور مثلما تتأثر به البنات: و حتى الأبناء الذكور يختلفون في تعاملهم مع هذا الحدث وفق سلم القيم لديهم و موقعهم من الأسرة، و ..و..

وقد قام (خضر) بتعريفه فقال: الإرشاد الأسري عملية يقوم بها المرشد (أو فريق العمل الإرشادي) بمساعدة أفراد الأسرة على فهم إمكانياتهم و تنمية علاقاتهم الاجتماعية و استبصار الحلول السليمة لمشكلاتهم ، لتحقيق الاستقرار الأسري و التوافق النفسي و الصحة النفسية، و السعادة للفرد و الأسرة و المجتمع(4).

يركز التعريف السابق على وظائف الإرشاد الأسري الذي يساعدهم (أعضاء الأسرة) على التعرف على ما يمتلكونه من قدرات ، كما أشار إلى أن هذه العملية لا يقوم بها مختص واحد بل فريق من المرشدين يتعاونون مع أفراد الأسرة في حد ذاتهم لتحقيق الاستقرار الذي تسعى إليه هذه الوحدة.

وبتحقيق استقرار الأسرة يستقر المجتمع ويتحقق التوازن ، وتضمحل الشخصية السيكوباتية و السوسيوباتية.

وهو نفس الأمر الذي ذهب إليه(هوفمان) من أن الإرشاد الأسري يهدف إلى تعديل أشكال التفاعل غير المتكيفة ، حيث يحضر جميع أفراد العائلة، وقد يلجأ المرشد إلى جلسات فردية مع بعض الأعضاء أو بتشكيل مجموعات تتكون من اثنين إلى ثلاثة أشخاص، ويستخدم الإرشاد الأسري مقاربات متعددة: كالسلوكية ، المعرفية.. و غيرها(5)

،تتضمن المجموعات الارشادية في الارشاد الأسري : على اقل تقدير الاب و الام و طفل ، مع العلم أنه قد تعترض المرشد عراقيل تحول دون القيام بمهامه الارشادية، و يتمثل أهمها في ان هناك حالات عدم استعداد افراد الاسرة للدخول في الإجراءات الارشادية ، او ان شدة التوتر الى درجة ان الاسرة لا تريد ان تجتمع تحت سقف ارشادي اسري واحد (6).

ولهذا فالإرشاد الاسري هام جدا، و تتمثل أسباب الحاجة اليه في :

4-أسباب الحاجة إلى الإرشاد الأسري:

4-1:أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة:

إن الأساليب التي يُنشئُ بها الفرد ،لا تكون دوما سليمة : قد تكون ذات طابع عنيف ، أو فوضوي: تكون فيه مراكز السلطة للأب حيناً أو للأم أحيانا أخرى: لا يتفقان على نموذج موحد للتربية : أو للحكم على المواقف و السلوكات التي يسلكها الأبناء ، و هذا التذبذب بإمكانه أن يؤثر على نفسية الأبناء و حكمهم على الأشياء مما يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى هؤلاء الأطفال..

كما تشمل أساليب التنشئة الخاطئة: القسوة ، إثارة الألم النفسي ،الحماية الزائدة، التدليل (7).

إن هذه الاضطرابات وغيرها تجعل الحاجة إلى الإرشاد الأسري ضرورة ملحة و لا يمكن الاستغناء عنه، لما يمكن أن يقدمه للأبناء و كذا الآباء حول الأساليب السليمة للتربية و التنشئة الاجتماعية.

4-2:اضطراب العلاقة الوالدية:

العلاقة الوالدية علاقة مقدسة تسيرها قواعد الحنان و عاطفة الأمومة و الأبوة، لا تحكمها المصالح و لا يشوبها التزوير و التصنع ،لأن الأبناء جزء من الآباء، و لا أحد ينكر الحب الشديد الذي يكنه الأبناء لآبائهم، و الآباء لأبنائهم و التضحيات المقدمة لهم، و ليس هناك

من يتمنى أن يكون الآخر أفضل منه، إلا أن يكون ابنا أو بنتا: فالأب يتمناه أفضل منه وأحسن حالا: وما لم يتحقق في حياته يحققه في حياة ابنه لأنه امتداد له. وأي اضطراب يحدث في هذه العلاقة، أو يفككها يصبح بحاجة إلى تدخل إرشادي عاجل خاصة في زمن العولمة و تأثر هذه العلاقات بما يحدث في المجتمعات الغربية المغيرة ثقافيا ودينيا.

3-4: الضغوط الأسرية:

إن بناء الأسر و تكوينها وما عرفته من تغيرات جذرية في السنوات الأخيرة يجعلها عرضة للضغوط المختلفة التي تستنزف طاقتها ، و تمتص قدرتها على التكيف مع هذه الاختلافات ، كل هذه الضغوط و غيرها من شأنها التأثير على وظائف الأسرة و خاصة التربوية منها، لذا ليس أفضل من الإرشاد الأسري لتقديم المساعدة للتخفيف من هذه الضغوط وحسن إدارتها واستراتيجيات التعامل معها.

ولقد ظهر اختلاف كبير في نواح متعددة: مثل نظام العلاقات الاجتماعية التي تحكم الأسرة ونظام التنشئة الاجتماعية ..و يظهر هذا لاختلاف جليا في الدراسات المقارنة بين المجتمعات ، و المدن و القرى... وغيرها(8). مما يرفع من درجة الضغوط لدى الأسر المسلمة.

كما تنشأ الضغوط الأسرية عن التغيرات التي طرأت على نظام الأسرة ووظائفها : فقد حلت الأسرة النووية مكان الأسرة الممتدة، وتخلت المرأة عن دورها التقليدي لتخرج إلى العمل، و لم تتغير نظرة الرجل إلى المرأة رغم تغير أدوارها و مساهمتها في الدخل المادي للأسرة فقد بقيت الأدوار التقليدية تابعة لها، إذ علاوة على عملها خارج البيت تقوم بما تقوم به ربات البيوت من تنظيف وترتيب و طبخ و عناية بالأبناء و الزوج و استقبال الضيوف و القيام بالواجبات الاجتماعية المختلفة و على أكمل وجه مما يستنزف طاقتها و ينهش راحتها الجسدية و النفسية على حد سواء.

كما أن العلاقات الاجتماعية في مجال العمل قد تعقدت و أصبحت أكثر صعوبة ، و تأثر أفراد الأسرة بهذا التعقد ،بصفة الآباء أعضاء في هذا التنظيم وينتمون إليه ،مما يجعلهم ضحايا للضغط المهني وأحيانا الاحتراق (9)

4-4: التدخين و الإدمان:

إن التدخين يعتبر مفسدة للصحة وسببا لانتشار الأمراض الجسدية و الاجتماعية خاصة مع انتشار الأنواع المختلفة للتبغ و الحشيش مما يستنفذ صحة الآباء و الأبناء خاصة المراهقين منهم.

ومع انتشار التدخين دخل الأبناء في دوامة الإدمان على التدخين و الحشيش و المواد الأخرى ،من مخدرات و أقراص مهلوسة، تُغَيِّبُ العقل و تستنزف الصحة، و تعصف بالقيم الدينية و الأخلاقية ، فتنشر الرذيلة و تهدم أواصر العلاقات الاجتماعية ،مما يجعل الإرشاد الأسري ضرورة لتجنيبها مغبة الوقوع في هذه الآفات و وقايتها منها، و إن حدثت تسعى إلى تداركها و إنقاذها من براثن الإدمان وما ينجر عنه.

5-4: مشكلات المرأة العاملة و العاطلة:

إن عمل المرأة في حد ذاته لا يعتبر مشكلة ، لكن إذا تعارضت متطلباته مع متطلبات

الحياة الأسرية يصبح مشكلة و مشكلة عويصة، خاصة إذا أدى إلى إهمال الزوج والأبناء، و عدم القيام بواجباتهم.

إن خروج المرأة للعمل جعلها تنغمس في واجباته، و النشاطات المفروضة عليه مما يمتص طاقتها و يهدر وقتها، فلا تعود إلى بيتها إلا منهكة متعبة، ليست لديها الطاقة الكافية للقيام بمتطلبات الزوج و الأبناء، علاوة على عدم قدرتها على بث الطاقة الإيجابية في بيتها : أو الاهتمام بمشاكل الأبناء و المتطلبات النفسية للزوج، مما يفقد الأسرة وظيفتها النفسية ودورها في نشر الأمن و الاستقرار في أفرادها.(10)

بينما تعاني المرأة العاطلة عن العمل من ضعف تقدير الذات، و الكل يعتمد عليها كمنفذة لطلباتهم وقائمة على حوائجهم ، و بالمقابل لا أحد يهتم لأمرها : فأفراد الأسرة كلهم يعملون أو يدرسون، ولهم حياة مهنية أو أكاديمية خاصة: يستمتعون بهم ويسعون إلى الترقية والتطور فيها، و يتباهون بها، و يلبون دافعيتهم للإنجاز و النجاح و التفوق، إلا هي فحياتها هي الأسرة و القيام بمتطلبات أفرادها و السهر على راحتهم ، و هذا ما يؤدي بها في الأخير إلى الملل و التذمر و الشعور بالاستغلال ، وإهدار صحتها و وقتها و حياتها لصالح الآخرين.

6-4: فترات التطور و الانتقال:

يمر الإنسان في مراحل نموه المختلفة بفترات عصبية تجعله بحاجة إلى مساعدة يمكن أن يضمنها له الإرشاد.

من هذه المحطات الهامة: البلوغ الجنسي الذي يتزامن مع مرحلة المراهقة وما يصحبها من إفراز هرموني يؤدي إلى العديد من الاضطرابات الجسدية و النفسية على حد سواء..(11).

-الامتحانات المصيرية مثل امتحان البكالوريا و أهميته في الحياة الأكاديمية و المهنية للفرد.

-الانتقال للحياة الجامعية و العيش في الأحياء و الاقامات، بعيدا عن الأسرة، و تحمل المسؤولية و التعود على البعد عن حضن الأبوين و التبعية لهم.

-الانتقال إلى الحياة العسكرية: بالنسبة للذكور و ما تتطلبه من بعد عن الأسرة، و الالتزام بالنظام العسكري الصارم و الانضباط الذي يفقده الشباب في تفاصيل حياتهم اليومية، مما يصعب من عملية التكيف و يجعل الحاجة إلى الإرشاد ضرورية جدا.

-الزواج: إن الانتقال من حياة اللامسؤولية إلى حياة المسؤولية، يجعل الفرد يفقد السيطرة على حياته: فالفترة التي تسبق الزواج عادة ما يكون الشاب و الشابة تابعين للوالدين، و يعتمدان عليهما في تحقيق حاجاتهم و الحصول على منافعهم ، و عدد لا بأس به منهم يعتمد عليهم اعتمادا ماديا: فلا الوقت يعتبر مهما و لا الواجبات الأسرية ولا غيرها .. خاصة بالنسبة للأبناء المدللين الذين لا يتحملون حتى مسؤولية أنفسهم فما بالك بمسؤولية أسرة و الإشراف عليها. لذا فإن انخراطهم في الحياة الأسرية و القيام بمتطلباتها قد يتقل كاهلهم ، و يفقدهم السيطرة على حياتهم، مما يجعل التدخل الإرشادي الأسري ملح جدا ، خاصة في ظل الأعداد المهولة لقضايا الطلاق و الخلع في المجتمعات على اختلافها.

-الفقدان: تعتبر الصدمة الناجمة عن الفقد من أقوى الصدمات ، و أعنفها و أكثرها عمقا ، مما

يؤثر على راحة أفراد الأسرة وتوازن هذا الكيان، خاصة إذا لم يحسنوا التعامل معها و افتقدوا آليات التوافق السليم لتجاوز المحنة،
إن فقدان الزوجة أو الزوج، أو الأب أو الابن ليس سهلا على الآباء و لا على الأبناء، و غيابه أو غيابها عن البيت، أمر لم تنتهياً له الأسرة وقد لا تتوقعه أصلا، ليس سهلا أن تتكيف معه :
فالفقد يجعل الإنسان مكتئبا، قد يساعد بعض الأسر على التلاحم حيناً، و لكنه قد يكون سببا إلى تفكك بعض الأسر خاصة مع غياب الأم، و قدوم زوجة الأب إلى البيت.. و هذا يجعل التدخل الإرشادي ضروري جدا ..
7-4: الإعاقة و ذوي الاحتياجات الخاصة:

يعتبر إنجاب أبناء من ذوي الاحتياجات الخاصة تحد كبير يضع الأسرة على المحك، سواء من ناحية الرعاية أو التربية أو التكفل النفسي ، لذا تكون هذه الأسر بحاجة إلى تدخل متخصص يتمثل في الإرشاد لتقديم يد المساعدة، حيث تهدف هذه العملية إلى تقديم خدمة متخصصة لهذه الفئة و ذويهم لضمان حسن التعامل معهم ، و القيام على حاجاتهم ، و تقبلهم نفسياً، و إدماجهم في المجتمع على العمل على جعلهم فئة منتجة لا فئة تابعة للآخرين.

ولا يتعلق الأمر بذوي الاحتياجات الخاصة من الصم البكم، أو المصابين بمتلازمة داون أو أطفال التوحد ،.. فقط بل أيضا ذوي الاحتياجات الخاصة من الموهوبين و المتفوقين الذين يجدون صعوبة في التكيف مع أترابهم، و يشعرون بالاعترا ب في بيوتهم و مدارسهم، لأنها لا تستطيع تلبية حاجاتهم الخاصة. كما يببالغون في نقد الذات ، و تسيطر عليهم بعض الأفكار اللاعقلانية مما يجعل التدخل الإرشادي ضروري في إطار إرشاد أسر الموهوبين (12).

إن إرشاد الموهوبين ضروري جدا للحصول على أفضل استثمار لقدراتهم و مواهبهم، التي يمكن ألا يستفاد منها أصلا في غياب الإرشاد الأسري و الخدمات التي يمكن أن يقدمها.

8-4: التفكك الأسري:

إن نظام الأسرة يمكن أن يتفكك و يصيبه الوهن لعدة أسباب ،منها الطلاق، التخلي الأبوي، الإهمال الأسري ، و غيرها من أساليب التخلي و الاستقالة المعنوية و المادية من التكفل بالأسرة خاصة في الوقت الحالي ،حيث انتشرت الخيانة الزوجية من الزوج أو الزوجة، و أصبحت الزوجات بإمكانهن الانفلات من هذه الحياة بالخلع، علاوة على الإهمال الأسري و إهمال الزوج أو الزوجة والأبناء ،

كما يمكن الحديث هنا عن المشكلات الجنسية ، و مشكلات الأبناء غير الأشقاء .. و غيرها من المشكلات التي تقتضي التدخل الإرشادي العاجل (13).
مما سبق يتبين أن ثمة مشكلات كثيرة تواجه الأسرة : قد تكون بسيطة وقد تكون معقدة مؤلمة لأفراد الاسرة، لذا كانت الحاجة الملحة للإرشاد الأسري و خدماته النمائية و الوقائية و العلاجية.

5- مبادئ الإرشاد الأسري: يبنى الإرشاد الأسري على مبادئ عدة، تتمثل في:

- 1-المسترشد عرض لمرض الأسرة ، و هو ليس الوحيد الذي بحاجة إلى العلاج ، لكن الأسرة بأكملها بحاجة لذلك.
 - 2-على المرشد أن يحدد نظرية يعتمد عليها في إرشاد الأسرة: فلا إرشاد دون إطار نظري يستند إليه المرشد و يتبنى أساليبه وفنياته.
 - 3-يجب على المرشد أن يشارك بشكل موضوعي في تعامله مع أفراد الأسرة لتعديل سلوكها، وأن لا ينحاز لأحد أفرادها على حساب الآخرين، لضمان الموضوعية في العملية الإرشادية.
 - 4-تحديد التغيرات التي ترغب الأسرة في إحداثها في محيط الأسرة.
 - 5-على المرشد الانتباه لمراكز القوى داخل الأسرة. لأنه يمكن الاعتماد عليها نظرا لقدرتها على التأثير على هذا النظام.
 - 6-إشراك الأطفال في عملية الإرشاد الأسري لأنهم الأصدق و الأكثر عفوية ، في التعبير عن انفعالات ونظام و اتصالات الأسرة.
 - 7-التعامل مع ظاهرة التحويل أثناء الإرشاد (العلاج).
 - 8-المحافظة على السرية والائتمان على خصوصيات الأسرة وطبيعة العلاقات داخلها ، ونمط التفاعلات السائدة بها.
 - 9-تحديد المرشد لعدد الجلسات التي تحتاجها الأسرة (كل الأفراد) ، والتي يحتاجها المسترشد.(أحد أفراد الأسرة).
 - 10-من الممكن أن يشترك أكثر من مرشد في علاج المشكلة. حسب نوع هذه الأخيرة وعمقها ومدى تأثيرها على أفراد الأسرة.(14).
- 6-أهداف الإرشاد الأسري: يسعى الإرشاد الأسري إلى تحقيق الأهداف الآتية:**
- 6-1تدعيم قنوات الاتصال بين أفراد الأسرة ، و المقصود بالاتصال هنا الاتصال اللفظي ، وغير اللفظي: فجلوس الفرد و اتجاؤه أثناء حديثه، و نظراته الثابتة و الواثقة و لمس المتحدث إليه، و احتضانه و أخذ يده بين كفيه، كلها رسائل اتصال يمكن من خلالها إيصال مشاعر معينة ، واهتمام بالطرف الآخر، و تجنب سوء التفاهم الذي غالبا ما تشتكي منه الأسر .
 - 6-2- مساعدة الأسرة على مواجهة المشكلات التي تعترضها : كالصعوبات المادية، و ضيق السكن، و غياب الأم ، و مرض أحد الأبناء أو فقدانه.. وغيرها من المشكلات التي تضع الأسرة على المحك و تعرقل تحقيق الاستقرار فيها.
 - 6-3-تكوين مفهوم إيجابي عن الذات لدى أعضاء الأسرة ككيان واحد مترابط (15)
 - 6-4-زيادة درجة الارتباط الأسري و تماسك الأفراد فيها : في الصغر أو الكبر، في الفقر أو في الغنى في الحالات العادية أو وقت الأزمات، و تعزيز هذا الارتباط و اعتباره نقطة قوة الأسرة و مرتكزا خاصة في أوقات الشدة و الفترات العصيبة.
 - 6-5-الكشف عن أنماط التفاعل الخاطئة في الأسرة ، و تعديلها و تصحيح نمط العلاقات الأسرية الخاطئة كسيطرة الأم سيطرة مطلقة ومحو شخصية الأب، أو سيطرة احد الأبناء، و خضوع الأب، أو استسلام البنات لسطوة الإخوة الذكور ..و غيرها من أشكال العلاقات الخاطئة.

6-6-6 تعليم أفراد الأسرة روح المسؤولية، وثقافة المشاركة في اتخاذ القرارات، لأن الكل عضو فاعل في هذه المؤسسة ..

7-7-6 تعديل الاتجاهات السلبية بين أفراد الأسرة. (16)

وقد ذكر (خضرة) انه يجب الاهتمام بالإرشاد الأسري وذلك حتى يستقر المراهقين مستقبلاً ، و يتغلبوا على المشكلات الزوجية و الأسرية التي قد تصادفهم (17)

7-: خطوات الإرشاد الأسري:

7-1-1 الإعداد (التهيئة):

يعتبر أول اتصال حيوي مع الأسرة، وفيه يقوم المرشد بتهيئة مجموعة من الكراسي، و يسمح لأفراد الأسرة باختيار أماكنهم، لأن طريقة ترتيب أفراد الأسرة لجلوسهم تعكس نوعية العلاقات بينهم: هل يختار الأزواج أن يجلسوا بجانب بعضهم البعض؟ هل الأبناء يجلسون بجانب البنات، هل يتجنبون بعضهم البعض و يتعدون بكراسيهم لتجنب الاقتراب....

7-2- إعادة تسمية المشكلة.

بعد استماع المرشد إلى جميع أفراد العائلة، يلاحظ أن رؤيتهم للمشكلة تختلف، لذا يطلب منهم إعادة تسمية المشكلة لتجنب الخلاف معهم حول ماهية المشكلة الحقيقية.

7-3- تبسيط لمشكلة.

يكون التركيز على الصراع الموجود في الأسرة ، مع إعادة صياغة المشكلة على شكل فرضية، ويترك المجال للجميع في التفكير في هذه الصياغة. يسعى المرشد إلى مساعدة أفراد الأسرة على التقليل من مشاعر الإثم و جلد الذات، وزيادة التفاؤل والنظرة الايجابية للأسرة و للمشكلة.

7-4- الحاجة للتغيير:

يوجه المرشد سؤالاً لأفراد الأسرة: يتعلق بما فعلوه لمواجهة المشكلة؟ والإجابة عن هذا السؤال تساعد الأسرة على الوعي بعدم قدرتها على الوصول إلى أساليب فعالة للتعامل مع المشكلة، وبالتالي الثقة التامة بالمرشد و التدخل الإرشادي الأسري و الاعتراف الواعي بالحاجة للمساعدة..

7-5- تغيير المسارات.:

يقوم المرشد بإخبار كل عضو من أعضاء الأسرة بأنه جزء من الحل الذي تسعى إليه العملية الإرشادية. تبدأ هذه المرحلة بتغيير أساليب الاتصال بين أفراد الأسرة، وذلك بتطبيقات فورية لإشراك جميع الأفراد و العمل على بناء رابطة بينهم: بين الزوج و أحد الأبناء بين الأم و الأب، بين الأم و أحد الأبناء، بين الأبناء بعضهم البعض. وهكذا(18)

8- استراتيجيات الإرشاد الأسري:

تختلف أساليب الإرشاد الأسري و تتعدد بتعدد المنطلقات النظرية، و تختلف باختلاف المشكلات الإرشادية، و تحكّم المرشد في هذه الأساليب، و قدرته على تطبيقها ومهارته الإرشادية في مساعدة المسترشدين، و من أهم هذه الأساليب تلك التي تستخدمها نظرية الإرشاد العقلي العاطفي.

1-8: إرشاد العقلي السلوكي الوجداني: بما أن هذه النظرية تركز على الإرشاد العقلي ، السلوكي، الوجداني فإن أساليبها تشمل هذه الجوانب جميعاً، فهناك الأساليب المعرفية، و هناك الأساليب السلوكية و هناك الأساليب العاطفية .

1- الأساليب المعرفية :

أ- دحض الأفكار غير العقلانية: تعمل هذه الأساليب على تفنيد الأفكار غير العقلانية و إبطالها للتخلص منها وفق الخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: ترك المسترشد يتمادى في تفسير فكرته والمبالغة في تخيل النتائج: (مثلاً تخيل مكروه يصيبه أو يصيب أحد أفراد الأسرة) حتى يستنفذ طاقته في المبالغة و يصل إلى أقصاه(19).

الخطوة الثانية: تحفيز المسترشد وحثه للتحدث عن النتائج الكارثية وتخيل ما سيحدث له: وتصوير هذه النتائج الكارثية ووصفها بكل دقة.

الخطوة الثالثة: بعد تخيل النتائج الكارثية ، يقوم المرشد بمساعدة المسترشد على إعادة النظر و التدقيق في تفسيراته التي ذكرها وتمحيصها.

الخطوة الرابعة: مساعدته على إدراك نتائج توقعاته المبالغ فيها: و أن هذه النتائج الكارثية لا وجود لها إلا في ذهنه.

الخطوة الخامسة: يطلب من المسترشد أن يقوم بتحديد الأفكار غير العقلانية وتسميتها فكرة فكرة للإحاطة بها و محاصرتها.

الخطوة السادسة:مساعدة المسترشد على النظر إلى الموقف من أفق واسع : ورؤية الخيارات الأخرى المتاحة و التي كانت محجوبة عنه بسبب الأفكار اللاعقلانية.

الخطوة السابعة: القيام بعملية موازنة بين الايجابيات و السلبيات.

الخطوة الثامنة: تغليب المحاسن على المساوئ، و بالنسبة للمساوئ يحولها إلى محاسن.

الخطوة التاسعة: تخيل جديد للموقف (تخيل أكثر عقلانية و منطقية)دون إضفاء لصفة الكارثية مع رؤية المحاسن و تحويل السيئات إلى محاسن.

الخطوة العاشرة: تحفيز المسترشد على التحدث مع الذات باستخدام الألفاظ العقلانية فقط. الخطوة الحادية عشر: مشاركة المسترشد في عملية التقييم (تقييم لتخيلاته و أحاديثه الذاتية الجديدة و تمحيصها (20).

ب-الواجبات المنزلية:

تكليف المرشد بواجبات منزلية يستبدل خلالها المسترشد أحاديثه الداخلية اللاعقلانية بأخرى عقلانية: فالمرأة التي تخاف من الإنجاب لأنها تنظر إليه كمسؤوليات إضافية خشية فقدان الحرية ، بسبب الاهتمام بالمولود و رعايته، تستبدل أحاديث فقدان الحرية بأحاديث أخرى حول عاطفة الأمومة: وجمالها و متعة العطاء، وأن إنجاب الأبناء امتداد لها، و إرضاء لعاطفة جميلة و مشاعر لا يمكن مقاومتها، وأن سنوات الاهتمام بالطفل سرعان ما تمر و يستطيع الاعتماد على نفسه و عندئذ تشعر بالفخر لأنها قاومت هذه الأفكار السلبية و حاربتها (21).

ج-استخدام الألفاظ العقلانية:

و ذلك بتدريب المسترشدين على استبدال الألفاظ الحتمية بألفاظ عقلية منطقية (الينبغيات، و تدريبهم على هذه الآلية، للتمكن من معرفة محدودية الإمكانيات التي يملكها

الناس ، فيبدؤون في التفكير بطريقة مرنة، وتكون تصرفاتهم منسجمة مع التفكير العقلاني ، فيتبدل شعورهم بشكل عام نحو الإيجابية.

د-توظيف السعادة:

تعليم المسترشدين المغفلين للابتسامه و روح الفكاهة ، الذين لا يستمتعون بروح الدعابة والتدريب عليها :وذلك بخلق هجوم معاكس ضد التصورات القاتمة و السوداوية و الإحباط و ترك المجال لانفراج الأسارير و الاستمتاع بالحياة و توظيف السعادة كقاعدة في جميع المواقف...

هذه الآلية مفيدة جدا مع الأشخاص العبوسين و مفرطي الجدية (22).

ه-التثقيف:

المقصود بها تعليم المسترشد و زيادة مدركاته في احد الجوانب المعرفية وتعزيز خبراته(باستخدام أفلام، برامج كمبيوتر، قراءة.. وغيرها من الوسائل) وذلك بتكليفه بمشاهدة لفيلم مثلا في البيت أو قراءة كتاب، أو حضور برنامج ثم مناقشته و تحليله.

ويكون التثقيف حول مواضيع تعيق تطور لمسترشد وتمنع استغلاله الأمثل لطاقاته المختلفة(كالاتقاد بالحظ بدل الاجتهاد و العمل، الاعتقاد بأن الحسد و العين هما سبب الفشل وليس تهاون المسترشد، ويشمل التثقيف أيضا برامج خاصة بمساوئ الإدمان ومخاطره و سلبياته، و كذا الانحرافات الجنسية المختلفة، الإدمان الالكتروني..)

و- التخييل الانفعالي العقلاني:

تدريب المسترشد على تخيل الأفكار و الانفعالات و السلوكات، ولما يريد أن يكون عليه فعلا (وضعية إيجابية)، ووفق هذه التقنية يبين المرشد للمسترشد كيف ، تكون التخيلات و الانفعالات السلبية، ثم كيف تستبدل بأخرى ايجابية تحفز دافعية المسترشد وتفتح شهيته للنجاح و التطوير الذاتي.(23).

ز-لعب الأدوار:

و يستخدم هذا الأسلوب في العديد من المواقف: فالطالب الذي يؤجل مشاركته في مسابقة الدكتوراه ،ويؤجل ذلك نظرا لتخوفه من الفشل ، سيقوده تفكيره إلى انه شخص عديم الفعالية: ولكن من خلال هذه التقنية يقوم المسترشد بلعب دور الممتحن مع الأستاذ ، مظهرا قلقه و أفكاره غير العقلانية(عدم الفعالية، لست في المستوى المطلوب..)ثم تحدي هذه الأفكار واستبدال الالفاعلية بالفعالية و القدرة على اجتياز المسابقة بثقة وعزيمة.(24).

تمارين دحض العيوب:

يستخدم هذا التمرين مع العديد من المشكلات الإرشادية :مثلا مع مشكلة الخوف (المخاوف المختلفة) ، وذلك بأداء ثلاثة واجبات تتمثل في:

1-الابتعاد عن تضخيم المواقف أكثر مما هي: فالمواضيع أو الأشياء المخيفة هي أشياء حيادية و المسترشد هو الذي يضفي عليها صفة (المخيفة) بدليل أن هناك أشخاص لا يخافونها حتى و لو كانت خطيرة أو مخيفة حسب اعتقاد المسترشد : فالناس ليسوا كلهم يخافون من الأفاعي أو الأسود رغم خطورتهم ، كما لا يخاف الجميع من ركوب

الطائرات أو ركوب المصاعد أو حتى جثث الموتى
2-عدم الاستغراق في التفكير لفترات طويلة حول الأشياء المخيفة؟

إن التفكير الدائم و الاستغراق في ذلك لفترات طويلة يجعل هذه الأشياء مرعبة بالنسبة للمستترشد و تزيد درجة الخوف، لذا لابد من عدم التفكير فيها و تجاهلها و التغافل عنها.

3-الإيمان بأن زوال الخوف لن يكون إلا بمواجهة المواقف:

إن الأشياء المخيفة ستبقى مخيفة بالنسبة للمستترشد مالم يواجهها و يستجمع شجاعته للوقوف أمامها وفق خطوات عملية و بالتدرج، فالمواجهة ضرورية للقضاء على المواقف المختلفة. البريثن (25).

الخاتمة:

يعتبر الإرشاد الأسري وفق استراتيجيات الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني من أشهر الطرق ، و لقد أثبتت الدراسات فعالية الأساليب السابقة في علاج العديد من المشكلات الإرشادية، و تحسن حالة الأزواج و تجاوز العقبات التي كانت تحول دون استمتاعهم بالحياة الأسرية،

غير ان الامر مرتبط بالعديد من العوامل: كنعوية المشكلات التي تعانيها الاسرة، تحكم المرشد في تطبيق هذه الاستراتيجيات ، و حداقته الإرشادية عموماً، و كذا تعاون افراد الاسرة و وتجاوبهم مع التدخل الإرشادي...

ولأن الجزائر من الدول التي تنتشر فيها العديد من المشكلات خاصة في السنوات الأخيرة (كإفرازات لتغيرات اجتماعية و حراك اجتماعي معين) فقد ارتفعت نسبة الطلاق و حالات الخلع، لذا تبدو الحاجة ماسة للتدخل الإرشادي ، باختلاف نظرياته و تعدد اساليبه و فنياته لوقاية المجتمع من العديد من المشكلات الإرشادية الاسرية التي ان تفاقمت أدت الى ما لا يحمد عقباه. وهكذا يمكننا وقاية المجتمع من مغبة الآفات الاجتماعية و التفكك الاسري و غيرها مما نراه من مظاهر لا تمت للمجتمع الجزائري بصلة.

غير أنه لا بد من الإشارة الى أن الإرشاد العقلي السلوكي الوجداني ،لا يصلح مع جميع الفئات بل فقط مع أولئك الذين لا يستسلمون لسطوة العواطف ،و المستعدين لتبديل الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية و الذين يتميزون بالمرونة و الاستعداد للتغيير .

مما سبق ،يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- تشجيع الزوجين على استشارة المرشد الاسري.
- إيلاء العناية التامة للمراحل الهامة في حياة الاسرة: كولادة طفل جديد، فقدان احد افراد العائلة، التعرض لضغوط مهنية حادة، تغيير مكان الإقامة او الدراسة او العمل، مشاكل اسرية تفوق طاقة الزوجين على التحمل.....
- ادراج الإرشاد الأسري في المقررات الدراسية في الثانويات و الجامعات و تبين اهميته القصوى في حياة الأسر.
- تشجيع المرشدين على اقام أنفسهم في المجتمع ، للتعريف بمختلف الخدمات الإرشادية التي بإمكانهم تقديمها.
- تخصيص دورات تكوينية للمرشدين حول التقنيات الحديثة المختلفة للإرشاد الاسري.
- تخصيص دورات تكوينية للأزواج خاصة بكيفية تسيير حياة الأسرة و تنظيمها ، و أوقات اللجوء لاستشارة المرشد الاسري.
- القيام بدراسات ميدانية لتحديد الحاجات الإرشادية الاسرية للمجتمع الجزائري..

الإحالات:

- (1) العزة ،سعيد حسني(2009).دليل المرشد التربوي في المدرسة. عمان. دار الثقافة.ص19
- (2): الحريري رافدة و الامامي سمير (2011). الارشاد التربوي و النفسي في المؤسسات التعليمية. عمان. دار المسيرة للنشر و التوزيع. ص 167.
- (3):. 2-الختاتنة سامي محسن ،النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2011).علم النفس الاجتماعي. عمان، دار الحامد للنشر و التوزيع. ص 119.
- 4-خضر متولي عبد الباسط(2008).الإرشاد الأسري في عصر القلق و التفكك: الخلفية النظرية -والدراسات الميدانية. دار الكتاب الحديث. ص.16
- 5-Karen Huffman(2012):Traduction de Marie-Chantal Dumas,&All. **Introduction a la psychologie** .Bruxelles. De Boeck. P443
- 6-Peseschkian Nssrat6- (2007).ترجمة سامر رضوان جميل. العلاج الاسري الإيجابي: طريقة المستقبل في العلاج. غزة. دار الكتاب الجامعي.ص13.
- 7--سي بشير كريمة(2016).الإرشاد النفسي الجماعي: التقنيات-الاستراتيجيات-الجلسات. الجزائر.. بن عكنون. كنوز الحكمة..ص66.
- 8-النوايسة، فاطمة عبد الرحيم(2013).الارشاد النفسي و التربوي. عمان. دار الحامد للنشر و التوزيع.ص27.
- 9-- زغبوش بنعيسى و علوي إسماعيل(2011).الإرشاد النفسي المعرفي الوساطة التربوية: تقنيات المقابلة و الإنصات وتدبير الحوار. أربد. عالم الكتب الحديث..ص 85.
- 10-زهرا ن حامد عبد السلام(2005).التوجيه و الإرشاد النفسي.ط4. مصر. عالم الكتب..ص.:455.
- 11-خضر عبد الباسط متولي(2008). الارشاد الاسري في عصر القلق و التوتر: الخلفية النظرية - و الدراسات الميدانية. مصر. دار الكتاب الحديث. ص32.
- 12-المشاقبة محمد أحمد خدام(2008).مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين و الاخصائيين النفسيين. الاردن. دار المناهج للنشر و التوزيع.ص215.
- 13--خضر عبد الباسط متولي(2008). الارشاد الاسري في عصر القلق و التوتر: الخلفية النظرية - و الدراسات الميدانية. مصر. دار الكتاب الحديث. ص ص26-33.
- 14- الحريري رافدة و الامامي سمير (2011). الارشاد التربوي و النفسي في مؤسسات التعليمية. عمان. دار المسيرة للنشر و التوزيع. ص 14.

- 15-- البريثن عبد العزيز عبد الله(2008). الإرشاد الأسري. عمان. دار الشروق للنشر و التوزيع..ص 17.
- 16- المشاقبة محمد أحمد خدام(2008).مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين و الاخصائيين النفسيين .الاردن. دار المناهج للنشر و التوزيع.ص.195
- 17- خضرة عواطف محمود(2013).التوجيه و الإرشاد التربوي المعاصر.عمان. الأكاديميون للنشر و التوزيع. ص. 276
- 18-أبو أسعد أحمد عبد اللطيف(2010) . علم النفس الإرشادي. عمان..دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة. ص ص269-271.
- 19-سعفان محمد أحمد إبراهيم (2005).العملية الإرشادية: التشخيص-الطرق العلاجية-البرامج الإرشادية-إدارة الجلسات و التواصل. دار الكتاب الحديث. القاهرة.ص365.
- 20-- البريثن عبد العزيز عبد الله(2008). الإرشاد الأسري. عمان. دار الشروق للنشر و التوزيع..ص ص96-97.
- 21-بيك جوديث(2007).ترجمة مطر طلعت .العلاج المعرفي: الأسس و الأبعاد. القاهرة. المركز القومي للترجمة .ص92.
- 22- أبو أسعد أحمد و رياض الأزايذة(2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي و التربوي. عمان. مركز دبيونو لتعليم التفكير.ص178.
- 23- أبو أسعد أحمد و رياض الأزايذة(2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي و التربوي. عمان. مركز دبيونو لتعليم التفكير.ص178
- 24- بيك جوديث(2007).ترجمة مطر طلعت .العلاج المعرفي: الأسس و الأبعاد. القاهرة. المركز القومي للترجمة .ص330.
- 25-لبريثن عبد العزيز عبد الله(2008). الإرشاد الأسري. عمان. دار الشروق للنشر و التوزيع.ص 100..