

مشاوره ازدواج

در **مشاوره ازدواج**، دو هدف مهم پیگیری می‌شود. این دو هدف عبارتند از نحوه برقراری ارتباط با طرف مقابل و شناخت خود. در این راستا از ۴ تست مهم مشاوره قبل ازدواج برای شناخت عمیق‌تر استفاده می‌شود. همچنین، از جمله مواردی که در مشاوره ازدواج دکتر فکر به آن پرداخته می‌شود، بررسی تفاوت‌ها و شباهت‌های شخصیتی است. در اینگونه مشاوره‌ها پروتکل‌های متناسب با مشکلات زوجین پیاده‌سازی می‌شود.

اگر لازم باشد، در مشاوره ازدواج از سایر تست‌های مرتبط همانند: تست تیپ‌های شخصیتی (MBTI)، تست شخصیت هارتمن، تست سنجش صفات پنجگانه شخصیتی (NEO-FFI)، تست عشق استرنبرگ (STLS)، تست بلوغ عاطفی (EMS)، تست تعارضات زناشویی (MT)، تست مقیاس سازگاری زوجین (MST)، تست روانشناسی کیفیت زندگی (SF) و ... کمک گرفته می‌شود.

صداقت در جلسه مشاوره ازدواج و تخصص مشاور، می‌تواند خوشبختی زندگی آینده شما را تضمین نماید.

ضرورت مشاوره ازدواج

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



امروزه ازدواج به سادگی گذشته نیست. چرا که شکل ازدواج و نوع آشنایی بسیار تغییر کرده و به دنبال این ماجرا، معیارهای انتخاب همسر نیز دچار تحول شده است. از این رو، انتخاب یک فرد مناسب برای ازدواج در این دنیای پر هیاهو بسیار سخت شده است. به عنوان مثال، سوالات زیادی برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

در ذهن افراد به وجود می‌آید که به تنهایی نمی‌توان پاسخ مطمئنی برای آن یافت و حتماً به کمک یک متخصص نیاز است.

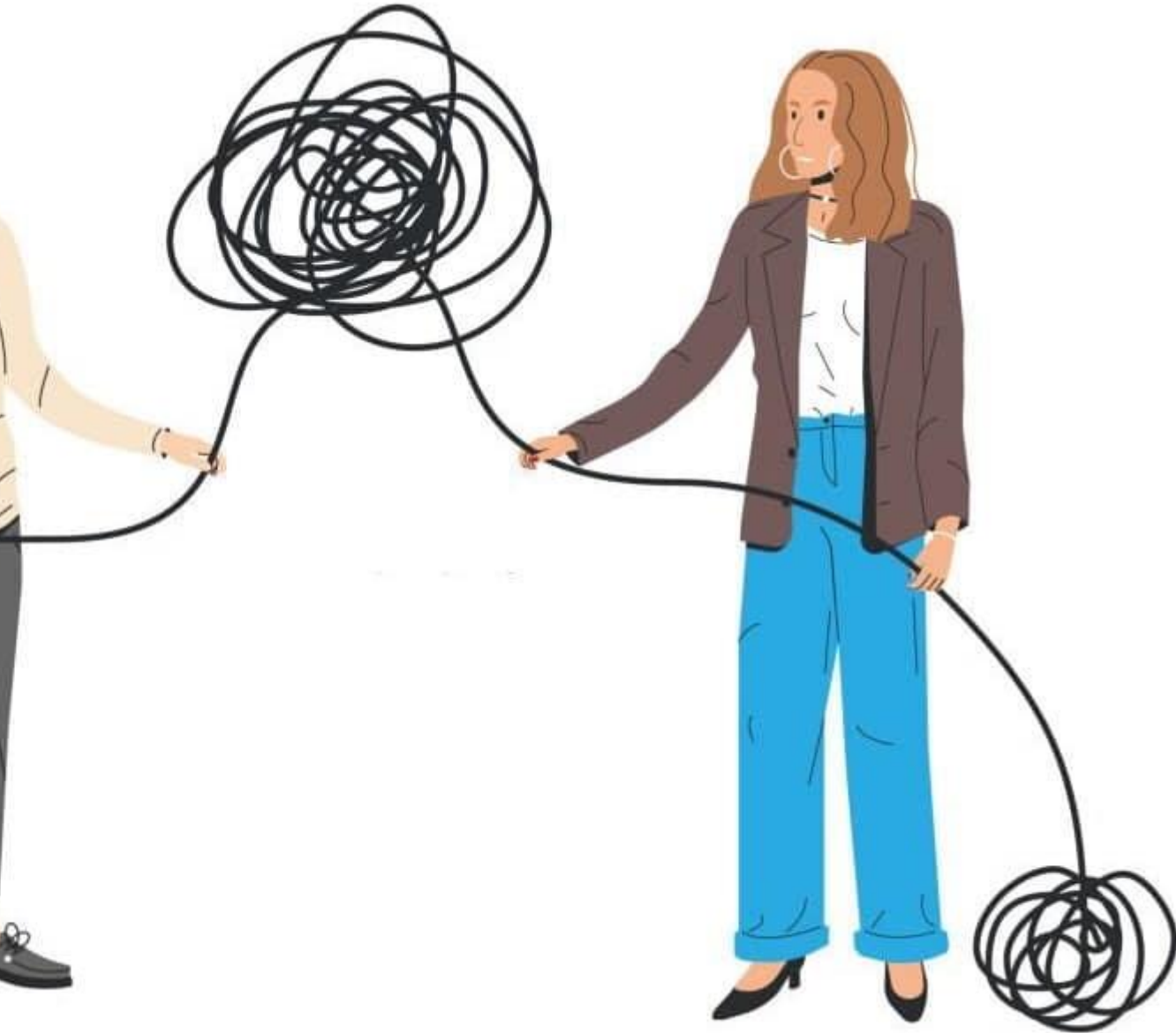
یکی از انواع آشنایی‌های به وجود آمده امروزه، آشنایی‌های مجازی و اینترنتی است. گاهی دلبستگی و وابستگی عاطفی که در اینگونه رابطه‌ها به وجود می‌آید، کار را برای گرفتن یک تصمیم‌گیری درست دشوار می‌کند. گاهی اوقات نیز مخالفت‌های خانواده با این نوع آشنایی‌ها، زمینه را برای بروز مشکلات گوناگون فراهم می‌کند.

ازدواج‌های سنتی نیز با چالش‌های خاص خود همراه است. اطلاع از نحوه و مدت آشنایی ازدواج با فرد مورد نظر و همچنین روش کسب شناخت دقیق از طرف مقابل، طرفین را با ابهامات و ترس‌های گوناگونی مواجه می‌کند و شاید مسیر آینده و زندگی مشترک آن‌ها را تغییر دهد. بهترین راه برای از بین بردن این چالش‌ها، استفاده از مشاوره پیش از ازدواج است.

4 تست مهم مشاوره قبل ازدواج

فکری نو برای سلامتی شما

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



با توجه به مشکلات همسران یا به طور کلی زوجین، از سه تست روانشناسی استفاده می‌شود. قبل از اینکه به بررسی این موارد بپردازیم، ذکر یک نکته مهم و ضروریست و آن هم این است که پاسخ به سوالات مشاور نباید در جهت جلب رضایت مشاور یا پوشاندن عیوب خود باشد. یا اینکه آزمون

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

را به گونه‌ای تکمیل نمایید تا او نتیجه‌گیری نماید که شما و فرد مقابل به تفاهم خواهید رسید. زیرا در این صورت شما مشکلات بیشتری را در آینده تجربه خواهید نمود.

آزمون MMPI

یکی از آزمون‌ها در مشاوره ازدواج، آزمون سلامت روان است که ویژگی‌های با ثبات شخصیت را نشان می‌دهد. البته استفاده از این آزمون تنها در صورت ضرورت امکان پذیر که با توجه به رویکرد مشاور قابل انجام باشد. خوشبختانه آزمون مذکور به گونه‌ای طراحی شده که در صورت عدم صداقت در تکمیل آن، این موضوع کاملاً مشخص خواهد شد. اختلال شخصیت و سلامت روان فرد در این پرسشنامه به راحتی قابل تشخیص خواهد بود.

آزمون میلون یا MCMI

این نوع تست نیز می‌تواند اطلاعات دقیقی در رابطه با ویژگی‌های شخصیت افراد به مشاور ارائه دهد. تعداد سوالات این آزمون‌ها با یکدیگر متفاوت است. برای تست سلامت روان، ما دو نوع فرم سوالات خواهیم داشت. فرم کوتاه و فرم بلند.

این تست‌ها برای هر دو نفر باید انجام شود و نتیجه آن پس از تفسیر نیمرخ روانی ارائه می‌گردد.

تست سنجش صفات پنجگانه شخصیتی (NEO-FFI)

با انجام این تست در مشاوره ازدواج می‌توان به شخصیت فرد پی برد. در این نوع تست به طور معمول مشخص می‌شود که آیا فرد در آینده به شما خیانت خواهد نمود یا خیر؟ مهم‌ترین مولفه‌های این تست نشان دهنده پنج ویژگی شخصیت شامل روان‌رنجوری یا نوروتیک بودن (N)، برون‌گرایی (E)، گشودگی به تجربیات جدید (O)، موافق بودن (A) و وظیفه‌شناسی (C) است.

پرسشنامه ۱۶ عاملی کتل

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

گاهی با توجه به نوع مشکلات مراجع و در صورت نیاز، مشاور بین تست های MMPI و MCMI 3، تست مناسب برای مشاوره قبل ازدواج را انتخاب خواهد نمود. از دیگر تست های موجود در این زمینه، پرسشنامه ۱۶ عاملی کتل است .

در این پرسشنامه ۱۶ ویژگی های شخصیت فرد مورد سنجش قرار خواهد گرفت و به همین دلیل بررسی دقیق تری می تواند در این زمینه صورت پذیرد.

مشاوره قبل از ازدواج



برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



شاید برای شما نیز جالب باشد بدانید که در یک مشاوره قبل از ازدواج چه مواردی در نظر گرفته می‌شود. در برخی از موارد، تصورات ما با حقیقت علم مشاوره ازدواج کاملاً متفاوت است. یکی از

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

معیارهای مهم ازدواج که در جامعه رواج دارد، هم کف بودن است. تصورات غلطی که در رابطه با هم کف بودن وجود دارد به شرح زیر است:

- تناسب سنی
- تناسب اقتصادی
- تناسب خانوادگی
- تناسب تحصیلی
- نداشتن **اختلاف فرهنگی**

اما کدام یک از معیارها صحیح است؟ مسلماً برخورداری از سلامت شخصیت!

منطور از سلامت شخصیت این است که فرد مقابل حداقل‌های سلامت روانی را داشته باشد. البته باید این موضوع را نیز در نظر داشته باشید که دو انسان سالم نیز لزوماً نمی‌توانند با هم ازدواج موفق داشته باشند. این افراد همانند دو مسافرند که به دو مقصد متفاوت می‌روند اما در یک ماشین نشسته‌اند.

فکری نو برای سلامتی شما

مراحل مشاوره پیش از ازدواج

این مراحل تنها برای آشنایی شما عزیزان ارائه خواهد شد. دقت داشته باشید که انجام این مراحل با توجه به پروتکل مشاوره پیش از ازدواج است و تنها یک مشاور می‌تواند آن را به درستی به انجام برساند. هدف ما صرفاً آشنایی شما عزیزان با این مراحل است.

مرحله اول مشاوره ازدواج: بررسی معیارهای ظاهری

برای برخی از افراد، ظاهر دیگری بسیار مهم است. در بررسی اولیه مشاوره ازدواج حتماً باید این موضوع مشخص شود که چهره ظاهری به چه میزان اهمیت دارد؟ بنابراین، زیبایی ظاهری از اولین مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد. دقت داشته‌باشید که هیچ معیاری نباید به خاطر برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

معیار دیگر فدا شود. چرا که بعدها دچار مشکل خواهید شد و این معیارها اهمیت خود را از دست خواهد داد.

مرحله دوم: بررسی معیارهای غیرظاهری و قابل پرسش

برخی از معیارهای ازدواج را می‌توان به راحتی از مراجعین سوال کرد. این معیارها شامل مواردی همچون تحصیلات، مذهب و سطح فرهنگی خانواده (اطلاعات بیوگرافی) است. دقت داشته باشید، در صورتی که این معیارها در حد مطلوب وجود نداشته باشد، نباید به مرحله بعدی رفت. در واقع باید برای تطابق یا عدم تطابق آن‌ها بسیار دقت شود.

مرحله سوم: شناخت متقابل

این نوع شناخت در واقع برای پی بردن به لایه‌های پنهان شخصیت افراد است. شناخت متقابل به طور معمول بر اساس زمان و همچنین تجربه و تعاملات استاندارد، می‌تواند از سه تا شش ماه به طول انجامد. بهتر است این [آشنایی برای ازدواج](#) با نظارت خانواده‌ها به صورت مستقیم و یا به صورت کنترل از راه دور صورت پذیرد.

چهارمین مرحله مشاوره پیش از ازدواج

در این مرحله در واقع ما به بررسی شخصیت و معیارهای خوشبختی فرد خواهیم پرداخت. بررسی معیارهای حقیقی شخصیت و خوشبختی برای شروع مشاوره از طریق انجام مصاحبه و آزمون است. در واقع آیتم‌هایی که برای سلامت شخصیت و همچنین تناسب شخصیت مورد توجه قرار می‌گیرد عبارتند از:

- چرا می‌خواهم ازدواج کنم؟
- موضع کنش: آگاهانه، آزادانه و هدفمند
- موضع واکنش: مثل ترس از بالا رفتن [سن ازدواج](#) یا در واکنش به فرار از فشار خانواده برای مشاوره تلفنی از طریق [سایت و یا شماره تلفن ثابت](#) در ارتباط باشید:

- کسی که از موضع واکنش، تصمیم به ازدواج می‌گیرد فردی با سلامت روان نیست
- من کیستم؟
- نیازسنجی درست برای هدفمند کردن انتخاب و برآورد صحیح امکانات برای مناسب ترین انتخاب نه بهترین!
- آیا من آمادگی ازدواج دارم؟

سنجش بلوغ و لزوم مشاوره قبل از ازدواج



برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



یکی از اقداماتی که در مشاوره ازدواج حتما باید صورت پذیرد، بررسی و سنجش پختگی و بلوغ اجتماعی است. در این نوع بلوغ، موارد زیر مورد بررسی قرار می گیرند:

- بلوغ فیزیولوژی (سن تقویمی - فقدان بیماری خاص)
- برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

- **بلوغ عاطفی** (توانایی دسترسی به هیجانات- توانایی ابراز هیجانات - توانایی مدیریت هیجانات)
- بلوغ اقتصادی (احساس خودکارآمدی در تأمین معاش و هوش اقتصادی- کار سالم- مسئولیت پذیری و ثبات در شغل طی ۱ سال- عقل معاش و در خانمها آمادگی مسئولیت پذیری برای کارهای خانه)
- بلوغ اجتماعی (**اعتماد به نفس** اجتماعی و توانایی درخواست و ابراز خواستهها- افرادی که تنهایی را ترجیح داده بلوغ اجتماعی کافی ندارند)

نقش مشاوره قبل از ازدواج

اگر بخواهیم به زبان ساده نقش مشاوره قبل از ازدواج را توصیف کنیم، می توان ابتدا یک سوال را مطرح کرد. اگر یک کودک در سرما بدون پوشیدن لباس گرم به بیرون از منزل برود شما چه عکس العملی نشان می دهید؟ اگر کودکی در حال رفتن به سوی پرتگاه باشد شما به او چه خواهید گفت؟ قطعاً شما با توجه به تجربه و علم خود به این موضوع او را راهنمایی خواهید نمود.

یک مشاور بر اساس علم و تجربه، می تواند راهنمایی های لازم را به شما ارائه نماید. چاله هایی که در مسیر زندگی آینده شما وجود خواهد داشت را تا حدود زیاد پیش بینی نماید و **نشانه های آمادگی ازدواج** را محک بزند. گاهی نیز خطاهای شناختی افراد موجب انتخاب اشتباه می شود و به همین دلیل در آینده زندگی خوبی را تجربه نخواهند کرد.

یکی از اقداماتی که باید یک مشاوره ازدواج دهد این است که تمام بررسی های لازم برای زندگی سالم و خوب را در آینده مورد بررسی قرار دهد. مطابق با تحقیقات انجام شده، افرادی که به انجام مشاوره پیش از ازدواج روی آورده اند، به طور معمول زندگی بهتری را تجربه نمود .

انواع تست های ازدواج

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



یک مشاور می‌بایست قبل از انجام تست‌های مشاوره پیش از ازدواج، حتماً دلایل انجام این کار را با مراجعه‌کننده در میان بگذارد. او هدف از انجام این تست‌ها را به شما کاملاً توضیح خواهد داد و همچنین پس از انجام این آزمون‌ها تفسیر پرسشنامه و تحلیل نیم رخ روانی را خواهیم داشت .

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

انجام این تست‌ها تنها نمی‌تواند تعیین کننده تمامی موضوع باشد. قطعاً نتایج این تست‌ها در کنار انجام مصاحبه بالینی و همچنین گرفتن شرح حال به یک مشاور کمک کند تا به شناخت بهتری از فرد برسد و همچنین تصمیم بهتری در این زمینه اتخاذ کند.

تست تیپ‌های شخصیتی (MBTI)

همانطور که از نام این پرسشنامه پیداست، این آزمون در واقع یک تست شخصیت شغلی و تحصیلی است. این تست توسط مایزر ساخته شده و در آن، روانشناسی ابعاد چهار جانبه شخصیت مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در این تست، شناخت نقاط قوت، نقاط ضعف، عوامل موثر در انتخاب شغل آینده و سازگاری با سایر افراد به خوبی مشخص خواهد شد. مولفه‌های این تست شامل موارد زیر است:

- برونگرایی - (E) درونگرایی (I)
- حسی - (S) شهودی (N)
- منطقی - (T) احساسی (F)
- قضاوتی - (J) ادراکی (P)

انجام و تفسیر پرسشنامه تنها توسط یک متخصص مشاور ازدواج امکان پذیر است. در صورت نیاز پس از انجام این تست نتیجه آن را به مراجع اعلام خواهد شد.

تست شخصیت هارتمن

این تست توسط "دکتر تیلور هارتمن" طراحی شده است و به عنوان تست شخصیت رنگ‌ها نیز شناخته می‌شود. این تست یکی از ابزارهای روان‌شناسی برای شناخت و تحلیل ویژگی‌های شخصیتی افراد به‌شمار می‌آید و بر اساس چهار رنگ اصلی (قرمز، آبی، زرد و سبز) دسته‌بندی می‌شود که هر کدام نمایانگر نوعی خاص از شخصیت هستند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

در این تست، معمولاً سوالاتی در مورد رفتارها، نگرش‌ها و احساسات شما در موقعیت‌های مختلف پرسیده می‌شود و شما باید پاسخ‌هایی را که بیشترین تطابق با شخصیت‌تان دارد، انتخاب کنید. بر اساس پاسخ‌ها، مشخص می‌شود که کدام رنگ یا رنگ‌ها بیشترین تطابق را با شخصیت شما دارند.

معانی رنگ‌ها در تست هارتمن:

- **قرمز:** نمایانگر شخصیتی غالب، قوی، تصمیم‌گیرنده و رقابتی است. افراد قرمز معمولاً رهبران هستند و دوست دارند کنترل امور را در دست داشته باشند.
- **آبی:** نشان‌دهنده شخصیتی مهربان، حساس و احساسی است. افراد آبی به روابط اهمیت زیادی می‌دهند و به راحتی با دیگران همدلی می‌کنند.
- **زرد:** افراد با شخصیت زرد خوش‌بین، خلاق و اجتماعی هستند. آن‌ها به تفریح و خلاقیت اهمیت می‌دهند و دوست دارند از زندگی لذت ببرند.
- **سبز:** نمایانگر شخصیتی منطقی، آرام و تحلیل‌گر است. افراد سبز به نظم و دقت اهمیت می‌دهند و معمولاً در تصمیم‌گیری‌هایشان محتاط هستند.

تست عشق استرنبرگ (STLS)

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



تست عشق استرنبرگ (STLS) که به آن "مثلث عشق" نیز می‌گویند، توسط روان‌شناس مشهور "رابرت استرنبرگ" طراحی شده است. این نظریه بر این اساس است که عشق سه مؤلفه اصلی دارد: صمیمیت، شهوت (اشتیاق) و تعهد. ترکیب‌های مختلف این سه مؤلفه، منجر به انواع مختلفی از عشق خواهد شد. برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

مؤلفه‌های عشق در نظریه استرنبرگ:

۱. صمیمیت:

- احساس نزدیکی، وابستگی و ارتباط عاطفی عمیق با شریک زندگی.
- صمیمیت به معنای ارتباط دوستانه و احساسی است که باعث می‌شود افراد احساس کنند به یکدیگر نزدیک هستند.

۲. شهوت:

- شامل جاذبه جسمانی و جنسی و اشتیاق برای برقراری رابطه فیزیکی و عاشقانه.
- شهوت محرک رابطه عاشقانه و منبع هیجان و انرژی در یک رابطه است.

۳. تعهد:

- تصمیم آگاهانه برای حفظ رابطه و متعهد ماندن به شریک زندگی در طولانی‌مدت.
- تعهد جنبه منطقی عشق است که باعث پایداری و ثبات در رابطه می‌شود.

ترکیب‌های مختلف مؤلفه‌ها و انواع عشق:

- عشق دوستانه: فقط صمیمیت (بدون شهوت و تعهد)
- عشق شیفته‌وار: فقط شهوت (بدون صمیمیت و تعهد)
- عشق پوچ: فقط تعهد (بدون صمیمیت و شهوت)
- عشق رمانتیک: ترکیب صمیمیت و شهوت (بدون تعهد)
- عشق همراه: ترکیب صمیمیت و تعهد (بدون شهوت)
- عشق احمقانه: ترکیب شهوت و تعهد (بدون صمیمیت)
- عشق کامل: ترکیب صمیمیت، شهوت، و تعهد (این نوع از عشق کامل‌ترین نوع عشق است که تمامی مؤلفه‌ها را در بر می‌گیرد)

نحوه انجام تست هم به این صورت است که یک سری پرسش‌های چندگزینه‌ای در اختیار مراجعان قرار می‌گیرد که از طریق نمایش و بیان رفتارهای خود را در رابطه با شریک برای مشاوره تلفنی از طریق نمایش و بیان نتایج و رفتارهای خود را در رابطه با شریک:

زندگی‌شان ارزیابی کنند. این تست به افراد کمک می‌کند تا متوجه شوند کدام مؤلفه‌ها در رابطه آن دو، قوی‌تر هستند و کدام‌ها ممکن است نیاز به تقویت داشته باشند.

تست بلوغ عاطفی (EMS)

تست بلوغ عاطفی (EMS) یکی دیگر از ابزارهای روان‌شناسی است که برای سنجش سطح بلوغ عاطفی افراد طراحی شده است. بلوغ عاطفی به معنای توانایی فرد در مدیریت احساسات، سازگاری با شرایط مختلف زندگی و برخورد مؤثر با استرس و چالش‌های عاطفی آنهاست.

جنبه‌های اصلی بلوغ عاطفی:

- ثبات عاطفی: توانایی حفظ تعادل احساسی در شرایط دشوار و جلوگیری از واکنش‌های هیجانی غیرمنطقی.
- پذیرش مسئولیت: توانایی پذیرش مسئولیت‌های شخصی و عاطفی و روبرو شدن با پیامدهای تصمیمات خود.
- انعطاف‌پذیری: توانایی سازگاری با تغییرات و انطباق با شرایط جدید بدون احساس ناتوانی یا سرخوردگی.
- کنترل عواطف: توانایی مدیریت و کنترل احساسات در موقعیت‌های تنش‌زا، بدون واکنش‌های ناگهانی و خارج از کنترل.
- وابستگی: سطح وابستگی عاطفی به دیگران و توانایی مستقل بودن در تصمیم‌گیری‌ها و احساسات.

نحوه انجام این تست هم به این صورت است که پرسش‌هایی چندگزینه‌ای در اختیارتان قرار خواهد گرفت که در آن از شما می‌خواهد واکنش‌ها، نگرش‌ها و احساسات خود را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی کنید. این پرسش‌ها به سنجش میزان بلوغ عاطفی شما در حوزه‌های مختلف کمک می‌کنند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

هدف تست بلوغ عاطفی:

هدف از انجام این تست، سنجش میزان رشد و بلوغ عاطفی فرد و شناسایی نقاط ضعف و قوت در این زمینه است. نتیجه این تست می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر متوجه شوید که چگونه با احساسات و چالش‌های زندگی برخورد می‌کنید و در چه زمینه‌هایی نیاز به بهبود دارید.

تست تعارضات زناشویی (MT)

تست تعارضات زناشویی (MT)، تستی است که برای ارزیابی و شناسایی تعارضات و مشکلات موجود در روابط زناشویی را مورد بررسی قرار می‌دهد. این تست، به زوجها کمک می‌کند تا نقاط ضعف و چالش‌های ارتباطی خود را شناسایی کرده و به طور موثرتر با مشکلات خود برخورد کنند.

مولفه‌های اصلی تعارضات زناشویی:

- ارتباطات نامناسب: نبود یا ضعف در ارتباطات موثر بین زوجین که می‌تواند منجر به سوءتفاهم و ناراحتی شود.
- تقسیم وظایف و نقش‌ها: اختلافات درباره تقسیم وظایف خانگی و نقش‌های فردی در رابطه.
- مسائل مالی: اختلافات و تعارضات ناشی از مدیریت مسائل مالی، هزینه‌ها و بودجه خانواده.
- مسائل جنسی: عدم رضایت یا تعارضات در زمینه روابط جنسی و نیازهای جنسی بین زوجین.
- فرزندپروری: اختلاف نظر در مورد تربیت فرزندان و نحوه برخورد با مسائل مرتبط با کودکان.
- تاثیر خانواده‌های اصلی: دخالت و نفوذ خانواده‌های اصلی زوجین (والدین، خواهران و برادران) در رابطه زناشویی.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

- مدیریت استرس و فشارها: توانایی زوجین در مدیریت استرس‌های روزمره و فشاری که بر رابطه‌شان وارد می‌شود.

نحوه انجام این تست هم بدین صورت است که مجموعه‌ای از سوالات یا عبارات را در اختیار زوجین قرار می‌دهند که با توجه به شخصیت درونی‌شان، باید به آنها پاسخ دهند.

از جمله سوالاتی که در این تست باید پاسخ داده شود عبارتند از:

- چگونه با همسرتان درباره مسائل مالی صحبت می‌کنید؟
- در مورد تربیت فرزندان چه احساسی دارید؟
- چقدر احساس می‌کنید که همسرتان به شما گوش می‌دهد؟
- ... و ...

اهداف اصلی تست: (MT)

- شناسایی مشکلات پنهان: این تست به زوجین کمک می‌کند تا مسائل و مشکلات پنهان و ریشه‌ای در رابطه خود را شناسایی کنند.
- بهبود ارتباط: نتایج تست می‌تواند به زوجین کمک کند تا روش‌های بهتری برای برقراری ارتباط و حل تعارضات پیدا کنند.
- پیشگیری از تشدید تعارضات: با شناسایی زودهنگام مشکلات، می‌توان از تشدید آنها و بروز مشکلات جدی‌تر در رابطه جلوگیری کرد.
- هدایت به سمت مشاوره: نتایج تست ممکن است نشان دهد که زوجین نیاز به مشاوره زناشویی دارند تا بتوانند مشکلات خود را به طور موثرتر حل کنند.

این تست می‌تواند به عنوان یک ابزار مفید برای زوج‌هایی که به دنبال بهبود کیفیت رابطه خود هستند، مورد استفاده قرار گیرد و آنها را در مسیر بهبود و تقویت رابطه هدایت کند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

تست روانشناسی کیفیت زندگی (SF)

تست روانشناسی کیفیت زندگی (SF) یا پرسشنامه SF-36 هم یکی دیگر از معتبرترین و رایج‌ترین ابزارهای ارزیابی کیفیت زندگی در حوزه‌های مختلف است. این تست به ویژه در حوزه‌های پزشکی و روانشناسی برای سنجش سلامت عمومی و کیفیت زندگی و ازدواج به کار می‌رود.

مؤلفه‌های اصلی پرسشنامه SF-36

پرسشنامه SF-36 شامل ۳۶ سوال است که هشت بعد مختلف از سلامت و کیفیت زندگی را ارزیابی می‌کند:

- سلامت جسمانی: ارزیابی محدودیت‌های جسمانی در انجام فعالیت‌های روزمره مثل راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها و انجام کارهای فیزیکی.
- نقش جسمانی: بررسی محدودیت‌های ناشی از مشکلات جسمی در انجام نقش‌ها و وظایف روزمره مانند کار یا انجام فعالیت‌های شخصی.
- درد بدنی: ارزیابی شدت درد جسمانی و تأثیر آن بر توانایی انجام فعالیت‌های روزمره.
- سلامت عمومی: ارزیابی درک فرد از سلامت کلی و نگرانی‌ها در مورد بیماری‌ها یا مشکلات جسمی.
- انرژی و نشاط: بررسی سطح انرژی، خستگی و احساس سرزندگی در طول روز.
- عملکرد اجتماعی: ارزیابی تأثیر سلامت جسمی و روانی بر روابط اجتماعی و فعالیت‌های اجتماعی فرد.
- نقش عاطفی: بررسی تأثیر مشکلات عاطفی و روانی بر انجام نقش‌ها و وظایف روزمره.
- سلامت روانی: ارزیابی میزان افسردگی، اضطراب، و احساسات مثبت و منفی.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

نحوه انجام تست هم به این صورت است که پرسشنامه در اختیار دو طرف قرار داده می‌شود و زوجین باید سوالات را در مورد تجربه‌ها و احساسات خود در زمینه‌های مختلف سلامت جسمی و روانی پاسخ دهند. سوالات نیز به صورت چهار گزینه‌ای است و افراد باید یکی را بنا به شخصیت خود انتخاب کنند.

اهداف اصلی تست SF

- ارزیابی سلامت کلی: این تست به پزشکان و روانشناسان کمک می‌کند تا سلامت جسمی و روانی فرد را به صورت جامع بررسی کنند.
- تشخیص مشکلات SF-36: می‌تواند به شناسایی نقاط ضعف در کیفیت زندگی فرد کمک کند و مشکلاتی را که ممکن است نیاز به توجه و درمان داشته باشند، مشخص کند.
- پیگیری تغییرات: با انجام مکرر این تست، می‌توان تغییرات در کیفیت زندگی و سلامت فرد را در طول زمان پیگیری کرد.
- تعیین اثربخشی درمان: این تست می‌تواند به عنوان یک ابزار ارزیابی اثربخشی درمان‌های مختلف پزشکی یا روانشناختی استفاده شود.

خلاصه مطلب مشاوره ازدواج

مشاوره ازدواج یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تقویت و حفظ روابط زناشویی و همین‌طور شروع یک زندگی مشترک است. این نوع مشاوره به زوجها کمک می‌کند تا مشکلات و تعارضات موجود در رابطه‌شان را شناسایی و حل کنند و در نهایت کیفیت زندگی مشترکشان را بهبود بخشند.

از ابزارهای مهم در مشاوره ازدواج، استفاده از تست‌های روان‌شناختی مانند تست تعارضات زناشویی (MT)، تست بلوغ عاطفی (EMS) و تست کیفیت زندگی (SF-36) و... است. این تست‌ها به مشاوران کمک می‌کنند تا به صورت عمیق‌تر و دقیق‌تر به ارزیابی وضعیت رابطه بپردازند. با استفاده از این تست‌ها به کمک مشاور، می‌توانید به شناسایی مشکلات جسمی و روانی برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

که ممکن است به رابطه زناشویی شما آسیب برساند جلوگیری کنید و زندگی خوبی را تجربه کنید.

سوالات متداول

نقش مشاوره قبل از ازدواج چیست؟

در مشاوره پیش از ازدواج به شما کمک می شود تا اطلاعات کافی را در رابطه با شخصیت خود و طرف مقابلتان به دست آورید و مطابق با پروتکل مشاوره پیش از ازدواج از بروز مشکلات آتی جلوگیری نمایید.

3 تست مهم مشاوره قبل از ازدواج چیست؟

تست های سلامت روان، تست ۱۶ عاملی کتل و همچنین تست پنج عاملی شخصیت نئو.

تست های مشاوره ازدواج چیست؟

در صورت نیاز مشاوران به انجام این تست ها اقدام می نمایند: تست تیپ های شخصیتی (MBTI)، تست سنجش صفات پنجگانه شخصیتی (NEO-FFI)، تست عشق استرنبرگ (STLS)، تست بلوغ عاطفی (EMS)، تست تعارضات زناشویی (MT)، تست مقیاس سازگاری زوجین (MST)

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید: