

:: به نام بی نام او ::

مقدمه

درس "روش ها و فنون راهنمایی در مشاوره" برای بسیاری از داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد رشته مشاوره به دلیل ضریب بالای آن یعنی ضریب ۳، درسی مهم و در عین حال محبوب است و درصد آن تا حد زیادی بر رتبه نهایی داوطلبان تأثیر می‌گذارد. با این حال، رسیدن به درصد لازم (حدود ۵۰) در این درس برای یک داوطلب علاقه‌مند به کسب رتبه‌های تک رقی، آن قدرها هم کار ساده‌ای نیست. چرا که لازمه‌ی مطالعه‌ی چند کتاب اصلی است که منابع اصلی این درس هستند.

دپارتمان رشته مشاوره گروه آموزشی کیهان با حضور رتبه برتر این رشته خانم قاضی نژاد (دانشجوی این رشته در دانشگاه تهران) برای کنکور ۱۴۰۱ متحول شد و با ارتقاء جزوات و ارائه خدمات ویژه‌ی رشته‌ی مشاوره، آماده است تا نتایج موفقیت‌آمیز کسب شده در سال‌های گذشته در رشته روان‌شناسی را در کنکور رشته مشاوره نیز تکرار کند.

به این منظور، جزوات رشته مشاوره گروه آموزشی کیهان در ویرایش دوم با اصلاحات گسترده‌ای مواجه شد تا مانند دیگر جزوات کیهان، خیال داوطلبان کنکور رشته مشاوره را بابت "تکیه‌ی صرف به جزوات برای کسب رتبه‌ی تک‌رقی" راحت کنند. هدفی که دپارتمان رشته‌ی مشاوره کیهان با جدیت به دنبال آن است.

تغییرات ویرایش سوم

در ویرایش چهارم نیز سوالات کنکور ۹۹ و ۱۴۰۰ رشته مشاوره با پاسخ تشریحی به این مجموعه اضافه شده است.

با اطمینان مطالعه کنید

برای آنکه این مجموعه را با اطمینان مطالعه کنید، به موارد زیر توجه نمایید:

- ☑ این مجموعه توسط رتبه‌های برتر کنکور رشته مشاوره (دانشجویان دانشگاه تهران) تهیه شده است.
- ☑ این مجموعه ابزار اصلی کیهان برای رساندن دانشجویان خود (از جمله شما) به رتبه تک‌رقی کنکور ۹۸ مشاوره است.
- ☑ این مجموعه در کنار دیگر مجموعه‌های کیهان، با دقت زیادی تهیه شده و متناسب با سوالات کنکور مورد بازبینی قرار گرفته است و کاملاً به روز رسانی شده است.
- ☑ این مجموعه با هدف رساندن شما به درصدی فراتر از ۶۵ (۱۵٪ بالاتر از درصد رتبه‌های تک رقی) تهیه شده است.
- ☑ در پایان هر فصل این مجموعه، سوالات طبقه‌بندی شده با پاسخ تشریحی وجود دارد که به خودسنجی‌تان کمک می‌کند.
- ☑ این مجموعه بارها مورد بازبینی علمی و ویرایشی قرار گرفته است.

در پایان ضمن دعوت از همه شما دوستان به استفاده از روش مطالعه علمی و دقیق و همچنین به کارگیری یک برنامه‌ریزی صحیح و قابل اطمینان برای رسیدن به هدفی شایسته، آمادگی خود را برای شنیدن نظرات و پیشنهادات ارزشمند شما عزیزان برای هرچه بهتر کردن مجموعه‌هایی که متعلق به همه شماست، اعلام می‌کنیم.

با آرزوی توفیق برای همه شما عزیزان

گروه آموزشی کیهان – دپارتمان رشته مشاوره

تحت نظارت مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره کیهان

به ما عطا کن

توانی؛

برای تغییر دادن آنچه که می‌توانیم تغییر دهیم

ظرفیتی؛

برای پذیرفتن آنچه که از کنترل ما خارج است

و

بینشی؛

برای درک- تمایز میان این دو

:: آشنایی با مجموعه کیهان ::

درباره خود کیهان

- گروه آموزشی کیهان متشکل از تعدادی از رتبه های برتر روان شناسی و مشاوره ارشد و دکتری دانشگاه های تهران، شهیدبهبشتی، علامه و ... است که صرفاً در زمینه کنکور ارشد و دکتری مجموعه روان شناسی و مشاوره فعالیت دارد.
- فعالیت های کیهان شامل ارائه خدمات مشاوره و برنامه ریزی، مجموعه جزوات قابل اطمینان، فیلم های آموزشی با اساتید برتر روان شناسی، ارائه خدمات روان شناختی به دانشجویان و برگزاری کلاس های آموزشی با کیفیت است.
- گروه آموزشی کیهان تحت نظارت مستقیم مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره کیهان فعالیت می کند.
- کیهان در هیچ کجای کشور شعبه ای ندارد و تمام خدمات و محصولات آن فقط از خود مرکز کیهان به شیوه اینترنتی، تلفنی و حضوری قابل دریافت است.
- به لطف به کارگیری از روش های علمی مشاوره و برنامه ریزی و همچنین جزوات قابل اطمینان، هر ساله تعداد قابل توجهی از رتبه های زیر ۱۰۰ کنکور ارشد روان شناسی از میان کیهانی ها بوده اند. به طور مثال ۳ نفر از ورودی های ۹۴ بالینی دانشگاه تهران به طور کامل کیهانی بوده اند و چندین نفر از رتبه های تک رقی از جمله خانم سمانه ابراهیم نژاد رتبه ۷، آقای امیر همایون حلاجیان رتبه ۲ و خانم شقایق ربیع حاذقی رتبه ۳ مشاوره به طور کامل کیهانی بوده اند.

درباره جلسات مشاوره کیهان

- جلسات به دو شکل رایگان (فقط یک بار در سال) و تخصصی (با یک مشاور به انتخاب فرد) برگزار می شود.
- جلسات به دو شکل تلفنی و حضوری و صرفاً اختصاصی (یک مشاور و یک دانشجو در هر جلسه) برگزار می شود.
- جلسات به شکل نیم ساعته و یک ساعته (به انتخاب دانشجو) برگزار می شود.
- هر دانشجوی کیهانی یک پرونده مربوط به اطلاعات خود نزد مشاور اختصاصی اش دارد.
- در سال ۹۶ بیش از ۳۰۰۰ جلسه مشاوره تخصصی کنکور ارشد و دکتری در گروه آموزشی کیهان برگزار شد.
- از سال ۹۲ تا کنون حدود ۱۴۰۰۰ جلسه مشاوره تخصصی در گروه آموزشی کیهان برگزار شده است.
- در کیهان، مشاور هر رشته (روانشناسی-مشاوره)، الزاماً رتبه برتر همان رشته است و بر آن آزمون کاملاً مسلط است.
- روش های برنامه ریزی و مشاوره کیهان، از یافته های علمی و تجربی استخراج می شود و سپس در دپارتمان مشاوران تصویب می شود. اینجا از آزمون و خطا خبری نیست.
- کیهان از حضور چندین مشاور تخصصی (رتبه های برتر) بهره می برد که این قدرت انتخاب دانشجو را بالا می برد.
- کیهان برای داوطلبان کنکور ۱۴۰۱، سه طرح ویژه متفاوت با شرایط متفاوت ارائه کرده است.
- تمام جلسات مشاوره کیهان تحت نظارت مشاوران ارشد (آقایان فلاح و نیک منش) کیهان برگزار می شود.
- امکان داشتن ماهانه یک جلسه مشاوره (و یا بیشتر، در طرح VIP) در زمینه مدیریت فردی، انگیزه، استرس و ... با مشاوران ارشد کیهان فراهم است.
- هزینه جلسات مشاوره در کیهان مطابق نرخ مصوب عمومی است.

:: کیهان متعلق به شماست، پس برای ارتقاء روز به روز خدمات آن به ما بازخورد دهید ::

مروری کلی بر عوامل موفقیت در کنکور ارشد و دکتری روان‌شناسی

نظاره‌رتبه‌های برتر کنکور، مشاوران کیهان

۱. **هدف:** تجربه ما نشان داده داوطلبانی که هدف مشخص و محکمی ندارند، معمولاً در دنبال کردن اهداف خود دچار مشکل شده و گاهی حتی به خط پایان نیز نمی‌رسند. پس پیشنهاد می‌کنیم اول از همه هدف‌تان را روشن کنید. چرا می‌خواهید ارشد روان‌شناسی شرکت کنید؟ چه رتبه‌ای را در این کنکور دنبال می‌کنید و چرا؟ حتماً می‌دانید که هدف باید SMART باشد. پس برای ۵ سال و یک سال آینده تان هدف‌گذاری SMART کنید. هدف‌گذاری SMART یعنی هدف‌گذاری‌ای که مشخص (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)، قابل دستیابی (Attainable)، واقع بینانه (Realistic) و دارای محدوده زمانی مشخص (Time-bounded) باشد. در این راه یک دفتر برنامه‌ریزی + یک مشاور آگاه و متخصص می‌توانند به شما کمک زیادی در هدف‌گذاری صحیح ارائه دهند.
۲. **برنامه‌ریزی:** برای رسیدن به هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید. یک برنامه‌ریزی صحیح نه خیلی سنگین است که زود خسته تان کند، نه خیلی سبک که شما را به هدف‌تان نرساند. بدانید از کجا باید شروع کنید. با کدام کتاب‌ها. کلاً چه منابعی را می‌خواهید مطالعه کنید. آماده خلاصه برداری هستید؟ یا می‌خواهید از خلاصه دیگران استفاده کنید؟ کدام خلاصه بیشتر جواب داده و به نسبت هزینه‌ای که می‌کنید، منفعت بیشتری را برای شما می‌آورد؟ اینجا از یک کاربلد، کسی که تازه در کنکور رشته شما شرکت کرده (کنکور سراسری ارشد روان‌شناسی بالینی یا عمومی) و رتبه عالی هم کسب کرده (زیر ۵۰)، اطلاعات لازم را بگیرید. ببینید می‌خواهید اول کدام درس‌ها را در چه بازه زمانی جمع کنید و بعد کدام درس‌ها را. کی می‌خواهید تست بزنید. از چه ابزارهای دیگری می‌خواهید استفاده کنید و ... ابتدا مسیر رسیدن به هدف را به اندازه کافی برای خود روشن کنید. طرح‌های مشاوره مختلف کیهان را نیز مد نظر تان داشته باشید.
۳. **آمادگی ذهنی:** حالا که وقت عمل کردن فرا رسیده، ذهنتان را از همه شکست‌ها و تلخی‌های گذشته رها کنید. نگرانی‌ها را دور بریزید و فقط به هدف‌تان و میزان تلاشی که برای عملی کردن برنامه‌تان به نحو احسن، لازم دارید فکر کنید. به اینکه موفقیت در این پروژه (کنکور کارشناسی ارشد یا دکتری) چه تأثیرات مثبتی در زندگی‌تان دارد و سایر نکات مثبت فکر کنید.
۴. **ابزارهای کل‌آمد:** منظور، داشتن یک سری ابزار برای مقابله با خستگی، ناامیدی، و سایر موانع بیرونی و درونی برای رسیدن به هدف‌تان است. روش مطالعه صحیح را بدانید (در انتهای جزوات هست و در صورت نیاز مشاوران نیز به شما آموزش می‌دهند). با روش‌های مدیریت استرس و تمرکز آشنا باشید. بدانید کی باید مرور کنید تا مطالب از ذهنتان نرود.
۵. **مطالعات منسجم:** رشته ما منابع زیادی دارد. در صورتی که از همین مجموعه جزوات کیهان استفاده می‌کنید، هیچ جای نگرانی نیست. اما باز جهت تأکید عرض می‌کنیم که از مطالعه منابع پراکنده پرهیز کنید. مطالعه منسجم یکی دو منبع خیلی بهتر از مطالعه پراکنده ۶-۷ منبع است. به مسیرتان اعتماد کنید.
۶. **نظرات و ارزیابی:** مدام خودتان، منابع‌تان و دانشی را که اندوخته‌اید، بررسی و ارزیابی کنید. ببینید در جهت درستی حرکت می‌کنید؟ یا نیاز به تغییر روش کار در برخی موارد دارید؟ در صورت نیاز، برای این کار از یک راه‌بلد کمک بگیرید.
۷. **اعتماد به خود و توکل به نیروی برتر:** سخت تلاش کنید و نتیجه را به گرداننده روزگار واگذار کنید. یادتان باشد که این عالم طراحی عادلانه دارد، پس مطمئن باشید زحمت هیچ داوطلب کوشایی بی‌نتیجه نخواهد ماند.

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول: کلیات و تعاریف	۲
فصل دوم: رابطه‌ی مشاوره‌ای	۱۴
فصل سوم: فنون و مهارت‌های مشاوره‌ای	۳۶
فصل چهارم: تجربه‌ی مشاوره	۸۶
فصل پنجم: بازی درمانی و کاربرد آزمون در مشاوره	۹۰
فصل ششم: مراجعان خاص (مراجع عصبانی، خودکشی، سوگ)	۹۴
فصل هفتم: موضوعات عملی در مشاوره	۱۰۶
فصل هشتم: موضوعات فرهنگی و اخلاقی در مشاوره	۱۰۹
فصل نهم: نیازهای خود مشاور	۱۱۹
سوالات درس روش‌ها و فنون راهنمایی و مشاوره درکنکور ارشد مشاوره ۱۴۰۲	۱۲۳
پاسخ سوالات درس روش‌ها و فنون راهنمایی و مشاوره در کنکور ۱۴۰۲	۱۲۵
منابع	۱۲۷
منابع بیشتر برای حداکثر تسلط	۱۲۸

دوستان عزیز توجه داشته باشد هر کجای متن که از زبان اول شخص مفرد صحبت شده است منظور، "دیوید گلدارد" نویسنده ی کتاب مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره و هر جا از خطاب شما استفاده شده است منظور، شما یعنی مشاور به عنوان کسی که در حال آموزش از سوی دیوید گلدارد است، می‌باشد.

فصل اول: کلیات و تعاریف

آیا پیشرفت تکنولوژی موجب غلبه انسان بر مشکلاتش شده است؟ در جواب باید گفت بله و خیر. بله به این لحاظ که پیشرفت صنعتی موجب گردیده که انسان بتواند با استفاده از جدیدترین و پیشرفته ترین ابزار و ماشین‌ها کارهایش را در نهایت دقت و سرعت انجام دهد. اما عواقب ناخوشایند حاصل از پیشرفت سریع و کنترل نشده تکنولوژی که زائیده دست خود بشر است، عده‌ای از متخصصان علوم انسانی را واداشته تا راه چاره‌ای برای آن ببینند و توجه به ارزش‌های انسانی را مدنظر قرار دهند. عواملی نظیر احساس تنهایی، احساس پوچی و بی‌ارزشی و پرداختن به کارهای یکنواخت - به عنوان بخشی از ارمغانهای زندگی صنعتی - موجب خستگی و فرسودگی و کاهش کارآمدی انسان گردیده‌اند. نتیجه آنکه، انسان به عنوان اشرف مخلوقات باید با توجه به ارزش‌های والای خود کنترل تکنولوژی را در دست گیرد و از آن در جهت خیر و صلاح و آرامش خود و هموعان بهره برداری کند. مشاوران و روان‌درمانگران برای کمک به انسان برای غلبه بر نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها تخصص دارند و می‌توانند فرد درمانده را در رها شدن ازین گرفتاری یاری دهند.

یکی از روش‌های مبارزه با نابسامانی‌های قرن و کاهش مشکلات اجتماعی این است که پیشگیری از مشکلات و اصلاح و تغییر رفتارهای نامطلوب از نسل جوان یعنی دانش آموزان مدارس آغاز گردد، مشاور با استفاده از فنون راهنمایی و مشاوره و با همکاری و هماهنگی سایر کارکنان مدرسه می‌تواند دانش آموزان را در درک و کاربرد آموخته‌ها یاری دهد. با تشکیل پرونده‌ی راهنمایی می‌توان اطلاعات سودمندی را برای یاری رساندن به دانش آموزان در حیطه‌های فردی، اجتماعی، محل زندگی، شغلی و آموزشی فراهم کرد. برای یاری رساندن به دانش آموزان به منظور بهبود رفتار و افزایش میزان یادگیری موثر پیشنهادات زیر ارائه می‌شود:

۱. ایجاد احساس نیاز و علاقه به مطالب آموختنی: اگر فرد نداند چه چیزی برایش مهم است و چه باید انجام دهد، به هدف‌های خود در زندگی نخواهد رسید و توفیقی در کارها کسب نخواهد کرد. مشاور باید به دانش‌آموزان کمک کند چیزهای جالب و مورد علاقه خود را - که از دیدگاه هر فردی متفاوت است - بشناسند. احساسات و طرز تلقی‌ها و اعتقادات و ادراکات پدیدآورنده رفتار هستند.

۲. شناخت خود و ارزش‌های وابسته به آن: خویش‌پنداری، تصور و پنداری است که فرد درباره کل وجودش دارد. این تصور و پندار، تمام ابعاد خود - جسمانی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاق - را در بر می‌گیرد. نوع تصور انسان در هر کدام از این ابعاد، رفتار معین و مشخصی را موجب می‌گردد. اگر دانش‌آموزی دارای خویش‌پنداری منفی باشد در انجام کارها موفقیتی نصیبش نخواهد شد. خویش‌پنداری بر اثر تعامل بین عوامل متعددی به وجود می‌آید و رشد می‌کند، مجموعه این عوامل موجب می‌گردند که فرد نسبت به خصوصیات جسمانی، ذهنی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی خود نگرش خاصی پیدا کند و بر آن اساس کارها را انجام دهد. این عوامل عبارتند از:

- **نظر والدین:** کودک اولین الگوهای رفتاری را در محیط خانواده از والدین خود تقلید می‌کند. والدین می‌توانند در خلال این سال‌ها به کودک، استقلال یا وابستگی، و آرامش یا خشونت را آموزش بدهند.
- **نگرش دوستان و همبازی‌ها:** با افزایش سن، روابط کودک با اطرافیان گسترش می‌یابد و به بیرون از منزل کشانده می‌شود. با مشاهده بازی کودکان می‌توان پی برد که آنان نقش دوستان صمیمی را تقلید می‌کنند.
- **نظر معلمان:** رابطه بین معلم و کودک عامل مهمی در تکوین شخصیت و خویش‌پنداری او محسوب می‌شود. نگرش معلم نسبت به رفتار و توانمندی دانش‌آموز در عملکرد او در مدرسه و خانواده نقش مهمی دارد.

۳. تأکید بر اینجا و اکنون: چون احساس در زمان حال به انسان دست می‌دهد باید در ارتباط با فرد، رفتار کنونی او مورد بررسی قرار گیرد. تأکید بر نگرانی‌ها و مشکلات گذشته، عذر و بهانه‌های برای دانش‌آموز فراهم می‌آورد و به او امکان می‌دهد که به راحتی تمام شکست‌های آینده خود را به عوامل گذشته نسبت دهد و برای بهبود وضع موجود تلاش نکند.

۴. دادن فرصت برای تفکر (خود-یابی): اگر معلم فقط نمره را هدف اصلی کارش قرار دهد، دانش‌آموز یاد می‌گیرد که هر چه بیشتر به حفظ مطالب درسی بپردازد. از این‌رو، آن نوع ارزشیابی که فقط بر محفوظات یادگیرنده تأکید دارد کاملاً بی‌ثمر است و قوه تفکر و اندیشیدن و خلاقیت را در دانش‌آموزان رشد نمی‌دهد. در روشی که توسط گلسر (۱۹۶۵) با موفقیت در مدارس مورد استفاده قرار گرفته است به جای نمره گذاری از صفر تا بیست و یا (الف و ب و ج) برای دانش‌آموزی که درس را با موفقیت گذرانیده «رضایت‌بخش» منظور می‌شود و در صورت عدم توفیق در آن درس به او فرصت مجدد داده می‌شود تا آن را تکرار کند و بتواند به طور «رضایت‌بخش» درس را بگذراند. هدایت فعالیت‌ها و رفع مشکلات دانش‌آموزان و کمک به فرآیند برنامه‌ریزی می‌تواند در اجرای موفق این شیوه مؤثر واقع شود.

۵. **تجدیدنظر در شیوه‌های گزینش و آموزش معلم:** آموزش و پرورش به معلمانی نیاز دارد که علاوه بر داشتن علم و دانش در انجام وظایف محوله احساس تعهد و مسؤولیت کنند و از صفات اخلاقی نیکو و پسندیده برخوردار باشند.

✓ تعاریف و تفاوت‌های راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی

راهنمایی: معنی لغوی راهنمایی هدایت و ارشاد و اداره کردن است. راهنمایی آگاهی و بینش فرد را در زمینه‌ای افزایش می‌دهد و موجب شناخت ویژگی‌های فرد و نیل به درجات بالاتری از کمال و معرفت و در نهایت تصمیم‌گیری درست و پیشگیری از وقوع مشکلات می‌شود. راهنمایی فرد را قادر می‌سازد تا با شناخت توانایی‌ها، رغبت‌ها و محدودیت‌ها و توسعه امکانات، زندگی سالم و پرثمری را سپری سازد. راهنمایی جریان یاورانه‌ای است که از طریق یک سلسله فعالیت منظم و سازمان یافته به رشد متعادل و همه جانبه‌ی انسان می‌انجامد و امکان بهره‌گیری از حد اکثر توانایی‌های بالقوه را فراهم می‌آورد. در فرآیند راهنمایی با استفاده از ابزار و روش‌های گوناگون، توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد شناخته می‌شود و بر آن اساس تصمیم مناسب و منطقی برای تأمین نیازهای فردی و اجتماعی اتخاذ می‌گردد و فرد در جهت کمال و خود-رهبری به پیش می‌رود.

کمک به فرد در روند رشد. این کمک از خارج و در خلأ انجام نمی‌شود، بلکه در روند بلوغ فرد پدیدار می‌گردد. راهنمایی، کمکی است که به افراد داده می‌شود برای اینکه به انتخاب عاقلانه دست بزنند، طرح بریزند، به تغییر بپردازند و سازگاری‌های لازم را به عمل آورند. البته راهنمایی به همکاری گرایش دارد نه اجبار و اکراه؛ نمی‌توان و نباید فردی را برای قبول خدمات راهنمایی مجبور ساخت. وقتی که به گونه‌ای غیر داوطلب به مسئولان **راهنمایی** ارجاع می‌شوند. معمولاً مقاومت و رنجشی از طرف آنها بارز می‌شود که باید اثرات نامطلوب آن را در نظر داشت و به رفع آنها کوشید. راهنمایی، اغلب بر انگیزه‌ی درونی اشتیاق به تغییر متکی است.

می‌توان گفت **روحانیون**، اولین راهنمایان و مشاوران انسان بودند که از جایگاه دین و مذهب، مردم را ارشاد می‌کردند و مورد راهنمایی قرار می‌دادند. **سابقه راهنمایی به معنای اطلاع‌رسانی مقدم بر مشاوره است** اما برای اولین بار در آمریکا توسط **پارسونز** با روش علمی در سال ۱۹۰۸ راهنمایی و مشاوره صورت گرفت. هدف پارسونز **اشتغال جوانان** در بخش‌های مختلف صنعتی بود که می‌توان او را پدر راهنمایی نامید. او تلاش می‌کرد تا بیکاران را در اشتغال کمک کند.

• پارسونز پدر راهنمایی با روش علمی است.

هدف اصلی و اساسی راهنمایی، شناخت خود و محیط است که باعث افزایش کارآمدی و شادتر زیستن فرد شده و عملکرد انسان را به حداکثر می‌رساند. راهنمایی، انواع گوناگونی دارد؛ راهنمایی تحصیلی، راهنمایی خانوادگی، راهنمایی بهداشتی و به لحاظ **اجرا** هم می‌تواند فردی یا گروهی باشد. در راهنمایی گروهی، افراد مشکل عاطفی یا روانی خاصی ندارند بلکه هدف، افزایش دانش و بینش و پیشگیری از بروز مشکلات در آینده است. راهنمایی به انواع گوناگون تقسیم می‌شود:

راهنمایی تحصیلی: هدف، کمک به دانش‌آموزان و افرادی است که نیاز به کمک در جنبه‌های گوناگون تحصیلی از جمله انتخاب دروس یا رشته تحصیلی، آگاهی از قوانین مدرسه و مقررات امتحانات و سازگاری تحصیلی دارند راهنمایی تحصیلی در نهایت به موفقیت تحصیلی می‌انجامد.

راهنمایی شغلی: نوع دیگر راهنمایی است. در این راهنمایی ویژگی مشاغل متعدد و استعدادها و رغبت‌های فرد برای شغل موفقیت آمیز مورد شناسایی و بررسی قرار می‌گیرد. راهنمایی شغلی جریانی است که بدان وسیله افراد با شناختن مشاغل متعدد و پی بردن به خصوصیات خودش، شغلی را برمی‌گزیند که علاوه بر تأمین نیازها و خواسته‌هایش برای جامعه نیز مفید و ضروری باشد. هدف اصلی راهنمایی شغلی در مدارس ابتدایی، آشنا کردن دانش آموز با لزوم تمام مشاغل مشغول به کار برای ادامه‌ی زندگی و بقای جامعه است. در دوره ی راهنمایی، هدف راهنمایی شغلی کمک به دانش‌آموزان برای شناخت مشاغل گوناگون و پی بردن به خصوصیات خویشتن و در ارتباط با اشتغال است تا به طور آزمایشی به اشتغال بپردازند و و قابلیت‌های خود را در مشاغل گوناگون عملاً بیازمایند.

راهنمایی خانواده: هدف، کمک به برقراری روابط سالم و متعادل بین اعضای خانواده و تأمین شغل است. در دوره‌ی دبیرستان، آسایش آنان از طریق ارائه اطلاعات مناسب است.

راهنمایی بهداشتی: هدف، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی است.

راهنمایی ممکن است به صورت **فردی** یا **گروهی** اجرا شود. در راهنمایی فردی، یک نفر به تنهایی راهنمایی می‌شود. هدف این نوع راهنمایی معمولاً کمک به فرد برای پیشگیری از بروز مشکلات شخصی و عاطفی است. در راهنمایی گروهی، افراد مشکل عاطفی یا روانی خاصی ندارند، بلکه خواهان کسب اطلاعات در زمینه‌های مختلف از جمله تربیتی، شغلی، اجتماعی، بهداشتی و خانوادگی هستند تا با اتخاذ تصمیمات درست و مناسب در آینده با مشکلی مواجه نشوند. راهنمایی گروهی موجب دانش و بینش افراد در زمینه‌های متعدد می‌گردد و هدف اولیه آن پیشگیری آینده است.

بدون شناخت فرد ارائه خدمات راهنمایی امکان‌پذیر نیست. شیوه‌های شناخت متعددی به طور کلی می‌توان به انواع عینی یا تستی، ذهنی یا غیرتستی و عینی-ذهنی تقسیم کرد. شیوه‌های تستی، با استفاده از آزمون‌های متعدد اطلاعات نسبتاً موثقی درباره فرد ارائه می‌دهند. برای تصمیم‌گیری نهایی، اطلاعات حاصل از شیوه‌های تستی باید با سایر اطلاعاتی که از روش‌های غیر تستی به‌دست آمده‌اند تلفیق شوند.

مشاهده، عملی ارادی و فعال است. مشاهده‌گر باید: اولاً قبل از اقدام به مشاهده، هدف از مشاهده را تعیین کند. ثانیاً در هر لحظه فقط یک مورد را مشاهده کند؛ ثالثاً مشاهده را در موقعیتی طبیعی و به دفعات متعدد انجام دهد؛ و رابعاً به هنگام مشاهده از یادداشت‌برداری خودداری کند. در گروه‌سنجی، موقعیت و خصوصیت رفتاری مشخص فرد، در مقایسه با سایر افراد گروه مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و جایگاه او در مقایسه با دوستان و همکارانش در گروه تعیین می‌شود. **پرسشنامه** مجموعه‌ای از سؤالات است که به منظور سنجیدن رفتار مشخص مورد استفاده قرار می‌گیرد. **مقیاس درجه‌بندی**، نوعی پرسشنامه است که در آن از کسانی نظیر معلم، مدیر، مشاور، والدین، و روان‌شناس خواسته می‌شود تا در مورد خصیصه‌ای درباره فرد معین به قضاوت بپردازند. در مقیاس درجه‌بندی، هر خصیصه باید به وضوح تعریف شود، به سادگی قابل مشاهده و اندازه‌گیری باشد و ملاک ارزیابی آن مشخص شده باشد. در **شرح حال**، از فرد خواسته می‌شود در ارتباط با زمینه‌ای از زندگی‌اش که با موضوع مشخصی ارتباط دارد آنچه را به خاطر می‌آورد بنویسد و به مشاور تحویل دهد. **مصاحبه**، عبارت است از گفتگوی حضوری دوجانبه بین مراجع و مشاور که هدف یا هدف‌هایی دارد.

• **تشکیل پرونده راهنمایی** در مدارس به منظور جمع‌آوری و ثبت اطلاعات اساسی درباره دانش‌آموز ضرورت دارد. پرونده راهنمایی باید از دوره کودکی تا تشکیل گردد و به تدریج در سال‌های بعد تکمیل شود.

مفاهیم راهنمایی عبارتند از:

۱. مفهوم خودشناسی تربیتی:

راهنمایی کمک می‌کند تا فرد خود را بشناسد. این خودشناسی که عرفاً به آن معتقد بودند و آن را شرط خدانشناسی می‌دانستند، تفاوت دارد. خودشناسی از لحاظ روان‌شناسی یعنی آگاهی یافتن فرد از برد و وسعت استعدادها، توانایی‌ها، علاقه و آرزوهای خود. به فرد کمک می‌شود تا خودش را بشناسد یعنی پی‌برد که شخصیت او دارای چه علاقه‌ها و آرزوهایی بوده و نیز از چه خصوصیات و مهارت‌های بدنی برخوردار است.

۲. مفهوم خدمات:

«راهنمایی» برای کمک به خودشناسی فرد از روش‌ها و تکنیک‌هایی استفاده می‌کند که به کار بردن آنها مفهوم خدمات راهنمایی را تشکیل می‌دهد. خدمات در آموزش و پرورش (مدارس) اغلب در موارد زیر انجام می‌شود:

الف- خدمات شناختی: که مبتنی بر جمع‌آوری، تحلیل و به کار بردن انواع فنون تراز شده و غیرتراز شده برای شناخت فرد است.

ب- خدمات اطلاعاتی: که مبتنی بر تدارک هرچه بیشتر اطلاعات تحصیلی، حرفه و فراهم ساختن فرصت‌های شخصی و اجتماعی است.

پ- خدمات مشاوره‌ای: که مبتنی بر تدارک تسهیلات لازم برای فهمیدن «خود» و ایجاد رشد فردی ضمن آموزش‌های گروهی یا در خلال ارتباط با گروه‌های کوچک است. همه‌ی خدمات راهنمایی نیز باید تا اندازه بسیاری از یک ارتباط مطلوب مشاوره‌ای میان مشاور و مراجع برخوردار باشند ولی مشاوره به معنی خاص عبارت است از یک ارتباط رو در رو که برای منظوری خاص میان مشاور و مراجع انجام می‌شود.

ت- برنامه‌ریزی، کارگماری و خدمات پیگیری: که مبتنی بر کمک به دانش‌آموز در انتخاب و به کار بردن فرصت‌ها در مدرسه و بازار کار هستند. این دسته از خدمات راهنمایی، شناخت شخص را از امور توسعه می‌بخشد و مستقیماً متوجه دانش‌آموز می‌شوند.

ث- ارزشیابی کردن: که هدف اصلی آن متوجه مسئولان مدرسه و جامعه است تا از خدمات نامبرده بالا، ارزشیابی به عمل آورند و نقاط ضعف و قوت برنامه‌ی راهنمایی را مشخص نمایند.

مشاوره

مشاوره در لغت به معنی همکاری کردن و نظر تخصصی دیگری را برای انجام کاری خواستن است. پاترسون ارائه اطلاعات صرف، پند و اندرز دادن و تلقین افکار و عقاید به دیگران را هیچ‌گاه نمی‌توان مشاوره نامید. به نظر او رابطه حسنه مشاوره‌ای بین مراجع و مشاور اثر درمان‌بخشی مهمی دارد و اگر مشاور نتواند چنین رابطه مطلوب ضروری را ایجاد کند، مشکلی مراجع در حد مقبول حل نخواهد شد.

در جریان مشاوره سه مورد ضرورت دارد: در مرحله اول حضور مراجع و مشاور و تعامل فعال بین آنها اهمیت ویژه‌ای دارد. از این دیدگاه، مراجع کسی است که مشکل روانی دارد و خودش قادر به حل آن نیست، مشاور فردی است که در حل مشکلات روانی تخصص دارد. دومین مورد ضروری برای انجام مشاوره، داشتن هدف است. هدف‌های مشاوره متنوع و متعدّدند که به موضوع مشاوره و وضعیت مراجع و مشاور بستگی دارد. سومین مورد لازم برای انجام مشاوره، توجه به اصول یادگیری است. تمام نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی به نوعی با این اصول سروکار دارند و یکی از هدف‌های مهم مشاوره آن است که به مراجع رفتار جدیدی آموزش داده شود.

✓ **محوریت فرایند مشاوره، رابطه‌ی بین مراجع و مشاور می‌باشد.**

تعاریف متعدد از مشاوره:

✓ **پاترسون** مشاوره را فرایندی یاری‌دهنده تعریف می‌کند که از طریق ارتباطی «خاص» بین دو نفر به وجود می‌آید. در واقع یکی از آن دو نفر با مشکلی عاطفی یا روانی روبه‌روست و می‌خواهد با برقراری «رابطه مشاوره‌ای درمان‌بخش» مشکل را حل کند.

✓ **مک دانیل** معتقد است: «مشاوره یک سری تماس‌های مستقیم با مراجع است که هدفش تقدیم کمک برای سازش دادن مؤثرتر او با خود و محیطش می‌باشد.»
✓ **گوستاد** مشاوره را یک فرایند و رابطه آموزشی می‌داند که بر یادگیری تأکید دارد و در این فضا مراجع و مشاور هر دو فعال هستند. مشاور، کسی است که اصول و شیوه‌های یادگیری را می‌داند و در کنار نظریه‌های روان‌درمانی به دنبال آموختن رفتار جدیدی در مراجع است. مراجع یاد می‌گیرد که مشکل خود را حل کند نه اینکه مشاور مشکلش را حل کند.

✓ **اسمیت (۱۹۵۵)** می‌گوید: مشاوره جریانی یاری‌دهنده است که مراجع، اصول و شیوه‌های مربوط به انتخاب و ادامه یک زندگی معقول و موفق را یاد می‌گیرد.
✓ **استفلر و گرانت:** رابطه‌ای تخصصی و یاری‌دهنده‌ی فردی و گروهی که مراجع با کمک مشاور به خودکاوی و خودشناسی می‌پردازد تا زندگی سالمی را ادامه دهد.

✓ **هکنی ونای (۱۹۷۳):** جریانی یاری‌دهنده و منحصر به فرد (یکتا، یگانه) که در فضایی عاطفی، مراجع مشکل‌دار با کمک مشاور متخصص به دنبال راه‌حل است.

✓ **فی‌ور (۱۹۹۵):** فرایندی تعاملی بین مراجع و مشاور با هدف افزایش کیفی عملکرد مراجع.

✓ **کروچ (۱۹۹۷):** فراخوان مراجع به دنیای درونش برای شناخت از افکار، علایق، احساسات و محدودیت‌هایش که با همدلی و خودآگاهی مراجع و مشاور صورت می‌گیرد.

✓ **هاوارد (۱۹۹۶):** فراهم آوردن موقعیتی مناسب برای زندگی راحت‌تر و رضایت‌بخش‌تر در مراجع که توسط مشاور تسهیل می‌شود.

✓ **دینک مایر (۱۹۷۲):** از پیروان روانشناسی فردی: رابطه‌ای حسنه بین مراجع و مشاور.

✓ **پینسکی (۱۹۵۴):** روشی طبی و تخصصی برای درمان مشکلات عاطفی نسبتاً سطحی که علل جسمانی ندارد.

نکته: تشخیص مشکلات کنشی و سپس درمان آنها را روش طبی مشاوره می‌گویند.

✓ **سی گیلبرت رن:** رابطه‌ای پویا و هدفمند بر اساس مشارکت مشاور و مراجع.

✓ **مک دانیل:** یک سری تماس‌های مستقیم با مراجع با هدف ارائه راه‌حلی برای سازش مؤثرتر با خود و محیط.

✓ **آرباکل (۱۹۷۷):** جریانی انحصاری و اختصاصی بین دو نفر برای ایجاد زندگی بهتر و مطلوب‌تر برای مراجع.

✓ **راینسون (۱۹۵۰):** کمک به افراد عادی برای کسب سازش بهتر با خود و دیگران، افزایش بلوغ عاطفی، استقلال و قبول مسئولیت.

✓ **استفلر و هاچ (۱۹۷۲):** رابطه‌ای یاری‌دهنده و تخصصی بین مراجع و مشاور برای شناخت بیشتر در مراجع و تصمیم‌گیری معقول و مناسب برای زندگی.

مشاوره رابطه‌ای حضوری و متقابل بین مشاور و مراجع است که در آن مشاور می‌کوشد تا مراجع را در درک و حل مشکلات سازگاری و انطباقی یاری دهد. به طور کلی، مشاوره تعاملی پویا بین مراجع و مشاور است که از آن طریق به مراجع کمک می‌شود تا پس از شناخت خود و مشکلش تصمیم معقول و مقبولى برای حل آن اتخاذ کند.

مشاوره از نظر موضوع به چهار نوع تقسیم می‌شود:

۱. مشاوره تحصیلی
۲. مشاوره شغلی
۳. مشاوره خانواده
۴. مشاوره بهداشتی

مشاوره نیز همانند راهنمایی، به صورت فردی و گروهی انجام می‌شود. مشاوره فردی فعالیتی حضوری-تخصصی است که در آن مشاور در هر زمان به یک مراجع کمک می‌کند تا با کسب آگاهی و مهارت حل مسئله، مشکلش را حل کند و توانمندی مواجهه با مشکلات را در خود افزایش دهد.

مشاوره گروهی یک تجربه اجتماعی است که در آن مشکلات، موانع رشد و نگرش‌های افراد گروه در یک محیط امن و مطمئن بررسی می‌شود. مشاوره گروهی در مقایسه با مشاوره فردی اولاً از نظر زمان و میزان هزینه مقرون به صرفه است، ثانیاً اعضا در گروه رفتارهای تازه‌ای را می‌آموزند و به نقد عملکرد خود و دیگران می‌پردازند؛ ثالثاً واکنش‌های اعضا نسبت به یکدیگر بیشتر از مشاوره فردی است که به کسب بینش بیشتر منجر می‌شود؛ رابعاً اعضا متوجه می‌شوند که دیگران نیز مشکلات مشابهی دارند و در نتیجه مقاومت آنان در جریان درمان کاهش می‌یابد.

مهم‌ترین مورد در تشکیل مشاوره گروهی تعیین هدف‌های گروه است. برای تحقق این مورد معمولاً انجام یک مصاحبه تشخیصی کوتاه مدت با هر کدام از داوطلبان شرکت در مشاوره گروهی لازم به نظر می‌رسد. قوانین اساسی گروه که اعضا باید در جلسه تشخیصی به خوبی با آن آشنا شوند تا در جلسات مشاوره گروهی رعایت کنند به شرح زیرند:

- عضو مشاوره گروهی باید برای خود، هدف و یا هدف‌هایی را قبل از ورود به جلسه گروه مشخص سازد.
- موظف است در جلسات گروه به سایر اعضا با دقت گوش فرا دهد.
- طرح به موقع مشکلات و بحث درباره آنها در جلسات گروه ضروری است.
- بداند که تمام موارد و موضوعات مطرح شده در گروه محرمانه تلقی می‌شوند.
- بداند که حضور منظم و به موقع در جلسه مشاوره گروهی لازم است.
- باید به مشاور اجازه دهد چنانچه در مواردی به تشخیص مشاور ترک جلسه به نفعش باشد مشاور او را از این موضوع بی‌اگاهاند و او جلسه را ترک کند.
- بداند که در موارد ضروری تصمیم‌های نهایی با توافق اکثریت اعضا در گروه اتخاذ می‌شود.
- قبل از تشکیل گروه، مشاور را با عواملی که به نوعی مانع مشارکت فعال او در گروه می‌شوند، بی‌اگاهاند.
- باید بپذیرد که در صورت ضرورت با نظر مشاور در جلسات مشاوره فردی نیز حضور پیدا کند.

مشاور برای تشکیل مشاوره گروهی باید موارد زیر را انجام دهد تا بتواند به هدف‌های تعیین شده برسد و برای اعضا مفید و موثر واقع شود:

- ۱- **انتخاب اعضا:** اعضای مشاوره گروهی باید از نظر جنس، سن و سوابق قبلی حتی‌الامکان هماهنگ باشند.
- ۲- **تعداد اعضا:** معمولاً تعداد اعضای مشاوره گروهی شش تا دوازده نفر است. در صورت وجود مشکلات عاطفی شدید، گروه معمولاً با کم‌ترین تعداد یعنی شش نفر تشکیل می‌شوند. تشکیل مشاوره گروهی با کمتر از پنج نفر نمی‌تواند مفید باشد. تعداد اعضا بیش از پنج نفر باشد تنوع تجربیات و زمینه‌های قبلی اعضا باعث افزایش یادگیری می‌گردد. اگر تعداد اعضای گروه درمانی بیش از دوازده نفر باشد، احتمالاً به برخی از افراد توجه کافی معطوف نخواهد شد. ✓ روان درمانی هم به صورت فردی یا گروهی (۵ تا ۱۲ نفر) انجام می‌شود.
- ۳- **تعداد جلسات هفتگی:** جلسات مشاوره گروهی هفته‌ای یکبار تشکیل می‌شود.
- ۴- **تعداد کل جلسات:** معمولاً هشت تا ده جلسه مشاوره گروهی برای حل مشکل کفایت می‌کند.
- ۵- **زمان هر جلسه:** زمان هر جلسه به تعداد جلسات مشاوره هفتگی بستگی دارد.
- ۶- **تهیه امکانات:** اعضای گروه دور هم و به صورت دایره بر روی صندلی و یا روی زمین می‌نشینند تا آرامش بیشتری را احساس کنند.

۷- **آغاز جلسه گروه:** مشاور در چگونگی آغاز جلسه‌ی گروهی نقش مهمی ایفا می‌کند.

۸- **انواع گروه:** اگر شرکت‌کنندگان به میل و اراده خود در گروه شرکت کرده باشند داوطلب نامیده می‌شود؛ و در صورتی که اعضاء به دلایلی به شرکت در گروه وادار شده باشند، گروه اجباری نام‌گذاری می‌گردد. با توجه به هدف‌ها نیز می‌توان گروه را به باز و بسته تقسیم کرد. گروه باز، گروهی است که عضو جدید می‌تواند در هر زمان وارد گروه شود و یا عضوی از آن خارج گردد. در صورتیکه در گروه بسته تا پایان فعالیت‌های گروهی هیچ عضو جدیدی نمی‌تواند به عضویت گروه پذیرفته شود. معمولاً گروه‌هایی که برای حل مشکلات عاطفی تشکیل می‌شوند از نوع بسته هستند.

۹- **ختم جلسه:** مشاور باید دقایقی قبل از پایان یافتن جلسه فرا رسیدن ختم جلسه را اعلام کند و با خلاصه کردن بحث‌های جلسه از آن نتیجه‌گیری کند.

۱۰- **مراحل مشاوره گروهی:** این مراحل به ترتیب عبارتند از شناسایی، انتقال، عمل و پایان. در مرحله شناسایی اعضاء به یکدیگر معرفی شوند؛ و هدف‌های تشکیل گروه معین شوند. بحث‌های گروه در این مرحله، سطحی است. پس از شناخت اعضاء و حصول اعتماد و اطمینان نسبت به یکدیگر، مشکل مطرح می‌شود. در مرحله عمل، تلاش اعضا برای حل مشکل آغاز می‌شود و آنان به راحتی به گفتگو می‌پردازند و درصدد حل مشکل برمی‌آیند. بهترین و مناسب‌ترین لحظه برای پایان دادن همیشگی به جلسات مشاوره گروهی زمانی است که گروه به هدف‌های تعیین شده قبلی رسیده باشد.

نقش‌های رهبر گروه

رهبر گروه وظایفی بر عهده دارد که اگر به درستی انجام نشود گروه به هدف‌های تعیین شده نخواهد رسید. رهبر خصوصاً در اولین جلسات نقش بسیار مهمی دارد. این نقش‌ها عبارتند از: پذیرش اعضاء، فراهم آوردن شرایط گفتگو برای تمام اعضاء، حمایت از اعضایی که با مسئله عاطفی شدیدی مواجه می‌شوند، تنظیم وقت جلسه و تعبیر و تفسیر مناسب و به موقع گفته‌های اعضای گروه.

جمع بندی

• هدف مشاوره، خودشناسی، یادگیری و قبول مسئولیت در مراجع است.
• اولین شرط در مشاوره، ایجاد محیطی امن و سرشار از اعتماد برای تعاملی پویا بین مراجع و مشاور، فضایی مملو از آزادی، تفاهم و صداقت است.
• نقش مشاور، کمک‌دهنده، یاری‌رسان و البته متخصص و آگاه به اصول یادگیری و روان‌درمانی است.
• نوع رابطه، حضوری مستقیم و بدون تحمیل عقاید است.
• نقش مراجع، فراگیری روش‌های حل مسئله است.
• هدف در راهنمایی، پیشگیری و در مشاوره، پیشگیری و درمان است که معطوف به ارائه خدمات گوناگونی همچون ارائه اطلاعات و آگاهی‌هایی در زمینه‌های مختلف، ارزیابی برای کمک به فرد در انتخاب کردن و نهایتاً خودشناسی در فرد یا گروه است.
• مشاوره یکی از خدمات اصلی راهنمایی است.
• راهنمایی، یک برنامه کلی است که مشاوره، جزئی از آن محسوب می‌شود. می‌توان گفت مشاوره، مهم‌ترین و اصلی‌ترین تکنیک راهنمایی و به اصطلاح «قلب راهنمایی» است. مشاوره، مفهوم علمی‌تری دارد که نیازمند تخصص است اما راهنمایی (به معنای خاص خودش) این گونه است که هر کسی در زمینه‌ای اطلاعاتی دارد یا تجاربی را کسب کرده و می‌تواند دیگران را راهنمایی کند اما نمی‌تواند برای حل مشکل، مشاوره بدهد.

روان‌درمانی، نوعی معالجه‌ی مشکلات عمیق روحی، روانی و عاطفی است که در آن روان‌درمانگر به **ضمیر ناخودآگاه** بیمار توجه دارد. در روان‌درمانی، مراجع بیماری است که نیازمند خدمات بیمارستانی است، در واقع مداوای ناخوشی یا اختلالی است که مراجع ممکن است بر آنها کنترلی نداشته باشد و درمانگر، (روان‌درمانگر) راه‌حل را برای او انتخاب می‌کند.

✓ مقایسه راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی

تمرکز راهنمایی بر آگاهاندن افراد برای انتخاب درست و مناسب است که از بروز مشکلات آینده پیشگیری می‌شود و مشاوره بر تغییر رفتار و احساس و حل مشکلات تمرکز دارد. چون مشاوره مهم‌ترین روش راهنمایی است، اصطلاحاً قلب راهنمایی تلقی می‌شود. تایلر بین مشاوره و روان‌درمانی تمایز قائل می‌شود. او معتقد است مشاوره کار کردن با افرادی است که مشکلاتشان ماهیت تربیتی دارد؛ درحالی‌که روان‌درمانی کار کردن با افرادی است که دارای اختلالات عمیق شخصیتی هستند. در روان‌درمانی به تغییرات عمیق شخصیتی پرداخته می‌شود درحالی‌که تمرکز مشاوره بر افزایش رشد و توانمندی فرد برای مواجهه با مشکلات است. تفاوت بین مشاوره با روان‌درمانی بیش از آنکه کیفی باشد کمی است. عده‌ای از مشاوران و روان‌شناسان تمایزی بین مشاوره و روان‌درمانی قائل نیستند و اختلاف آنها را بیشتر ناشی از تفاوت هدف، نوع مراجعه، روش و مکان معالجه می‌دانند. برای مثال: به عقیده پاترسون (۱۹۷۳) بین مشاوره و روان‌درمانی تفاوت مهمی وجود ندارد زیرا هدف نهایی مشاوره و روان‌درمانی، نهایتاً تأمین رشد و افزایش کارآمدی و نیز بهبود تعامل با خود و دیگران است. تایلر (۱۹۶۹) بین مشاوره و روان‌درمانی تفاوت قائل بوده و معتقد است مشاوره، کار کردن با افراد عادی است که هویت و شناخت روشنی از خود ندارند و مشکلات آنان بیشتر دارای ماهیت و جنبه‌ی تربیتی است در حالی که روان‌درمانی، کار کردن با افرادی است که دارای مشکلات عمیق شخصیتی هستند.

روش‌های مشاوره

در انتخاب روش عوامل متعدد از جمله: شخصیت مشاور، نگرش او نسبت به ماهیت انسان، نوع مشکل، خصوصیات مراجع و امکانات محیطی دخالت دارند.

- ۱- **روش مستقیم:** از این روش در نظریه‌های رفتارگرایی و تا حدی عقلی-عاطفی استفاده می‌شود، اعتقاد بر آن است که مشاور با استفاده از روش‌های گوناگون باید مراجع را در حل مشکلش یاری دهد. در این شیوه کاربرد انواع پرسشنامه‌ها و آزمون‌های روانی بر تشخیص علل ناراحتی و مشکل اهمیت داده می‌شود. در پایان هر جلسه، از مراجع خواسته می‌شود تا راه‌حل‌های ارائه شده در جلسه درمان را به مرحله اجرا درآورد و نتیجه را به مشاور گزارش کند.
- ۲- **روش غیرمستقیم:** در این روش که در نظریه‌های گشتالت، مراجع-محوری و وجودگرایی کاربرد دارد، اعتقاد بر آن است که اگر مراجع در یک محیط مشاوره‌ای گرم و پذیرا قرار گیرد، خودش می‌تواند به حل مشکلش اقدام کند و در نتیجه بر استفاده از روش‌های خاصی تأکید نمی‌شود.

تفاوت‌های روش مستقیم و غیرمستقیم مشاوره:

- ۱) یکی از موارد مهمی که روش مشاوره مستقیم را از روش غیرمستقیم متمایز می‌سازد، تأکید بر تشخیص و علت‌یابی مشکل مطرح شده در جلسه مشاوره است.
- ۲) مورد دوم میزان تأکید بر کاربرد فنون مشاوره در جلسه است.
- ۳) تفاوت سوم در روش مستقیم مقدار زیادی از هدایت فعالیت‌های جلسه مشاوره بر عهده مشاور است؛ درحالی‌که در روش غیرمستقیم خود مراجع تا حد زیادی جلسه و بحث‌های آن را هدایت می‌کند. در مشاوره با کسانی که مشکلات عاطفی و روانی دارند معمولاً روش غیرمستقیم مفیدتر است. هنگامی که مسایل و مشکلات مراجعان پایه و اساس عاطفی مشخصی ندارد معمولاً روش مستقیم مؤثرتر است.
- ۳- **روش انتخابی:** مشاور خود را به استفاده از یک روش محدود نمی‌سازد بلکه می‌کوشد با شناخت محاسن و محدودیت‌های روش‌های متعدد مشاوره، درباره هر مراجع مناسب‌ترین روش را با توجه به وضعیت و شرایط موجود انتخاب کند و به کار بندد.

سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول

۱- از دیدگاه کدام دانشمند مراجع از طریق مشاوره می‌آموزد که یک زندگی سالم و سازنده را طرح‌ریزی کند و به آن ادامه دهد؟
(سراسری ۸۳)

- (۱) رابینسون (۲) اسمیت (۳) پینسکی (۴) هکنی و نای

۲- کدام مورد در زمینه تعریف مشاوره صحیح‌تر است؟ (سراسری ۸۳)

- (۱) فرد را در شناخت خود و محیط اطراف یاری می‌دهد. (۲) به ارتباط خاص بین دو نفر برای حل مشکل روانی اشاره دارد.
(۳) فرد را به شناخت توانایی‌ها و رغبت‌ها و محدودیت‌هایش قادر می‌سازد. (۴) بررسی فرد از طریق کاربرد ابزار و فنون گوناگون تا توانایی‌های خود را بشناسد.

۳- منظور مولوی از بیان اشعار زیر اشاره به کدام عبارت دارد؟ (سراسری ۸۳)

- «ای بسا هندو و ترک هم‌زبان ای بسا دو ترک چون بیگانگان
پس زبان محرمی خود دیگر است همدلی از هم‌زبانی خوشتر است»

- (۱) هم‌حسی مشاور با مددجو در جلسات مشاوره (۲) هم‌دردی مشاور با مددجو در جلسات مشاوره
(۳) صمیمیت غیر مالکانه مشاور با مددجو در جلسات مشاوره (۴) توانایی ایجاد تعامل و ارتباط با مددجو در جلسات مشاوره

۴- توصیف عینی رفتار شاگرد در وضعیت، حالت و محیطی که در آن بوده، تفسیر آن را چه می‌نامند؟ (آزاد ۸۳)

- (۱) واقع‌نگاری (۲) شرح حال (۳) درجه‌بندی رفتار (۴) مشاهده

۵- اولین جلسه مصاحبه بالینی و یا تشخیصی در مشاوره و روان‌درمانی: (سراسری ۸۴)

- (۱) مهم‌تر از آخرین جلسه مصاحبه می‌باشد. (۲) به همان اندازه و به همان میزان اهمیت دارد که محتوای مصاحبه.
(۳) به همان اندازه و به همان میزان اهمیت دارد که جلسه پایانی مصاحبه. (۴) به دلیل آغاز آشنایی مراجع با مشاور و روان‌درمانگر، از اهمیت خاصی برخوردار است.

۶- از اهداف عمده مشاور برای کمک به مراجع کدام است؟ (سراسری ۸۵)

- (۱) ایجاد آرامش و خودکفایی (۲) ارائه راه‌حل و ایجاد آرامش (۳) نصیحت کردن و درک مراجع (۴) تصمیم‌گیری و تسریع در حل مشکل

۷- هسته‌ی اصلی و مرکزی مشاوره در کدام است؟ (آزاد ۸۵)

- (۱) ارتباط بین مراجع و مشاور (۲) تعیین اهداف مشاوره (۳) ایجاد شرایط محیطی مناسب (۴) رازداری

۸- مهم‌ترین عامل درمان‌بخشی در مشاوره کدام است؟ (سراسری ۸۶)

- (۱) آماده کردن شرایط محیطی (۲) ایجاد رابطه مشاوره‌ای (حسنة) (۳) پذیرش غیر شرطی (۴) درک مشکلات مراجع

۹- رابطه مشاوره‌ای چگونه رابطه‌ای است؟ (سراسری ۸۶)

- (۱) رابطه‌ای برابر بین مراجع و مشاور است. (۲) رابطه‌ای منصفانه بین مراجع و مشاور
(۳) رابطه‌ای که در آن مشاور در مقام قدرت است. (۴) رابطه‌ای که در آن مراجع در مقام قدرت است.

۱۰- در کدام مورد، درک و فهم مراجع از مشکل امکان می‌یابد؟ (آزاد ۸۶)

- (۱) وقتی رابطه‌ای عمیق عاطفی با مراجع برقرار شود. (۲) مشاور از اطلاعات زیادی برخوردار باشد.
(۳) واقعیت از دیدگاه مراجع دیده شود. (۴) رابطه‌ای حسنه‌ی خوبی برقرار شود.

۱۱- تفاوت‌های مشاوره و روان‌درمانی عبارت است از: (آزاد ۸۶)

- (۱) روان‌درمانی به حل مشکلات عمیق روانی می‌پردازد و مشاوره به اختلالات شخصیت
(۲) روان‌درمانی مختص افراد بیمار است و مشاوره مختص افراد عادی
(۳) در مشاوره، مسائل حاد عاطفی کمتر طرح می‌شود، نسبت به مراجع نگرشی مثبت‌تری وجود دارد و مدت درمان نسبت به روان‌درمانی کوتاه‌تر است.
(۴) روان‌درمانی را نمی‌توان به صورت گروهی برگزار کرد ولی مشاوره را می‌توان روان‌درمانی را باید طولانی‌تر از مشاوره دانست.

۱۲- در رابطه مشاوره‌ای، موقعیت مشاور در مقایسه با مراجع چگونه است؟ (سراسری ۸۷)

- (۱) برابر و با نفوذ (۲) قوی و با نفوذ (۳) همدل و یکسان (۴) همراه و منفعل

۱۳- گروه‌سنجی یکی از فنون راهنمایی است که به منظور سنجش و اندازه‌گیری ویژگی‌های فرد به کار می‌رود. این ویژگی‌ها کدام‌اند؟ (سراسری ۸۷)

- (۱) سازگاری و پذیرش گروهی (۲) میزان ارزش‌گذاری گروه در مورد فرد
(۳) میزان اجتماعی بودن فرد (۴) میزان محبوبیت فرد در گروه

۱۴- تفاوت مشاوره و روان‌درمانی در چیست؟ (سراسری ۸۷)

- (۱) شیوه مقابله با مشکل (۲) شیوه ارزیابی مشکل (۳) نوع مراجعان و نوع مشکل (۴) نظریه‌های مورد استفاده

۱۵- کدام یک از موارد زیر از وظایف مشاور نیست؟ (سراسری ۸۸)

- (۱) حل مشکل مراجع (۲) گوش دادن فعال به مراجع
(۳) تعبیر و تفسیر نتیجه‌گیری از اطلاعات (۴) گردآوری اطلاعات لازم درباره مشکل مراجع

۱۶- در رابطه‌ی مشاوره‌ای کدام یک از موارد زیر برای مشاور مجاز نیست؟ (سراسری ۸۸)

- (۱) مضطرب نبودن مشاور (۲) وابستگی به مراجع (۳) بی‌طرفی از نظر ارزش‌ها (۴) داشتن تصویر واقع‌بینانه از خویش

۱۷- هسته اصلی و مرکزی مشاوره کدام مورد است؟ (سراسری ۸۸)

- (۱) ایجاد رابطه بین مراجع و مشاور (۲) تدارک شرایط محیطی مناسب (۳) تعیین اهداف مشاوره (۴) شناسایی مشکل مراجع

۱۸- در فرایند مشاوره همواره کدام یک در اولویت می‌باشد؟ (سراسری ۹۰)

- (۱) علایق مراجع (۲) علایق مشاوره (۳) علایق مشاور و مراجع (۴) منطق مشاور

۱۹- اگر مشاور در برابر مراجعی که ارزش کار او را زیر سؤال برده است به دفاع از خود بپردازد درصدد تأمین کدام نیاز است؟ (سراسری ۹۰)

- (۱) امنیت (۲) خودشکوفایی (۳) احترام (۴) تعلق

۲۰- کدام یک از موارد زیر مهم‌ترین جزء فرایند مشاوره محسوب می‌شود؟ (سراسری ۹۳)

- (۱) پذیرش غیرشرطی مراجع (۲) رابطه‌ی بین مشاور و مراجع (۳) تشخیص صحیح مشکل (۴) ایجاد احساس امید در مراجع

پاسخنامه سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول

۱- **گزینه ۲ صحیح است.** به نظر اسمیت مشاوره، جریان یاری‌دهنده‌ای است که به وسیله آن، اصول و شیوه‌های مربوط به انتخاب و طرح‌ریزی و ادامه یک زندگی معقول و موفقیت‌آمیز به مراجع آموخته می‌شود. مراجع از طریق مشاوره، می‌آموزد که چگونگی یک زندگی سالم و سازنده را طرح‌ریزی کند و به آن ادامه دهد.

۲- **گزینه ۲ صحیح است.** مشاوره از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف متفاوتی دارد:

۱- پپینسکی: مشاوره را برخورد دو جانبه مشاوره و مراجع می‌داند که در یک وضعیت حرف‌های برای ایجاد تغییراتی در رفتار مراجع صورت می‌پذیرد.

۲- میلتن و هان: مشاوره را فرایندی قلمداد می‌کنند که به صورت یک رابطه دوطرفه برای حل مشکل مراجع اقدام می‌شود.

۳- انگلیش: مشاوره را نوعی رابطه می‌داند که یک فرد (مشاور) سعی می‌کند به فرد دیگری (مراجع) کمک کند که این موضوع بررسی شود که مشاوره در چه اموری نیست و مشاوره مترادف با ارائه اطلاعات نصیحت‌گران، تلفیق‌گران، قانع‌سازی و نفوذ بر فکرها و مترادف با مصاحبه نیست.

۴- بلاکر: مشاوره را فرایندی دوجانبه بین مشاوره و مراجع می‌داند که مراجع، ساده‌تر خود را درک کند و فرایند رشد او آسان گردد.

۵- شارف: مشاوره را کمکی می‌داند که به مراجع می‌شود تا برای برخورد با افکار مخرب، بخش عاطفی و مشکلات رفتاری، راهکار مناسبی را بیابد.

۳- **گزینه ۱ صحیح است.** همدلی، یکی از مهم‌ترین کارکردهای درمانگر پیرو راجرز است. همدلی عبارت است از توان وفق دادن خود با چارچوب داوری درونی مراجع به نحوی که فرد دنیای شخصی و معانی مراجع را به طور صحیح درک کند و بتواند آن را با او در میان بگذارد. همدلی نباید با همدردی اشتباه گرفته شود. مشاور براساس این تکنیک با مراجع همدردی نمی‌کند بلکه به دنیای درونی او وارد می‌شود و پویایی شخصیت او را درک می‌کند. مشاور در این رابطه نه سعی دارد که احساسات خود را به مراجع نسبت دهد و نه خود را همانند او می‌سازد بلکه تلاش اساسی، درک مراجع است که در این مسیر همدلی دو جزء دارد: ۱- جزء شناختی: همان درک روان‌شناسانه از مراجع است. ۲- جزء عاطفی: احساسات عاطفی که از مراجع درک کرده است با انعکاس به او می‌نمایاند.

۴- **گزینه ۱ صحیح است.** واقع‌نگاری یعنی توصیف عینی رفتار شاگرد در وضعیت و حالت محیطی که در آن بوده است.

۵- **گزینه ۳ صحیح است.** اولین جلسه مصاحبه‌ای بالینی در مشاوره و روان‌درمانی، به همان اندازه اهمیت دارد که جلسه پایانی اهمیت دارد.

۶- **گزینه ۱ صحیح است.** اهداف مشاوره متعدد است و نوع آنها بستگی به موضوع مشاوره و وضعیت مراجع و مشاور دارد ولی در واقع هدف عمده مشاوره، رساندن مراجع به یک احساس آرامش و خودکفایی است و دیگر اهداف آن عبارت‌اند از: ۱- کمک به تغییر رفتار در مراجع تا اینکه اضطراب کمتری را احساس کند، تجارب خود را تهدیدآمیز نبیند و اهداف خود را با درک خودش از خودش هماهنگ کند. ۲- بهبود کارایی شخصی یعنی مراجع بتواند در وقت و انرژی خود صرفه‌جویی کند، خطرات متداول را بپذیرد و مشکل خود را تشخیص دهد و در راه‌حل آن اقدام کند. ۳- کمک به حل مشکل موقعیتی: در واقع مشاور می‌تواند در حل مشکل تحصیلی، شغلی و خانوادگی به مراجعان کمک کند. ۴- تأمین سلامت مثبت روانی که در واقع مراجع را به هماهنگی شخصیت، سازگاری و انطباق درست با دیگران و سازگاری با محیط می‌رساند تا اینکه مسئولیت‌پذیر شود و مستقل عمل کند. ۵- کمک به تصمیم‌گیری: در واقع مراجع در رابطه مشاوره‌ای می‌آموزد که مشکل را شناسایی کند، اطلاعاتی کسب کند و دریابد که نه تنها توانایی‌ها، علایق و وجود فرصت‌ها در تصمیم‌گیری وی دخالت دارند بلکه عواطف و طرز فکرها نیز بر انتخاب و تصمیم‌گیری او اثر دارند. او در مشاوره، یاد می‌گیرد چه چیزی را لازم دارد که انتخاب کند و در واقع می‌توان گفت تصمیم‌نهایی با اوست. ۶- دست یافتن به معنای زندگی که در واقع از طریق کاری شایسته، درک یک ارزش معنوی و پذیرش رنج حاصل می‌شود. مشاوران در برخورد با افرادی که دچار بحران وجودی هستند، تلاش می‌کنند تا میدان دید آنان را نسبت به امکانات بالقوه خویشتن و شرایط محیطی توسعه دهند تا اینکه ارزش خویشتن و نقاط مثبت شخصیت خود را دریابند. ۷- توسعه روابط متقابل و انسانی با دیگران: در واقع مشاوره به افرادی که دچار ترس هستند، بیش از همه محتاط‌اند و دچار تردید و دودلی می‌باشند و نمی‌توانند ابراز وجود کنند با استفاده از روش‌های جرأت‌آموزی و آموزش رفتار اجتماعی و تکیه بر تغییرات شناختی در رفتار، به آنها کمک می‌کنند که به جای فرار از موقعیت با آنها روبه‌رو شوند، البته این هدف در مشاوره گروهی بیشتر قابل دستیابی است.

۷- **گزینه ۱ صحیح است.** ایجاد ارتباط بین مراجع و مشاور، هسته‌ی اصلی و مرکزی مشاوره محسوب می‌شود.

۸- **گزینه ۲ صحیح است.** رابطه بین مشاور و مراجع به قدری در مشاوره موفقیت‌آمیز اهمیت دارد که می‌توان آن را هسته اصلی و مرکزی مشاوره قلمداد کرد. اگر رابطه حسنه مشاوره‌ای وجود داشته باشد مشکل از جانب مراجع به طور واقعی و عمیق مطرح خواهد شد. از این رو رابطه حسنه مشاوره‌ای را می‌توان عاملی درمان‌بخش در مشاوره به حساب آورد.

۹- **گزینه ۳ صحیح است.** رابطه مشاور- مراجع یک رابطه برابر نیست و ناگزیر مشاور خواسته یا ناخواسته در موقعیت قدرت و نفوذ قرار دارد. او اغلب با مراجعانی کار می‌کند که در یک حالت بسیار احساسی و در نتیجه آسیب‌پذیر قرار دارند. رابطه مشاور با مراجع، رابطه ویژه‌ای است که به وسیله مراجع برای یک هدف معین برقرار شده است.

۱۰- **گزینه ۳ صحیح است.** مشاور در انعکاس احساسات مراجع، همچون آینه‌ای عمل می‌کند که مراجع می‌تواند حالات و عواطف و وضع روانی خود را در او نظاره کند. به عقیده راجرز انعکاس احساسات، درک و فهم مشکل از نقطه‌نظر مراجع است، بنابراین اطلاعات مشاور می‌تواند به مراجع کمک بیشتری کند.

۱۱- **گزینه ۳ صحیح است.** تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی بیش از آنکه کیفی باشد کمی است یعنی اولاً در مشاوره، مسائل عاطفی حاد کمتر مطرح می‌شوند، ثانیاً نگرش مثبت بیشتری نسبت به مراجع و نگرانی او وجود دارد ثالثاً درمان کوتاه‌تر است.

۱۲- **گزینه ۲ صحیح است.** رابطه مشاور- مراجع، رابطه ویژه‌ای است که به وسیله مراجع برای یک هدف معین برقرار شده است. مراجع وارد این رابطه می‌شود، با تمام وجود به مشاور اعتماد می‌کند و انتظار دارد که مشاور در خلال این رابطه، محیط امنی را ایجاد کند که او بتواند در آن محیط بر روی مشکلات خود کار کند. رابطه‌ی مشاوره‌ای در ایجاد یک محیط اطمینان برانگیز اهمیت دارد؛ محیطی که در آن مراجع احساس راحتی بیشتری می‌کند تا مشکلاتش را بدون رودبایستی با مشاور در میان بگذارد. لازم است که مشاور در کنار مراجع گام بردارد و کاملاً با او باشد به گونه‌ای که مراجع همراهی را تجربه کند. نقش مشاور این نیست که مسیری که مراجع باید در آن حرکت کند را انتخاب نماید بلکه باید محیطی را ایجاد کند که مراجع بتواند به بهترین شکل تصمیم بگیرد که کدام جهت را انتخاب کند. رابطه مشاور- مراجع یک رابطه برابر نیست و ناگزیر مشاور خواسته یا ناخواسته در موقعیت قدرت و نفوذ قرار دارد. او اغلب با مراجعانی کار می‌کند که در یک حالت بسیار حساسی و در نتیجه آسیب‌پذیر قرار دارند. مشاور بیشترین انرژی خود را صرف شنیدن و درک مراجع می‌کند و بنابراین مراجع تنها بخشی از شخصیت او را می‌بیند، محتمل است که از دید مراجع، مشاور فردی دوست داشتنی جلوه کند. بنابراین قدرت مشاور و درک سودار مراجع با یکدیگر تلفیق شده تا مراجع را در قبال پیشنهاد دوستی یا صمیمیت آسیب‌پذیر سازد. یک مشاور باید آگاه باشد که روابط با مراجع نباید بیشتر از آنچه موقعیت مشاوره اجازه می‌دهد، نزدیک باشد و باید مرزهای مناسبی را با مراجع برقرار سازد.

۱۳- **گزینه ۱ صحیح است.** در گروه‌سنجی، موقعیت هر فردی در گروه نسبت به دیگران و بر اساس معیار و ملاک معین ارزیابی می‌شود. هدف، آن است که میزان پذیرش یا عدم پذیرش افراد گروه نسبت به هم و روابط هر فرد با دیگر اعضای گروه مشخص شود. گروه‌سنجی را می‌توان به دو شیوه انجام داد: استفاده از صفت و ملاک مشخص و بهره‌گیری از پرسشنامه.

۱۴- **گزینه ۳ صحیح است.** تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی بیش از آنکه کیفی باشد، کمی است. در مشاوره، مسائل عاطفی حاد کمتر مطرح می‌شود و نگرش مثبت‌تری نسبت به مراجع وجود دارد و مدت درمان کوتاه است. اما روان‌درمانی، فرایندی پویا است که درمانگر به وسیله آن به تعدیل کژرفتاری‌های درمانجو در جهت معیارهای مطلوب فردی و اجتماعی اقدام می‌کند. روان‌درمانی به صورت گروهی و فردی انجام می‌گیرد و معمولاً با تعداد معینی بین پنج تا هشت نفر صورت می‌پذیرد.

۱۵- **گزینه ۱ صحیح است.** مشاوران نصیحت نمی‌کنند، مشکل‌گشایی نمی‌کنند و به دنبال راه‌حل‌های کوتاه‌مدت بدون دستیابی به اهداف بلندمدت نیستند، در عوض به مراجعان خود کمک می‌کنند از سردرگمی بیرون بیایند و با انجام این کار به آنها امکان می‌دهند تا به کشف راه‌حل‌هایی بپردازند که با مشکلات آنها متناسب است. وظیفه مشاور حل مشکل مراجع نیست زیرا در این صورت مراجع مسئولیتی در قبال حل مشکل شخصی خود بر عهده نمی‌گیرد و در جهت پیشرفت حرکت نمی‌کند. مشاور باید قبل از دیدن مراجع، خود اطلاعات ممکن را از طریق شخص یا سازمانی که مراجع را به آنها هدایت کرده به دست آورد که می‌تواند در کمک به مراجع مؤثر باشد. همچنین گوش دادن، مهم‌ترین فنی است که مشاور باید آن را به کار بندد و به طور کامل به حرف‌های مراجع گوش دهد به مشاور از طریق تعبیر و تفسیر و نیز ضمن ارزیابی گفتار و حالات مراجع به نتیجه‌گیری از آن می‌پردازد و از طریق ایجاد بصیرت بیشتر در مراجع نسبت به رفتار او را به بحث عمیق‌تر دعوت می‌کند.

۱۶- **گزینه ۲ صحیح است.** رابطه مشاوره‌ای شامل در میان گذاشتن مسائل خصوصی و تا حدی غیرمعمول است و همین خصوصیت متضمن نوعی نزدیکی است. در نتیجه به راحتی می‌توان دریافت که چگونه مشاور می‌تواند در یک رابطه‌ی وابستگی گرفتار شود. واضح است که یک مشاور باید مراقب باشد تا مراجع را به تداوم مشاوره صرفاً برای انگیزه‌های ارضای نیازهای شخصی تشویق نکند. مشاور باید از لحاظ ارزش‌ها بی‌طرف باشد و آنها را به مراجع تحمیل نکند. یک مشاور باید آگاه باشد که روابط با مراجع نباید بیشتر از آنچه موقعیت مشاوره اجازه می‌دهد نزدیک باشد.

۱۷- **گزینه ۱ صحیح است.**

۱۸- گزینه ۱ صحیح است. چگونه باید نظریه‌های مشاوره را به عمل تبدیل کرد، به این کار غالباً فرایند مشاوره می‌گویند که اولین گام آن برقراری ارتباط است آن هم رابطه‌ی یاورانه، بنابراین اگر مشاوره، یک رابطه یاورانه است مشاور باید در شروع مصاحبه اقدام به ایجاد شرایطی کند که نتیجه‌ی آن اقدام متقابل آزادی و ارتباط باز و تفاهم کلی در مورد محتوای فرایند مشاوره باشد که لازمه‌ی آن توجه به علایق، دیدگاه و نظرات مراجع است نه مشاور. در طول فرایند مشاوره، علایق مراجع باید مقدم بر علایق مشاور باشد. اخلاقی نیست اگر مشاور از جلسه‌ی مشاوره با مراجع برای موضوعات شخصی خود استفاده کند.

۱۹- گزینه ۱ صحیح است. احساس تعلق، احترام، خودشکوفایی و امنیت از انگیزه‌های یک فرد برای مشاور شدن است اما گاهی در فرایند جلسات مشاوره، مراجع با طرح سؤال در خصوص شغل مشاور و ارزش کاری او سعی می‌کند تا مشاور را در تنگنا قرار دهد، وقتی مشاور درصدد است تا از ارزش کاری و شغل خود دفاع کند در واقع می‌خواهد هم امنیت را در خود تقویت کند و هم به مراجع اطمینان دهد که نگرانی و ترس در خصوص مهارت و توان مشاور نداشته باشد همچنین با این اقدام، مشاور به مراجع یاد می‌دهد زمانی که ارزش‌های او توسط دیگران مورد سؤال و تردید قرار می‌گیرد چگونه موضوع را بدون آنکه احساس ناامنی کند به راحتی حل و برطرف نماید.

۲۰- گزینه ۲ صحیح است. مصاحبه مشاوره‌ای، رابطه رویارو میان دو نفر است که به وسیله آن مشاور می‌کوشد مراجع را در حل مشکل یاری کند. لازمه مصاحبه مشاوره‌ای، رابطه رویارو بین مراجع و مشاور است. به نظر برامر و شوستروم رابطه بین مشاور و مراجع به قدری در مشاوره‌ی موفقیت‌آمیز اهمیت دارد که می‌توان آن را هسته اصلی و مرکزی مشاوره قلمداد کرد.

فصل دوم: رابطه‌ی مشاوره‌ای

چرا می‌خواهید مشاور شوید؟

این پاسخ می‌تواند در بردارنده‌ی نیازهای شخصی خود مشاور باشد و یا برآورده کردن نیازهای سایر افراد. مشاور با آگاهی از انگیزه‌ی خود بهتر قادر خواهد بود تا از دخالت دادن نیازهای خود در فرآیند مشاوره جلوگیری کند. مشاور به منظور رفع نیازهای مراجع باید درکی از اهداف و مقاصد فرآیند مشاوره داشته باشد. برای درک دیدگاه مراجع، بهتر است دلایل او را برای مراجعه به مشاور، بررسی شود.

نصیحت کردن ذاتاً دربردارنده خطرات زیادی است. اول اینکه انسان تا حد زیادی نسبت به نصیحت مقاوم است. برخی از مشاوران چنان از مقاومت مراجعان در مقابل نصیحت متأثر می‌شوند که در جلسات مشاوره پیشرفته روش‌های متناقضی را به کار می‌بندند. در چنین جلساتی، دقیقاً خلاف آنچه که انجامش مورد نظر مشاور است به مراجع پیشنهاد می‌شود. برخی دیگر از مشاوران مستقیماً نصیحت می‌کنند اما این امر ممکن است حتی در صورتی که مراجع به نصیحت عمل کند، به ضد خود بدل شود. اگر نصیحت ناجور از آب درآید بدیهی است که مشاور خدمتی به مراجع نکرده است و اثر خوبی بر مراجع نخواهد داشت. از سوی دیگر اگر نصیحت برای مراجع، نتایج مثبتی به همراه داشته باشد متأسفانه باز هم ممکن است در درازمدت دارای پیامدهای منفی باشد. زیرا در این حالت نیز به جای اینکه مراجع خود از پس مشکلات برآید، نصیحت مشاور را پذیرفته است و حالا احتمالاً مشاور در نظر او فرد خبره‌ای می‌نماید که مراجع می‌تواند هر زمانی که با تصمیمات مهمی سروکار داشت به او مراجعه کند. در مجموع برای مراجع مفید نیست که به نصیحت‌های مشاور وابسته شود. برای او بهتر است که متکی به نفس خود شود و شایستگی اخذ تصمیم و اعتماد کردن به تصمیماتش را پیدا کند.

اگر قرار است مشاور مؤثری بشوید، لازم است دید روشنی نسبت به اهداف خود داشته باشید. یکی از اهداف اولیه‌ی مشاور این است که به مراجع کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد یا حداقل در درازمدت احساس آرامش بیشتری کند. یاد بگیرد که چگونه بیشتر خودکفا شود و یاد بگیرد که چگونه بدون نیاز به کمک مداوم با موقعیت‌های آتی زندگی به طریقی سازنده سازش یابد. به صلاح مراجع و مشاور است که تغییرات طولانی مدت را باعث شوند، نه اینکه به حل مشکلات کوتاه مدت کنونی بپردازند.

اگر مشاور می‌خواهد از کارش احساس رضایت داشته باشد باید مراجعان به صورتی رشد کنند، تغییر یابند و یاد بگیرند که تا حد امکان هر چه بیشتر بر خودشان تکیه کرده و با مشکلات سازش نمایند.

هدف مطلوب دیگر مشاوره این است که تغییرات را با سرعت هر چه بیشتر در مراجع ایجاد کند.

اغلب ممکن است که میان انتظارات مراجع و اهداف مشاور، ناهماهنگی وجود داشته باشد. همچنین راه‌های زیادی برای برخورد با این ناهماهنگی‌ها وجود دارد. البته یک راه این است که آنها را ندیده بگیریم و فقط بگذاریم که فرایند مشاوره ادامه یابد. راه دیگر این است که این ناهماهنگی را به طور واضح برای مراجع شرح دهیم و یک پیمان مشاوره‌ای را تشکیل دهیم که به صورت متقابل مورد قبول طرفین باشد. کلید کمک به مراجع، برای رفع مشکلات و سرگردانی، در ارتباط میان مشاور و مراجع نهفته است.

مشاوره چیست؟

مشاوره فعالیتی است که در آن یک فرد کمک کننده و فردی دیگر دریافت کننده کمک است. مشاوره در طی فرایند کمک‌رسانی صورت می‌گیرد که در آن یاری فرد مشاور به توانمندسازی مراجع منجر می‌گردد، به گونه‌ای که او توانایی یافتن راه‌حل مشکلات خود را بیابد و پس از اتمام جلسات مشاوره بتواند قابلیت‌های خویش را در حل مسائل آینده‌ی خود نیز به کار برد.

رابطه مشاوره‌ای محیطی را ایجاد می‌کند که در آن مراجع احساس راحتی بیشتری می‌کند تا مشکلاتش را بدون رودربایستی با مشاور در میان بگذارد. یک مشاور اثربخش بیشتر از آنکه حرف بزند، گوش می‌کند و آنچه هم که می‌گوید در جهت تصدیق این امر است که به حرف‌های مراجع گوش کرده و او را فهمیده است. نقش مشاور این است که به مراجع کمک کند تا جهان خودش را کشف کند و از سردرگمی رها شود. نقش مشاور این نیست که مسیری را که مراجع باید در آن حرکت کند، انتخاب کند بلکه باید محیطی را ایجاد کند که مراجع بتواند به بهترین شکل تصمیم بگیرد که به کدام جهت حرکت کند. سپس مشاور او را در این سفر اکتشافی همراهی می‌کند. هنگامی که مراجع یاد گرفت تا به شما اطمینان کند و دانست که شما به جزئیات سخن او گوش می‌کنید، به اندازه‌ی کافی احساس ایمنی می‌کند تا در جهت کشف عامل اصلی مشکل خود قدم بردارد. اگر شما حرف‌های بی‌اهمیت مراجع را به خوبی گوش کنید، چیزهای مهم‌تر نیز از پی آنها خواهد آمد.

مراجعان چه کسانی هستند؟

مهم‌ترین و شایع‌ترین دلیل مراجعه‌ی مردم به مشاوران، بروز تغییر و تحول در زندگی فردی است. غالب افراد زمانی با بحران، مواجه می‌شوند که در رابطه‌ی مشکل‌داری قرار گرفته‌اند یا به احساس نقص و کمبود می‌کنند و یا آنکه در جستجوی ایجاد رابطه‌ی جدیدی هستند ولی نمی‌توانند به گونه‌ای رضایت‌بخش به آن دست یابند. از همین رو، تغییر و تحول در زندگی باعث پیدایش تنش و اضطراب شدیدی در آنها می‌گردد. همسرگزینی، تولد اولین فرزند، ارتقای کاری و رسیدن به دوره‌ی میانسالی، نمونه‌هایی از این گونه تحول‌اند. دلایل بی‌شمار دیگری نیز از جمله داشتن تجربه‌ی آسیب‌زای عاطفی یا جسمانی، مشکلات ناشی از بیماری، فقدان یا سردرگمی وجود دارد.

به منظور درک دیدگاه مراجع، احتمالاً بهتر این است که دلایل او را برای مراجعه به مشاور، بررسی کنیم.

اغلب اوقات مراجع با انتظاراتی غیر واقعی درباره‌ی آنچه قرار است در جلسه‌ی مشاوره روی دهد به مشاور مراجعه می‌کند. غالباً مراجع انتظار دارد که مستقیماً نصیحتی را از مشاور دریافت کند یا اینکه مشاور به او بگوید که دقیقاً چه کاری را انجام دهد و در نتیجه در پایان جلسه‌ی مشاوره، او جلسه را در حالی ترک کند که تمامی مشکلاتش حل شده است.

حال آنکه غالباً مشاوران نصیحت نمی‌کنند، به مشکل‌گشایی نمی‌پردازند و بدون آنکه در پی دستیابی به اهداف بلندمدت باشند، به دنبال راه‌حل‌های کوتاه مدت بر نمی‌آیند. مشاوران به مراجعان کمک می‌کنند تا احساس آرامش بیشتری کنند، یاد بگیرند که چگونه بیشتر خودکفا شوند و بتوانند با موقعیت‌های آتی زندگی، به طریقی سازنده سازش پیدا کنند و به جای تکیه بر فرد مشاور، از تجارب خودشان بیاموزند.

کارل راجرز، سه ویژگی اساسی را که برای **اثربخشی بودن مشاوره** مورد نیاز است، تعیین می‌کند. این ویژگی‌ها عبارتند از: (۱) همخوانی (۲) همدلی (۳) توجه مثبت نامشروط.

همخوانی: مشاور برای همخوان بودن باید خویشتن راستین خود و یک فرد تمام و کمال باشد. باید هر آنچه مربوط به اوست طبعی از صداقت داشته باشد. همخوان بودن با خود گاهی نیازمند این است که مشاور کمی از اطلاعات شخصی‌اش را افشا کند، در غیر این صورت مراجع ممکن است در طول رابطه به شدت احساس عدم تشابه کند. همخوانی یعنی اینکه تجارب درونی و رفتار غیرکلامی مشاور هماهنگ و همخوان است و رفتار مشاور خالص و واقعی است.

همدلی (درک همدلانه): همدل بودن به معنی همراه بودن با مراجع است و در نتیجه این همدلی، محیط اطمینان برانگیزی به وجود می‌آید که در آن مراجع احساس مهم بودن، در امان بودن، ایمنی و علاقه می‌کند. در چنین محیطی است که مراجع می‌تواند در مورد خصوصی‌ترین اسرارش، درونی‌ترین احساساتش و چیزهایی که برای او بسیار دردآور است و آن قدر خصوصی است که جرئت بازگو کردن آن را نزد دیگران ندارد، صحبت کند.

همدردی عبارت است از توانایی قرار دادن خود به جای دیگری؛ در صورتی که همدلی یک گام جلوتر است. در همدلی مشاور نشان می‌دهد که احساسات مراجع را درست همانند خودش درک می‌کند و با پاسخ مناسب و صحیح به او کمک می‌کند تا احساسات و افکار خویش را در مورد مسائل مختلف به درستی درک و بیان کند.

✓ **دلسوزی:** ابراز احساسات به شرایط ناخواسته موجود

✓ **همدلی:** درک دنیای درون مراجع و شناخت پیام‌های کلامی و غیرکلامی

✓ منظور از درک مراجع، شناخت اهداف، رفتارها و گفته‌های اوست.

✓ توجه به عوامل روانی، موجب می‌شود که مراجع به ارزش‌هایش پی ببرد و خود را فرد مهمی بداند.

توجه مثبت نامشروط: شامل پذیرش کامل مراجع به صورت غیرداورانه است، درست به همان صورتی که او هست یعنی با تمام کاستی‌ها و نقاط ضعفش و با تمام خصوصیات مثبت و نقاط قوتش. مراجع را همان گونه که هست می‌پذیریم. برای او به عنوان یک فرد، ارزش قائل می‌شویم و در مورد رفتارش داوری و قضاوت نمی‌کنیم تا ارزش‌های خود را به او القا کنیم. او را قادر می‌سازیم که بدون اینکه احساس ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن کند، فرایندهای درونیش را آشکار ساخته و کشف کند. این امر به او بهترین فرصت را می‌دهد تا آگاهی فردی خود و رشد متعاقب آن را افزایش دهد.

گام اول برای رسیدن به توجه مثبت نامشروط، این است که بکوشیم جهان را از میان چشم‌های مراجع ببینیم. با انجام این عمل است که بهتر می‌توانیم انگیزه‌های مراجع را درک کنیم و رفتارهای او را بپذیریم.

توجه مثبت نامشروط، همیشه به راحتی قابل دستیابی نیست، اولین مرحله در دستیابی به این هدف این است که سعی کنیم جهان را از دید مراجع مشاهده کنیم. با این کار بهتر می‌توان انگیزه‌های مراجع را در رفتارهایش درک کرد و آن رفتارها را پذیرفت. حتی بدترین رفتارها اغلب قابل درک است به شرط آنکه اول دنیایی را

که مراجع در آن زندگی می‌کند و زندگی می‌کرده است درک کنیم. درون هر فردی پشت هر چهره‌ای کسی وجود دارد که قابلیت خوب بودن، خلاق بودن و دوست داشتنی بودن را دارد. توجه مثبت نامشروط به این معنی است که مشاور، مراجع را به عنوان یک انسان به روش غیرقضاوتی بپذیرد، یعنی همه‌ی ضعف‌ها و سستی‌ها و همه‌ی توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت او را قبول کند.

لازم است که مشاور در کنار مراجع گام بردارد و کاملاً با او باشد به گونه‌ای که مراجع همراهی را تجربه کند. عبارات دقیقی که مشاور استفاده می‌کند به مراتب کم اهمیت‌تر از توانایی او در شکل دادن رابطه‌ای معنی‌دار با مراجع و گوش دادن به آنچه که او می‌گوید، است. همانطور که گفته شد یک مشاور اثربخش بیشتر از آنکه حرف بزند، گوش می‌کند و آنچه را هم که می‌گوید در جهت تصدیق این که به حرف‌های مراجع گوش کرده و او را فهمیده است. ✓ پذیرش بی قید و شرط از طریق انعکاس احساسات انجام می‌شود.

راجرز ترجیح می‌دهد تا رویکردش را «مشاوره‌ی فردمحور» بنامد زیرا تأکید داشت مشاوران، مراجعان را به عنوان یک انسان در نظر بگیرند تا یک وجود بی‌کفایت. او رابطه‌ی مشاور و مراجع را یک رابطه‌ی فرد به فرد می‌دانست که در آن، مراجع محترم و ارزشمند در نظر گرفته می‌شود. دیوید هو، یک ویژگی جدید به نام پیوستگی را به ویژگی‌های سه‌گانه راجرز اضافه کرد. در دیدگاه دیوید هو، «پیوستگی» همکاری دوطرفه از سوی مشاور مراجع است. بر طبق مشخصه‌ها و ویژگی‌های پیوستگی درمانی هو، برای ایجاد پیوستگی مناسب، نیازمند ویژگی‌هایی نظیر گرم بودن، حامی بودن، توجه داشتن، فهم و درک، وضوح، یاری‌کننده بودن، سودمندی، وارد قضا یا شدن، همکاری، حساس بودن و سازگاری مناسب هستیم.

مهارت‌های مشاوره

راجرز (۱۹۵۸) با حمایت از جهت‌گیری روان تحلیل‌گری و با بیان سه عنصر کلیدی که برای مشاوره‌ی اثربخش ضروری‌اند، یعنی همدلی، همخوانی و توجه مثبت غیر مشروط، ایده‌ی "رابطه" را مطرح ساخت.

راجرز جنبه‌های اساسی رابطه‌ی مشاوره‌ای را به دنیا معرفی کرد که شامل موارد زیر است:

الف) گرمی و تفاهم ب) تسامح در ابراز احساسات ج) محدودیت‌های درمانی د) آزادی یا رهایی از فشار و اجبار.

کارخوف برای نخستین بار، مجموعه‌ای از شیوه‌ها و مواد آموزشی را برای آموزش مشاوران تدوین کرد. او برنامه‌های آموزشی خود را با بیان چگونگی ایجاد همدلی، توجه، پاسخدهی به محتوا و احساسات، معنا، تسهیل ادراک و عملکرد تدوین کرد. آیوی (۱۹۷۱) مفاهیم کارخوف را بسط داد و آنها را مشاوره‌ی خرد و آموزش مهارت‌های خرد نامید. او مهارت‌هایی چون مواجهه، تأکید کردن و اثرگذاری را به مهارت‌هایی که کارخوف ذکر کرده بود، افزود.

خصوصیات مشاور:

از خصوصیات مهم برای مشاور موفق می‌توان موارد ذیل را برشمرد:

۱- **علاقه ذاتی در درک و فهم مردم، دوست داشتن مردم و احترام به آنان، ثبات عاطفی، رازداری، رشد فکری، داشتن قوه‌ی تمیز و تشخیص، عقل سلیم، بردباری و فروتنی، خوش خلقی، خوشرویی و خوش رفتاری.**

۲- **به وجود آوردن شرایط مشاوره‌ی مراجع محوری.** این ویژگی یکی از مهم‌ترین شرایط اصلی یا ارزش‌هایی است که از نظریه‌ی «درمان مراجع-محوری» کارل راجرز سرچشمه می‌گیرد. این شرایط عبارت‌اند از: همخوانی، توجه مثبت بدون قید و شرط و همدلی (CUE)

۳- **نداشتن پیشداوری.** برای رهایی از پیشداوری لازم است که **کلیات اشخاص** در نظر گرفته شود. مشاور با یک **پاسخ همدلانه** موجب می‌شود که مراجع شرایط و تجارب زندگی‌اش را ارائه کند. البته ممکن است مشاور در جایی ناگزیر باشد نظراتش را فوراً عنوان کند و بعضی از قضاوت‌ها ممکن است ضروری باشد، این قضاوت‌ها باید بیشتر بر اساس **رفتار مراجع** و فراهم ساختن شرایطی باشد که در او ایجاد امنیت کند.

۴- **پذیرش و رشد خویشتن.** قطعاً عبارت «خود را بشناس» برای آنهایی که می‌خواهند مشاور بشوند بیش از دیگران معنی دارد. خود درمانی به تدریج به مشاور کمک می‌کند تا در مواجهه با پریشانی‌ها و هیجانات شدید راحت‌تر عمل کند.

۵- **تجربه زندگی.** مفیدترین تجربه برای مشاور «زندگی کردن و آموختن» است. بهترین شرایط سنی برای شرکت در دوره‌های مشاوره و تحصیل در این رشته معمولاً بالاتر از ۲۵ سال است. مشاوره، حرفه‌ای است با ظرافت‌ها و ویژگی‌های خاص خود که با نادیده گرفتن این ظرافت‌ها، مشاور در کار خود احساس درماندگی می‌کند. مشاور موفق، نخست باید نسبت به **شناخت خود** گام بردارد.