مطابق با آخرین تغییرات کنکور ۱۳۹۵

Kayhan

گروه آموزشی کیهان

مرجع تخصصی کنکور کارشناسی‌ارشد و دکتری روان‌شناسی[۱و۲]

روش‌ها و فنون راهنمایی و مشاوره

- حاوی نکات جزوات رتبه های برتر
- خلاصه کامل منابع مرجع آزمون سراسری
- سوالات آزمون های سراسری با پاسخ های تشریحی
- ویژه داوطلبان آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری
- قابل استفاده دانشجویان دوره کارشناسی روان شناسی
- تالیف و ویرایش توسط رتبه های برتر کنکور کارشناسی ارشد و دکتری

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

فصل اول: کلیات ۲

فصل دوم: مسائل کاربردی در مشاوره ۳۲

فصل سوم: فنون مشاوره ۱۰۶

فصل چهارم: مشاوره گروهی و مشاور مدرسه ۱۹۱

فصل پنجم: مشاوره چند فرهنگی، مشاوره سوگ و بازی درمانی ۲۳۴

فصل ششم: مشاوره و راهنمایی در اسلام ۲۴۳

سؤالات آزمون سراسری ۹۴ ..... ۲۴۸

سؤالات آزمون سراسری ۹۵ ..... ۲۵۴

منابع ۲۵۸

آداب مطالعه کارآمد (پس خبا) ۲۵۹

فصل اول: کلیات

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 ماشین ها 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 بیندیشند 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 ارزش های والای خود کنترل تکنولوژی را در دست گیرد و از آن در جهت خیر و صلاح و آرامش خود و همنوعان بهره برداری کند. مشاوران و روان درمانگران برای کمک به انسان برای غلبه بر نگرانی ها و ناراحتی ها تخصص دارند و می توانند فرد درمانده را در رها شدن ازین گرفتاری یاری دهند.

- **تعاریف و تفاوت‌های راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی**

راهنمایی عبارت است از: معنی لغوی راهنمایی هدایت و ارشاد و اداره کردن است. راهنمایی آگاهی و بینش فرد را در زمینه‌ای افزایش می‌دهد و موجب شناخت ویژگی های 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. در فرآیند راهنمایی با استفاده از ابزار و روش‌های گوناگون، توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد شناخته می شود 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. معمولا مقاومت و رنجشی از طرف آن‌ها بارز می‌شود که باید اثرات نامطلوب آن را در نظر داشت و به رفع آن‌ها کوشید.

یادداشت:.....

.....

.....

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. هدف **راهنمایی تحصیلی** 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. راهنمایی شغلی جریانی است که بدان وسیله افراد با شناختن مشاغل متعدد و پی بردن به خصوصیات خودش، شغلی را بر می‌گزینند که علاوه بر تأمین نیازها و خواسته‌هایش برای جامعه نیز مفید و ضروری باشد. راهنمایی انواع دیگری از جمله خانواده و بهداشتی نیز دارد. هدف **راهنمایی خانواده** کمک به برقراری روابط سالم و متعادل بین اعضای خانواده و تأمین آسایش آنان از طریق ارایه اطلاعات مناسب است. هدف **راهنمایی بهداشتی** نیز 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 معمولا 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،

یادداشت:.....

.....

.....

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 ارایه خدمات راهنمایی امکان‌پذیر نیست. شیوه‌های شناخت متعددند. 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 ارایه می‌دهند.

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 می شود. **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 می شود 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 املاک ارزیابی آن مشخص شده باشد. در **شرح حال**، از فرد خواسته می‌شود در ارتباط با زمینه‌ای از زندگیش 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 کودکستان 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 عرفا به آن معتقد بودند و آن را شرط خداشناسی می‌دانستند، تفاوت دارد. خودشناسی از لحاظ روان‌شناسی یعنی آگاهی یافتن فرد از برد و وسعت استعدادها، توانایی‌ها،

یادداشت:.....

.....

.....

علاقه و آرزوهای خود. به فرد کمک می‌شود تا خودش را بشناسد یعنی پی ببرد 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 رودرو 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 می‌بخشند 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.

یادداشت:.....

.....

.....

مشاوره

مشاوره در لغت به معنی همکاری کردن و نظر تخصصی دیگری را برای انجام کاری خواستن است. به نظر پاترسون ارایه 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 متعددند 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.

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 مقبولی برای حل آن اتخاذ کند. مشاوره از نظر موضوع به چهار نوع تقسیم می‌شود:

- مشاوره تحصیلی
- مشاوره شغلی
- مشاوره خانواده
- مشاوره بهداشتی

یادداشت:.....

.....

.....

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

م شاوره گروهی یک تجریه اجتماعی ا ست که در آن م شکلات، موانع ر شد، 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 اعضاء نسبت به یکدیگر بیشتر از مشاوره فردی است که به کسب بینش بیشتر منجر می‌شود؛ رابعاً اعضاء متوجه می‌شوند که دیگران نیز مشکلات مشابهی دارند و در نتیجه مقاومت آنان در جریان درمان کاهش می‌یابد.

مهم‌ترین مورد در تشـکیل مشـاوره گروهی تعیین هدف‌های گروه اسـت. برای تحقق این مورد معمولا انجام یک مصـاحبه تشخیصی کوتاه مدت با هر کدام از داوطلبان شرکت در مشاوره گروهی لازم به نظر می‌رسد. قوانین اساسی گروه که اعضاء 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 جلسه‌ی مشاوره گروهی لازم است.*
- باید به م شاور اجازه دهد چنانچه در مواردی به ت شخیص م شاور ترک جل سه به نفعش با شد م شاور 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 اعضاء مفید و موثر واقع شود:

۱- **انتخاب اعضاء**: اعضای مشاوره گروهی باید از نظر جنس، سن و سوابق قبلی حتی‌الامکان هماهنگ باشند.

۲- **تعداد اعضاء**: معمولا 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 اعضاء بیش از پنج نفر باشد تنوع تجربیات و زمینه‌های قبلی اعضاء باعث افزایش یادگیری می‌گردد. اگر تعداد اعضای گروه‌درمانی بیش از دوازده نفر باشد، احتمالا به برخی از افراد توجه کافی معطوف نخواهد شد.

۳- **تعداد جلسات هفتگی**: جلسات مشاوره گروهی هفته‌ای یکبار تشکیل می‌شود.

۴- **تعداد کل جلسات**: معمولاً هشت تا ده جلسه‌ی 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 می شود؛ 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 می شود و آنان به راحتی به گفتگو می‌پردازند و در صدد 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.

یادداشت:.....

.....

.....

نقش‌های رهبر گروه

مشاور 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 می شوند، تنظیم وقت جلسه، و تعبیر و تفسیر مناسب و به موقع گفته‌های اعضای گروه.

تعاریف متعدد و متنوع از مشاوره به شرح زیر است:

- **پاتر سون** 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 هدف آن تقدیم کمک برای سازش دادن مؤثرتر او با خود و محیطش می‌باشد.»
- **گو ستاد** 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 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 زنگی معقول و موفق را یاد می‌گیرید.
- **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.

یادداشت:.....

- **پپینسکی(۱۹۵۴):** روشی طبی و تخصصی برای درمان مشکلات عاطفی نسبتاً سطحی که علل جسمانی ندارد.
- **سی گیلبرت رن:** رابطه‌ای پویا و هدفمند براساس مشارکت مشاور و مراجع.
- **مک دانیل:** یک سری تماس‌های مستقیم با مراجع با هدف ارئه راه‌حل‌هایی برای سازش مؤثرتر با خود و محیط.
- **آرباکل (۱۹۷۷):** جریانی انحصاری و اختصاصی بین دو نفر برای ایجاد زندگی بهتر و مطلوب‌تر برای مراجع.
- **رابینسون (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.

متداول‌ترین دلیل برای این مراجعه به مشاور مشکل ارتباطی یا تغییرات رشدی زندگی است. آسیب‌های هیجانی یا فیزیکی، مشکل پیدا کردن به خاطر یک بیماری و عوارض ناشی از فقدان‌های متعدد برخی دیگر از این دلایل هستند. مشاوره نوع خاصی از ارتباط است، بین مشاور و کسی که جویای کمک است. این ارتباط یک رابطه‌ی هدفمند است.

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

هدف اصلی مشاوره، کمک به مراجع است برای اینکه احساس بهتری داشته باشد، هر چند که کمک به مراجع برای اینکه در کوتاه‌مدت احساس بهتری داشته باشد، کافی نیست. بنابراین یکی از هدف‌های اصلی فرایند مشاوره، این است که در مراجع تغییر به وجود آوریم.

قضاوت در مورد مؤثر بودن مشاوره، امری کاملاً ذهنی است و در این رابطه دو دیدگاه کاملاً متفاوت وجود دارد؛ دیدگاه مراجع و دیدگاه مشاور ممکن است مراجع، مؤثر بودن را کاملاً متفاوت از دیدگاه مشاور درک کند، به همین خاطر بهتر است دقایقی را صرف کنید و ابتدا به انتظارات مراجع و سپس به دیدگاه مشاور توجه کنید.

برای اینکه یک مشاور مؤثر باشیم باید مفهوم دقیقی از اهداف خود داشته باشیم. یک هدف سودمند کوتاه‌مدت این است که مراجع احساس بهتری داشته باشد یا حداقل احساس راحتی کند. در بلندمدت، معقول این است که به مراجع کمک کنیم تا خودش کشف کند که چگونه خوداتکا شود و چگونه با روشی سازنده و بدون کمک با موقعیت‌های آتی زندگی‌اش روبرو شود. چه مشاور و چه مراجع، به جای حل مسئله‌های کوتاه‌مدت، دوست دارند تا تغییرات بلندمدت ایجاد کنند.

یادداشت:.....

.....

.....

یکی از هدف‌های مهم برای مشاوره این است که به مراجع کمک کنیم تا خودش کشف کند چگونه خوداتکا شود و چطور به توانایی‌های خودش برای تصمیم‌گیری اطمینان کند. بنابراین مشاوران به مراجعان کمک می‌کنند تا خودشان تصمیم‌گیری کنند. گاهی ممکن است مشاور فکر کند راه‌حل‌های مراجع، معقول و مناسب نیستند، مهم این است که مراجعان، خودشان تصمیم گرفته‌اند و می‌توانند تصمیماتشان را آزمایش کنند و به جای اینکه به عقل و خرد مشاور متکی شوند، از تجربه‌های خودشان بهره ببرند.

قرارداد مشاوره‌ای ممکن است شامل توافقاتی بر سر موضوعی نظیر اهداف خاص و عمومی فرایند مشاوره، روش‌های مشاوره‌ای که به وسیله‌ی مشاور به کار برده می شود، مسائلی که باید محرمانه باشد یا گفته شود و حتی شاید تعیین فواصل بین جلسات باشد. هنگام صحبت بر سر قراردادها تمایلات مراجع باید محترم شمرده شود و به خواست مراجع نسبت به اینکه چه مسائلی بحث خواهدشد و چه مسائلی بحث نخواهد شد، توجه شود.

به طور خلاصه اهداف فرایند مشاوره عبارت‌اند از:

الف) همکاری با مراجع برای اینکه به او کمک کنیم تا از آشفتگی‌هایش خارج شود و راه‌حل را کشف کند.

ب) به مراجع کمک کنیم تا افکار و رفتارهایش را تغییر دهد.

ج) به مراجع قدرت دهیم تا خود اتکا شود.

د) به مراجع کمک کنیم تا احساس بهتری داشته باشد.

یادداشت:.....

.....

.....

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 هرکسی 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 روان درمانگر 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 برآن‌ها 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.

یادداشت:.....

.....

.....

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 کمّی است.

عده‌ای از مشاوران و روان شناسان 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.

لزوم مشاوره

یکی از روش‌های مناسب مبارزه با نابسامانی‌های قرن و کاهش مشکلات اجتماعی، آن است که پیشگیری از مشکلات و اصلاح و تغییر رفتارهای نامطلوب از نسل جوان- یعنی دانش‌آموزان مدارس- آغاز گردد. برای پی بردن به ارزش و اهمیت حیاتی مشاوره در نظام آموزشی، به تجزیه و تحلیل جریان یادگیری دانش‌آموزان می‌پردازیم. به نظر هلیگارد و باور (۱۹۷۵) یادگیری تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه است که حادث از رشد نباشد. برای تحقق این تعریف، اولا اطلاعات و یا تجربیات باید توسط فردی آگاه و آشنا به کار-معلم- تهیه و سپس ارایه شود. ثانیا یادگیرنده باید استعداد و علاقه کافی برای یادگیری موضوع داشته باشد.

گلسر (۱۹۶۵)معتقد است که در یک نظام آموزشی موفق، برای دانش‌آموزان باید امکان تفکر و کشف معنی و تعیین کاربردها از مطالب آموخته شده فراهم آید .در برنامه راهنمایی و مشاوره مدرسه، مشاور با فراهم آوردن موقعیتی مناسب برای دانش‌آموزان -که در آن به جای محتوا-محوری، دانش‌آموز در مرکز اصلی فعالیت‌های آموزشی قرار گیرد و برنامه‌ها با توجه به نیازهای دانش‌آموزان تغییر یابند -می‌تواند به بهبود رفتار و پیشرفت یادگیری آنان کمک کند .برای یاری رساندن به دانش‌آموزان به منظور بهبود رفتار و افزایش میزان یادگیری موثر پیشنهادهای زیر ارایه 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

یادداشت:.....

کمک کند چیزهای جالب و مورد علاقه خود را -که از دیدگاه هر فردی متفاوت ا ست -ب شنا سند .اح سا سات و طرز تلقی‌ها و اعتقادات و ادراکات پدیدآورنده رفتار هستند.

۲. **شناخت خود و ارزش‌های وابسته به آن**: خوی شتن‌پنداری، ت صور و پنداری ا ست که فرد درباره کل وجودش دارد .این تصور و پندار، تمام ابعاد خود -جسمانی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی -را در بر می‌گیرد .نوع تصور انسان در هر کدام از این ابعاد، رفتار معین و مشخصی را موجب می‌گردد .اگر دانش‌آموزی دارای خویشتن‌پنداری منفی باشد در انجام کارها موفقیتی نصیبش نخواهد شد .خویشتن‌پنداری 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 دو ستان 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 خویشتن‌پنداری او محسوب می شود . 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 د ست می‌دهد باید در ارتباط با فرد، رفتار کنونی او مورد برر سی قرار گیرد .تأکید بر نگرانی‌ها و م شکلات گذ شته، عذر و بهانه‌ای 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 کاملا بی‌ثمر ا ست و قوه تفکر و اندی شیدن و خلاقیت را در دانش‌آموزان ر شد 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 می شود و در صورت عدم توفیق در آن درس به او فرصت مجدد داده می‌شود تا آن را تکرار کند و بتواند به طور

یادداشت:.....

«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 .

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 م ستقیم**: از این روش در نظریه‌های رفتارگرایی و تا حدی عقلی -عاطفی استفاده می‌شود، اعتقاد بر آن ا ست که م شاور با ا ستفاده از روش‌های گوناگون باید مراجع را در حل م شکلش یاری دهد. در این شیوه کاربرد انواع پرسشنامه‌ها و آزمون‌های روانی بر تشخیص علل ناراحتی و مشکل اهمیت داده می‌شود.

۲- **روش غیرم ستقیم**: در این روش که در نظریه‌های گشتالت، مراجع -محوری، و وجودگرائی 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.

یکی از موارد مهمی که روش مشاوره مستقیم را از روش غیرمستقیم متمایز می‌سازد، تأکید بر تشخیص و علت‌یابی مشکل مطرح شده در جلسه‌ی مشاوره است. مورد دوم میزان تأکید بر کاربرد فنون مشاوره در جلسه است. تفاوت سوم در روش م ستقیم مقدار زیادی از هدایت فعالیت‌های جل سه‌ی م شاوره بر عهده م شاور ا ست؛ درحالیکه در روش غیرم ستقیم خود مراجع تا حد زیادی جلسه و بحث‌های آن را هدایت می‌کند. در مشاوره با کسانی که مشکلات عاطفی و روانی دارند معمولاً روش غیر مستقیم 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 بکار بندد.

رابطه‌ی مشاوره‌ای

یادداشت:.....

.....

.....

سال‌ها پیش، کارل راجرز تعدادی از ویژگی‌های مشاور را شناسایی کرد. وی 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 م شاور و مراجع را یک رابطه‌ی فرد به فرد می‌دان ست که در آن مراجع محترم و ارز شمند در نظر گرفته می شود. سه ویژگی مؤثر در رابطه مشاوره‌ای، هم‌خوانی، فهم همدلانه (امروزه معمولا به عنوان همدلی در نظر گرفته می‌شود) و توجه مثبت نامشروط نام دارد.

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 قضایا شدن، همکاری، حساس بودن و سازگاری مناسب هستیم.

هنگامی که مشاور از یک رویکرد التقاطی استفاده می‌کند برای رسیدن به یک رابطه‌ی مناسب، باید بکوشد تا ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

۱) هم‌خوان بودن
۲) همدلی، گرم بودن و حساس بودن با سازگاری مناسب
۳) غیر قضاوتی بودن همراه با توجه مثبت نامشروط
۴)توجه داشتن، درک کردن و حامی بودن
۵) همکاری در حالی که نشان می‌دهیم برای صلاحیت‌های مراجع احترام قائل هستیم
۶) تبحر در استفاده‌ی هدفمند از مهارت‌های مشاوره‌ای

یادداشت:.....

.....

.....

همخوانی و همدلی

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.

همدلی به معنی همراه شدن با مراجع است، در نتیجه‌ی این امر محیط اعتمادبرانگیزی ایجاد می‌شود که مراجع در آن احساس ایمنی و علاقه می‌کند.

غیر قضاوتی بودن همراه با توجه مثبت نامشروط

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.

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 داشتن، درک کردن و حامی بودن

مشاور باید فعال باشد. یکی از پر اهمیت‌ترین راه‌هایی که یک مشاور می‌تواند فعال باشد این است که توجه داشته باشد فعال بودن به این معنی است که به شکلی هدفمند و عامدانه به آنچه مراجع می‌گوید گوش فرا دهد. مشاور ضمن گوش دادن فعال نیازمند این است که به مراجع بفهماند مطالبی که بیان می‌کند درک شده‌اند. مناسب است که مشاور درک و حمایتش از مراجع را نشان دهد و در ارتباط با آن‌ها به گفتگو بپردازد. بدین صورت است که مراجع احساس می‌کند مشاور همانند فردی است که هنگام تبیین و اکتشاف در کنار اوست و به مسائل او متصل و در آن‌ها سهیم شده است.

تمرین یادگیری مهارت‌های ضروری

یک قسمت ضروری آموزش‌های مشاور، شامل یاگیری مهارت‌های خاص مشاوره‌ای است که متناسب با الگوی نظری ترجیحی فرد می‌باشد. بهترین راه برای یادگیری مهارت‌های مشاوره‌ای، استفاده از ترکیب سه روش است، این سه روش عبارت‌اند از: خواندن مهارت‌های مشاوره‌ای، مشاهده‌ی نمایش آن‌ها به وسیله‌ی یک مشاور با تجربه و تمرین کردن آن‌ها در حالی که مورد مشاهده قرار می‌گیریم و بازخوردهای سودمند دریافت می‌کنیم.

مهارت‌های ذاتی مشاوره‌ای خود را افزایش دهید

گام اول در فرایند مشاور شدن، همراه شدن با فرد پریشان و گوش دادن به صحبت‌های اوست.

یادداشت:.....

.....

.....

یادگیری سه نفره

بهترین کار این است که خرده مهارت مربوطه را در گروه تمرین کنید. معمول‌ترین راه برای انجام این کار، تثلیث یا یک گروه متشکل از سه دانشجو است. یک دانشجو نقش مشاور، دومی نقش مراجع و سومی نقش مشاهده‌گر را بر عهده دارد.

استفاده از مسئله‌های شخصی واقعی

اگر بخواهیم آموزش‌های مشاور بیسترین تأثیر را داشته باشد، مراجع در گروه سه نفره باید مسئله شخصی واقعی و حال حاضرش را مطرح کند. مسئله‌های واقعی باعث می‌شود کارآمور مشاوره، راحت‌تر احساسات مراجع را درک کند.

تکلیف‌های اعضای گروه سه نفره

مشاهده‌کننده نباید درباره‌ی کارهای صورت گرفته قضاوت کند بلکه وظیفه‌ی او مشاهده است و باید تا حد ممکن عینی باشد و هیچ تفسیری درباره‌ی آنچه واقعا در جلسه‌ی تمرین اتفاق افتاده نداشته باشد. برای مثال، مشاهده‌گر ممکن است این نکته را ثبت کند که وقتی مشاوره از یک مهارت خاص استفاده کرد در رفتار کلامی و غیرکلامی مراجع چه تغییراتی ایجاد شد.

طول جلسه‌های تمرینی گروه سه نفره

جلسه‌های مشاوره‌ی تمرینی نوعاً باید کوتاه باشد یعنی طول آن حدود ۱۰دقیقه باشد. ترجیح این است که علاوه بر دانشجوی مشاهده‌کننده، آموزش‌دهنده‌ی با تجربه به طور تمام‌وقت گروه سه نفره را مورد مشاهده قرار دهد.

یادگیری از طریق مشاهده

قبل از تمرین خرده‌مهارت‌ها در گروه سه نفره، خرده‌مهارت مربوطه باید از یک مشاور واجد صلاحیت، الگوبرداری شود؛ یا از طریق نمایش که به طور زنده اجرا می‌شود یا از طریق یک نوار ویدئویی.

الگوبرداری از فرایند مشاوره

برای کارآموز مشاوره، بسیار ارزشمند است که مشاوران باتجربه را در جلسه‌های واقعی مشاوره مشاهده کنند؛

- یک مشاور با تجربه ممکن است با یک کارآموز، مشاوره انجام دهد. این کارآموز داوطلب است و می‌خواهد درباره‌ی یکی از مسائل واقعی‌اش روبه‌روی گروه آموزشی صحبت کند.

یادداشت:.....

.....

.....

- یک مشاور با تجربه ممکن است به یک مراجع، مشاوره ارائه دهد. در این مورد، کارآموز در اتاق کناری نشسته است و از طریق یک تلوزیون مدار بسته با یک آینه‌ی یک طرفه که مجهز به سیستم صوتی است آن‌ها را در مورد مشاهده قرار می‌دهد. برای اینکه این امر صورت بگیرد، اجازه‌ی مراجع ضروری است.
- کارآموز ممکن است یک نوار ویدئویی از یک جلسه‌ی مشاوره‌ای واقعی را ببیند البته برای وقوع این امر اجازه‌ی مراجع الزامی است.
- یادگیری خرده‌مهارت‌های اساسی و استفاده‌ی مناسب از آنها در بافت یک رابطه‌ی مشاوره‌ای، لازم و ضروری است ولی کافی نیست.

یادداشت:.....

.....

.....

تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول

۱- توصیف و تفسیر عینی رفتار فرد در وضعیت، حالت و محیطی که در آن بوده است را چه می‌نامند؟ (سراسری۷۹)

۱) مطالعه موردی
۲) واقعه‌نگاری
۳) درجه‌بندی رفتار
۴) انعکاسی احساسات

۲- کدام مورد از فنون راهنمایی محسوب می‌شود؟ (سراسری۷۹)

۱) مصاحبه
۲) سؤال کردن
۳) گوش دادن فعال
۴) انعکاسی احساسات

۳- مهم‌ترین و اساسی‌ترین فرایند مشاوره کدام است؟ (سراسری۸۰)

۱) حل مشکل مراجع
۲) تصمیم گیری مراجع
۳) تخلیه هیجانی مراجع
۴) ایجاد رابطه حسنه

۴- کدام اهداف جزء اهداف مشاوره و روان درمانی محسوب نمیشود؟ (سراسری۸۰)

۱) نصیحت و ارشاد مراجع
۲) تغییر رفتار مراجع
۳) بهبود کارآیی شخص مراجع
۴) کمک به حل مشکلات مراجع

۵- مهم‌ترین اقدام مشاور در اولین جلسه مشاوره کدام است؟ (سراسری۸۰)

۱) درک مراجع
۲) جلب اعتماد مراجع
۳) کسب اطلاعات اولیه از مراجع
۴) تعبیر و تفسیر

۶- درگذشته ملاک‌های غالب برای مشخص شدن شغل و اشخاص چه بود؟ (سراسری۸۰)

۱) سن و جنسیت
۲) ثروت و سواد
۳) سن و ثروت
۴) ارث و جنسیت

۷- به عقیده بعضی از صاحب‌نظران بین مشاوره و روان‌درمانی تفاوت مهمی وجود ندارد، زیرا: (سراسری۸۲)

۱) در مشاوره و روان‌درمانی مسائل عاطفی حاد کمتر مطرح می‌شود.
۲) با توجه به مشکلات افراد می‌توان مشاوره و روان‌درمانی را به جای یکدیگر به کار برد.
۳) هدف غایی هر دو تأمین رشد و افزایش کارآمدی و نیز بهبود مهارت‌های اجتماعی فرد است.
۴) مشاوره، کار کردن با افراد عادی است و روان‌درمانی کار کردن با افرادی است که دارای مشکل هستند.

۸- انجام مصاحبه جهت انتخاب دانشجو برای رشته‌های مختلف کار شناسی‌ارشد جزء کدام یک از انواع مصاحبه می‌باشد؟ (آزاد۸۲)

۱) حقیقت‌یابی
۲) عقیده‌ای
۳) استخدامی
۴) اطلاعاتی

یادداشت:.....

منابع

۱. مشاوره شغلی و حرفه ای دکتر شفیع آبادی
۲. روش ها و فنون راهنمایی و مشاوره، دکتر عبداله شفیع آبادی
۳. تکنیک های خرد در مصاحبه های مشاوره ای، دیوید گلدارد، ترجمهٔ سیمین حسینیا ن
۴. مهارت های پایه و پیشرفته در مشاوره ، سیمین حسینیان و کولایی

یادداشت:.....

.....

.....

آداب مطالعه کارآمد (پس خبا)

تحقیقات نشان داده دانشجویانی که از روشی نظام مند برای مطالعه استفاده می‌کنند نسبت به کسانی که بدون چارچوب علمی جلو می‌روند، در به خاطر سپردن و یادآوری مطالب بهتر عمل می کنند و موفقیت بیشتری در تحصیلات خود کسب می‌کنند. ما در کیهان به شما می‌گوییم چه‌طور می‌توانید از این روش برای پاسخ دادن به نیازهایتان استفاده کنید؟

پس خبا = پیش مطالعه، سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون

اولین گام برای موفقیت در مطالعه این است که دقیقاً بدانید می‌خواهید به کجا بروید و هدف‌تان چیست.

۱. **پیش مطالعه:** فصل را یک ارزیابی کلی بکنید. ببینید درباره چیست. به تیترها، نمودارها و جداول و تصاویر (در صورتی که با شد)، نگاهی بیندازید. خلا صه ف صل و چکیده ابتدایی آن را در صورت امکان مروری کنید تا ایده کلی فصل دستتان بیاید.

۲. **سوال کردن:** باز هم به تیترها نگاه کنید. فکر می کنید این فصل چه هدفی را دنبال می کند. قرار است چه چیزی از آن یاد بگیرید؟ کل فصل و بخش‌های گوناگون فصل در بین سوالات سالهای اخیر سراسری چه اهمیتی داشته اند؟ اینجا چراغ ذهنتان باید روشن شود که: می خواهم از این فصل چه چیزی یاد بگیرم؟

۳. **خواندن**: مطالعه را به طور فعال شروع کنید. اگر لازم است زیر برخی خطوط خط بکشید یا در کنار کتاب و جزوه‌تان حا شیه نویسی هایی دا شته با شید. فراموش نکنید که مطالعه یک کار فعالانه ا ست و باید در آن تماماً حا ضر با شید نه اینکه به طور همزمان م شغول گوش دادن به صدای دیگران یا تما شای تلویزیون یا چک کردن پیام های گوشی تان باشید! فعال، هوشمند و هدفمند مطلب مورد نظر را بخوانید.

۴. **به خود پس دادن:** وقتی قسمتی از فصل را خواندید ببینید می توانید مطالب خوانده شده را برای خود توضیح دهید یا خیر؟ به متن نگاه نکنید و سعی کنید توضیح دهید. این کار در به خاطر سپاری و به خاطر آوردن مطالب امر بسیار مهمی است.

۵. **آزمودن و مرور کردن:** این مرحله شباهت زیادی به مرحله قبل دارد. با این تفاوت که حالا باید کل فصل را بعد از این که خوانده شد به خود پس دهید. این کار را هم به طور شفاهی می توانید انجام دهید و هم به وسیله پاسخ دادن به سوالات فصل مربوطه یا سوالات سراسری شبیه به آن. این مرحله بعد از ۱۲ ساعت که از خوانده شدن فصل گذشت، انجام می شود و در سه چهار دور انجام می شود که مشاور شما به شما آموزش خواهد داد. مرور امر بسیار بسیار مهمی ا ست و بدون مرور انگار که م شغول ساختن عمارتی بدون کار گذا شتن ستون های کافی زیر سقف آن هستید. پس مراقب باشید سقف عمارتتان خراب نشود!

یادداشت:.....

.....

.....

نتایج تحقیقات: بدون مرور متناوب مطالب مطالعه شده، به احتمال ۸۰٪ مطالبی را که خوانده اید از یاد خواهید برد !

چند نکته کوتاه در باب مطالعه کارآمد جزوات

- همچنان از روش مطالعه پس خبا استفاده کنید و مرور های متناوب را که در جلسات مشاوره خدمتتان معرفی شده است، فراموش نکنید.
- جزوات درسی معمولاً مهمترین مطالب کتاب های درسی را شامل می‌شوند. پس باید همه مطالب آنها را مطالعه کنید.
- اگر هنوز به جزوه ای که در دست دارید اعتماد کافی ندارید، به جای شروع مطالعات با بی اعتمادی، زودتر به وسیله مقایسه مطالب موجود آن با سایر کتاب های مشابه و کتاب مرجع آن درس، فرآیند ارزیابی آن را طی کنید تا با اطمینان به مطالعه ادامه دهید.
- جزوات با خلاصه کردن مطالب مهم در کتاب های مرجع، این فرصت را به شما می‌دهند تا در زمانی بسیار کوتاه به مهمترین مطالب موجود دسترسی داشته باشید. این فرصت بالقوه زمانی بالفعل می شود که با بالا نگه داشتن زمان ساعات مطالعاتی تان، بتوانید بیش از دو سه دور آنها را مرور کنید.

چند نکته کوتاه در باب مطالعه کارآمد

- طول ساعات مطالعاتی تان را بیش از یک و نیم ساعت نکنید. بین این ساعات حتماً از دست کم ۱۵ دقیقه استراحت بهره ببرید.
- تمرکز یعنی معطوف کردن حواس فقط به یک چیز. هنگام مطالعه عوامل مخل تمرکز حواس را از خود دور کنید: موبایل، تبلت، لپ‌تاپ، تلفن و.... در غیر اینصورت بازدهی مطالعاتی شما به شدت افت خواهد کرد.
- توصیه می‌شود سبزیجات، مایعات و میوه جات را به حد کافی مصرف کنید: این کار به قدرت حافظه شما دست کم ۲۰درصد می‌افزاید.
- در صورت تمایل به خط کشی زیر نکات مهم، مراقب باشید زیر تنها بخش کوچکی از مطالب خط بکشید. برخی داوطلبان زیر تقریباً تمام خطور کتاب خط‌کشی می‌کنند و این، کار پیدا کردن مطالب مهمتر را سخت‌تر می‌کند!
- در صورتی که استرس، نگرانی، حواس‌پرتی و... بیش از اندازه شما را آزار می دهد حتماً با مشاور خود در این زمینه صحبت کنید.
- حرفه‌ای مطالعه کنید، حرفه ای نتیجه بگیرید. موفق باشید

تهیه در: گروه آموزشی کیهان

یادداشت:.....

.....

.....