مطابق با آخرین تغییرات کنکور ۱۳۹۵

گروه آموزشی کیهان

مرجع تخصصی کنکور کارشناسی‌ارشد و دکتری روان‌شناسی[۱و۲]

# نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی

- 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: لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه ..... ۲

فصل دوم: نظریه روانکاوی فروید ..... ۱۳

فصل سوم: نظریه روانشناسی فردی آدلر ..... ۵۰

فصل چهارم: نظریه درمان عقلانی-عاطفی (الیس)..... ۷۶

فصل پنجم: نظریه درمان مراجع-محوری (راجرز) ..... ۹۴

فصل ششم: نظریه رواندرمانی گشتالت (پرز) ..... ۱۲۴

فصل هفتم: نظریه درمان مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای (برن) ..... ۱۵۳

فصل هشتم: نظریه واقعیت درمانی (گلاسر)..... ۱۷۸

فصل نهم: نظریه رفتار درمانی ..... ۱۹۳

فصل دهم: درمان وجودی و نظریه رشد منابع انسانی (کارخوف)..... ۲۲۱

سوالات آزمون سراسری ۹۲ ..... ۲۲۷

سوالات آزمون سراسری ۹۳..... ۲۳۲

سوالات آزمون سراسری ۹۴ ..... ۲۳۶

سوالات آزمون سراسری ۹۵ ..... ۲۴۲

منابع ..... ۲۴۶

آداب مطالعه کارآمد (پس خبا)..... ۲۴۷

# فصل اول: لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه

راهنمایی به منزله فعالیتی منظم و سازمان یافته در شهر بوستن ایالت ماساچوست آمریکا به وسیله شخصی به نام فرانک پارسونز که به پدر راهنمایی حرفه ای مشهور است آغاز شد. (البته به صورت یک بعدی و با تاکید بر راهنمایی حرفه ای) بدیهی است وقتی که به فرد آزادی بدهند و هنگامی که او را تعیین کننده‌ی سرنوشت خویش بدانند و مسئله‌ی تصمیم‌گیری را به خودش محول کنند، باید به او این کمک را هم بکنند تا بهترین راه استفاده از آزادی و تعیین خط مشی زندگی خود را به روشنی بشناسد، تصمیمات آگاهانه و معقولی بگیرد و آگاهانه در روند تکامل شخصی و اجتماعی خویش نقش فعالی ایفا کند. هر چقدر جامعه پیچیده تر و گسترده تر شود، ضرورت برقراری نظام راهنمایی در داخل نظام تعلیم و تربیت آن جامعه، بیشتر احساس می شود.

در داخل نظام های پیچیده اقتصادی لازم است که نهادی مسئولیت هدایت نسل جوان را برعهده بگیرد تا در لابلای چرخ های عظیم صنعتی و پیچ وخم سازمان های بزرگ متلاشی و نابود نشود ومسیر زندگی تحصیلی و شغلی مناسب و سرانجام جای خود را در جامعه بیابد.

درنظام سنتی که مبتنی بر حکومت قدرت هستند، ضوابط و روابط با جوامع دموکراتیک و آزاد متفاوت است. بدیهی است وقتی به شخص آزادی بدهند و تصمیم گیری را به خودش محول کنند، باید به او این کمک را بکنند تا بهترین راه زندگی خودش را به خوبی پیدا کند.

توسعه‌ی علوم نیز زمینه‌ای برای اعمال راهنمایی به وجود آورده است و به نحوی خاص ضرورت آن را محسوس کرده است. تأثیر توسعه‌ی علوم بر ضرورت راهنمایی و چگونگی اعمال آن را می‌توان از دو نظر مورد توجه قرار داد. یکی اینکه، توسعه‌ی علوم موجب پیدایش رشته‌های علمی بسیار متنوعی شده است و در نتیجه، بر مسئله‌ی تصمیم‌گیری و انتخاب صحیح رشته‌ی تحصیلی دانش‌آموزان به شدت تأثیر گذاشته است.

مفهوم راهنمایی برای اولین بار در مذهب مطرح شده است. وپیشوایان دینی اولین راهنمایان بشری بوده اند. برخلاف آنچه در حیوانات می بینیم(هدایت غریزی) نوزاد انسان برای سازش با محیط نیازمند یادگیری‌ها و راهنماییهای جدیدتری است.

تمام راهنمایی ها از هر دیدگاه که در نظر آورید یک هدف کلی دارند و آن کمک به فرد است برای یافتن راه خود و رسیدن به درجات بالاتری از کمال و معرفت و آگاهی. که گرچه از دیدگاه‌های متعدد، نظریه‌پردازان مشاوره و روان‌درمانی با هم تفاوتهایی دارند ولی همگی یک جنبه‌ی مشترک دارند و آن این است که همگی قبول دارند که مشاوره و روان‌درمانی یک رابطه‌ی حسنه‌ی یاری دهنده است.

یادداشت: .....

.....

.....

- ✓ رابطهٔ حسنه، هسته‌ی اساسی کار است و یاری رساندن، هدف نهایی فرایند مشاوره و روان‌درمانی است.

❖ **ضرورت عملی نظریه**

یک نظریه، نظام سازمان یافته ای از عقاید است که حداکثر پدیده های مورد نظر ما را تبیین می کند نظریه سازماندهی دانش ما به شیوه ای است که نتیجه اش راهنمای هماهنگ و وحدت یافته ای است برای تفکر، تحقیق و عمل مشاور. نظریه یک انتخاب قراردادی و حتمی الوقوع نیست، نمی توان صفاتی از قبیل حقیقت و ابطال را از خصوصیات یک نظریه به شمار آورد. نظریه ها هیچ گاه صحیح یا غلط نیستند، گرچه دلالتها و استنتاجهای ناشی از آن ها ممکن است صحیح یا غلط باشد. یک نظریه یا مفید است یا مفید نیست، نمی توان حکم به اثبات یا نفی آن کرد.

ایجاد یک نظریه از مشاهده حوادث و رویداد های مختلف آغاز می شود. از این مشاهدات و تجربیات داده های خاصی گرد می آیدو سپس حقایق و قانونهای خاصی از آنها استنتاج می شود وآنگاه از مجموع این حقایق و قوانین یک نظریه ساخته می شود.

هر مشاوری و یا اصولاً هر مددکار و یا هر فردی در امور حرفه‌ای خود، خواه ناخواه، دانسته یا ندانسته، از نظریه‌ی خاصی پیروی می‌کند. استفاده از نظریه‌های علمی در مشاوره، به کار مشاوره و فرایند تغییر رفتار و بهبود مشکلات سرعت می‌بخشد و از هدر رفتن نیروها جلوگیری می‌کند.

اسنل بکر[1] وضعیت بی‌نظریه بودن را وضعیتی معتبر در روان‌شناسی و تعلیم و تربیت نمی‌داند. در حقیقت، به نظر او تدوین نظریه نه تنها مهم است بلکه برای پیشرفت روان شناسی و تعلیم و تربیت و حل مسائل مربوط به آنها امری لازم و حیاتی است. او نظریه‌پردازی را جزء لازم فرایند پویای روان شناسی و تعلیم و تربیت می‌داند و معتقد است که ما اغلب بدون داشتن یک نظریه حتی نمی‌دانیم که از کجا شروع کنیم.

مشاوری موفقتر و کارآمدتر است که هم از نظریات علمی معتبر آگاهی دارد و هم در به کار بستن آنها تجربه کسب کرده است. البته این بدان معنی نیست که مشاوری را مجبور کنیم که حتماً باید از تمام این نظریات و یا از یکی از آنها پیروی کند. اعتقاد ما بر آن است که به هیچ وجه نمی‌توان نظریه‌ی خاصی را بر مشاور تحمیل کرد. بلکه معتقدیم که مشاور باید در تمام نظریه‌ها غور و بررسی کند و سپس نظریه‌ای را، که با طرح شخصیت او هماهنگ‌تر و سازگارتر است، خود انتخاب کند. تعقیب یک نظریه صرفاً مسئله‌ای شخصی است و هنگامی با موفقیت انجام می‌گیرد که انتخاب آن با آگاهی و با توجه به موقعیت صورت گرفته باشد و تقلید محض نباشد.

تأسی جستن به نظریه، معمولاً بر روش کار مشاور از نظر تشخیص، پیش‌بینی، درمان، و شگردهای مورد استفاده، تأثیر می‌گذارد و چگونگی فعالیتهای مربوط به مشاوره و نحوه‌ی آدلره‌ی جلسات مشاوره را تعیین می‌کند. مشاور، علاوه بر دانستن نظریات موجود درباره‌ی ساخت شخصیت و تغییر رفتار، باید پیش‌فرض‌های خودش را درباره‌ی

[1] Snelbecker

یادداشت: .....

ماهیت انسان و فرایند علم یافتن بداند و نیز به ارزش‌ها و دیدگاه‌های خودش درباره‌ی زندگی خوب و الگوی شخصی که نقشش را کامل ایفا می‌کند، آگاه باشد. مشاور از طریق این نوع آگاهی‌ها، نظام واحدی برای خود به وجود می‌آورد که در موقعیت خاص او، به کارگیری آن برایش راحت‌تر و مؤثرتر است. استفلر و متنی[۲] (۱۹۶۸) عمل مشاوره و نتایج آن را، دست کم تا حدودی، از انتظارات مراجعان و مشاوران مشتق می‌دانند. به نظر آنان، نظریه‌ی مشاوره حداقل به دو طریق بر رفتار مراجع اثر می‌گذارد:

۱) با تعیین بخشی از رفتار مشاور، که در اینجا نظریه به طور غیر مستقیمی بر مراجع اثر می‌گذارد، زیرا اعمال مشاوره به نوبه‌ی خود موجب بروز رفتارهایی در مراجع می‌شود و

۲) با تعیین آنچه که مراجع از مشاوره انتظار دارد و نیز تعیین اینکه او در خلال مشاوره چگونه باید عمل کند. به نظر استقلر و متنی، مطالعه‌ی نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند. همچنین، آنان معتقدند که نظریه‌ی مشاوره حتی بر تربیت مشاور تأثیر دارد و نحوه‌ی آموزش مشاوران و شکل رفتار استادان رشته‌ی مشاوره را تعیین می‌کند.

پایه و اساس کاربرد علمی روان‌درمانی و مشاوره همان «نظریه» است. که براساس تجارب مشاوره‌ای و مطالعات تجربی تدوین شده است. نظریه به تبیین آن چیزی کمک می‌کند که در رابطه‌ی مشاوره‌ای اتفاق می‌افتد و مشاور را در پیش‌بینی، ارزشیابی و بهبود نتایج یاری می‌دهد.

- ✓ یک نظریه، نظام سازمان‌یافته‌ای از عقاید است که حداکثر پدیده‌های مورد نظر ما را تبیین می‌کند.

اسنل بکر معتقد است که، بنابر معمول‌ترین استفاده‌های رایج از این واژه، نظریه شکل واحد و سازمان یافته‌ای از یک سلسله قضایا و موضوعات است که برای پیشگویی و تبیین پدیده‌های قابل مشاهده به کار گرفته می‌شود، آزیپو معتقد است که یک نظریه به منزله‌ی یک بیان تعمیم یافته است که ایجاد تصوری و سیع از وقایع طبیعی را ممکن می‌کند. به نظر هال و لیندزی، معمول‌ترین تصور این است که یک نظریه در مقابل حقیقت وجود دارد. بدین معنی که نظریه فرضیه‌ای است تحقق نیافته و اندیشه‌ای است درباره‌ی واقعیت که هنوز قطعاً معلوم نیست که چنان باشد یا نباشد.

یک نظریه زمانی صورت حقیقت به خود می‌گیرد که تأیید شود. نظریه یک سلسله قرارداد است که به وسیله‌ی نظریه‌پردازان ابداع شده است. این سخن مؤید این حقیقت است که نظریه‌ها از قبل به وسیله‌ی طبیعت، حقایق و مفروضات و یا هر فرایند تعیین کننده‌ی دیگری تعیین نشده‌اند این سخن، که نظریه یک انتخاب قراردادی است و چیزی حتمی‌الوقوع نیست، مؤید آن است که نمی‌توان صفاتی مثل حقیقت و یا ابطال را از خصوصیات یک نظریه به شمار آورد.

[۲] Steffire & Mathney

یادداشت: .....

.....

.....

در نظر هال و لیندزی، نظریه‌ها هیچوقت صحیح یا غلط نیستند، گرچه دلالت‌ها و استنتاج‌های ناشی از آنها ممکن است صحیح یا غلط باشد. یک نظریه، یا مفید است و یا مفید نیست. نمی‌توان حکم به اثبات و یا نفی آن کرد.

از نظر شرتزر و استون (۱۹۷۴) نظریه عبارت است از بیان اصول کلی که به وسیله‌ی داده‌هایی، که مبین یک پدیده هستند، تأیید شده باشد. به عبارت دیگر، نظریه بیان روابطی است که میان یک سلسله از حقایق وجود دارد. آنها از قول استفلر و متنی نقل می‌کنند که اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترکند: واقعیت و عقیده. واقعیت داده‌های رفتاری قابل مشاهده است و برای آن تبیین‌هایی جستجو می‌شود. در حالی که عقیده آن نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.

تعاریفی که ارائه شد، گرچه کم و بیش مفهوم نظریه را روشن می‌کنند، ولی از جامعیت لازم برخوردار نیستند و به عقیده‌ی ما تعریفی که کرلینگر[۳] ارائه داده، بیان روشن‌تر و دقیق‌تری از مفهوم یک نظریه است. او می‌گوید: «یک نظریه مجموعه‌ای است از سازه‌ها (مفاهیم)، تعاریف، و فرضیات مرتبط به هم که با مشخص کردن روابط میان متغیرها، دید و یا نظری منظم و منسجم از پدیده‌های مورد بحث به دست می‌دهد و هدفش تبیین و پیش‌بینی آن پدیده‌هاست»

مهم‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن در بردارد عبارتند از:

**۱. منظم کردن یافته‌ها**

یک نظریه به یافته‌های تحقیق نظم می‌دهد و پدیده‌های ظاهراً نامربوط را معنی‌دار می‌کند. یک نظریه می‌تواند نشان دهد که چگونه از پیچیدگی مسائل بکاهیم تا بتوانیم آنها را تجزیه و تحلیل کنیم. یک مشاور در عمل از این خاصیت نظریه سود می‌جوید و اطلاعات به دست آمده در جریان مشاوره را به شیوه‌ی مناسبی خلاصه می‌کند و بدانها نظم می‌بخشد و رفتار مراجع را، به تناسب نظریه‌ای که دارد، تعمیم می‌دهد.

**۲. ایجاد فرضیه**

یک نظریه منبع بسیار با ارزشی برای ایجاد فرضیات تحقیق است. یکی از استفاده‌های عمده‌ی هر نظریه آن است که به دانشمندان می‌گوید برای پاسخ سؤالات مورد نظرشان در کجا جستجو کنند. به این طریق، یک نظریه‌ی خوب می‌تواند مقدار زیادی در وقت و انرژی محقق صرفه‌جویی کند.

- ✓ نظریه‌ها در تحقیق راهنما هستند.

هسته‌ی اساسی هر علمی کشف روابط تجربی موجود میان رویدادها و یا متغیرهای مختلف است. وظیفه یا نقش نظریه این است که این فرایند را به شیوه‌ای منظم‌تر افزایش دهد. سودمندی یک نظریه به درجه‌ی قابلیت تأییدپذیری آن و نیز به میزان جامعیت آن بستگی دارد. ارتباط این خصوصیت با کار مشاور، آن است که نظریه مدام به مشاور

[۳] Kerlinger species

یادداشت: .....

هشدار می‌دهد که برای تفهیم و تفاهم بیشتر با مراجع به چه حقایقی نیاز دارد. همچنین، نظریه مشاور را متوجه نواقص روش کارش می‌کند. در این زمینه، اگر مشاوری کارش را با توجه به یک نظریه‌ی مشاوره بررسی کند، در اغلب اوقات خواهد توانست دلایل موفقیت یا شکست خود را در عمل تشخیص دهد و با ایجاد فرضیه‌های جدید، طرح رفتاری جدیدتری در پیش گیرد.

### ۳. توان پیش‌بینی

از یک نظریه می‌توان برای پیش‌بینی سود جست. این نقش شبیه نقش قبلی است، با این تفاوت که شمول و دلالت بیشتری دارد.

- ✓ پیش‌بینی، هدف اصلی تمام علوم است.

یک نظریه‌ی خوب همانند نقشه‌ی راه‌هاست که مسیر و جهات مختلف حرکت و پیشرفت علمی را نشان می‌دهد. مشاوران، در جریان مشاوره، همواره از توان پیش‌بینی نظریه استفاده می‌کنند و در سطوح مختلف به پیش‌بینی می‌پردازند. وقتی که مشاور و مراجع درباره‌ی موضوعات خاص و اثرات فعالیت‌های معین با یکدیگر به تفکر و بررسی می‌نشینند، دست به پیش‌بینی می‌زنند. این پیش‌بینی‌ها از اطلاعات مراجع و آگاهی مشاور از نظریه‌های مختلف در زمینه‌ی رفتار انسان و محیط ناشی می‌شود.

### ۴. توان تبیین

یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل، این نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید. گرچه ممکن است که بدون استفاده‌ی قطعی از یک نظریه دست به تبیین بزنیم و نیازی به نظریه نداشته باشیم، ولی، با وجود این، هر نظریه‌ای تبیین‌های خاص خود را تولید می‌کند و، در حد خود، درک نوی از عالم واقعیات به دست می‌دهد. در سرتاسر جریان مشاوره، سعی بر آن است که رفتار مراجع و مشکلات او به درستی درک و به نحو روشنی تبیین شود. در تبیین رفتار مراجع، توان تبیینی یک نظریه همواره می‌تواند به مشاور کمک‌های مؤثری کند.

وقتی که یک نظریه به هر چهار نقشی که گفتیم به نحو رضایت‌بخشی عمل کند، می‌توان آن نظریه را خوب تلقی کرد. با وجود این، استفلر و متنی پنج نشانه‌ی اساسی برای ویژگی‌های یک نظریه‌ی خوب ذکر کرده‌اند. اولا، یک نظریه‌ی خوب روشن و قابل فهم است و اصول کلی آن در درون با یکدیگر تضادی ندارند. ثانیاً، یک نظریه‌ی خوب جامع است. به این صورت، نظریه‌ای که اکثر پدیده‌ها را تبیین می‌کند بر نظریه‌ای که فقط یک پدیده را تبیین می‌کند، ارجحیت دارد.

ثالثاً، یک نظریه‌ی خوب صریح است و دقت و صراحت در تمام واژه‌ها و روابط آن وجود دارد و درستی یا نادرستی آن را می‌توان برر سی کرد. رابعاً، یک نظریه‌ی خوب در تو ضیحات خود و تبیین حوادث صرفه‌جویی را مد نظر دارد و بدون توسل به پیچیدگی و واژه‌های زیاد حوادث خاصی را تبیین می‌کند. سرانجام آنکه، یک نظریه‌ی خوب به تحقیقات مفیدی منجر می‌شود

یادداشت: .....

.....

.....

- ✓ برای ارزشیابی یک نظریه باید دید که تا چه حد می‌تواند به نقش‌هایی که برای هر نظریه برشمردیم جامه‌ی عمل بپوشاند.

یادداشت: .....

.....

.....

گروه آموزشی کیهان

مرجع تخصصی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی

**شما در حال مطالعه بخشی از مجموعه کامل این اثر هستید.**

**در صورتی که آن را مفید دانستید، واژه جزوه را به سامانه ۰۲۱۶۶۴۷۵۶۲۰ پیامک نمائید.**

**هزینه ارسال «مجموعه جزوات» به تمام نقاط تهران و شهرستان‌ها: رایگان**

**(به وسیله پیک یا پست پیشتاز-دارای کد رهگیری)**

**مجموعه جزوات ویژه آزمون کارشناسی ارشد مشاوره کیهان، با کمک دانشجویان ممتاز این رشته**

**«صرفاً برای کسب رتبه تکرقمی» تهیه شده است.**

**این جزوات به صورت تایپ ، ویرایش، چاپ و صحافی شده**
**تنها از خود مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره کیهان**
**به سادگی و با یک تماس قابل تهیه هستند.**

## جزوات کیهان چقدر مطمئن هستند ؟

**این گزارش‌ها را بخوانید: کلیک کنید**

**تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل اول**

**۱- اکثر نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در کدام دو عامل مشترک هستند؟ (سراسری ۸۰)**

۱) شمول و دلالت
۲) تجربه و کاربرد
۳) واقعیت و عقیده
۴) صراحت و دقت

**۲- در مشاوره میان فرهنگی، کدام روش در کار مشاور ترجیح دارد؟ (سراسری ۸۱)**

۱) صحبت درمانی
۲) فعال- رهنمودی
۳) مشاوره درازمدت
۴) پای‌بندی مشاور به ارزش‌های خود

**۳- نظریه‌های مشاوره همانند نظریه‌ها در علوم اجتماعی: (سراسری ۸۱)**

۱) به‌ندرت ماهیت علمی خالص دارند
۲) ماهیت علمی خالص دارند اما تجربه‌ها باید آن را تأیید کنند.
۳) دارای جنبه‌های علمی و غیرعلمی به‌صورت توأم هستند.
۴) برخی نظریه‌ها ماهیت علمی خالص و برخی غیر از آنند.

**۴- جنبه مشترک تمامی نظریه‌پردازان مشاوره عبارت است از: (آزاد ۸۱)**

۱) ایجاد یک رابطه یاری‌دهنده
۲) همدلی
۳) قابلیت تغییر آدمی
۴) انسان‌دوستی

**۵- نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در کدام مورد مشترک هستند؟ (آزاد ۸۲)**

۱) واقعیت و عمل
۲) عقیده تجربه
۳) واقعیت و عقیده
۴) عمل و تجربه

**۶- کدام مورد در نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (آزاد ۸۲)**

۱) توان تبین
۲) فرضیه‌سازی
۳) توان پیش‌بینی
۴) تنظیم یافته‌ها

**۷- کدام نقش نظریه در مشاوره روان‌درمانی به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (آزاد ۸۳)**

۱) توان تبین
۲) توان پیش‌بینی
۳) ایجاد فرضیه
۴) منظم کردن یافته‌ها

**۸- کدام نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (سراسری ۸۴)**

۱) توان تبین
۲) ایجاد فرضیه‌ها
۳) تنظیم یافته‌ها
۴) توان پیش‌بینی

**۹- کدام مورد جزء ضوابط یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی نیست؟ (سراسری ۸۴)**

۱) صراحت و دقت
۲) تولید فرضیه و تحقیق بیشتر
۳) کشف و تدوین واقعیت‌ها
۴) جامعیت در تبیین پدیده‌ها

**۱۰- نظریه‌ها در کدام مورد زیر اشتراک نظر دارند؟ (سراسری ۸۵)**

یادداشت: .....

.....

.....

## منابع

۱. جزوات رتبه‌های برتر رشته مشاوره
۲. نظریه های مشاوره و روان درمانی، دکتر عبداله شفیع آبادی و دکتر ناصری
۳. نظریه های مشاوره و روان درمانی شیلینگ ترجمه ی خدیجه آرین
٤. نظریه های مشاوره و روان درمانی، شارف
٥. نظریه های مشاوره در توانبخشی کولایی نژاد
٦. نظریه های مشاوره و روان درمانی حوریه بانو رحیمیان
۷. نظریه های روان درمانی پروچاسکا ترجمه سید محمدی

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 است 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 ا ستفاده 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 ا سترس، نگرانی، حواس‌پرتی و ... بیش از اندازه شما را آزار می دهد حتماً با م شاور خود در این زمینه صحبت کنید.
- حرفه‌ای مطالعه کنید، حرفه ای نتیجه بگیرید. موفق باشید

**تهیه در: گروه آموزشی کیهان**

یادداشت: .....

.....

.....

گروه آموزشی کیهان
مرجع تخصصی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی

# نظرات برخی از رتبه‌های برتر آزمون کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی درباره مجموعه جزوات رتبه‌های برتر دانشگاه شهیدبهشتی و تهران (کیهان)

**مینا اسفندیاری، رتبه ۸ کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی** (متن کامل مصاحبه)

کتاب های کیهان خلاصه های با کیفیت و قابل اعتمادی هستند و جامع و مانع بودنشان به استفاده بهتر از زمان کمک می‌کند.

**آرزو سورمه، رتبه ۱۱ کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی** (متن کامل مصاحبه)

در مورد جزوات صـــادقانه می توانم بیان کنم که اگر قرار بود مجددا کنکور بدهم باز هم انتخاب اصـــلی برای من جزوه های کیهان و مجموعه کیهان بود و تعریف عنوان شـــده – جامع و مانع و قابل فهم بودن جزوات – را در دوران کنکور واقعا تجربه کردم.

**ندا نبوی، رتبه ۱۰ کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد** (متن کامل مصاحبه)

مجموعه ی کیهان، با ارائه ی جزوات خوب و کامل آقای نیک منش و مشـــاوره ی بســـیار خوب و حرفه ای آقای فلاح، نقش بسیار بزرگی در آشنایی من با رشته ی روان شناسی و افزایش علاقه ام به این رشته داشت.

**پرستو وزیری، رتبه برتر کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی** (متن کامل مصاحبه)

کیهان میتونه به اون هدفی که در ســـر دارید کمک کنه تا عملی بشـــه ولی این به خود شـــما هم ربط داره که تا چه حد تلاش میکنید. خو شبختانه جزوات واقعا عالی بودن و حتی گاهی اوقات که احساس میکردم بعضی از مطالب خیلی خلاصه هست گروه مشاوره سریعا جزوه ای تهیه میکردن تا اون نقص رو بر طرف کنند که از امتیاز مثبت کیهان بود.

**صادق فلاح، رتبه ۱۷ کنکور سراسری دکتری روان‌شناسی بالینی** (متن کامل مصاحبه)

من نتیجه-ی اعتمادم به جزوات را گرفتم و همانطور که سر جلسه هم پیش‌بینی می‌کردم، ارزیابی جزوات مطالعاتی‌ام نشان داده بیش از ۸۰ تا ۹۰ درصد سوالات رشد و آسیب را می‌توانسته‌ام پاسخ دهم که در نوع خودش رکوردی است و به دوستانم در کیهان از این بابت تبریک می‌گویم.

گروه آموزشی کیهان
مرجع تخصصی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی

**عطیه رضایی**، رتبه ۳ کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی وزارت بهداشت (متن کامل مصاحبه)

گروه آموزشی کیهان چه در بحث برنامه ریزی و چه در معرفی درست منابع کمک زیادی به من کرد و زمان بندی مناسبی که در اختیار من گذاشت باعث شد من بدون هیچ گونه احساس نگرانی و اضطرابی مطالعه ام را انجام بدم و خداروشکر نتیجه بگیرم.

**لادن محمدی**، رتبه برتر کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی (متن کامل مصاحبه)

با اینکه احتمال داره با جزوه خوندن، یکسری از نکات موجود در منابع رو از دست داد ولی نکته مثبتش اینه که به کمک جزوات میر سی چندین منبع رو مطالعه کنی و چندین بار بخونی تا ت سلط پیدا کنی. نکته آخر اینکه این جزوات جوری نو شته شده ن که قابل فهم هستن.

**فرخنده فکور**، رتبه ۲۱ کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی (متن کامل مصاحبه)

مطمئنا کیهان در زمینه مشاوره و برنامه ریزی درسی کمک بسیار زیادی به من کرد. جزوه ها واقعا کامل بود و با وجود جزوه ها دیگه نیازی به خواندن کتاب های منبع ندا شتم. جزوه ها در عین خلا صه بودن تمام نکات ا صلی را دربرمیگرفت. از این بابت از گروه آموزشی کیهان نهایت تشکر را دارم.

**زهرا خانی**، رتبه ۳۹ کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی (متن کامل مصاحبه)

با توجه به شرایط ویژه و زمان کمی که برای مطالعه داشتم، فکر میکنم انتخاب هیچ منبع دیگری با این مقدار مطالعه نمی توانست چنین نتیجه ای به دنبال داشته باشد،

**یاسمن شیاسی**، رتبه ۱۷ کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی وزارت بهداشت (متن کامل مصاحبه)

در مورد جزوات باید بگم که جزوات کیهان واقعا حرف نداره. خلاصه نویسی ،مرورهای سه گانه و نحوه خوندن هر درس نکته های مهمی بودند که مشاورین خوب کیهان (اقای فلاح،خانم رضایی) به من یاد دادند.و مهم تراز اینها کیهان به من جرئت قدم زدن در این مسیر رو داد چون واقعا باور نمی کردم که بتونم هم واحدای دانشگاه رو پاس کنم و هم برای کنکور درس بخونم.

**آرزو راست‌گو**، رتبه برتر کنکور سراسری کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی (متن کامل مصاحبه)

به نظرم جزوه ها واقعا عالی بودند و نیازم رو برآورده کردند. البته به علت گ ستردگی منابع نمی شه گفت یه جزوه واقعا کامله و همه چی رو داره ولی به نظرم جزوه های کیهان و منابعی که معرفی میکنند از کامل ترین جزوه هاست.و حتی اگه ۸۰ درصد مطالب رو پو شش بده می شه باها شون نتیجه گرفت. من خودم حتی یک کتاب بی شتر از این منابع نخوندم. البته اوایل وقتی خودم رو با بقیه که ر شته ی کار شنا سی شون هم روانشنا سی بود مقایسه میکردم به کامل بودن جزوه ها اطمینان نداشتم و دنبال کتاب های بیشتری بودم ولی واقعا این کار برام چیزی جز وقت تلف کردن نبود چون وقتی جزوه ها رو با منابع تطبیق دادم کامل بودند و نیازی نبود تا خودم دوباره برای خلاصه برداری از منابع وقت بذارم. و به نظرم اگه کسی ۸۰ درصد مطالب رو با عمق ۱۰۰ درصد بخونه و برسه چند بار مرور کنه بهتر از اینه که ۱۰۰ درصد مطالب رو بخونه ولی به تسلط کافی نرسه و فرصت نداشته باشه مرور کنه.

گروه آموزشی کیهان
مرجع تخصصی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی

# فهرست خدمات کیهان

## مشاوره رایگان:

- ۱۵ دقیقه مشاوره تلفنی یا حضوری برای هر داوطلب در سراسر ایران
- مشاوره تخصصی و انفرادی با یک رتبه برتر از همان کنکور
- درخواست مشاوره رایگان: ارسال نام خود به سامانه پیامکی ۰۲۱۶۶۴۷۵۶۲۰

## مشاوره تخصصی:

- با یک رتبه تکـــرقمی یا برتر، از همان کنکور در سالهای اخیر
- تلفنی یا حضوری برای هر داوطلب در سراسر ایران
- در مدت‌های ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای
- برای ماه‌های طولانی تا روز کنکور و حتی پس از آن

## طرح مشاوره VIP:

- جلسات مشاوره با حضور مستقیم مشاوران ارشد کیهان
- ارائه حمایت‌هایی فراتر از جلسات مشاوره تخصصی
- ارائه برنامه ریزی بر اساس شخصیت هر داوطلب
- بهره مندی از تخفیف ویژه جهت ثبت نام در کارگاه‌های آمادگی کنکور

## بسته‌های آموزشی:

- ارائه بسته‌های آموزشی متمایز در رشته روان‌شناسی
- تالیف شده توسط چندین رتبه برتر کنکور
- تایپ ، ویراست و چاپ‌شده
- متناسب با آخرین تغییرات در آخرین کنکور برگزار شده در هر سال
- فیلم آموزشی کارگاه های ممتاز برگزار شده، برای استفاده داوطلبان ساکن شهرستان
- درخواست مجموعه جزوات: ارسال "جزوه" به سامانه پیامکی ۰۲۱۶۶۴۷۵۶۲۰

## بسته‌های آموزشی:

- فیلم‌های آموزشی با کیفیت برای دروس مختلف روان‌شناسی و مشاوره
- به همراه برگه تمرین، کتاب تست، اسلایدهای کارگاه ها و ...

گروه آموزشی کیهان
مرجع تخصصی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی

**با کلیک روی مطالب زیر، می توانید اطلاعات مفیدی در زمینه آمادگی برای کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی ۹۶ کسب کنید**

- منابع موثق کنکور سراسری کارشناسی ارشد مشاوره ۹۶

## راههای تماس با ما


- آدرس: تهران – خیابان انقلاب – خیابان ۱۲ فروردین – پایین تر از نظری – کوچه نوروز – پلاک ٤ – واحد ۳
- کد پستی: ۱۳۱٤٦۹۳۹٥٤
- تلفن: ۲۰-٦٦٤۷٥٦۱۸(۰۲۱) ------ شنبه تا ٤شنبه ساعت ۱۹- ۹ ، پنجشنبه ساعت ۹ تا ۱٦
- پیامک: سامانه ۰۲۱٦٦٤۷٥٦۲۰ (۲٤ساعته)
- ایمیل: info@kayhanravan.ir