فهرست

عنوان صفحه

[فصل اول: کلیات و تعاریف 2](#_Toc91504325)

[فصل دوم: رابطه‌ی مشاوره ای 14](#_Toc91504326)

[فصل سوم: فنون و مهارت‌های مشاوره‌ای 36](#_Toc91504327)

[فصل چهارم: تجربه‌ی مشاوره 86](#_Toc91504328)

[فصل پنجم: بازی درمانی و کاربرد آزمون در مشاوره 90](#_Toc91504329)

[فصل ششم: مراجعان خاص (مراجع عصبانی، خودکشی، سوگ) 94](#_Toc91504330)

[فصل هفتم: موضوعات عملی در مشاوره 106](#_Toc91504331)

[فصل هشتم: موضوعات فرهنگی و اخلاقی در مشاوره 109](#_Toc91504332)

[فصل نهم: نیازهای خود مشاور 119](#_Toc91504333)

[سوالات درس روش‌ها و فنون راهنمایی و مشاوره درکنکور ارشد مشاوره 1400 123](#_Toc91504334)

[پاسخ سوالات درس روش‌ها و فنون راهنمایی و مشاوره در کنکور 1400 125](#_Toc91504335)

[منابع 127](#_Toc91504336)

[منابع بیشتر برای حداکثر تسلط 128](#_Toc91504337)

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 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 ارمغآنهای 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 همنوعان 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:

1. **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.
2. **شناخت خود و ارزش‌های وابسته به آن:** خویشتن‌پنداری، 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 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 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 خویشتن‌پنداری او محسوب می‌شود. نگرش معلم نسبت به رفتار و توانمندی دانش‌آموز در عملکرد او در مدرسه و خانواده نقش مهمی‌دارد.

1. **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 بهآنهای 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.
2. **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 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.
3. **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 یاورآنهای است که از طریق یک سلسله فعالیت منظم و سازمان یافته به رشد متعادل و همه جانبه‌ی انسان می‌انجامد و امکان بهره گیری 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 می گیرد. 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 مشروع برای ادامه‌ی زندگی و بقای جامعه است. در دوره ی راهنمایی، هدف راهنمایی شغلی کمک به دانش آموزان 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 عملا بیازمایند.

**راهنمایی خانواده**: هدف، کمک به برقراری روابط سالم و متعادل بین اعضای خانواده و تأمین شاغل 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 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 ارائه می‌دهند. برای تصمیم گیری 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. ثانياً 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 کودکستان تشکیل گردد و به تدریج در سال‌های بعد تکمیل شود.

**مفاهیم راهنمایی عبارتند از:**

1. **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، 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.

1. **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 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.

**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 مهمی‌دارد 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 متعدند 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 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 (1973):** جریانی یاری‌دهنده و منحصر به فرد (یکتا، یگانه) که در فضایی عاطفی، مراجع مشکل‌دار با کمک مشاور متخصص به دنبال راه‌حل است.
* **فی‌ور (1995):** فرایندی تعاملی بین مراجع و مشاور با هدف افزایش کیفی عملکرد مراجع.
* **کروچ (1997):** فراخوان مراجع به دنیای درونش برای شناخت از افکار، علایق، احساسات و محدودیت‌هایش که با همدلی و خودآگاهی مراجع و مشاور صورت می‌گیرد.
* **هاوارد (1996):** فراهم آوردن موقعیتی مناسب برای زندگی راحت‌تر و رضایت‌بخش‌تر در مراجع که توسط مشاور تسهیل می‌شود.
* **دینک مایر (1972):** از پیروان روانشناسی فردی: رابطه‌ای حسنه بین مراجع و مشاور.
* **پپینسکی(1954):** 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 ارئه راه‌حل‌هایی برای سازشمؤثرتر با خود و محیط.
* **آرباکل (1977):** جریانی انحصاری و اختصاصی بین دو نفر برای ایجاد زندگی بهتر و مطلوب‌تر برای مراجع.
* **رابینسون (1950):** کمک به افراد عادی برای کسب سازش بهتر با خود و دیگران، افزایش بلوغ عاطفی، استقلال و قبول مسئولیت.
* **استفلر و هاچ (1972):** 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 مقبولی برای حل آن اتخاذ کند.

مشاوره از نظر موضوع به چهار نوع تقسیم می‌شود:

1. مشاوره تحصیلی
2. مشاوره شغلی
3. مشاوره خانواده
4. 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 تجریه 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 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 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 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 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 اعضاء مفید و موثر واقع شود:

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

* روان درمانی هم به‌صورت فردی یا گروهی (5 تا 12 نفر) انجام می‌شود.

1. **تعداد جلسات هفتگی:** جلسات مشاوره گروهی هفته‌ای یکبار تشکیل می‌شود.
2. **تعداد کل جلسات:** معمولاً هشت تا ده جلسه‌ی مشاوره گروهی برای حل مشکل کفایت می‌کند.
3. **زمان هر جلسه:** زمان هر جلسه به تعداد جلسات مشاوره هفتگی بستگی دارد.
4. **تهیه امکانات:** اعضای گروه دور هم و به صورت دایره بر روی صندلی و یا روی زمین می‌نشینند تا آرامش بیشتری را احساس کنند.
5. **آغاز جلسه گروه:** مشاور در چگونگی آغاز جلسه‌ی گروهی نقش مهمی ایفا می‌کند.
6. **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.
7. **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.
8. **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 هدف های تعیین شده نخواهد رسید. رهبر خصوصاً در اولین جلسات نقش بسیار مهمی‌دارد. 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 روان درمانگر به **ضمیر ناخودآگاه** بیمار توجه دارد. در روان‌درمانی، مراجع بیماری است که نیازمند خدمات بیمارستانی اسـت، در واقـع مداوای ناخوشـی یا اختـلالی اسـت که مراجع ممکن است بر آنها کنتـرلی نداشتـه باشـد و درمانـگر، (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 کمّی 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 (1973) 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 (1969) 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.

1. **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.
2. **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:**

1. 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.
2. مورد دوم میزان تأکید بر کاربرد فنون مشاوره در جلسه است.
3. تفاوت سوم در روش مستقیم مقدار زیادی از هدایت فعالیت‌های جلسه‌ی 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 غیر مستقیم مفیدتر است. هنگامی که مسایل و مشکلات مراجعان پایه و اساس عاطفی مشخصی ندارد معمولاً روش مستقیم مؤثر‌تر است.
4. **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 به‌کار 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 به‌آن ادامه دهد؟ (سراسری۸۳)

**۱) رابینسون 2) اسمیت ۳) پپینسکی 4) هکنی و نای**

۲- کدام مورد در زمینه تعریف مشاوره صحیح‌تر است؟ (سراسری۸۳)

**۱) فرد را در شناخت خود و محیط اطراف یاری می‌دهد. ۲) به ارتباط خاص بین دو نفر برای حل مشکل روانی اشاره دارد.**

**3) 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.**

3- منظور مولوی از بیان اشعار زیر اشاره به کدام عبارت دارد؟ (سراسری۸۳)

**«ای بسا هندو و ترک همزبان ای بسا دو ترک چون بیگانگان**

**پس زبان محرمی خود دیگر است همدلی از همزبانی خوشتر است»**

**١) هم‌حسی مشاور با مددجودر جلسات مشاوره ۲) هم‌دردی مشاور با مددجو در جلسات مشاوره**

**3) 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؟ (آزاد83)

**۱) واقعه‌نگاری ۲) شرح‌حال ۳) درجه‌بندی رفتار ۴) مشاهده**

5- اولین جلسه مصاحبه بالینی و یا تشخیصی در مشاوره و روان‌درمانی: (سراسری۸۴)

**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 روان درمانگر، از اهمیت خاصی برخوردار است.**

۶- از اهداف عمده مشاور برای کمک به مراجع کدام است؟ (سراسری۸۵)

**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؟ (آزاد۸۵)

**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؟ (سراسری۸۶)

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

9- رابطه مشاوره‌ای چگونه رابطه‌ای است؟ (سراسری۸۶)

**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.**

1۰- در کدام مورد، درک و فهم مراجع از مشکل امکان می‌یابد؟ (آزاد۸۶)

**۱) وقتی رابطه‌ی عمیق عاطفی با مراجع برقرار شود. ۲) مشاور از اطلاعات زیادی برخوردار باشد.**

**۳) واقعیت از دیدگاه مراجع دیده شود. ۴) رابطه‌ی حسنه‌ی خوبی برقرار شود.**

1۱- تفاوت‌های مشاوره و روان‌درمانی عبارت است از: (آزاد۸۶)

**۱) روان‌درمانی به حل مشکلات عمیق روانی می‌پردازد و مشاوره به اختلالات شخصیت**

**۲) روان درمانی 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 روان درمانی را باید طولانی‌تر از مشاوره دانست.**

1۲- در رابطه مشاوره‌ای، موقعیت مشاور در مقایسه با مراجع چگونه است؟ (سراسری۸۷)

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

1۳- گروه‌سنجی یکی از فنون راهنمایی است که به منظور سنجش و اندازه‌گیری ویژگی‌های فرد به کار می‌رود. این ویژگی‌ها کدام‌اند؟ (سراسری۸۷)

**۱) سازگاری و پذیرش گروهی ۲) میزان ارزش‌گذاری گروه در مورد فرد**

**۳) میزان اجتماعی بودن فرد ۴) میزان محبوبیت فرد در گروه**

14- تفاوت مشاوره و روان‌درمانی در چیست؟ (سراسری87)

**1) شیوه مقابله با مشکل 2) شیوه ارزیابی مشکل 3) نوع مراجعان و نوع مشکل 4) نظریه‌های مورد استفاده**

15- کدام یک از موارد زیر از وظایف مشاور نیست؟ (سراسری88)

**1) حل مشکل مراجع 2) گوش دادن فعال به مراجع**

**3) تعبیر و تفسیر نتیجه‌گیری از اطلاعات 4) گردآوری اطلاعات لازم درباره مشکل مراجع**

16-در رابطه‌ی مشاوره‌ای کدام یک از موارد زیر برای مشاور مجاز نیست؟ (سراسری 88)

**1) مضطرب نبودن مشاور 2) وابستگی به مراجع 3) بی‌طرفی از نظر ارزش‌ها 4) داشتن تصویر واقع‌بینانه از خویش**

17- هسته اصلی و مرکزی مشاوره کدام مورد است؟ (سراسری88)

**1) ایجاد رابطه بین مراجع و مشاور 2) تدارک شرایط محیطی مناسب 3) تعیین اهداف مشاوره 4) شناسایی مشکل مراجع**

18- در فرایند مشاوره همواره کدام یک در اولویت می‌باشد؟ (سراسری90)

**1) علایق مراجع 2) علایق مشاوره 3) علایق مشاور و مراجع 4) منطق مشاور**

19- اگر مشاور در برابر مراجعی که ارزش کار او را زیر سؤال برده است به دفاع از خود بپردازد درصدد تأمین کدام نیاز است؟ (سراسری90)

**1) امنیت 2) خودشکوفایی 3) احترام 4) تعلق**

20- کدام‌یک از موارد زیر مهم‌ترین جزء فرایند مشاوره محسوب می‌شود؟ (سراسری93)

**1) پذیرش غیرشرطی مراجع 2) رابطه‌ی بین مشاور و مراجع 3) تشخیص صحیح مشکل 4) ایجاد احساس امید در مراجع**

پاسخنامه سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول

1- گزینه 2 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.**

2- گزینه 2 صحیح است. **مشاوره از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف متفاوتی دارد:**

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

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

**3- 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.**

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

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

3- گزینه 1 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: 1- جزء شناختی: همان درک روان‌شناسانه از مراجع است. 2- جزء عاطفی: احساسات عاطفی که از مراجع درک کرده است با انعکاس به او می‌نمایاند.**

4- گزینه 1 صحیح است. **واقعه‌نگاری یعنی توصیف عینی رفتار شاگرد در وضعیت و حالت محیطی که در آن بوده است.**

5- گزینه 3 صحیح است. **اولین جلسه مصاحبه‌ای بالینی در مشاوره و روان‌درمانی، به همان اندازه اهمیت دارد که جلسه پایانی اهمیت دارد.**

6- گزینه 1 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: 1- 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. 2- 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. 3- کمک به حل مشکل موقعیتی: در واقع مشاور می‌تواند در حل مشکل تحصیلی، شغلی و خانوادگی به مراجعان کمک کند. 4- 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. 5- 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 تصمیم نهایی با اوست. 6- 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. 7- 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.**

7- گزینه 1 صحیح است. **ایجاد ارتباط بین مراجع و مشاور، هسته‌ی اصلی و مرکزی مشاوره محسوب می‌شود.**

8- گزینه 2 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.**

9- گزینه 3 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.**

10- گزینه 3 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.**

11- گزینه 3 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.**

12- گزینه 2 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.**

13- گزینه 1 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.**

14- گزینه 3 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.**

15- گزینه 1 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 رفتارش او را به بحث عمیق‌تر دعوت می‌کند.**

16- گزینه 2 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.**

17- گزینه 1 صحیح است.

18- گزینه 1 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.**

19- گزینه 1 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.**

20- گزینه 2 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.**