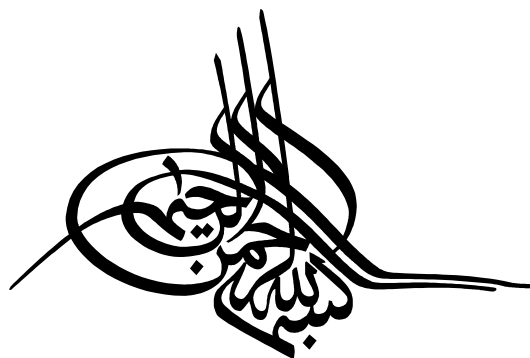




روش‌ها و فنون راهنمایی در مشاوره

سری کتاب‌های کمک آموزشی کارشناسی ارشد

مجموعه روان‌شناسی ۲

مؤلفان : حامد برآبادی، اسماعیل اسدپور

سرشناسه	: برآبادی، حامد
عنوان	: روش‌ها و فنون راهنمایی در مشاوره
مشخصات نشر	: تهران : مشاوران صعود ماهان، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهری	: ۲۶۳ ص
فروست	: سری کتاب‌های کمک آموزشی کارشناسی ارشد
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۸-۷۹۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: اسماعیل اسدپور
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۷۱۹۵۵



نام کتاب: روش‌ها و فنون راهنمایی در مشاوره

مولفان: حامد برآبادی، اسماعیل اسدپور

مدیر تولید: سمیه بیگی

ناشر: مشاوران صعود ماهان

نوبت و تاریخ چاپ: سوم / ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۴۰/۰۰۰ ریال

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۸-۷۹۶-۹

انتشارات مشاوران صعود ماهان: خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع مطهری،
 روبروی قنادی هتل بزرگ تهران، جنب بانک ملی، پلاک ۲۰۵۰
 تلفن: ۸۸۱۰۰۱۱۳-۴

سخن ناشر

«ن والقلم و ما یسطرون»

کلمه نزد خدا بود و خدا آن را با قلم بر ما نازل کرد.

به پاس تشکر از چنین موهبت الهی، موسسه ماهان درصدد برآمده است تا در راستای انتقال دانش و مفاهیم با کمک اساتید مجرب و مجموعه کتب آموزشی خود برای شما داوطلبان ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد گام موثری بردارد. امید است تلاش‌های خدمتگزاران شما در این موسسه پایه‌گذار گام‌های بلند فردای شما باشد.

مجموعه کتاب‌های کمک آموزشی ماهان به‌منظور استفاده داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد سراسری و آزاد تالیف شده‌اند. در این کتاب‌ها سعی کرده‌ایم با بهره‌گیری از تجربه اساتید بزرگ و کتب معتبر داوطلبان را از مطالعه کتاب‌های متعدد در هر درس بی‌نیاز کنیم.

بدین‌وسیله از مجموعه اساتید، مولفان و همکاران محترم خانواده بزرگ ماهان که در تولید و به‌روزرسانی تالیفات ماهان نقش موثری داشته‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌نماییم.

دانشجویان عزیز و اساتید محترم می‌توانند هرگونه انتقاد و پیشنهاد درخصوص تالیفات ماهان را از طریق سایت ماهان به آدرس mahan.ac.ir با ما در میان بگذارند.

موسسه آموزش عالی آزاد ماهان

سخن مؤلف

مطالبی که پیش روی شماست خلاصه‌ای از مطالب درس «اصول و فنون مشاوره» می‌باشد که جهت آمادگی کارشناسی ارشد تدوین شده است. در تدوین این اثر سعی شده مطالب از منابع اصلی و مورد سوال جمع‌آوری گردد. با این وجود مؤکداً توصیه می‌کنیم که دانشجویان سایر منابع در این زمینه را نیز مطالعه کنند؛ زیرا در آزمون کارشناسی ارشد درصدهای جزئی تعیین‌کننده موفقیت است.

کتاب حاضر از ۴ بخش تدوین شده است: بخش اول؛ فنون مشاوره، که پنج فصل را شامل می‌شود و مسائلی چون بحث‌های مقدماتی، مصاحبه‌های مشاوره‌ای، فنون گوناگون مشاوره، بازی‌درمانی و کاربرد آزمون‌ها را دربرمی‌گیرد. بخش دوم؛ مشاوره گروهی، مباحثی چون انواع گروه، ویژگی‌های گروه، پویایی گروه، فرآیند مشاوره گروهی و روش‌های مختلف اجرای مشاوره گروهی را شامل می‌شود. بخش سوم: شامل راهنمایی و مشاوره شغلی است و بخش چهارم: دربرگیرنده مفاهیم بنیادی در مشاوره است.

بی‌شک این کتاب خالی از نقص و اشکال نیست؛ لذا نظرات و انتقادات شما می‌تواند راهنمای ما در تدوین اثری مفیدتر و بهتر باشد. امید است مطالب ارائه شده برای شما خواننده گرامی مفید واقع شود.

حامد برآبادی

فهرست

عنوان

صفحه

بخش اول: فنون مشاوره

فصل اول: کلیات	۱۳
مقدمه	۱۴
مشاوره	۱۶
روان درمانی	۱۷
انواع مشاوره	۱۷
سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل اول	۱۹
فصل دوم: مصاحبه مشاوره‌ای	۲۰
مراحل آمادگی مشاوران	۲۱
شرایط انجام مصاحبه مشاوره‌ای	۲۲
سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل دوم	۲۵
فصل سوم: فنون مشاوره	۲۷
گوش‌دادن	۲۸
انعکاس	۲۹
سازمان‌دادن	۳۰
رهبری	۳۱
تشویق	۳۲
تجدید قالب یا چارچوب‌بندی مجدد	۳۳
مواجهه	۳۳
سکوت	۳۳
مقاومت	۳۴
پایان مرحله	۳۴
سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل سوم	۳۷
فصل چهارم: بازی درمانی	۴۰
اصول	۴۱
روش‌ها	۴۱
بازی گروهی	۴۱
سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل چهارم	۴۲
فصل پنجم: کاربرد آزمون‌ها در مشاوره	۴۵
سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل پنجم	۴۸
نکات کلیدی بخش اول	۵۰

بخش دوم: مشاوره گروهی

۵۶	فصل ششم: گروه
۵۷	انواع گروه‌ها
۶۱	فصل هفتم: ویژگی‌های گروه
۶۲	تاریخچه گروه
۶۲	عضویت قابل تعریف
۶۲	احساس آرمان و هدف مشترک
۶۲	همبستگی گروهی
۶۳	کنش و واکنش
۶۴	معیارها و استانداردهای گروه
۶۵	سوالات چهارگزینه‌ای و پاسخنامه فصل هفتم
۶۷	فصل هشتم: پویایی گروه
۶۸	مفهوم پویایی
۶۹	خودشناسی
۷۰	تغییر در گروه
۷۰	مقاومت در برابر تغییر
۷۱	فصل نهم: راهنمایی و مشاوره گروهی
۷۲	تعاریف راهنمایی و مشاوره گروهی
۷۳	محدودیت‌های گروه
۷۳	تاریخچه گروه‌درمانی
۷۴	روش‌های راهنمایی گروهی
۷۴	روش مشاوره گروهی
۷۴	قوانین اساسی گروه
۷۷	فصل دهم: تشکیل مشاوره گروهی
۷۸	گام‌های فرآیند تشکیل مشاوره گروهی
۸۱	فصل یازدهم: فرآیند عملکرد مشاوره گروهی
۸۲	مراحل مشاوره گروهی از نظر ماهر
۸۲	رهبری مشاوره گروهی
۸۳	ارزیابی فرآیند مشاوره گروهی
۸۳	نقش اعضا در مشاوره گروهی
۸۴	تصمیم‌گیری در مشاوره گروهی
۸۶	سوالات چهارگزینه‌ای و پاسخنامه فصل یازدهم
۸۷	فصل دوازدهم: روش‌های مشاوره گروهی
۸۸	روش آدلر
۸۸	روش گشتالت
۸۹	روش مراجع‌محوری
۹۰	روش رفتاردرمانی
۹۰	روش تحلیل تعاملی و تحلیل ارتباط محاوره‌ای
۹۱	روش اسلاوسون
۹۱	روش ماراتن

۹۲	روش نمایش‌روانی (روان‌نمایشی)
۹۲	روش آموزش حساسیت
۹۳	مشاوره گروهی با کودکان پیش‌دبستانی و سال‌های اولیه مدرسه (۵-۹ سالگی)
۹۳	مشاوره گروهی با نوجوانان (۱۵-۱۰ سالگی)
۹۴	مشاوره گروهی با جوانان (۲۴-۱۶ سالگی)
۹۵	نکات کلیدی بخش دوم
۱۰۰	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه بخش دوم
	بخش سوم: راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای
۱۰۷	فصل سیزدهم: راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای
۱۰۸	هدف‌های راهنمایی و مشاوره شغلی در ایران
۱۰۸	تعریف راهنمایی شغلی و حرفه‌ای
۱۰۹	تاریخچه راهنمایی شغلی و حرفه‌ای
۱۰۹	اصول ارائه اطلاعات شغلی و حرفه‌ای
۱۱۰	هدف‌های ارائه اطلاعات شغلی و حرفه‌ای
۱۱۰	روش‌های ارائه اطلاعات شغلی و حرفه‌ای
۱۱۰	نقش افراد در ارائه اطلاعات شغلی و حرفه‌ای
۱۱۱	روش‌های کسب اطلاعات شغلی و حرفه‌ای
۱۱۱	وسایل آموزش اطلاعات شغلی و حرفه‌ای
۱۱۱	تعریف کار یا پیشه
۱۱۲	عوامل تغییر در اشتغال
۱۱۳	فصل چهاردهم: راهنمایی و مشاوره شغلی در مدارس
۱۱۴	اهداف در دوره ابتدایی
۱۱۴	اهداف در دوره راهنمایی
۱۱۴	اهداف در دوره دبیرستان
۱۱۴	هدف‌های اصلی راهنمایی و مشاوره شغلی گروهی
۱۱۵	محاسن راهنمایی و مشاوره شغلی گروهی
۱۱۵	محدودیت‌های راهنمایی و مشاوره شغلی گروهی
۱۱۵	روش‌های راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای گروهی
۱۱۵	روش‌های انفرادی راهنمایی و مشاوره شغلی
۱۱۶	سوالات چهارگزینه‌ای و پاسخنامه فصل سیزدهم و چهاردهم
۱۱۸	فصل پانزدهم: طرح‌ریزی شغلی و حرفه‌ای
۱۱۹	توانایی ذهنی
۱۱۹	استعداد
۱۲۰	رغبت
۱۲۰	شخصیت
۱۲۱	توجه به واقعیت
۱۲۱	عوامل محیطی
۱۲۲	فصل شانزدهم: انتخاب شغل و مشکلات آن
۱۲۳	مفاهیم انتخاب شغل
۱۲۴	تعریف عملی انتخاب شغل

مشکلات انتخاب شغل	۱۲۵
سوالات چهارگزینه‌ای و پاسخنامه فصل پانزدهم و شانزدهم	۱۲۸
فصل هفدهم: اشتغال موفقیت آمیز به کار	۱۳۱
سازش شغلی	۱۳۲
انگیزش شغلی	۱۳۳
موفقیت شغلی	۱۳۳
رضایت شغلی	۱۳۴
فصل هجدهم: تاریخچه ایجاد نظریه در راهنمایی و مشاوره شغلی	۱۳۵
طبقه‌بندی کرایتز از نظریه‌های انتخاب شغل	۱۳۶
طبقه‌بندی اوسیو از نظریه‌های انتخاب شغل	۱۳۶
فصل نوزدهم: نظریه گینزبرگ	۱۴۳
مرحله رویایی (قبل از ۱۱ سالگی)	۱۴۵
مرحله آزمایشی (۱۱-۱۸ سالگی)	۱۴۵
مرحله واقع‌بینی (۱۸-۲۴ سالگی)	۱۴۶
توانایی فرد به قبول و سازش با طرح‌ریزی شغلی	۱۴۷
ارزشیابی نظریه گینزبرگ	۱۴۷
کاربرد نظریه گینزبرگ	۱۴۷
فصل بیستم: نظریه سوپر	۱۴۷
عوامل نقشی	۱۴۸
عوامل فردی	۱۴۸
عوامل موقعیتی	۱۴۸
مرحله رشد (تولد تا ۱۴ سالگی)	۱۴۹
مرحله مکاشفه (۱۵ تا ۲۴ سالگی)	۱۵۰
مرحله ایجاد (۲۵ تا ۴۴ سالگی)	۱۵۰
مرحله ابقاء (۴۵ تا ۶۴ سالگی)	۱۵۰
مرحله افول (۶۵ سالگی به بعد)	۱۵۰
کاربرد نظریه سوپر	۱۵۱
فصل بیست و یکم: نظریه رو	۱۵۳
بررسی نظریه رو	۱۵۴
ارزشیابی نظریه رو	۱۵۵
کاربرد نظریه رو	۱۵۵
فصل بیست و دوم: نظریه هالند	۱۵۷
بررسی نظریه هالند	۱۵۸
انواع شخصیت	۱۵۸
ارزشیابی نظریه هالند	۱۵۹
کاربرد نظریه هالند	۱۶۰
سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل‌های ۱۹ تا ۲۲	۱۶۱
فصل بیست و سوم: روش عوامل اجتماعی	۱۶۷
تعیین‌کننده‌های آنی	۱۶۸
عوامل اجتماعی - روانی	۱۶۸
رشد شخصیت	۱۶۸

۱۶۸	تعیین‌کننده‌های آنی
۱۶۸	سازمان اجتماعی – اقتصادی
۱۶۸	بررسی تاریخچه موسسه یا سازمان
۱۶۹	کاربرد روش عوامل اجتماعی
۱۷۱	فصل بیست و چهارم: نظریه‌های تصمیم‌گیری
۱۷۲	نظریه جلات
۱۷۳	نظریه تیدمن و اوهارا
۱۷۴	مرحله انتظار یا قبل از اشتغال
۱۷۴	مرحله اجرا یا سازش
۱۷۵	فصل بیست و پنجم: نظریه‌های روانکاوی
۱۷۶	ارزشیابی نظریه روانکاوی
۱۷۶	کاربرد نظریه روانکاوی
۱۷۹	فصل بیست و ششم: روان‌شناسی انفرادی و انتخاب شغل
۱۸۰	مفاهیم بنیادی
۱۸۱	کاربرد روش روان‌شناسی انفرادی
۱۸۲	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل‌های ۲۳ تا ۲۶
۱۸۵	نکات کلیدی بخش سوم
۱۹۰	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه بخش سوم
	بخش چهارم: مفاهیم بنیادی در مشاوره
۱۹۳	فصل بیست و هفتم: مهارت‌های خرد در مشاوره
۱۹۴	رابطه مشاوره‌ای
۱۹۵	مهارت‌های خرد
۱۹۶	تجربه مشاوره
۱۹۷	بی‌واسطگی تجربه مشاوره
۱۹۸	سوالات چهارگزینه‌ای و پاسخنامه فصل بیست و هفتم
۲۰۷	فصل بیست و هشتم: مباحث تخصصی در مشاوره
۲۰۸	حوزه‌های تخصصی در مشاوره
۲۰۹	موضوعات عملی در مشاوره
۲۰۹	نگهداری سوابق (یادداشت‌های) جلسات مشاوره
۲۰۹	رازداری و اصول اخلاقی حرفه مشاوره
۲۱۰	نیازهای خود مشاور
۲۱۰	آرامش خود مشاور
۲۱۱	راهکارهایی برای مقابله با فرسودگی کاری
۲۱۲	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل ۲۷ و ۲۸
۲۱۳	نکات کلیدی بخش چهارم
۲۱۵	سوالات ترکیبی کنکور سال ۹۰ تا ۱۴۰۴
۲۶۳	منابع

بخش اول

فنون مشاوره

عناوین اصلی

- ♦ فصل اول: کلیات
- ♦ فصل دوم: مصاحبه مشاوره‌ای
- ♦ فصل سوم: فنون مشاوره
- ♦ فصل چهارم: بازی درمانی
- ♦ فصل پنجم: کاربرد آزمون‌ها در مشاوره

فصل اول

کلیات

♦ مقدمه

♦ مشاوره

♦ روان درمانی

♦ انواع مشاوره

کلیات

قبل از آغاز بحث در مورد اصول و فنون مورد استفاده فرآیند مشاوره بهتر است ابتدا به دلایل لزوم مشاوره بپردازیم و سپس باید به تعریف این واژه و شباهت‌ها و تفاوت‌های بین آن و سایر اصطلاحات موجود در این زمینه پرداخت. یکی از اصطلاحاتی که شباهت زیادی با واژه مشاوره دارد «راهنمایی» است. در قسمت زیر به تعریف این واژه به‌طور مشروح‌تری می‌پردازیم.

راهنمایی که معنی لغوی آن هدایت و ارشاد و اداره کردن است، مفهوم گسترده‌ای دارد و پند و اندرز، مطالعه کتاب یا مقاله و گوش‌دادن به یک سخنرانی و خطابه را می‌تواند شامل شود. راهنمایی بصیرت فرد را در زمینه‌ای افزایش می‌دهد و موجب شناخت فرد و نیل به درجات بالاتری از کمال و معرفت می‌گردد.

به نظر شرتزر و استون راهنمایی جریان یاری‌دهنده‌ای است که فرد را در شناخت خود و محیط پیرامون یاری می‌دهد به نظر وکسلر راهنمایی فرد را قادر می‌سازد محدودیت و توانایی خود را بشناسد و با گسترش امکانات زندگی سالم داشته باشد و مک‌دانیل معتقد است راهنمایی وسیله‌ای برای کمک به فرد است در درک و به‌کار بردن آگاهانه فرصت‌های تحصیلی و شغلی که می‌تواند داشته باشد. به‌طور کلی می‌توان گفت که راهنمایی جریان بررسی همه جانبه فرد با استفاده از ابزار و فنون گوناگون است که نهایتاً فرد را یاری می‌دهد تا توانایی‌ها و محدودیت‌هایش را بشناسد و براساس چنین شناختی تصمیمات مناسب را برای رفع نیازهایش اتخاذ کند. راهنمایی فعالیتی جمعی است و برای احراز موفقیت در آن، همکاری معلم، والدین، مددکار اجتماعی، پزشک و روان‌پزشک و سایرین ضرورت دارد.

راهنمایی انواع گوناگونی دارد: هدف راهنمایی تحصیلی کمک به دانش‌آموز به منظور انتخاب دروس یا رشته‌های تحصیلی و آگاهی از قوانین مدرسه و مقررات امتحانات و رفع مشکلات درسی است که نهایتاً به موفقیت دانش‌آموز در امور تحصیلی منجر می‌شود. برای آنکه راهنمایی تحصیلی با موفقیت قرین شود، اطلاعات معلمان از فنون راهنمایی ضرورت دارد. از طریق آموزش شیوه‌های مطالعه، نحوه استفاده از منابع، یادداشت‌برداری و خلاصه کردن کتاب می‌توان راهنمایی تحصیلی را در کلاس‌ها به انجام رساند.

راهنمایی شغلی جریانی است که بدان وسیله فرد با شناسایی مشاغل متعدد و پی‌بردن به خصوصیات فردی، شغلی را برمی‌گزیند. از طریق راهنمایی شغلی به فرد کمک می‌شود تا شغل مناسبی را انتخاب کند، برای انجام آن آماده شود و به‌طور موفقیت‌آمیزی بدان اشتغال ورزد. به‌طور کلی انواع راهنمایی عبارتند از: تحصیلی، شغلی، بهداشتی و خانوادگی. اصولاً راهنمایی در نظام آموزشی بیشتر شغلی و تحصیلی است. هدف راهنمایی شغلی در مدارس ابتدایی: آشنا ساختن دانش‌آموزان با لزوم تمام مشاغل برای ادامه بقای جامعه و هدف راهنمایی شغلی در مدارس راهنمایی: کمک به شناسایی مشاغل گوناگون و خصوصیات خود در ارتباط با شغل هدف راهنمایی شغلی در دبیرستان: فرد براساس شناخت و دوره راهنمایی به اشتغال موفقیت‌آمیز بپردازد و عملاً قابلیت‌های خود را بیازماید.

راهنمایی ممکن است به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. در راهنمایی فردی یک نفر به تنهایی راهنمایی می‌شود، ولی در راهنمایی گروهی تعداد بیش از یک نفر است. در راهنمایی گروهی افراد مشکل عاطفی یا روانی خاصی ندارند، بلکه خواهان کسب اطلاعات در زمینه‌های گوناگون هستند؛ لذا راهنمایی گروهی موجب افزایش دانش و بینش در زمینه‌های گوناگون می‌شود و هدف آن پیشگیری از بروز مشکلات در آینده است.

بدون شناخت فرد ارائه خدمات راهنمایی امکان‌پذیر نیست. شیوه‌های شناخت متعدد هستند و به‌طور کلی می‌توان آنها را به عینی یا تستی، ذهنی یا غیرتستی و عینی و ذهنی تقسیم کرد. شیوه‌های تستی اطلاعات نسبتاً موثقی درباره فرد ارائه می‌دهند. اطلاعات حاصله از طریق کاربرد آزمون‌های استاندارد هیچگاه نباید به‌عنوان تنها منبع تصمیم‌گیری مورد استفاده قرار گیرند، بلکه باید آنها را با سایر اطلاعاتی که از طریق روش‌های غیر تستی به‌دست آمده‌اند تلفیق کرد.

شیوه‌های ذهنی یا غیرتستی نیز اطلاعات ضروری متعددی در دسترس راهنما قرار می‌دهند. مشاهده، گروه سنجی، پرسش‌نامه، معیار درجه‌بندی، شرح حال‌نویسی، بررسی موردی و مصاحبه از روش‌های ذهنی محسوب می‌شوند. شیوه‌های عینی و ذهنی نیز تلفیقی از روش‌های فوق هستند. مشاهده: عملی ارادی و فعال است و با دیدن که عملی غیرارادی است تفاوت دارد. مشاهده‌گر باید: نخست: قبل از اقدام به مشاهده، هدف از مشاهده را تعیین کند و بداند چه رفتاری را می‌خواهد مورد مشاهده قرار دهد. دوم آنکه: در هر لحظه فقط ۱ مورد را مشاهده کند و سوم آنکه: مشاهده را در موقعیتی عادی و طبیعی به دفعات تکرار کند و مورد چهارم: یادداشت برداری در حین مشاهده نداشته باشد و بلافاصله پس از اتمام مشاهده، نتیجه را ثبت کند.

سوسیوگرام: در گروه‌سنجی، موقعیت و خصوصیت رفتاری مشخص، در مقایسه با سایر افراد گروه مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و جایگاه فرد در مقایسه با دوستان و همکارانش در گروه تعیین می‌شود. نتایج گروه‌سنجی نیز باید محرمانه تلقی گردد. پرسش‌نامه مجموعه‌ای از سؤالات است که برای سنجش رفتار شخص مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسش‌نامه پس از اجرا باید تفسیر و نتایج حاصله برای شناخت و کمک به حل مشکل دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد و ساده‌ترین وسیله کسب اطلاعات است و اطلاعات آن از مصاحبه دقیق‌تر است.

مقیاس درجه‌بندی: نوعی پرسش‌نامه است که ممکن است از کسانی نظیر معلم، مدیر، مشاور، والدین و روان‌شناس خواسته شود تا در مورد خصیصه‌ای درباره فرد به قضاوت بپردازند و در معیار درجه‌بندی هر خصیصه‌ای باید تعریف شود و به‌سادگی قابل مشاهده و اندازه‌گیری باشد و ملاک ارزیابی هر صفت مشخص شده باشد و خصوصیات کیفی بصورت کمی درمی‌آیند و برای نشان دادن نقاط ضعف و قوت یک فرد مفید است.

شرح حال‌نویسی: در شرح حال‌نویسی از فرد خواسته می‌شود در ارتباط با زمینه‌ای از زندگی خود که به‌نوعی با موضوع مورد بحث ارتباط دارد آنچه را به‌خاطر می‌آورد بنویسد. معلم کلاس نمی‌تواند از شرح حال نوشته شده به‌عنوان موضوع انشاء استفاده کند.

مصاحبه: عبارتست از گفتگوی حضوری ۲ جانبه بین مراجع و مشاور که هدفی دارد. در بررسی موردی تغییرات و رشد همه جانبه فرد مورد بررسی قرار می‌گیرد. لازمه مصاحبه مشاوره‌ای رابطه رویاروی است. مصاحبه مشاوره‌ای نوعی هنر است و باید آموخته شود اهداف مصاحبه مشاوره‌ای عبارتند از: (۱) کسب اطلاعات درباره مراجع برای شناسایی مشکل (۲) ارائه اطلاعات به مراجع و تشویق به فکرکردن در مورد مشکل و یافتن راه‌حل‌های احتمالی و (۳) کمک به مراجع برای خودفهمی و خودرهبری. مصاحبه از نظر هدف به دو نوع تقسیم می‌شود: الف) مصاحبه تحقیقی و ب) مصاحبه مشاوره‌ای و روان‌درمانی.

الف: مصاحبه تحقیقی: به‌منظور کشف حقایق و کسب اطلاعات و بررسی امور مختلف جهت نیل به هدف‌های معین انجام می‌پذیرد که این نوع مصاحبه از نظر هدف به انواع زیر تقسیم می‌شوند:

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

(۱) مصاحبه اطلاعاتی: برای کسب اطلاعات از دانش‌آموزان یادادن اطلاعات به آنهاست.

(۲) مصاحبه حقیقت‌یابی: جهت رفع ابهامات اطلاعات، جمع‌آوری شده و تکمیل و تقویت آنها انجام می‌گیرد.

(۳) مصاحبه عقیده‌ای: هدفش وقوف بر عقاید مراجع و نگرش وی نسبت به مسائل مختلف می‌باشد.

(۴) مصاحبه استخدامی: هدف، شناخت افراد داوطلب شغل معین از نظر تجارب علائق، شخصیت، توانایی‌ها و استعداد می‌باشد.

اگر روش اجرا و میزان آزادی در مصاحبه تحقیقی مورد نظر قرار گیرد به ۳ نوع تقسیم می‌شود:

(۱) مصاحبه آزاد: که در آن مصاحبه‌کننده و مصاحبه‌شونده آزادی کامل دارند.

(۲) مصاحبه نیمه‌آزاد: در این مصاحبه، مصاحبه‌کننده و مصاحبه‌شونده در انجام مصاحبه محدودیت‌هایی دارند؛ یعنی مصاحبه‌کننده باید موضوعات معینی را مطرح سازد و مصاحبه‌شونده نیز تنها به آنها پاسخ گوید.

(۳) مصاحبه محدود: مصاحبه‌کننده باید سؤالات شخصی را که از قبل پیش‌بینی و مرتب گردیده مطرح سازد و مصاحبه‌شونده نیز به دقت و اختصار تنها به پاسخ پرسش‌های مطرح شده مبادرت نماید.

ب: مصاحبه مشاوره‌ای و روان‌درمانی: برای کمک به مراجع جهت حل مسائل و مشکلات وی می‌باشد و پیچیده‌ترین نوع مصاحبه است.

تشکیل پرونده در مدارس به منظور جمع‌آوری و ثبت اطلاعات اساسی درباره دانش‌آموزان ضرورت دارد. پرونده راهنمایی باید از دوره کودکی برای کودک تشکیل گردد و به تدریج در سال‌های بعد تکمیل شود.

مشاوره

مشاوره از نظر لغوی به معنای همکاری کردن و رأی دیگری را در انجام کاری خواستن است. پاترسون مشاوره را جریان یاری‌دهنده‌ای می‌داند که به دو نفر یعنی مشاور و مراجع نیاز دارد. به نظر پاترسون ارائه اطلاعات صرف، پند و اندرز دادن و تلقین عقاید را به هیچ عنوان نمی‌توان مشاوره محسوب کرد. به نظر او رابطه حسنه بین مراجع و مشاور اثر روان‌درمانی مهمی دارد. آرباکل مشاوره را جریانی انحصاری، اجتماعی و اختصاصی بین دو نفر می‌داند که هدف نهایی آن تغییر عوامل ناخواسته و خودشناسی کامل است و دینک‌مایر هدف مشاوره را ایجاد تغییرات مطلوب در شیوه زندگی فرد می‌داند. هکنی و نای مشاوره را رابطه یکتایی می‌دانند، که قابل پیش‌بینی نیست و استفلر وهاچ مشاوره را کمک به شناخت فرد از خود و کسب شیوه زندگی هماهنگ با استعداد و رغبت می‌دانند و تصمیم‌گیری معقول می‌داند و اسمیت معتقد است مراجع از طریق مشاوره می‌آموزد که یک زندگی سالم و سازنده را طرح‌ریزی کند و بدان ادامه دهد.

به عقیده پپینسکی در مشاوره به بررسی و درمان مشکلات روانی نسبتاً سطحی مبادرت می‌شود. این مشکلات علل جسمانی ندارند و صرفاً بر اثر عوامل محیطی حاصل شده‌اند. مشاور پس از ایجاد رابطه با مراجع به تشخیص مشکل و سپس درمان آن می‌پردازد. در این روش مشاوره چون بر تشخیص مشکلات کنشی و سپس بر درمان آن تأکید می‌شود، می‌توان آن را یک روش طبی دانست. تعریف مشاوره از دیدگاه طبی عبارت است از فعالیتی تخصصی است که به تشخیص و درمان مشکلات کنشی می‌انجامد.

به نظر رابینسون مشاوره عبارت از کمک به افراد عادی برای کسب سازش بهتر با خود و دیگران، افزایش بلوغ عاطفی، استقلال و قبول مسئولیت است؛ بنابراین تعریف، با افراد عادی و حتی با کسانی که مشکل روانی خاصی ندارند نیز می‌توان مشاوره کرد. به نظر گوستاد مشاوره رابطه آموزشی بین مراجع و مشاور است که در آن بر یادگیری تأکید می‌شود. جریان مشاوره از سه مورد تشکیل می‌شود: ۱- شرکت فعال مشاور و مراجع ۲- داشتن هدف ۳- توجه به اصول یادگیری

به طور کلی، مشاوره تعاملی بین مراجع و مشاور است که به آن وسیله به مراجع کمک می‌شود تا پس از شناخت خویش تصمیمات معقول و مقبولی اتخاذ کند. به عبارت دیگر، مشاوره جریان بحث و بررسی مشکلات و مسائلی است که مراجع با آنها مواجه است و علاقمند به طرح آنها می‌باشد. مراجع از طریق بحث و گفتگو درباره مشکلش با مشاور در یک رابطه مشاوره‌ای توأم با همدلی و درک و تفاهم به خودشناسی و کشف راه حل نائل می‌آید و سرانجام تصمیم مناسبی اتخاذ می‌کند.

مشاوره نیز مانند راهنمایی به دو شیوه فردی و گروهی انجام می‌گیرد. هدف غایی مشاوره گروهی تصمیم‌گیری معقول و مناسب درباره هریک از موارد مطرح شده در گروه هستند. مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت‌های سازمان یافته بین اعضای گروه است که در یک مکان و زمان به خاطر حل مشکل معین یا گفتگو درباره مسائل گوناگون انجام می‌پذیرد. مشاوره گروهی موجب می‌شود که فرد خود را بدان گونه که هست بپذیرد و رابطه خود را با دیگران گسترش دهد. مشاوره گروهی در وهله اول متوجه حل

مشکل است. مهم‌ترین عاملی که در تشکیل هر گروه باید مورد توجه و دقت قرار بگیرد، مشخص شدن اهداف و مقاصد تشکیل گروه است. مراحل مشاوره گروهی به ترتیب عبارتند از: شناسایی، انتقال، عمل و پایان. مشاوره گروهی نسبت به فردی: (۱) مقرون به صرفه است (۲) افراد در گروه رفتارهایی می‌آموزند و می‌توانند از هم انتقاد کنند (۳) عکس‌العمل افراد در گروه بیشتر است و سبب کسب بینش می‌شود (۴) افراد متوجه می‌شوند مشکل آنها منحصر به فرد نیست، تشکیل مشاوره گروهی به تخصص نیاز دارد.

روان درمانی

روان‌درمانی فرآیند پویایی است که درمانگر بدان وسیله به تعدیل رفتاری‌ها، درمان اختلالات روانی و ایجاد دگرگونی در ساختار شخصیت درمانجو در جهت معیارهای مطلوب فردی و اجتماعی اقدام می‌کند. روان‌درمانی از دید بهلر مجموعه فنونی است که با استفاده از اصول روان‌شناسی به حل مشکلات عاطفی و روانی کمک می‌کند. روان‌درمانی نیز همچون راهنمایی و مشاوره به صورت فردی و گروهی انجام می‌شود. روان‌درمانی گروهی یک سلسله فعالیت‌های سازمان یافته است که با تعداد معینی (معمولاً ۵ تا ۸ نفر) درمانجو در یک زمان و در یک مکان به منظور درمان مشکلات و اختلالات شخصیتی انجام می‌گیرد.

در زمینه تفاوت بین راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی باید گفت که مشاوره مهم‌ترین تکنیک راهنمایی است و در اصطلاح قلب راهنمایی تلقی می‌شود. همچنین مشاوره مفهوم عملی‌تری دارد و با بهره‌گیری از فنونی، مراجع را در تصمیم‌گیری مناسب و منطقی و در نهایت در جهت نیل به اهداف راهنمایی یاری می‌دهد. راهنمایی جنبه پیشگیری و مشاوره بعد درمانی دارد.

به عقیده پاترسون بین مشاوره و روان‌درمانی تفاوت مهمی وجود ندارد؛ زیرا هدف غایی هر دو تأمین رشد و افزایش کارآمدی و بهبود تعامل فرد با خود و دیگران است. به نظر برامر و شوستروم تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی بیش از آنکه کیفی باشد کمی است و می‌توان مشاوره و روان‌درمانی را به جای یکدیگر به کار برد.

تایلر که وجه تمایزی بین مشاوره و روان‌درمانی قائل می‌شود، معتقد است که مشاوره، کارکردن با افراد عادی است که هویت و شناخت روشنی از خود ندارند و مشکلات آنان بیشتر دارای ماهیت و جنبه تربیتی است، درحالی‌که روان‌درمانی کارکردن با افرادی است که دارای مشکلات و اختلالات عمیق شخصیتی هستند.

به‌طورکلی در زمینه تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی می‌توان گفت که در مشاوره نخست، مسائل حاد عاطفی کمتر مطرح می‌شوند، دوم آنکه، نگرش مثبت‌تری نسبت به مراجع و نگرانی او وجود دارد. ثالثاً مدت درمان کوتاه‌تر است.

انواع مشاوره

روش‌های مشاوره از نظر میزان فعالیت مراجع و مشاور و نیز چگونگی رابطه بین آنها به سه دسته تقسیم می‌شوند. در انتخاب روش مشاوره به شخصیت مشاور، نگرش او نسبت به ماهیت انسان، نوع شکل، خصوصیت مراجع و امکانات محیط توجه می‌شود.

الف) روش مستقیم: در این روش اعتقاد کلی بر آن است که مشاور با استفاده از فنون گوناگونی باید مراجع را در حل مشکلش یاری کند. در این روش اولاً مشاور از طریق کاربرد انواع پرسش‌نامه‌ها و آزمون‌های روانی به جمع‌آوری اطلاعات وسیعی درباره مراجع می‌پردازد. ثانیاً به تشخیص علل مشکل اهمیت داده می‌شود و براساس آن راه‌حلهایی برای مشکل ارائه می‌گردد. ثالثاً در پایان هر جلسه معمولاً از مراجع خواسته می‌شود تا راه‌حل‌های ارائه شده را به مرحله اجرا درآورد و رابعاً مشاور مقدار زیادی از مسئولیت جلسه را به‌عهده می‌گیرد و فعالیت‌ها را هدایت و رهبری می‌کند. از این روش در نظریه‌های رفتارگرایی و تا حدودی عقلی - عاطفی استفاده می‌شود.

ب) روش غیرمستقیم: در این روش اعتقاد بر آن است که اگر مراجع در یک محیط مشاوره‌ای گرم و پذیرا قرار گیرد، خودش می‌تواند به حل مشکلش اقدام کند؛ در نتیجه بر استفاده از فنون مشاوره تأکید نمی‌شود. از مشخصات این روش آن است که اولاً مراجع رهبری بخش مهمی از فعالیت‌های جلسه مشاوره را بر عهده می‌گیرد. ثانیاً از آزمون‌های روانی استفاده نمی‌شود و به‌جای آن به ایجاد و تقویت رابطه حسنه مشاوره‌ای تأکید می‌شود. ثالثاً مشاور به‌جای تشخیص مشکل به انعکاس احساسات مراجع اقدام می‌کند.

به‌طور کلی می‌توان گفت در مشاوره با کسانی که مشکلات عاطفی و روانی دارند معمولاً روش غیرمستقیم مفید است و به هنگام مشاوره با کسانی که مسائل و مشکلات آنان پایه و اساس روانی و عاطفی چندانی ندارد، معمولاً روش غیرمستقیم مؤثرتر است. این روش در نظریه‌های گشتالت، مراجع - محوری و هستی‌گرایی کاربرد دارد.

ج) روش انتخابی: ثورن از پیشگامان این روش است. در این حالت مشاور با توجه به موقعیت و نیاز مراجع و با تأکید بر روابط علت و معلولی و نیز تشخیص مشکل هر کدام از روش‌های مستقیم یا غیرمستقیم را که مقتضی بداند انتخاب و استفاده می‌کند؛ لذا مشاور خود را به کاربرد یک روش محدود نمی‌سازد.

اهداف مشاوره

(۱) تغییر رفتار مراجع (۲) بهبود کارایی فردی (۳) کمک به حل مشکلات مراجع (۴) تأمین سلامت مثبت روانی (۵) کمک به تصمیم‌گیری (۶) دست یافتن به معنای زندگی (۷) توسعه روابط متقابل و انسانی با دیگران

سؤالات چهار گزینه‌ای تألیفی فصل اول

- ۱- به عقیده بسیاری از پیشگامان مشاوره و روان‌درمانی اولین گام مصاحبه کدام است؟
 - (۱) درک و شناخت مشکل مددجو
 - (۲) سازماندهی فرآیند مشاوره
 - (۳) رازداری مسائل و مشکلات مددجو
 - (۴) کوشش در ایجاد و برقراری رابطه حسنه با مددجو
- ۲- شرایط انجام مصاحبه مشاوره‌ای کدام است؟
 - (۱) شناخت مراجع و ارزش‌های وابسته به آن
 - (۲) پذیرش مراجع
 - (۳) به‌وجود آوردن فرصت برای تفکر و خودیابی
 - (۴) ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای تعاملی عقلی و عاطفی

پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای تألیفی فصل اول

- ۱- گزینه «۴»
 ☞ اکثر درمان‌گران ایجاد رابطه حسنه با مراجع را اولین گام مصاحبه درمانی عنوان می‌کنند؛ زیرا اگر رابطه حسنه بین مراجع و مشاور نباشد، مشکل از طرف مراجع مطرح نمی‌شود.
- ۲- گزینه «۴»
 ☞ شرط اصلی مصاحبه مشاوره‌ای ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای است که به‌صورت تعامل عقلی و عاطفی ایجاد می‌گردد.

فصل دوم

مصاحبه مشاوره‌ای

- ♦ مراحل آمادگی مشاوران
- ♦ شرایط انجام مصاحبه مشاوره‌ای

مصاحبه مشاوره‌ای

مراحل آمادگی مشاوران

مصاحبه مشاوره‌ای رابطه رویارویی بین دو نفر است که بدان وسیله مشاور می‌کوشد مراجع را در حل مشکلات و یافتن اهداف زندگی یاری دهد. لازمه مصاحبه مشاوره‌ای وجود رابطه رویارویی بین مراجع و مشاور است. این رابطه جنبه عاطفی و نیز عقلی دارد. مصاحبه مشاوره‌ای فعالیتی هدف‌دار است که از عادات خاص، توانایی‌ها، مهارت‌ها و روش‌ها تشکیل می‌شود. بعضی از این عادات از طریق کوشش و خطا آموخته می‌شوند و برخی از آنها را باید از طریق تجربه و عمل فراگرفت. مصاحبه مشاوره‌ای می‌تواند اهداف ذیل را داشته باشد: کسب اطلاعات درباره مراجع به منظور شناسایی نوع مشکل، ارائه اطلاعات به مراجع و تشویق او به تفکر درباره مشکل برای یافتن راه‌حل‌های احتمالی و کمک به مراجع برای خودفهمی و خود رهبری.

مشاوران تازه‌کار و کم‌تجربه در اولین مصاحبه‌ها معمولاً کمی دلهره و نگرانی دارند. به‌طور کلی میزان آمادگی مشاوران مختلف متفاوت است و سیر مراحل زیر را طی می‌کند. باتوجه به این نکته که ترتیب این مراحل مهم است، برای یادگیری بهتر می‌توان از این روش استفاده کرد:



۱) **مرحله بقا:** معمولاً در اولین جلسات مشاوره چنین حالتی در مشاوران کم تجربه به وفور دیده می‌شود و مشاور بیش از آن که به گفتار مراجع گوش فرا دهد و به حل مشکل او بیندیشد، نگران وضع روانی خویش است. در این مرحله مشاور دوست دارد که جلسه هر چه زودتر به پایان برسد. احساس بی‌کفایتی، نگرانی شدید، پریشانی و عدم امنیت از دیگر حالت‌های این مرحله هستند.

۲) **مرحله وابستگی:** مشاور بر اثر احساس بی‌کفایتی به‌شدت به یک منبع بیرونی برای دریافت کمک متکی می‌شود و از دیگران می‌خواهد که به کمکش بشتابند و به او بگویند که چه کند. مشاور در این مرحله از طریق کوشش و خطا به انجام روش‌های متعدد مشاوره می‌پردازد. او که فکر می‌کند برای حل مشکل فقط یک راه‌حل وجود دارد، برای یافتن آن راه‌حل به دیگران مراجعه می‌کند، منابع گوناگون را مورد بررسی قرار می‌دهد و گفته‌های استاد راهنما را عملی می‌سازد تا شاید آن روش صحیح را بیاموزد. در این مرحله مشاور به علت وابستگی شدید و احساس عدم امنیت تا حد زیادی حالت تصنعی به خود می‌گیرد.

۳) **مرحله مکاشفه:** مشاور پس از طی مرحله وابستگی با موفقیت، می‌کوشد روشی را برگزیند که در انجام آن احساس آرامش و رضایت کند. در این مرحله کوشش و خطا با اطمینان بیشتری انجام می‌گیرد و مشاور تاحدی امنیت روانی خود را باز می‌یابد. او مشاوره را متکی بر اصول و نظام درستی انجام می‌دهد و درصدد یافتن روش مناسبی است که با کل شخصیت او سازگار باشد. مشاور کاربرد روش‌ها و فنون متعدد مشاوره را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد و نتیجه می‌گیرد که تنها یک روش صحیح برای

انجام مشاوره وجود ندارد، در این مرحله مشاور با بررسی خصوصیات خود درصدد یافتن ارتباطش با حرفه مشاوره برمی‌آید و مشاور بودن را برای خود به‌عنوان یک حرفه توجیه می‌کند.

(۴) مرحله ثبات: مشاور پس از تعیین روش مشاوره خود، درصدد یافتن فلسفه و نظریه زیربنای آن برمی‌آید. مشاور از این به بعد به‌تدریج در انجام کارش استقلال پیدا می‌کند و می‌تواند بدون کمک دیگران به تشکیل جلسات مشاوره بپردازد.

(۵) مرحله تقویت: مشاور پس از تعیین فلسفه و نظریه زیربنای روش مشاوره خود، به کمک مطالعه آثار دیگران و تحقیقات انجام شده به توسعه و بهبود روش خود می‌پردازد.

شرایط انجام مصاحبه مشاوره‌ای

(الف) ایجاد رابطه حسنه: در صورتی که رابطه حسنه مشاوره‌ای وجود نداشته باشد، مشکل از جانب مراجع به‌طور واقعی مطرح نخواهد گردید و از این رو رابطه حسنه مشاوره‌ای را می‌توان عامل درمان‌بخشی در مشاوره به حساب آورد. رابطه حسنه یکی از اجزای عاطفی ضروری در مشاوره محسوب می‌شود. رابطه حسنه مشاوره‌ای ویژگی‌هایی دارد:

- ۱- رابطه حسنه مشاوره‌ای در مشاوره فردی معمولاً بهتر و زودتر برقرار می‌شود.
 - ۲- رابطه حسنه مشاوره‌ای باید ارتباطی رویاروی و صمیمی و دوستانه باشد.
 - ۳- مشاور باید برای مراجع اهمیت و ارزش قائل شود.
 - ۴- رابطه حسنه مشاوره‌ای که سیر تکاملی دارد با اعتماد آغاز و به‌تدریج عمیق‌تر می‌شود.
 - ۵- در ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای بر زندگی مراجع و نحوه رشد او توجه می‌شود.
 - ۶- در رابطه حسنه مشاوره‌ای بر عوامل عاطفی تأکید می‌شود.
 - ۷- در ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای، مراجع به‌عنوان انسانی آزاد، متفکر، ارزشمند و قادر به تصمیم‌گیری منظور می‌شود. پاترسون رابطه مشاوره‌ای را تعاملی عقلی عاطفی می‌داند که به ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار مراجع منجر می‌شود.
- رابطه حسنه مشاوره‌ای بین مراجع و مشاور به بهترین وجه ممکن زمانی ایجاد خواهد شد که تمام عوامل ترسناک از بین بروند و یا به حداقل ممکن کاهش یابند. به‌نظر برامر و شوستروم رابطه بین مشاور و مراجع به قدری در مشاوره موفقیت‌آمیز اهمیت دارد که می‌توان آن را هسته اصلی و مرکزی مشاوره قلمداد کرد. به عقیده آنها خصوصیات رابطه حسنه مشاوره‌ای به شرح زیرند:

- ۱- رابطه حسنه مشاوره‌ای بین مشاور و مراجع منحصر به فرد و یکتا است.
- ۲- میزان توجه به عوامل عاطفی یا عقلی در جریان مشاوره موجب تفاوت در نوع رابطه مشاوره‌ای می‌شود. هرگاه بر جنبه‌های عقلی در جریان مشاوره تأکید شود رابطه مطلوبی ایجاد نخواهد شد. از سوی دیگر توجه زیاد بر بعد عاطفی در جریان مشاوره نشانه علاقمندی مشاور به مراجع و احساسات اوست و باعث می‌شود که مراجع و مشاور نسبت به همدیگر احساس همبستگی کنند.
- ۳- میزان مسئولیتی که مشاور یا مراجع در جلسه مشاوره برعهده می‌گیرند یکی از عوامل تعیین‌کننده رابطه حسنه مشاوره‌ای است. مشاور با تجربه هیچ‌گاه مسئولیت تعیین روش‌ها و نیز انتخاب هدف‌های زندگی را مستقیماً و به‌طور یک جانبه برعهده نمی‌گیرد؛ بلکه پس از بررسی افکار و گفتار مراجع او را یاری می‌دهد تا خودش به اتخاذ تصمیم و انتخاب روش و اهداف زندگی‌اش اقدام کند. یعنی مسئولیت جلسه مشاوره برعهده مشاور و مراجع است و با پیشرفت رابطه حسنه مشاوره‌ای مسئولیت مراجع بیشتر می‌شود.

(ب) رازداری: مشاور و مراجع توأماً تعیین می‌کنند که کدام قسمت از مطالب بحث کاملاً سری و محرمانه است و کدام بخش از گفتار را می‌توان احتمالاً با افراد خاصی در صورت ضرورت درمیان گذاشت؛ یعنی با اجازه مراجع مشاور می‌تواند اطلاعاتی را در دسترس افراد خاصی قرار دهد و از آنان برای حل مشکل مراجع استمداد کند، اما موضوعاتی را که مراجع نمی‌خواهند دیگران از آن مطلع شوند، مشاور به هیچ عنوان نباید با دیگران در میان گذارد.

(ج) پذیرش غیرشرطی: احترام بدون قید و شرط به مراجع و توجه به احساسات و افکار او باعث مشارکت فعالانه مراجع و طرح مشکل در جلسه مشاوره می‌شود. از محاسن پذیرش غیرشرطی می‌توان به نکات زیر اشاره کرد: اولاً علاقه مراجع به مشاوره بیشتر

می‌شود و مسائل خود را بهتر و عمیق‌تر مطرح خواهد کرد. ثانیاً شرایط مناسبی برای ادامه مشاوره به وجود می‌آید. ثالثاً احساسات خصومت‌آمیز و مقاوم به حداقل کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود و مراجع احساس ارزشمندی می‌کند.

استرانگ معتقد است که پذیرش غیرشرطی از طریق انعکاس احساسات مراجع در جریان مشاوره انجام می‌گیرد. احساس پذیرش در رفتار و وضع چهره و قیافه مشاور بارز می‌شود، ولی پرت‌تر تأکید بر عوامل روانی دارد. علاوه بر آنکه مشاور از طریق انعکاس احساسات مشاور پذیرش غیرشرطی را منتقل می‌سازد، گفتارش نیز باید مؤید احساس پذیرش باشد. پذیرش مراجع با رد یا قبول عقاید او تفاوت دارد. ممکن است مشاور عقاید مراجع را قبول نکند اما خود مراجع و عواطفش را بپذیرد. چون اغلب اوقات عدم قبول عقاید و گفتار مراجع باعث ایجاد مقاومت می‌شود، لذا مشاور باید در رد عقاید مراجع با احتیاط بیشتری عمل کند.

د) درک مراجع و مشکل او: فهم و درک مراجع و موقعیت، با شناخت روابط و رفتار و گفتار مراجع امکان‌پذیر است. به عقیده تایلر درک مراجع عبارت از شناخت مقاصد و گفتار و رفتار اوست. فهم و درک مراجع و مشکل او به تلاش اشتراکی و متقابل نیازمند است که از طریق گردآوری اطلاعات عمیق و موثق با استفاده از روش‌های گوناگون و توجه به گفتار کلامی و غیرکلامی مراجع حاصل می‌شود. مشاور می‌تواند خود را به جای مراجع قرار دهد و دنیا را از دریچه چشم او بنگرد. به نظر کمز و اسنیک درک و فهم مراجع زمانی ممکن می‌گردد که بتوانیم واقعیت را از دیدگاه او بنگریم و دنیا را آن طوری که او درک می‌کند دریابیم. فیدلر نیز ضمن تأکید بر ضرورت درک مراجع از طرف مشاور، معتقد است که مشاور باید کار اصلاحی خود را براساس اظهارات و عقاید مراجع بنا نهد و جندلین معتقد است مشاور در صورت درک مراجع همگام با او دنیای درونش را تجربه می‌کند.

ه) آماده کردن شرایط محیطی: محیط مناسب و آرام، ابزاری نظیر دستگاه ضبط صوت، آزمون‌ها و فرم‌های گوناگون از جمله وسایلی هستند که اگر درتیه آنها دقت لازم به عمل نیاید موانعی را در نیل به اهداف مشاوره به وجود خواهند آورد.

سؤالات چهار گزینه‌ای تألیفی فصل دوم

- ۱- مشاوره از دیدگاه «مدل طبی» عبارت است از:
 - (۱) رابطه‌ای آموزشی بین مراجع و مشاور که بر یادگیری تأکید دارد.
 - (۲) رابطه‌ای عاطفی و عقلانی بین مراجع و مشاور که مشکلی حل می‌شود.
 - (۳) کمک به افراد عادی برای سازش بهتر با خود و دیگران
 - (۴) فعالیتی تخصصی که به تشخیص و درمان مشکلات کنشی می‌انجامد.
- ۲- عبارت «ای کاش این مصاحبه هرچه زودتر به پایان برسد»، بیانگر احساس مشاور در کدام یک از مراحل مصاحبه مشاوره‌ای است؟
 - (۱) تقویت
 - (۲) وابستگی
 - (۳) بقاء
 - (۴) ثبات
- ۳- مراجع در نخستین جلسه مشاوره چه کسی را در پیدایش مشکلش سهیم می‌داند؟
 - (۱) خود
 - (۲) انگیزه‌ها و تمایلات
 - (۳) خانواده
 - (۴) دیگران
- ۴- اگر فنونی را که مورد استفاده مشاوران قرار می‌گیرد به اجزای کوچک‌تری از رفتارهای مشاوره‌ای تقسیم کنیم، چه نامی می‌توان بر آنها در نظر گرفت؟
 - (۱) مهارت‌های جزئی
 - (۲) مهارت‌های خرد
 - (۳) مهارت‌های تفسیری
 - (۴) مهارت‌های اضافی
- ۵- مشاور در فرآیند مشاوره به جای ارائه راه حل از چه مهارتی می‌تواند استفاده کند که مراجع را تشویق نماید تا مسئولیتی در قبال حل مشکلات شخصی خود برعهده گیرد؟
 - (۱) قالب‌گیری
 - (۲) اقدام تسهیلی
 - (۳) بررسی راه حل‌ها
 - (۴) طرح سوال باز
- ۶- مشاوره‌ای که از رفتار مراجع نسبت به خودش آزرده شده است، چگونه عمل می‌کند؟
 - (۱) مراجع را به مشاور دیگری ارجاع می‌دهد.
 - (۲) در برخورد با مراجع تجدیدنظر می‌کند.
 - (۳) این آزرده‌گی خود را از مراجع پنهان می‌کند.
 - (۴) این موضوع را به مراجع می‌گوید تا یاد بگیرد دیگران چه برداشتی از رفتار او دارند.
- ۷- کدام عبارت صحیح است؟
 - (۱) جلسات تمرینی مشاوره باید کوتاه مدت و حداکثر ۱۰ دقیقه باشد.
 - (۲) زمان جلسات تمرینی مشاوره همانند جلسات واقعی است.
 - (۳) زمان جلسات تمرینی مشاوره بستگی به مشکل مراجع و روش مشاور دارد.
 - (۴) جلسات تمرینی مشاوره باید حداقل نیم ساعت باشد تا کارآموز بتواند فنون را تجربه کند.
- ۸- از جمله مسئولیت‌های مشاوران رعایت نمودن اخلاق حرفه‌ای است و در آن:
 - (۱) از هر وسیله‌ای برای کمک به مراجعان خود استفاده می‌کنند.
 - (۲) بالاترین میزان صلاحیت از نظر علمی و حرفه‌ای را کسب می‌کنند.
 - (۳) فرم اخلاقی مورد قبول جامعه را به صورت کامل رعایت نمی‌کنند.
 - (۴) اطلاعات بدست آمده از فرزندان را در اختیار والدین آنان قرار می‌دهند.
- ۹- اولین جلسه مصاحبه بالینی و یا تشخیصی در مشاوره و روان‌درمانی:
 - (۱) مهم‌تر از آخرین جلسه مصاحبه می‌باشد.
 - (۲) به همان اندازه اهمیت دارد که محتوای مصاحبه
 - (۳) به همان اندازه و همان میزان اهمیت دارد که جلسه پایانی مصاحبه
 - (۴) به دلیل آغاز آشنایی مراجع با مشاور و روان‌درمانگر از اهمیت خاصی برخوردار است.

۱۰- یکی از اهداف اساسی در استفاده از مهارت‌های مشاوره:

- (۱) تقویت رابطه مشاوره‌ای است.
(۲) صمیمیت مراجع و مشاورات
(۳) تسهیل رفتار مشارکت است.
(۴) محدودیت رابطه مراجع و مشاور است.

۱۱- برای تشخیص خصوصیات قوی و ضعیف یک فرد کدام روش بهتر است؟

- (۱) مشاهده رفتار او در کلاس
(۲) مقیاس درجه‌بندی
(۳) گروه سنجی
(۴) واقعه نویسی

۱۲- کدام‌یک از فنون اطلاعات عینی‌تری از خصوصیات موردنظر یک فرد به‌دست می‌دهد؟

- (۱) مشاهده
(۲) واقعه نویسی
(۳) مقیاس درجه‌بندی
(۴) گروه سنجی

پاسخنامه سؤالات چهارگزینه‌ای تألیفی فصل دوم

۱- گزینه «۴»

☞ مشاور از دیدگاه مدل طبی (بالینی - کلینیکی) فعالیت تخصصی است که به تشخیص و درمان مشکلات کنشی می‌انجامد.

۲- گزینه «۳»

☞ احساس بی‌کفایتی و نگرانی از احساسات مشاور در مرحله بقاء به‌شمار می‌روند.

۳- گزینه «۴»

☞ مراجع در نخستین جلسه مشاوره، دیگران را در ایجاد مشکلش سهیم می‌داند.

۴- گزینه «۲»

۵- گزینه «۴»

☞ با طرح سوال باز مشاور به‌جای ارائه راه‌حل مراجع را تشویق می‌نماید در قبال حل مشکلات خود مسئولیت بپذیرد.

۶- گزینه «۴»

۷- گزینه «۱»

☞ جلسات تمرینی باید کوتاه مدت و حداکثر ۱۰ دقیقه باشند.

۸- گزینه «۲»

۹- گزینه «۳»

☞ اولین جلسه مصاحبه بالینی و آخرین جلسه به یک اندازه اهمیت دارند.

۱۰- گزینه «۱»

☞ یکی از اهداف اساسی استفاده از مهارت مشاوره تقویت رابطه مشاوره‌ای است.

۱۱- گزینه «۲»

۱۲- گزینه «۳»

فصل سوم

فنون مشاوره

- گوش دادن
- انعکاس
- سازمان دادن
- رهبری
- تشویق
- تجدید قالب یا چارچوب بندی مجدد
- مواجهه
- سکوت
- مقاومت
- پایان مرحله

فنون مشاوره

فن که به معنای راه و روش و صنعت و هنر است به شیوه اجرای امور طبق قوانین و قواعد اطلاق می‌گردد. فنون مشاوره مجموعه قوانین نظری و عملی، شیوه‌های انجام مشاوره به‌طور موفقیت آمیز را دربرمی‌گیرد. نحوه استفاده از فنون مشاوره به عوامل متعددی از جمله شخصیت مشاور و موقعیت مشاوره بستگی دارد.

در این فصل مهم‌ترین تکنیک‌ها یا فنون مورد استفاده در فرآیند مشاوره را به تفکیک تشریح می‌کنیم.

نکته: نحوه استفاده از فنون مشاوره به شخصیت مشاور و موقعیت مشاوره بستگی دارد. به‌همین دلیل نمی‌توان انتظار داشت که تمام مشاوران از فنون مشاور، عیناً و به‌طور یکسان استفاده کنند.

گوش‌دادن

گوش‌دادن عملی فعال و ارادی است که به دقت و توجه نیاز دارد. در مقابل شنیدن عملی غیرارادی است که به دقت نیاز ندارد. گوش‌دادن مهم‌ترین فنی است که مشاور باید در مشاوره به کار ببرد. بدین معنی که مشاور در جلسه مشاوره باید به‌طور کامل و دقیق تمام حواسش را بر گفتار مراجع متمرکز سازد و به گفته‌های او با دقت گوش کند. ایجاد ارتباط بین مراجع و مشاور هسته اصلی و مرکزی مشاوره محسوب می‌شود. ایجاد ارتباط یعنی مخابره پیام که خود متشکل از سه جزء است: فرستنده، پیام، گیرنده.

پیام‌های بین مراجع و مشاور به دو صورت کلامی و غیرکلامی مبادله می‌شود. پیام کلامی از نظر ویلیامسون کلامی است که با گوش شنیده می‌شود و در بیان آن دستور زبان رعایت می‌گردد. محدودیت پیام‌های کلامی این است که برخی از احساسات و عواطف انسان به صراحت در قالب کلمات قابل بیان نیستند و برای رفع این نقیصه در مشاوره از پیام غیرکلامی استفاده می‌شود. در این نوع پیام گفته‌ای وجود ندارد و پیام از طریق ایما و اشاره و حالات مشاور یا مراجع مبادله می‌شود. مشاور از طریق پیام غیرکلامی احساسی را ظاهر می‌سازد که از طرف مراجع به وضوح مطرح نشده است. در جلسه مشاوره از هر دو نوع پیام استفاده می‌شود. پیام غیر فکری احساسی را ظاهر می‌سازد که از طرف مراجع به وضوح مطرح شده است. مشاور معمولاً به احساساتی پاسخ می‌گوید که در جلسه مشاوره از طرف مراجع ظاهر می‌شود. مشاور باید به آنچه که گفته می‌شود و آنطوری که بیان می‌گردد به‌طور دقیق گوش فرا دهد و برای هریک پاسخ مناسبی فراهم آورد.

مهارت‌های اولیه مصاحبه مشاوره‌ای که می‌تواند به ایجاد رابطه مناسب کمک کند عبارتند از:

- | | |
|--------------------------|---|
| ۱- مهارت‌های شروع مصاحبه | ۱- توجه نمودن و همراه‌بودن و حضور در موقعیت |
| | ۲- دعوت باز برای سخن گفتن |
| | ۳- استفاده از حداقل تشویق برای صحبت کردن |

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ۱- انعکاس احساس | ۲) مهارت‌های گوش‌دادن |
| ۲- بازگوکردن محتوای گفتار | |
| ۳- خلاصه‌کردن و جمع‌بندی محتوایی | |
| ۱- ابراز نظر و بیان احساسات | ۳) مهارت‌های درگیر شدن |
| ۲- رفتار سهیم‌شدن و مشارکت | |
| ۳- واقعی و عینی صحبت‌کردن | |
| ۱- اشاره به توانایی‌های مراجع | ۴) مهارت‌های جهت‌دادن |
| ۲- تعبیر و تفسیر | |
| ۳- مواجهه‌ساختن مراجع | |

مشاور در واکنش به مراجعان به ابراز پاسخ‌هایی می‌پردازد. برخی از پاسخ‌های متداول که در جریان مشاوره به وفور توسط مشاور به کار می‌روند عبارتند از:

- ۱- **پاسخ‌های ارزیابی:** پاسخ‌هایی را شامل می‌شود که مشاور بدان وسیله تلاش‌های مراجع را از نظر تناسب و صحت در رسیدن به راه حلی معقول برای مشکل مورد بررسی و سنجش قرار می‌دهد و گفتار و حرکات مراجع را در جلسه و مشاور با توجه به اهداف تعیین شده مورد ارزیابی قرار می‌دهد و با طرح سوال مناسب او را به سوی خودکاوی و حل مشکل رهبری می‌کند.
- ۲- **پاسخ‌های تعبیری:** پاسخ‌هایی را دربرمی‌گیرد که از طرف مشاور برای توضیح مطلب ارائه می‌شوند. مشاور پاسخ‌های مراجع را با توجه به شناختی که از او دارد تعبیر و تفسیر می‌کند و بدان وسیله مطمئن می‌شود که مشکل مراجع را بدان گونه که هست درک کرده است. این گونه پاسخ‌ها بهتر است پس از آشنائی مشاور با نحوه تفکر و احساسات مراجع ارائه شوند.
- ۳- **پاسخ‌های حمایتی:** به وسیله این پاسخ‌ها، مشاور از مراجع حمایت می‌کند و از میزان نگرانی و ناراحتی او می‌کاهد. هرگاه مشاور احساس کند که مراجع به شدت ناراحت و نگران است برای تقلیل ناراحتی‌ها و نگرانی‌های او به ارائه چنین پاسخی به‌صورت کلامی یا غیرکلامی مبادرت می‌ورزد.
- ۴- **پاسخ‌های اطلاعاتی:** پاسخ‌هایی را دربرمی‌گیرد که مشاور بدان وسیله اطلاعات بیشتری را درباره موضوع مورد بحث کسب می‌کند. مشاور باید هر سوال را در وقت مناسب مطرح سازد و آن هم زمانی که رابطه حسنه ایجاد شده باشد.

نکات مهم در گوش‌دادن

- الف) گوش‌دهنده به هنگام گوش‌دادن نباید صحبت کند.
- ب) لازمه گوش‌دادن برقراری رابطه حسنه با گوینده است.
- ج) گوش‌دهنده باید در مواقع ضروری از گوینده سوال کند.
- د) گوش‌دهنده باید به هنگام گوش‌دادن به گوینده نگاه کند.
- هـ) باید از عوامل مزاحم که باعث کاهش توجه و دقت گوش‌دهنده می‌گردد اجتناب کرد. برای مثال، یادداشت‌برداری به‌هنگام گوش‌دادن و یا انجام هرکار دیگری هم‌زمان با گوش‌دادن باعث کاهش وقت و توجه می‌شود.
- و) گوش‌دهنده باید در قبول مسئولیت‌های بحث جلسه با گوینده سهیم شود.
- ز) گوش‌دهنده نباید گوینده را به خاطر عقیده‌اش مذمت کند.
- ح) گوش‌دهنده باید در جلسه مشاوره سعی کند بحث جلسه حالت عقلی صرف به خود نگیرد. عقلی‌شدن جلسه، به رابطه حسنه بین مشاور و مراجع لطمه می‌زند و نشان‌دهنده ضعف مشاور و عدم آگاهی از فنون مشاوره می‌شود.
- ط) گوش‌دهنده باید از قضاوت عجولانه درباره گوینده بپرهیزد.

انعکاس

از طریق انعکاس مراجع به بررسی بهتر و عمیق‌تر مشکلات می‌پردازد و به یافتن راه‌حل‌های مناسب‌تر تشویق می‌شود. به‌طور کلی دو نوع انعکاس وجود دارد:

۱- انعکاس متن یا محتوا

۲- انعکاس احساسات

مشاور در انعکاس احساسات، با تأکید بر وضع روانی مراجع احساسات او را به‌طور عینی و با روشی صحیح بیان می‌کند و بدین وسیله از حالت دفاعی و مقاوم مراجع تا حدود زیادی می‌کاهد. انعکاس احساسات مراجع به او امکان می‌دهد که درباره عقاید و عواطف وابسته به آنها بیشتر بیندیشد و به محتوای آنها عمیق‌تر پی ببرد. انعکاس احساسات مراجع توسط مشاور همچنین باعث می‌شود که رابطه حسنه مشاوره‌ای بین مراجع و مشاور زودتر و آسان‌تر به وجود آید.

انعکاس متن با دوباره‌گویی جملات (تکرار طوطی وار) مراجع تفاوت دارد. مشاور در دوباره‌گویی جملات مراجع تمامی یا بخشی از گفتار مراجع را بدون تغییر بازگو می‌کند، درحالی‌که در انعکاس محتوا، مشاور علاوه بر بیان گفته مراجع در قالب کلمات خودش، او را به گویایی بیشتر و تفکر درباره موضوع مورد بحث تشویق می‌کند.

به‌عقیده راجرز، انعکاس احساسات، درک و فهم مشکل از نقطه نظر مراجع است؛ یعنی در انعکاس احساسات مشاور قادر است مشکل را به آن نحوی که مراجع مطرح می‌سازد بنگرد و درک کند. گوش‌دادن فعال که برای درک عواطف و گفتار مراجع لازم است مقدمه انعکاس محسوب می‌شود.

● مثالی برای انعکاس محتوا:

مراجع: همسرم زیاد کار می‌کند. او صبح زود از خانه خارج می‌شود و آخر شب برمی‌گردد. گاهی اوقات حتی پرونده‌های اداری را به خانه می‌آورد. در ضمن به مأموریت‌های خارجی زیاد اعزام می‌شود.

مشاور: به نظر می‌رسد که شوهرتان زیاد پیش شما نیست.

● مثالی از انعکاس احساسات:

مراجع (کودکی خردسال): وقتی برادرم با ماشین تصادف کرد هیچ کس نبود که به او کمک کند.

مشاور: تو «غمگینی» یا «غمگین به نظر می‌رسی».

● مثالی برای انعکاس محتوا و احساسات:

مراجع: من تمام رشته‌های تحصیلی‌ام را همراه با میزان علاقه‌ام به هریک از آنها نوشتم و برای پدرم پست کردم که قاعدتا باید تا این زمان به او رسیده باشد ولی او هنوز پاسخی به من نداده است.

مشاور: شما عصبانی هستید زیرا پدرتان شما را مأیوس کرده است.

مشکلات مشاور در انعکاس احساسات و محتوا:

۱- ناتوانی مشاور در ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای که دراین‌صورت انعکاس به بازگ کردن متن تبدیل می‌شود.

۲- ناتوانی مشاور در درک کامل احساسات و گفتار مراجع که دراین‌صورت انعکاس به‌صورت نادرستی انجام خواهد گرفت.

۳- عدم آمادگی مراجع برای پذیرش عواطف بیان نشده یا عواطفی که مراجع از آنها آگاهی کامل ندارد.

۴- تعیین زمان صحیح و مناسب برای انعکاس

۵- ورود ارزش‌های مشاور به فرآیند مشاوره در طول انعکاس