
بسم الله الرحمن الرحيم

شرح جامع

روش ها و فنون راهنمایی در مشاوره

«علوم تربیتی»

مولفان: ابراهیم نوری تیرتاشی
عبدالرحیم شعبانی‌حاجی- علی‌اکبر شریفی

انتشارات ارشد

پیشگفتار ناشر

خداوند بزرگ را شاکریم که فرصتی عنایت فرمود تا بتوانیم قدمی در جهت گسترش علم و فرهنگ کشور عزیزمان برداریم و مسیری هموار را در اختیار مخاطبان و داوطلبان علاقمند به ادامه تحصیل قرار دهیم. از آنجائی که درحوزه کتاب‌های درسی و کمک درسی کارشناسی ارشد کتاب‌های زیادی به رشته تحریر در آمده است با این حال وجود یک مجموعه جامع، دقیق، کامل و دارای رفرنس(منابع) مستند احساس می‌شود.

همیشه دغدغه داشتیم که ای کاش می‌شد تمامی منابع پراکنده و گاهاً دست نایافتنی کنکور در یک مجموعه به گونه‌ای جذاب و شیوا آماده می‌شد و همچنین سوالات دوره‌های قبل کنکور نیز به گونه‌ای تشریحی پاسخ داده می شدند، که خدشه‌ای بر آنها وارد نشود و خیال داوطلبان عزیز آنقدر آسوده باشد که اطلاعات مندرج در پاسخنامه‌ها را برای بهره‌گیری در آزمون خود بکار گیرند. این کار با یاری خداوند بزرگ و همکاری نخبه‌ترین دانشجویان و اساتید کشور در انتشارات ارشد هماهنگ گردید و در تمامی مقاطع تحصیلی از کاردانی به کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در حوزهٔ آزمون‌های سراسری – آزاد و پیام نور بسته‌های آموزشی که شامل کتاب‌های بانک سوالات و کتاب‌های شرح جامع درس آماده گردید. در تهیه مجموعه‌های فوق‌الذکر از فارغ‌التحصیلان کارشناسی ارشد که حائز رتبه‌های تک رقمی کنکور می‌باشند، استفاده کرده‌ایم، تا شما عزیزان بتوانید در راستای افزایش توان علمی خود در جهت نیل به مقصود خویش نایل آیید. بدون تردید می‌توان گفت که برای اولین بار در نظام آموزشی کشور مجموعه‌ای به این سبک عرضه می‌شود که در کیفیت و کمیت بی‌نظیر بوده و تمامی نیازهای داوطلبان عزیز را پوشش داده است. امید است که استفاده از این مجموعه عزیزان را در جهت موفقیت در آزمون یاری رسانده باشد. در پایان لازم به ذکر است که بی نقصی محض از آن خداوند متعال می‌باشد، بنا براین از تمامی خوانندگان و داوطلبان عزیز خواهشمندیم نظرات سازنده خود را در مورد این کتاب به سایت انتشارات ارشد اعلام نمایند تا ما را در جهت هر چه بهتر آماده کردن این محصولات یاری رسانند.

با تشکر

ناشـــــر

www.arshadbook. ir

پیشگفتار مولف

به نام خداوند جان و خرد　　کزین برتر اندیشه برنگذرد

شکر و سپاس خداوند عزوجل را که این فرصت را بدین گونه در اختیار نگارنده قرار داده است تا قدمی کوتاه در جهت آگـاهی و رشد والای دانش پژوهان عزیز رشته راهنمایی و مشاوره بردارد.

در سالهای اخیر در راستای سیاست گسترش تحصیلات تکمیلی بر تعداد نگارش کتاب های آموزشی در رشته های مختلف تحصیلی افزوده شده است و از این منظر و لزوم کتابی کامل و جامع که از جدید ترین منابع موجود گردآوری شده باشـد، بـیش از پیش احساس می شد.

از این رو نگارنده با تدوین کتاب موجود و استفاده از منابع موجود و همچنین استفاده از رفرنس دهی دقیق سوالات آزمون ها که خود شیوه ای جدید در بکارگیری هرچه بهتر دانش پژوهان از کتاب دانشگاهی است۰ سعی بر آن داشت تا گامی موثر در جهت پیشرفت علمی و پیشبرد اهداف دانش پژوهان عزیز بردارد.

امیدواریم که دانش پژوهان عزیز ما بتوانند بهره لازم و کافی را از کتاب حاضر داشته باشند و پیشنهادات و انتقادات خود را در راستای بهبود کیفیت کتاب موجود با نگارنده در میان بگذارند.

با سپاس

نوری تیرتاشی – شعبانی حاجی شریفی

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

پیشگفتارناشر ۳

پیشگفتار مولف..... ۴

فصل اول: راهنمایی و مشاوره

راهنمایی..... ۱۱

مشاوره ۱۱

روان درمانی ۱۲

انواع مشاوره ۱۳

آموزش مهارت مشاوره ۱۵

خلاصه فصل..... ۱۶

فصل دوم: انواع راهنمایی و فنون راهنمایی

انواع راهنمایی..... ۲۵

وظایف و خدمات راهنمایی..... ۲۵

فنون راهنمایی ۲۶

خلاصه فصل..... ۳۱

فصل سوم: مصاحبه‌ی مشاوره‌ای

فرایند انجام مصاحبه مشاوره ای..... ۴۰

شرایط انجام مصاحبه‌ی مشاوره‌ای..... ۴۰

رابطه یاورانه ۴۱

خلاصه فصل..... ۴۳

فصل چهارم: تجربه مشاوره

فرایند یک جلسه مشاوره..... ۵۵

بیواسطگی تجربه مشاوره..... ۵۶

خلاصه فصل..... ۵۹

عنوان **صفحه**

فصل پنجم: مهارتهای اولیه مصاحبه مشاوره‌ای

توجه به مراجع و استفاده از پاسخهای کوتاه ۶۵
توجه نمودن، همراه بودن و حضور در موقعیت ۶۶
گوش دادن ۶۷
انواع پاسخ های مشاور ۶۸
خلاصه فصل ۶۹

فصل ششم: انعکاس

انعکاس احساس ۷۷
انعکاس متن (محتوا) ۷۸
انعکاس محتوا و احساسات ۷۹
ابراز نظر و بیان احساسات ۷۹
شیوه های دیداری، شنیداری و احساسی ۸۰
خلاصه فصل ۸۶

فصل هفتم: سازمان دادن و طرح سوال

سازمان دادن ۸۹
انواع سازمان دادن ۹۰
طرح سؤالات ۹۰
خلاصه فصل ۹۲

فصل هشتم: رهبری و تشویق

رهبری ۹۹
روشهای رهبری ۹۹
تشویق ۱۰۱
روش های تشویق ۱۰۱
خلاصه فصل ۱۰۳

فصل نهم: سکوت و مقاومت

سکوت ۱۱۱
علل سکوت ۱۱۱
مقاومت ۱۱۲
علل مقاومت ۱۱۳
روشهای مواجهه با مقاومت ۱۱۳
خلاصه فصل ۱۱۴

عنوان **صفحه**

فصل دهم: مهارت‌های کاربردی

قالب گیری یا شکل دهی مجدد ۱۲۱
رودررویی (مواجهه) ۱۲۱
مبارزه با عقاید و باورهای خود تخریب ۱۲۲
بررسی راه حلها (کشف گزینه ها) ۱۲۳
خلاصه فصل ۱۲۴

فصل یازدهم: اقدام تسهیلی و رفتار مشارکت

اقدام تسهیلی (FACILITATING ACTION): ۱۳۱
رفتار مشارکت و رفتار سهیم شدن (SHARING BEHAVIOR) ۱۳۲
واقعی و عینی صحبت کردن (CONCRETENESS) ۱۳۲
روشن کردن (REFLEX ION) ۱۳۳
خلاصه فصل ۱۳۴

فصل دوازدهم: پایان دادن به جلسه مشاوره

زمان پایان جلسه ۱۳۹
روشهای پایان دادن ۱۴۰
وابستگی مشاور و مراجع ۱۴۱
خلاصه فصل ۱۴۲

فصل سیزدهم: موضوعات عملی در مشاوره

آرایش اتاق مشاوره ۱۴۹
نگهداری سوابق (یادداشتهای) جلسات مشاوره؛ (KEEPING RECORDS) ۱۴۹
رازداری و اصول اخلاقی حرفه مشاوره ۱۴۹
خلاصه فصل ۱۵۰

فصل چهاردهم: برخی حوزه‌های تخصصی در مشاوره

مراجع عصبانی ۱۵۷
مشاوره فقدان و سوگ ۱۵۷
مراجع خودکشی‌گرا ۱۵۸
خلاصه فصل ۱۶۰

فصل پانزدهم: نیازهای خود مشاوره

نظارت و آموزش مداوم ۱۶۵
آرامش خود مشاور ۱۶۶

عنوان **صفحه**

خلاصه فصل ۱۶۷

فصل شانزدهم: راهنمایی و مشاورهٔ گروهی

راهنمایی گروهی ۱۷۳
مشاوره گروهی ۱۷۳
مراحل مشاوره گروهی ۱۷۴
بازخورد ۱۷۵
نقش‌های رهبر گروه ۱۷۵
خلاصه فصل ۱۷۶

فصل هفدهم: راهنمایی و مشاوره شغلی

تعریف راهنمایی شغلی و حرفه ای ۱۸۳
هدفهای ارائه اطلاعات شغلی و حرفه ای ۱۸۴
روشهای ارائه اطلاعات شغلی ۱۸۴
روشهای کسب اطلاعات شغلی ۱۸۴
عوامل موثر در طرح‌ریزی شغلی و حرفه‌ای ۱۸۵
ابعاد انتخاب شغل ۱۸۶
مشکلات انتخاب شغل ۱۸۶
طبقه بندی نظریه‌های انتخاب شغل ۱۸۷
خلاصه فصل ۱۸۹

فصل هجدهم: کاربرد آزمون و نظریه‌ها

کاربرد آزمون در مشاوره ۱۹۵
نظریه های مشاوره ۱۹۶
خلاصه فصل ۱۹۸

فصل اول

راهنمایی و مشاوره

عناوین اصلی

- راهنمایی
- مشاوره
- روان درمانی
- انواع مشاوره
- آموزش مهارت مشاوره
- خلاصه فصل

فصل اول

راهنمایی و مشاوره

راهنمایی

راهنمایی که معنی لغوی آن هدایت و ارشاد و اداره کردن است مفهوم گسترده‌ای دارد. راهنمایی بصیرت فرد را در زمینه‌ای افزایش می‌دهد و موجب شناخت فرد و نیل به درجات بالاتری از کمال و معرفت می‌گردد.

به نظر شرتزرواتسون (۱۹۷۱) راهنمایی جریان یاری دهنده‌ای است که فرد را در شناخت خود و محیط پیرامون یاری می‌دهد. به نظر ترکسلر (۱۹۵۷) راهنمایی، فرد را قادر می‌سازد تا توانایی‌ها، رغبت‌ها و محدودیتهایش را بشناسد و از طریق گسترش امکانات، با توجه به اهدافش زندگی سالم و سازنده‌ای را سپری سازد.

به طور 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 بر اساس چنین شناختی تصمیمات مناسب و منطقی برای تأمین نیازهای فردی و اجتماعی اتخاذ کند و به کمال خود- رهبری برسد. راهنمایی فاقد جنبه نظری است. راهنمایی به انواع گوناگونی تقسیم می‌شود. هدف راهنمایی تحصیلی ، کمک به دانش‌آموز به منظور انتخاب دروس یا رشته تحصیلی و آگاهی از قوانین مدرسه و مقررات امتحانات و رفع مشکلات درسی است که نهایتاً به موفقیت دانش‌آموز در امور تحصیلی منجر می‌شود. از طریق آموزش شیوه‌های مطالعه، نحوه استفاده از منابع، یادداشت برداری، و خلاصه کردن کتاب می‌توان راهنمایی تحصیلی را در کلاس‌ها به انجام رساند.

راهنمایی شغلی نوع دیگر راهنمایی است که در آن مشاغل متعدد و استعدادها و رغبتهای فرد برای اشتغال موفقیت‌آمیز مورد شناسایی و بررسی قرار می‌گیرد. اصولاً راهنمایی در نظام آموزشی بیشتر به صورت راهنمایی تحصیلی و شغلی انجام می‌شود و انواع دیگر راهنمایی در ارتباط با این دو ارائه می‌گردند. در عین حال، راهنمایی انواع دیگری از جمله خانوادگی و بهداشتی نیز دارد.

راهنمایی ممکن است به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. در راهنمایی فردی، یک نفر به تنهایی راهنمایی می‌شود ولی در راهنمایی گروهی تعدادی راهنمایی شوندگان بیش از یک نفر است و عده‌ای برای نیل به هدف یا اهداف معین در یک زمان در محلی دور هم جمع می‌شوند. در راهنمایی گروهی، افراد مشکل عاطفی یا روانی خاصی ندارند، بلکه خواهان کسب اطلاعات در زمینه‌های مختلف هستند تا بتوانند با اتخاذ تصمیمات درست و مناسب در آینده با مشکلی مواجه نشوند. لذا، راهنمایی گروهی موجب افزایش دانش و بینش افراد در زمینه‌های متعدد می‌گردد و هدف آن پیشگیری از بروز مشکلات در آینده است. بدون شناخت فرد، ارائه خدمات راهنمایی امکانپذیر نیست. شیوه‌های شناخت متعدد هستند و به طور کلی می‌توان به عینی یا تستی، ذهنی یا غیر تستی، و عینی و ذهنی تقسیم کرد. اهداف راهنمایی از نظر زمان به دو قسمت آنی و اهداف غایی تقسیم می‌شوند. اهداف آنی یا نزدیک راهنمایی، بیشتر جنبه پیشگیری دارد و اهداف غایی یا نهایی راهنمایی فرد را به سوی خود رهبری سوق می‌دهد.

مشاوره

مشاوره از نظر لغوی به معنی همکاری کردن و رأی دیگران را در انجام کاری خواستن است. مشاوره از دیدگاههای گوناگون تعریف شده است. پاترسون (۱۹۷۳) مشاوره را جریان یاری دهنده‌ای می‌داند که به ارتباط خاص بین دو نفر نیاز دارد. یکی از

این دو نفر یعنی مراجع معمولاً با مشکل روانی و عاطفی مواجه است، و دیگری یعنی مشاور که در حل مشکلات روانی مهارت دارد. به نظر پاترسون ارائه اطلاعات صرف، پند و اندرز دادن و تلقین کردن افکار و عقاید به دیگران را هیچگاه نمی‌توان مشاوره دانست. به نظر او رابطه حسنه بین مراجع و مشاور اثر روان‌درمانی مهمی دارد.

آرباکل (۱۹۶۱) مشاوره را جریانی انحصاری و اختصاصی بین دو نفر می‌داند که در آن مراجع با کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکل خود اقدام می‌کند و از موارد ناشناخته آگاه می‌شود و عوامل ناخواسته و مزاحم را تغییر می‌دهد و زندگی بهتر و مطلوب تری را برای خویشتن فراهم می‌آورد.

دینک مایر (۱۹۶۸) که از پیروان روانشناسی فردی است، مشاوره را ایجاد رابطه حسنه بین دو نفر می‌داند که از طریق این رابطه، مشاور به مراجع یاری می‌دهد تا نحوه ارتباط با دیگران را فرا گیرد، احساساتش را بشناسد و با تعیین و شناخت اهداف آینده شیوه‌های حصول به آنها را تأیید کند. می‌توان گفت مشاوره به تغییر ادراکات، اعتقادات، نگرش‌ها، رفتارها، و نهایتاً تغییر شیوه زندگی منجر می‌شود.

به عقیده پیپنسکی (۱۹۵۴) در مشاوره به بررسی و درمان مشکلات روانی نسبتاً سطحی مبادرت می‌شود. این مشکلات علل جسمانی ندارند و صرفاً بر اثر عوامل محیطی حاصل شده اند. 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 نامید.

به نظر رابینسون (۱۹۵۰) 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 استفلر و هاج (۱۹۵۸) مشاوره رابطه یاری دهنده تخصصی بین مراجع و مشاور است که به شناخت بیشتر و بهتر مراجع از خصوصیات خویشتن و تصمیم گیری معقول و مناسب در زندگی منجر می‌شود. مشارکت در چنین رابطه‌ای باعث می‌گردد که فرد به خودکاوی و خودشناسی بیشتر و بهتری بپردازند.

به نظر اسمیت (۱۹۵۵) مشاوره جریان یاری دهنده‌ای است که بدانوسیله مراجع اصول و شیوه‌های مربوط به انتخاب و طرح ریزی و ادامه یک زندگی معقول و موفقیت‌آمیز آموخته می‌شود. از طریق مشاوره، مراجع می‌آموزد که چگونگی یک زندگی سالم و سازنده را طرح ریزی کند و بدان ادامه دهد.

به عقیده هکنی ونای (۱۹۷۳) مشاوره جریان یاری دهنده یکتایی است که در آن مراجع پس از طرح مشکل، با کمک مشاور که فردی متخصص و آشنا با امور روانی است به حل مشکل تشویق می‌شود. مشاوره از آن نظر یکتاست که مشکل هر مراجع مخصوص به خود اوست و مشاور نمی‌تواند از قبل مشخص سازد که مراجع چه نوع مشکلی را در جلسه مشاوره مطرح خواهد کرد. مشاوره همچنین قابل پیش بینی است.

به نظر گوستاد (۱۹۵۳) مشاوره رابطه‌ای آموزشی بین مراجع و مشاور است که در آن بر یادگیری تأکید می‌شود.

به طور کلی، مشاوره تعاملی بین مراجع و مشاور است که بدانوسیله به مراجع کمک می‌شود تا پس از شناخت خویش تصمیمات معقول و مقبولی اتخاذ کند. مراجع از طریق بحث و گفتگو درباره مشکلش با مشاور در یک جریان رابطه مشاوره‌ای توام با درک و تفاهم، به خودشناسی و کشف راه حلی موفق می‌گردد و سرانجام تصمیم معقول و مناسبی اتخاذ می‌کند.

روان درمانی

هر مکتب روان درمانی، تعریف و هدف خاص و معینی از روان‌درمانی ارائه می‌دهد. به اعتقاد بوهلر (۱۹۶۲) روان‌درمانی جریانی است که شیوه درست زیستن با خود و دیگران را به فرد می‌آموزد. به نظر اخوت (۱۳۵۵) روان‌درمانی مجموعه فنونی است که با

بهره گیری از اصول روانشناسی به حل مشکلات عاطفی درمانجو کمک می‌کند. روان‌درمانی را می‌توان فرایندی دو جانبه و متقابل دانست که برای تغییر احساسات، شناخت‌ها، طرز فکرها و رفتارهای رنج آور مراجعی که از فردی کار آزموده و متخصص کمک می‌طلبد، انجام می‌پذیرد. روان درمانی، با تغییر دادن نظام آموزشی مراجع خوش بینی او را درباره زندگی توسعه و رشد می‌دهد. از بررسی تعاریف متعدد، روان‌درمانی نتیجه می‌شود که روان‌درمانی فرایند پویایی است که درمانگر بدانوسیله به تعدیل کژ رفتاریها، درمان اختلالات روانی و ایجاد دگرگونی در سازمان شخصیت درمانجو در جهت معیارهای مطلوب فردی و اجتماعی اقدام می‌کند.

مقایسه راهنمایی، مشاوره و روان درمانی

راهنمایی با مشاوره تفاوت دارد. راهنمایی مفهوم کلی و وسیعی دارد، در حالیکه مشاوره خاص است و یکی از فنون اجرایی راهنمایی به حساب می‌آید، از آنجایی که مشاوره مهمترین تکنیک راهنمایی است، اصطلاحاً مشاوره قلب راهنمایی تلقی می‌شود. مشاوره همچنین مفهوم عملی تر دارد. راهنمایی جنبه پیشگیری و مشاوره بعد درمانی دارد.

به عقیده پاترسون (۱۹۷۳) بین مشاوره و روان‌درمانی تفاوت مهمی وجود ندارد زیرا هدف غایی مشاوره و روان‌درمانی نهایتاً تأمین رشد و افزایش کارآمدی و نیز بهبود تعامل فرد با خود و دیگران است.

به نظر برامر و شوستروم (۱۹۶۸) تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی بیش از آنکه کیفی باشد کمی است. حل مشکلات از طریق مشاوره کوتاه مدت است در حالی که روان‌درمانی به حل مشکلات افراد مبتلا به بیماریهای روانی شدیدتر در فاصله زمانی طولانی تری مبادرت می‌گردد.

تایلر (۱۹۶۹) که وجه تمایزی بین مشاوره و روان‌درمانی قائل می‌شود. معتقد است که مشاوره کار کردن با افراد عادی است که هویت و شناخت روشنی از خود ندارند و مشکلات آن بیشتر دارای اهمیت و جنبه تربیتی است در حالیکه روان‌درمانی کار کردن با افرادی است که دارای مشکلات و اختلالات عمیق شخصیتی هستند.

مشاوره برای ساده سازی رشد مراجع و روان‌درمانی برای برطرف نمودن تعارضهای شخصیتی او است. تمایز و افتراق بیشتر به فرد مراجعه کننده و هدفهای این حرفه‌ها مربوط می‌شود و گر نه مشاوره و روان‌درمانی در روش و شیوه کار تفاوتی با یکدیگر ندارند (شرتزر واستون)

مشاوره و روان‌درمانی اهداف مشترکی دارند که عبارتند از:

۱- کمک به تغییر رفتار مراجع
۲- بهبود کارآیی شخصیت مراجع
۳- کمک به حل مشکلات موقعیتی
۴- تأمین سلامتی مثبت روانی
۵- کمک به تصمیم گیری
۶- دست یافتن به معنای زندگی
۷- توسعه روابط متقابل و انسانی دیگران

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

انواع مشاوره

در انتخاب روش مشاوره عوامل متعددی از جمله شخصیت مشاور، نگرش او نسبت به ماهیت انسان، نوع مشکل، خصوصیات مراجع، و امکانات محیطی دخالت دارند. روشهای مشاوره از نظر میزان فعالیت مراجع و مشاور و نیز چگونگی رابطه بین آنها به سه نوع مستقیم، غیر مستقیم و انتخابی تقسیم می‌شوند.

۱- روش مستقیم: این روش که به روش متمرکز بر مشاور موسوم است پیشرو آن ویلیامسون استاد دانشگاه مینه سوتا می‌باشد. در این روش گرداننده، مشاور است. نقش مشاور در این روش مانند نقش پزشک است که در پی تشخیص و کشف علت بیماری و درمان آن می‌باشد. از این روش که نظریه‌های رفتارگرایی و تا حدودی در عقلی- عاطفی استفاده می‌شود، اعتقاد کلی بر آنست که مشاور با استفاده از فنون گوناگون باید مراجع را در حل مشکلش یاری دهد. ابتدا مشاور از طریق کاربرد انواع پرسشنامه‌ها و آزمونهای روانی به جمع آوری اطلاعات وسیعی درباره مراجع می‌پردازد. سپس بر تشخیص علل نگرانی و مشکل اهمیت داده می‌شود و بر اساس آن، راه حلهایی برای مشکل مراجع ارائه می‌گردد. در پایان هر جلسه، معمولاً از مراجع خواسته می‌شود تا راه حلهای ارائه شده در جلسه درمان را به مرحله اجرا در آورد و نتیجه را به مشاور گزارش دهد. در این روش مشاور مقدار زیادی از فعالیت و مسئولیت اداره جلسه مشاوره را خود بر عهده می‌گیرد.

۲- روش غیر مستقیم: در این روش که در نظریه‌های گشتالت، مراجع- محوری و هستی گرایی کاربرد دارد. اعتقاد کلی بر آنست که اگر مراجع در یک محیط مشاوره‌ای گرم و پذیرا قرار گیرد، خودش می‌تواند با حل مشکلش اقدام کند. در این روش بر استفاده از فنون مشاوره تأکید چندانی نمی‌شود. مراجع رهبری بخش مهمی از جلسه را به عهده می‌گیرد و از آزمونهای روانی استفاده چندانی بعمل نمی‌آید و بر تقویت رابطه حسنه مشاوره‌ای تأکید می‌شود. مشاور به جای تشخیص مشکل و علت یابی، به انعکاس احساسات مراجع اقدام می‌کند و به مراجع کمک می‌کند که به کسب بینش و خودشناسی برسد. پیروان روش غیر مستقیم ایجاد رابطه را هسته اصلی جریان مشاوره به حساب می‌آورند. به طور کلی در مشاوره با کسانی که مشکلات عاطفی و روانی دارند معمولاً روش غیر مستقیم مفید تر است و مشاوره با کسانی که مسائل و مشکلات آنان اساس روانی و عاطفی چندانی ندارد معمولاً روش مستقیم موثرتر است. روش غیر مستقیم که کارل راجرز آن را بنا کرد روش مناسبی برای مشاوران مبتدی است.

۳- روش انتخابی: تورن از پیشگامان این روش است. روش انتخابی نه کاملاً مستقیم است و نه کاملاً غیر مستقیم و مخلوطی از این دو هم نیست. زیرا بر مبنای نیازهای مراجع، از اصول یکی از این دو روش استفاده می‌شود. 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 غیر مستقیم را که مقتضی بداند انتخاب می‌کند و به کار می‌برد.

مشاور

به منظور رفع نیازهای مراجع می‌باید درکی از اهداف و مقاصد فرایند مشاوره داشته باشید. به منظور درک دیدگاههای مراجع، احتمالاً بهتر این است که دلایل او را برای مراجعه به مشاوره بررسی کنیم. برای بسیاری از افراد، قرار گذاشتن با یک مشاور و سپس ملاقات او چندان هم آسان نیست. بنابر نظام ارزشی جامعه ما اگر فردی بدون کمک دیگران قادر به رفع مشکلاتش نباشد، نشانه‌ای از ضعف اوست.

نصیحت کردن ذاتاً در بردارنده خطرات زیادی است. اول اینکه انسان تا حد زیادی نسبت به نصیحت مقاوم است. از سوی دیگر اگر نصیحت برای مراجع، نتایج مثبتی به همراه داشته باشد متأسفانه باز هم ممکن است در دراز مدت دارای پیامدهای منفی باشد. یکی از اهداف مشاوره این است که به مراجع کمک کند تا یاد بگیرد که چگونه بیشتر خود کفا شود. به صلاح مراجع و مشاور است که تغییرات طولانی مدت را باعث شوند، نه اینکه به حل مشکلات کوتاه مدت کنونی بپردازند. هدف مطلوب دیگر مشاوره این است که تغییرات را با سرعت هرچه بیشتر در مراجع ایجاد کند. یک مشاور زمانی تأثیرگذارتر می‌نماید که تغییر با سرعت بیشتری روی دهد، اگرچه می‌باید از خطر ایجاد تغییرات کوتاه مدت نیز آگاه بود. اغلب ممکن است که میان انتظارات مراجع و اهداف مشاور، ناهماهنگی وجود داشته باشد. یک راه برای مقابله این ناهماهنگی این است که آنها را نادیده بگیریم و بگذاریم فرایند مشاوره ادامه یابد، راه دیگر این است که این ناهماهنگی را به طور واضح برای مراجع شرح دهیم و یک پیمان مشاوره‌ای را تشکیل دهیم. کلید کمک به مراجع، برای رفع مشکلات و سرگردانی، در ارتباط میان مشاور و مراجع نهفته است.

آموزش مهارت مشاوره

دو مولفه در آموزش مشاوره وجود دارد. یکی فهمیدن این موضوع است که مشاوره درباره چه چیزهایی است و چگونه می‌توان کار مشاوره را انجام داد. به عبارت دیگر داشتن یک چارچوب نظری است. مولفه دیگر کسب مهارتهای عملی تحت نظر یک مربی و مشاور صلاحیت دار است. تعدادی از مهارتهای فردی وجود دارند که باید آموخته شوند و از نظر کیفیت و اثربخشی باعث تقویت رابطه مشاوره‌ای می‌شوند. فنونی که مورد استفاده مشاوران قرار می‌گیرد به اجزاء کوچکتری از رفتارهای مشاوره‌ای موسوم به مهارتهای خرد تجزیه می‌شود.. راه معمول، تمرین مهارتهای خرد، تمرین در یک گروه سه نفره یا با سه نفر از دانشجویان است. اگر شما در حال تعلیم مشاوره رو در رو هستید صندلیهای اتاق را طوری بچینید که روبروی یکدیگر باشند. (مراجع در مقابل مشاور و مشاهده‌گر در مقابل هر دوی آنها). مشاوره تلفنی با مشاوره رو در رو متفاوت است. صندلیها برای تمرین سه نفره مشاوره تلفنی باید به شکلی چیده می‌شود که صندلی مشاور و مراجع پشت به هم باشد و صندلی مشاهده‌گر روبروی دو صندلی مراجع و مشاور قرار می‌گیرد.

بیشتر افرادی که به عنوان مشاوران کارآموز مشغول کار هستند با این موضوع موافقند که پاسخ دادن به مشکلات واقعی برای آنها بسیار آسانتر خواهد بود تا پاسخ دادن به مشکلات ساختگی که از دیگری به عاریت گرفته شده است. جلسات تمرینی مشاوره باید کوتاه و در حدود ۱۰ دقیقه باشد و در پایان جلسه مشاهده‌گر باید مشاهدات خود را به اطلاع دو عضو دیگر گروه برساند.

خلاصه فصل

راهنمایی به معنی راه درست و مناسب را نشان دادن است و هدف آن شناخت خصوصیات فردی و عوامل محیطی است، به طوری که فرد نهایتاً بتواند تصمیم معقولی اتحاذ کند. مشاوره که یکی از فنون راهنمایی به حساب می‌آید تعامل فعال بین مراجع و مشاور است که به شناخت مشکل و اتخاذ تصمیمات مناسب برای حل آن می‌انجامد. مشاوره قلب راهنمایی است و به صورت تخصصی تر از راهنمایی صورت می‌گیرد. تفاوت مشاوره و روان‌درمانی بیشتر از آن که کیفی باشد کمی است. در روش مشاوره مستقیم مشاور بیشتر فعال بود و در مشاوره غیر مستقیم مراجع بیشتر از مشاور فعال بود. در روش انتخابی بر اساس موقعیت یکی از این دو روش استفاده می‌شود. در انجام مشاوره باید سعی شود که از نصیحت کردن پرهیز شود زیرا دارای خطراتی می‌باشد و مشاور باید بین اهداف خود و مراجع هماهنگی ایجاد کند. برای مشاوران تازه کار نیاز است که مهارتهای خرد مشاوره را در گروههای سه نفری به تمرین بپردازند و در اصلاح نقص‌های خود بکوشند.

🕮 نکات کلیدی

- هدف اصلی راهنمایی رسیدن به خود رهبری است.
- بنیانگذار روش مستقیم ویلیامسون و بنیانگذار روش غیر مستقیم راجرز بود.
- مشاوره قلب راهنمایی است و مصاحبه قلب مشاوره است.
- هدف آنی راهنمایی پیشگیری و هدف غایی راهنمایی، خودرهبری است.
- جلسات تمرینی مشاوره باید کوتاه مدت و حداکثر ۱۰ دقیقه باشد.
- در روش غیر مستقیم، از فنون مشاوره کمتر استفاده می‌شود.
- بهترین روش برای مبتدیان، روش مشاوره غیرمستقیم است.
- تفاوت مشاوره و روان‌درمانی بیشتر از آنکه کیفی باشد، کمی است.
- دو مولفه در آموزش مشاور، داشتن چارچوب نظری و مهارتهای عملی است.
- بهترین روش برای ایجاد هماهنگی بین اهداف مراجع و مشاور ایجاد پیمان مشاوره‌ای است.

تست‌های آخر فصل

۱- در کدام روش مشاوره بر تشخیص علل ناراحتی و مشکل توسط مشاور تأکید می‌گردد؟ (آزاد ۸۱)

۱) مستقیم ۲) غیر مستقیم ۳) انتخابی ۴) ترکیبی

۲- در کدام روش از آزمونهای روانی چندان استفاده نمی‌گردد و بیشتر بر تقویت رابطه حسنه تأکید می‌گردد؟ (آزاد ۸۱)

۱) مستقیم ۲) ترکیبی ۳) انتخابی ۴) غیر مستقیم

۳- کدام یک از افراد زیر به عنوان بنیانگذار روش مشاوره مستقیم شناخته شده است؟ (آزاد ۸۲)

۱) الیس ۲) راجرز ۳) ویلیامسون ۴) پارسونز

۴- کدام مورد صحیح است؟ (آزاد ۸۲)

۱) راهنمایی قلب مشاوره و مصاحبه قلب راهنمایی است.
۲) مشاوره قلب راهنمایی و راهنمایی قلب مصاحبه است.
۳) مشاوره قلب مصاحبه و راهنمایی قلب مشاوره است.
۴) مصاحبه قلب مشاوره و مشاوره قلب راهنمایی است.

۵- انتخاب روش مشاوره به کدام عامل بیشتر بستگی دارد؟ (آزاد ۸۶)

۱) مهارت مشاور
۲) ماهیت انسان
۳) نوع مشکل و ویژگیهای مراجع
۴) زمان اختصاص داده به مشاوره

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

۱) روان‌درمانی به حل مشکلات عمیق روانی می‌پردازد و مشاوره به اختلالات شخصیت
۲) روان‌درمانی مختص افراد بیمار است و مشاوره مختص افراد عادی
۳) در مشاوره مسائل حاد عاطفی کمتر طرح می‌شود، نسبت به مراجع نگرش مثبت تری وجود دارد مدت درمان نسبت به روان‌درمانی کوتاهتر است.
۴) روان‌درمانی را نمی‌توان به صورت گروهی برگزار کرد ولی مشاوره را می‌توان روان‌درمانی طولانی تر از مشاوره است.

۷- کدام مورد مبین «یکتایی» مشاوره است؟ (آزاد ۸۷)

۱) عده‌ای از مراجعان دارای مشکلات مشابه و یکسانی هستند.
۲) تنها یک مشاور ماهر می‌تواند اعتماد مراجع را جلب کند.
۳) حدس و گمان در جریان مشاوره در حداقل است.
۴) مراجع تنها می‌تواند به مشاور اعتماد و ایمان داشته باشد.

۸- در روش مشاوره غیر مستقیم، بر کدام گزینه تأکید می‌شود؟ (سراسری ۷۷)

۱) انعکاس متن و احساس
۲) انجام تکالیف جلسه مشاوره
۳) دریافت راه حل از مراجع
۴) یافتن و ارائه راه حل

۹- کدام اقدام، فاقد جنبه نظری است؟ (سراسری ۷۷)

۱) مشاوره ۲) روان درمانی ۳) تعلیم و تربیت ۴) راهنمایی

۱۰- کمک به فرد در شناخت خود و دنیای اطراف، در وهله نخست به کدام گزینه مربوط می‌شود؟ (سراسری ۷۷)

۱) راهنمایی ۲) روان درمانی ۳) مشاوره ۴) مشورت

۱۱- تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی چیست؟ (سراسری ۷۸)

۱) در روان‌درمانی نسبت به مراجع و مشکل او نگرش منفی کمتری وجود دارد.
۲) در روان‌درمانی مسائل حاد عاطفی کمتر مطرح و بیان می‌شوند.
۳) در مشاوره به حل مشکلات و اختلالات عمیق شخصیتی اقدام می‌شود.
۴) مدت زمان درمان مشکلات در مشاوره بیشتر از روان‌درمانی است.

۱۲- کدام مورد زیر مبین هدف آنی راهنمایی است؟ (سراسری ۷۸)

۱) پیشگیری از مشکلات ۲) خودشناسی عمیق
۳) سازگاری با زندگی ۴) سوق به خودرهبری

۱۳- راهنمایی در قرآن کریم برای اولین بار در کدام سوره آمده است؟ (سراسری ۷۸)

۱) بقره آیه سوم ۲) فاتحه الکتاب با آیه ششم
۳) مریم آیه چهاردهم ۴) نساء آیه پنجم

۱۴- کدام هدف، جزء اهداف مشاوره و روان‌درمانی محسوب نمی‌شود؟ (سراسری ۸۰)

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

۱۵- در رهبری غیر مستقیم ..... نقش دارد. (سراسری ۸۱)

۱) پند دادن به مراجع ۲) بکارگیری ابزارهای تشخیص
۳) آگاه کردن مراجع از مشکلش ۴) ایجاد رابطه گرم و صمیمانه با مراجع

۱۶- به عقیده بعضی از صاحب نظران بین مشاوره و روان‌درمانی تفاوت مهمی وجود ندارد، زیرا: (سراسری ۸۲)

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

۱۷- به علت تفاوتهای فردی و تنوع مشکلات انسان ها: (سراسری ۸۲)

۱) با توجه به تجربه مشاور هر یک از روشهای مشاوره می‌تواند مفید باشد.
۲) با توجه به کار برد تکنیک توسط مشاور، روش مستقیم مفیدتر است.
۳) با توجه به ماهیت انسان‌ها روش غیر مستقیم کارآیی بیشتری دارد.
۴) هیچ یک از انواع روشهای مشاوره به تنهایی نمی‌تواند مفید باشد.

۱۸- عامل اصلی در توفیق مشاور در استفاده از روش انتخابی کدام مورد زیر است؟ (سراسری ۸۲)

۱) میزان مسئولیت پذیری مراجع در حل مشکل خود ۲) استفاده بهینه از امکانات موجود محیطی
۳) برانگیختن مراجع در شناخت منابع درونی خود ۴) مهارت مشاور در به کارگیری روش‌های مشاوره‌ای