



روان‌شناسی راهنمایی و مشاوره

(رشته روان‌شناسی)

نیلا آخوندی

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

سبزه	پیشگفتار مؤلف
۱	فصل اول - روان‌شناسی مشاوره و راهنمایی
۱	مقدمه
۲	تعریف راهنمایی
۳	تعریف مشاوره
۶	اهداف راهنمایی و مشاوره
۸	روند تکاملی راهنمایی و مشاوره
۱۰	تاریخچه بهداشت روانی
۱۰	تاریخچه راهنمایی و مشاوره در ایران
۱۲	اهداف دوره راهنمایی تحصیلی در ایران
۱۳	سازمان ملی جوانان
۱۴	سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران
۱۵	آزمون‌های روانی
۱۶	ویژگی مشاور
۱۸	مراحل مشاوره
۱۹	مشاوره مؤثر
۲۲	زمینه‌های شغلی مشاوران
۲۳	خلاصه فصل
۲۵	فصل دوم - رویکردهای روان‌تحلیل‌گری
۲۵	مقدمه
۲۵	ساختار ذهن
۲۶	ساختار شخصیت
۲۸	مراحل رشد
۳۱	مکانیسم‌های دفاعی

۳۶	مکانیسم‌های دفاعی و سازگاری
۳۶	نقش مشاوره در روان تحلیل‌گری
۳۶	درمان به شیوه روان تحلیل‌گری فرویدی
۳۹	نوفرویدی‌ها یا روان تحلیل‌گران جدید
۳۹	نظریه آلفرد آدلر
۴۰	احساس حقارت - برتری‌جویی
۴۲	نقش نظریه آدلر بر روان‌شناسی و مشاوره
۴۳	کارن هورنای
۴۵	نقش نظریه هورنای در روان‌شناسی و مشاوره
۴۵	کارل یونگ
۴۶	سنین و دوره‌های مؤثر در تکوین شخصیت
۴۶	شیوه مشاوره و درمان
۴۷	اریک اریکسون
۴۷	مراحل رشد روانی - اجتماعی اریکسون
۵۱	خلاصه فصل

فصل سوم - رویکردهای رفتاری

۵۳	مقدمه
۵۳	ایوان پتروویچ پائولوف
۵۴	جان بی واتسون
۵۵	کاربردهای شرطی‌سازی کلاسیک در مشاوره
۵۶	حساسیت‌زدایی
۵۸	رفتارگرایان بعدی
۵۹	ادوارد لی ثراندیک
۵۹	چگونگی ایجاد صفات شخصیتی
۶۵	کاربردهای شرطی‌سازی کنشگر در مشاوره
۶۶	آلبرت بندورا
۶۹	انواع تقویت
۶۹	فرایندهای مؤثر بر یادگیری مشاهده‌ای
۷۰	خود نظم‌دهی رفتار
۷۲	فرایندهای پردازش اطلاعات
۷۳	ماهیت انسان در نظریه بندورا
۷۴	کاربردهای یادگیری مشاهده‌ای در مشاوره
۷۴	ماهیت انسان در رویکرد رفتارگرایی
۷۶	ویژگی‌های رویکرد رفتاری
۷۶	مشاوره در رویکرد رفتارگرایی
۷۸	

۷۹	نقش رویکرد رفتارگرایی در راهنمایی و مشاوره
۸۱	انتقادات وارد بر رویکرد رفتارگرایی
۸۲	خلاصه فصل

۸۵	فصل چهارم - رویکردهای شناختی و شناختی - رفتاری مشاوره
۸۵	مقدمه
۸۵	رویکرد شناخت درمانی بک و مفاهیم اساسی
۸۶	افکار خودآیند
۹۰	مشاوره شناخت درمانی
۹۱	نقش مشاور در شناخت درمانی
۹۲	نقش مراجع در مشاوره شناخت درمانی
۹۴	رویکرد شناختی - رفتاری
۹۵	رویکردهای رفتار درمانی عقلانی - عاطفی (REBT) الیس
۹۷	فرض‌های زیربنایی رفتار درمانی به شیوه عقلانی - عاطفی
۹۸	اهداف درمان
۹۹	عوامل مؤثر بر رشد شخصیت
۱۰۱	افکار و تصورات چگونه شکل می‌گیرند
۱۰۳	مشاوره و درمان‌های شناختی، عاطفی و رفتاری در نظریه الیس
۱۰۶	نقش مشاور
۱۰۷	نقد و بررسی
۱۰۷	خلاصه فصل

۱۱۱	فصل پنجم - رویکردهای عاطفی
۱۱۱	مقدمه
۱۱۲	رویکرد وجود درمانی
۱۱۲	ماهیت انسان
۱۱۴	انتخاب
۱۱۵	آزادی
۱۱۶	علل ایجاد اضطراب از دید وجودگرایان
۱۱۷	فرایند مشاوره و درمان وجودی
۱۱۹	نقش مشاور وجودگرا
۱۱۹	نقش مراجع در درمان وجودی
۱۲۰	نقد و بررسی
۱۲۱	مراجع محوری کارل راجرز
۱۲۳	گرایش به خودشکوفایی
۱۲۶	توجه نامشروط و مشروط

۱۲۷	فرایند ارزش‌گذاری در انسان
۱۲۹	سنجش شخصیت در مراجع محوری
۱۳۲	نقش مشاور از دیدگاه رویکرد مراجع محوری
۱۳۳	نقش مراجع در رویکرد مراجع محوری
۱۳۴	نقد نظریه مراجع محوری
۱۳۶	خلاصه فصل

۱۳۹	فصل ششم - تشخیص، سنجش و درمان
۱۳۹	مقدمه
۱۳۹	طبقه‌بندی‌های تشخیصی
۱۴۰	سنجش و ارزیابی رفتار
۱۴۱	شیوه‌های تشخیص و شناخت مشکل
۱۴۲	- مشاهده
۱۴۳	- گرفتن شرح حال
۱۴۴	- مصاحبه
۱۴۴	انواع مصاحبه
۱۴۵	رفتارهای کلامی و غیرکلامی
۱۴۶	آزمون
۱۴۷	- آزمون‌های هوش
۱۴۸	- آزمون‌های پیشرفت تحصیلی
۱۴۸	- آزمون‌های استعداد
۱۴۸	- پرسش‌نامه و آزمون‌های رغبت‌سنج
۱۴۹	- آزمون‌های تشخیصی
۱۴۹	- آزمون‌های شخصیت
۱۴۹	- آزمون‌های تحلیلی یا عینی
۱۵۰	- آزمون‌های ترکیبی فرافکن یا ذهنی
۱۵۱	مقیاس درجه‌بندی
۱۵۱	نگرش‌سنج‌ها
۱۵۳	سنجش ارزش‌ها و مقیاس‌های آن
۱۵۳	گزارشات عینی از احساسات خود
۱۵۴	پرسش‌نامه و آزمون‌های مشاور ساخته
۱۵۵	شناخت سنجش و تشخیص به کمک رایانه
۱۵۶	فنون و شیوه‌های درمانی
۱۵۶	شیوه‌ها و فنون درمانی برگرفته از رویکرد روان تحلیل‌گری
۱۵۷	- تحلیل رویاها و خواب‌دیده‌ها
۱۵۹	- درمان روان‌پویشی میان فردی
۱۵۹	- ایفای نقش

۱۵۹	- بیان احساسات همراه با تجربه
۱۵۹	- فن ایجاد مسرت
۱۵۹	- آیینہ درمانی
۱۶۰	روان تحلیل گری کودک از طریق بازی درمانی
۱۶۰	فنون برگرفته از رویکرد رفتارگرایی
۱۶۲	فنون و روش های برگرفته از رویکرد انسان گرایی و مراجع محوری
۱۶۶	خلاصه فصل

۱۶۹	فصل هفتم - راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی
۱۶۹	مقدمه
۱۷۱	تعریف راهنمایی و مشاوره تحصیلی
۱۷۳	اهداف راهنمایی و مشاوره تحصیلی
۱۷۳	عوامل مؤثر در مشاوره تحصیلی
۱۷۳	هوش
۱۷۵	انگیزش و رغبت
۱۷۶	روش های یادگیری و عادات مطالعه
۱۷۷	وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی
۱۷۸	طلاق و مرگ عاملی مخرب در پیشرفت تحصیلی
۱۷۸	پیشرفت علم و تکنولوژی
۱۷۹	مدرسه
۱۷۹	وسایل ارتباط جمعی و رسانه های گروهی
۱۸۰	روش ها و ابزار جمع آوری اطلاعات در راهنمایی و مشاوره تحصیلی
۱۸۰	پرونده ها
۱۸۰	پرسش نامه ها و فرم های اطلاعاتی
۱۸۱	آزمون ها
۱۸۱	جدول انتظارات
۱۸۱	نشریات تحصیلی
۱۸۱	ماهواره، اینترنت و رایانه
۱۸۲	نمرات درسی
۱۸۲	تکنیک های مشاهده ای
۱۸۲	مصاحبه
۱۸۳	مقیاس درجه بندی
۱۸۳	جامعه سنجی
۱۸۳	شرح حال نویسی
۱۸۳	برنامه ریزی تحصیلی
۱۸۴	مراحل برنامه ریزی تحصیلی

۱۸۶	نقش و وظایف مشاوره تحصیلی
۱۸۹	مشکلات تحصیلی و عوامل مؤثر در ایجاد و حل مشکل
۱۹۰	ضعف پایه تحصیلی
۱۹۰	افت تحصیلی
۱۹۱	سبک‌های یادگیری
۱۹۱	عادات، روش‌ها و فنون مطالعه
۱۹۲	نقش والدین در مشاوره تحصیلی
۱۹۳	راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای
۱۹۴	تعریف راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای
۱۹۵	اهمیت و ضرورت راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای
۱۹۶	اهداف راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای
۱۹۶	وظایف راهنمایان و مشاوران شغلی
۲۰۱	شیوه‌های ارائه اطلاعات شغلی
۲۰۲	نمایش
۲۰۳	ایفای نقش
۲۰۳	انجام موقتی کار
۲۰۳	راهنمایی و مشاوره شغلی و ارائه آموزش‌های شغلی در مدارس
۲۰۵	خلاصه فصل

۲۰۷	فصل هشتم - راهنمایی و مشاوره افراد با ویژگی‌های خاص
۲۰۷	راهنمایی و مشاوره افراد در سنین و مراحل متفاوت رشد
۲۰۷	راهنمایی و مشاوره با کودکان
۲۱۰	آزمون‌های سنجش ویژگی‌های کودکان
۲۱۱	راهنمایی و مشاوره با نوجوان
۲۱۳	مشکلات خاص نوجوانی مشاوره و درمان
۲۱۷	راهنمایی و مشاوره با افراد میانسال و سالخورده
۲۱۷	وضعیت روانی میانسالان
۲۱۷	وضعیت روانی سالخوردگان
۲۱۹	چگونگی ارتقای سطح بهداشت روانی میانسال
۲۲۰	چگونگی ارتقای سطح بهداشت روانی سالخورده
۲۲۱	راهنمایی و مشاوره با کودکان استثنایی
۲۲۵	راهنمایی و مشاوره با والدین کودکان استثنایی
۲۲۹	راهنمایی و مشاوره با کودکان سرآمد و نخبه
۲۳۰	راهنمایی و مشاوره با والدین کودکان سرآمد و نخبه
۲۳۱	راهنمایی و مشاوره در موقعیت‌های بحرانی
۲۳۴	چه موقعیت‌هایی را می‌توان بحرانی قلمداد کرد؟

۲۳۴	کمک‌های روان‌شناسان و مشاوران در بحران
۲۳۵	مراحل مشاوره با افراد بحران‌زده
۲۳۶	راهنمایی و مشاوره، آسیب دیدگان از طلاق
۲۴۰	راهنمایی و مشاوره با معتادین
۲۴۲	نقش مشاوره در پیشگیری و درمان اعتیاد
۲۴۶	روش و مراحل درمان اعتیاد
۲۴۷	راهنمایی و مشاوره افراد با بیماری‌های خاص
۲۴۸	راهنمایی و مشاوره با مبتلایان به ایدز
۲۴۸	علل افزایش حساسیت و نگرانی به ایدز
۲۴۸	چگونگی ابتلا
۲۴۹	راه‌ها و رفتارهایی که از طریق آن‌ها بیماری سرایت نمی‌کند
۲۴۹	افراد در معرض خطر
۲۵۰	مشاوره با افراد، کنترل و پیشگیری
۲۵۱	خلاصه فصل

تقدیم به گذشتگان که با تلاشهای خود زمینه زندگی و رشد را فراهم ساختند.
تقدیم به حاضرین که با تلاشهای خود سعی در ساختن و ساخته شدن دارند.
و تقدیم به آیندگان که با کوشش خود دنیا را هر چه بهتر خواهند ساخت.

پیشگفتار مؤلف

در گذشته مشاوره را رشته‌ای علمی می‌دانستند که درصدد کمک به افرادی است که با مشکلات عاطفی و روانی درگیرند. اما امروزه در این رشته از سویی صحبت از کمک به افرادی است که مشکلی نداشته و خواهان خودشناسی و خودشکوفایی هستند و از سوی دیگر سعی در پیشگیری از بروز مشکلات داشته و در کنار آن در صورت ایجاد مشکل روانی به شناسایی نوع و درمان آن و تعیین ارتباط آن با مشکلات جسمی مانند ایدز و درمان آن‌ها می‌پردازد. از این رو در کتاب علاوه بر توجه به مهم‌ترین اصول، روش‌ها، رویکردهای رایج، راه‌های شناخت و درمان مشکلات، مطالب مهم و مفیدی درخصوص فرایند مشاوره ارائه شده است. بنابراین می‌تواند برای دانشجویان و علاقه‌مندان به رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی قابل استفاده باشد. اما به سبب گستردگی موضوع و محدودیت درخصوص حجم امکان گنجاندن مطالب بیش از این در یک کتاب مقدور نبود. خوانندگان علاقه‌مند به داشتن اطلاعات وسیع‌تر می‌توانند به منابع پایان کتاب و دیگر منابع علمی مراجعه کنند.

در اینجا نگارنده بر خود لازم می‌داند از زحمات مسئولین گروه روان‌شناسی به‌ویژه آقای دکتر زارع، آقای دکتر علیپور و سرکار خانم نوروزی که همه وقت با اظهارنظرهای سازنده خود راهنمایی‌های ارزنده‌ای ارائه داشته‌اند و از آقای دکتر

آقایوسفی ویراستار علمی کتاب و آقای اکبری معاون مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی که با علم و درایت خود و با صبر و حوصله فراوان مطالب کتاب را مطالعه، تصحیح و ویرایش کرده‌اند سپاسگزاری نماید.

نیلا آخوندی

بهار ۱۳۸۹

فصل اول

روان‌شناسی مشاوره و راهنمایی

مقدمه

انسان تنها موجودی است که با هم‌نوعان خود به تبادل نظر می‌پردازد و برای شناخت و حل مشکلات خود از راهنمایی و مشورت دیگران بهره می‌گیرد. بنابراین راهنمایی و مشاوره در طول تاریخ بشر مطرح بوده است. با توسعه علوم انسانی و علوم رفتاری و آگاهی از لزوم ارائه علمی این خدمات به علم راهنمایی و مشاوره به‌عنوان شاخه‌ای از علوم و فناوری توجه شد. ابتدا از راهنمایی و مشاوره برای کمک به انتخاب شغل و سپس برای یاری رساندن به دانش‌آموزان استفاده شد. بعدها از این علم در مراکز بهداشتی و درمانی به منظور کمک به رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته افراد و پیشگیری و درمان اختلالات عاطفی و رفتاری و بیماری‌های روانی بهره گرفتند. امروزه راهنمایی و مشاوره به‌صورت حرفه‌ای انجام گرفته و سعی دارد به افرادی که در تحول سازگاری، تصمیم‌گیری، روابط اجتماعی، ازدواج، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند یاری رساند.

امروزه خدمات راهنمایی و مشاوره‌ای مورد استقبال مردم قرار گرفته و مراکز مشاوره‌های فراوانی برای ارائه این خدمات تأسیس شده است. دامنه فعالیت این مراکز هر روز گسترده‌تر و تخصصی‌تر می‌شود. کتاب‌های زیادی نیز در این خصوص چاپ و منتشر شده است. اکنون در این کتاب ضمن اشاره به تعاریف و تاریخچه و اصول راهنمایی و مشاوره به بیان نظریه‌ها، روش‌ها، و انواع راهنمایی و مشاوره و همچنین

نکاتی چند در خصوص فواید و کاربرد عملی این علم مطرح می‌شود.

تعریف راهنمایی

شاید بعضی راهنمایی را اندرز دادن و پند و نصیحت کردن می‌دانند اما مفهوم راهنمایی علمی با مفهوم مصطلح آن در اذهان عموم متفاوت است. راهنمایی و مشاوره یکی از شاخه‌های علوم انسانی است و علم نمی‌تواند با اندرز دادن و نصیحت کردن یکسان تلقی شود. در آموزش و پرورش منظور از راهنمایی، راه نمودن و کمک به مراجع است تا بتواند نقاط ضعف و توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها از جمله هوشی، عقلانی، اجتماعی و عاطفی خویش را شناخته و آن‌ها را شکوفا سازد. در ایجاد این شناخت راهنما نقش ارائه‌دهنده و تفهیم‌کننده اطلاعات را بر عهده دارد (کرنر^۱، ۱۹۹۴). بنابراین راهنمایی از روی اجبار و یا اکراه نیست بلکه با اختیار و قدرت انتخاب همراه است و نمی‌تواند با دستور دادن، تلقین کردن و یا حتی موعظه کردن مترادف تلقی شود.

تاکنون تعاریف متعددی برای راهنمایی ارائه شده است از جمله اینکه:

راهنمایی کمک و یاری منظمی است به فرد و دریافتن استعدادها، کمبودها، شناخت خویشتن و حل مسائل است که از جمله آن‌ها می‌تواند کمک به انتخاب رشته تحصیلی باشد (بور^۲، لندی و دیگران، ۲۰۰۲).

- راهنمایی مجموعه فعالیت‌های منظم و سازمان‌یافته‌ای است که به‌منظور حداکثر استفاده از توانایی‌های بالقوه در طول زندگی بر روی فرد اعمال می‌شود (گیسون و ماریان، ترجمه ثنائی، ۱۳۸۱).

- راهنمایی کوشش انسانی برای ایجاد حداکثر توافق ممکن بین خصوصیت فرد مورد راهنمایی و مقتضیات فعالیتی (تحصیلی و حرفه‌ای) است که به آن مشغول خواهد شد (احمدی، ۱۳۸۰).

- راهنمایی عبارت است از کمک به فرد برای طی صحیح روند رشد (حسینی، ۱۳۸۱).

- راهنمایی منحصر و محدود به یک جنبه از زندگی و رشد نیست بلکه موارد متعددی از جمله توجه به رشد بدنی و روانی، مشکلات تحصیلی، انتخاب شغل و

حرفه مناسب، مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی فرد در حیطه راهنمایی است (کرنر، ۱۹۹۶).

از دیدگاه کارل راجرز راهنمایی ارتقا تحول شخصی، اجتماعی و زمینه‌سازی بلوغ فردی است (هانین، به نقل از پالمر^۱، ۲۰۰۰).

با نگاهی به تعاریف بالا می‌توان گفت راهنمایی علمی دارای ویژگی‌هایی به شرح زیر است:

۱. یک فرایند است و روندی مداوم و پیاپی و تربیتی دارد، بنابراین با فعالیت‌های موقتی و بدون برنامه‌ریزی و آتی تفاوت دارد.

۲. در صدد انتقال صحیح است. این اطلاعات می‌تواند در رابطه با تمامی فرصت‌ها باشد که در اطراف فرد بوده، اما فرد نسبت به آن آگاه نیست.

۳. انتقال اطلاعات به منظور ایجاد شناخت از توانایی‌ها، کمبودها، محدودیت‌ها و استعدادها صورت می‌پذیرد و هدف آن زمینه‌سازی و تسهیل در شکوفایی استعدادها است.

۴. در طی این جریان فرد آماده می‌شود تا بتواند از بین راه‌های ممکن انتخاب درستی به عمل آورد.

با توجه به تعاریف و نکات مشترک آن می‌توان گفت راهنمایی فرایندی است که در طی آن اطلاعات از فردی به دیگری منتقل می‌شود تا زمینه لازم برای شناخت هرچه بهتر فرد و محیط پیرامون او فراهم آید و سپس ثمره شناخت حاصل شده به مراجع انتقال داده شود. با این وصف در راهنمایی نیاز نیست صبر کنیم تا مشکلی بروز کند. هدف از راهنمایی انتقال اطلاعات به همه کس و در همه وقت است، لذا حتی برای افرادی که در حال حاضر مشکلی ندارند قابل استفاده است. با استفاده از خدمات راهنمایی افراد می‌توانند در مراحل متفاوت زندگی به خوبی و بر مبنای اطلاعات دقیق اقدام کنند.

تعریف مشاوره

مشاوره یک گفت‌وگوی متقابل و هدف‌دار است. این گفت‌وگو زمانی آغاز می‌شود که

یکی از دو نفر مشکلی داشته و به دنبال یافتن راه‌حل است (فلتهام^۱)، به نقل از پالمر (۲۰۰۰). مشاوره برای عموم مردم معنای پند دادن را تداعی می‌کند. حتی در فرهنگ انگلیسی آکسفورد، پند یا مشورت دادن یا گرفتن تعریف شده است (خدایاری فرد، ۱۳۸۱، ص ۲۰، نقل از سیمون و وایز ۱۹۸۹). اما چون مشاوره شاخه‌ای از علوم رفتاری است، باید یک ارتباط اصولی باشد که در آن با بهره‌گیری از نظریات بتوان به سبب‌شناسی و درمان پرداخت. بنابراین چنانچه مشاوره بدون توجه به اصول علمی انجام گیرد وقت‌گیر، بی‌نتیجه و چالش‌آور خواهد بود.

از آنجا که در فرایند مشاوره با فردی که مشکلی دارد سروکار داریم مشاوره را ارتباطی که به دنبال شفا و درمان است دانسته‌اند. ارتباطی که با برنامه‌ریزی و از روی نقشه انجام پذیرفته بنابراین تصادفی و اتفاقی نیست اما بر همگان تأثیر یکسان ندارد. چرا که ویژگی‌ها، احساسات و نگرش افراد با یکدیگر متفاوت است. بنابراین اینکه در طی جلسات مشاوره چه احساسی به مراجع دست می‌دهد، می‌تواند از یک مشاور به مشاور دیگر متفاوت باشد.

تاکنون تعاریف متعددی برای مشاوره ارائه شده است از جمله این که:

- مشاوره یک ارتباط دوجانبه است که به منظور ایجاد شناختی عمیق‌تر، یافتن ریشه‌های بروز مشکل و ارائه پیشنهاداتی برای بهبود صورت می‌گیرد (فلتهام به نقل از پالمر، ۲۰۰۰).

- مشاوره فرایندی است که به منظور برقراری و حفظ بهداشت روانی و تغییر حالات روانی و رفتاری انجام می‌پذیرد (اسمیت، ۲۰۰۰).

- مشاوره از تمامی فعالیت‌های اخلاقی تشکیل یافته که در آن مشاور تلاش می‌کند تا به مراجع در حل مشکلات و مسائل خود کمک کند (کرومبولتز^۲ ۱۹۷۶ ص ۳۸۴).

به‌کاربران شیوه‌های مشاوره و سایر زمینه‌های علوم رفتاری در یاری رساندن به یادگیری چگونگی حل مشکلات یا تصمیم‌گیری پیرامون رشته، حرفه، رشد فردی، ازدواج، خانواده یا سایر موارد بین فردی است (انجمن آمریکایی کارکنان و راهنمایی^۳، ۱۹۸۰ نقل از جورج و کریستیانی، ۱۳۸۱).

1. Feltham
2. Krmholtz
3. The American personnel and Guidance

- مشاوره رابطه حرفه‌ای بین یک مشاور آموزش دیده و مراجع است، این رابطه به منظور کمک به مراجعین جهت درک بهتر محیط زندگی و بررسی راه‌های ممکن تحقق اهداف انتخاب شده صورت می‌گیرد.

با نگاهی به این تعاریف می‌توان به لزوم کنش و واکنش متقابل بین مراجع و مشاور پی برد. مشاوره تعامل یا برخورد چهره به چهره بین دو نفر است در این برخورد دو شخصیت متفاوت با یکدیگر به کنش و واکنش می‌پردازند تا در طی آن مراجع بتواند واقعیت را شناخته، پذیرفته و با در نظر گرفتن آن تصمیم مناسبی اتخاذ کند.

در راهنمایی و مشاوره سعی در، وضعیت موجود و امکانات محیطی است. وضعیت موجود را با توجه به دیدگاه‌های نظریه‌های متفاوت می‌توان دنیای بیرونی یا درونی یا هر دو دانست (کرنر، ۱۹۹۴).

برای این که مراجع بتواند واقعیت را درک کرده و با آن کنار بیاید در طی کنش متقابل به هم‌زبانی، هم‌فهمی، همدلی و تفاهم نیاز دارد.

مقصود از هم‌زبانی صرفاً به یک زبان سخن گفتن نیست بلکه مقصود قابل فهم بودن کلمات به کار رفته از سوی طرفین است. به عنوان مثال کاربرد کلمات تخصصی از سوی مشاور به گونه‌ای که ارتباط ثمربخش را خدشه‌دار کند مناسب نیست بلکه وظیفه اصلی مشاور توجه به کلمات و اصطلاحاتی است که مراجع در تکلم از آن استفاده کرده و سعی در فهم آن و همچنین استفاده از کلماتی است که در خور فهم و درک مراجع باشد و مقصود از هم‌فهمی ادراک موقعیت مراجع و توجه به علت‌های بروز رفتار است.

گاهی مراجع به سبب احساساتی از جمله اضطراب، ترس، احساس گناه، شک و تردید نسبت به سایرین به اقداماتی دست زده و اکنون از نتایج آن بیمناک است و برای رفع یا کاهش عوارض این اقدامات است که دست کمک و یاری به سوی مشاور دراز کرده است. اگر مشاور نتواند موقعیت را که مراجع در آن قرار داشته و علت اقدامات وی را درک کند یا اگر مشاور درصدد سرزنش و نصیحت مراجع برآید جلسات مشاوره از همان ابتدا محکوم به شکست خواهد بود. بنابراین از اصول دیگر مشاوره فهم مراجع است. البته در طی جلسات مشاوره است که مراجع به وجود راه‌های دیگری

که پیش رو داشته و می‌توانند در موقعیت‌های خاص از آنها بهره بگیرد پی می‌برد. در راهنمایی و مشاوره ایجاد امنیت خاطر از اصول اساسی است. پس از این است که مراجع می‌تواند لب به سخن بگشاید و این آغازی است برای آشکار ساختن احساساتی که روان فرد را آزار می‌دهد (فلتهام به نقل از پالمر، ۲۰۰۰). پس از ایجاد امنیت خاطر می‌توان زمینه مناسبی را جهت برقراری ارتباط فراهم ساخت. ارتباطی که به دور از ترس‌ها و اضطراب‌های آشکار باشد تا مراجع بتواند احساسات، ارزش‌ها، و باورها و هیجانات خود را بروز دهد. بدون ایجاد چنین زمینه‌ای نمی‌توان انتظار داشت مراجع به راحتی مواردی را که برای او احساس گناه ایجاد کرده است به زبان آورد.

تفاهم: در صورت به‌وجود آمدن تفاهم بین مراجع و مشاور احساس اعتماد متقابل برقرار می‌شود. این حس اعتماد از سوی مراجع چنان تقویت می‌شود که گاهی حتی تلقینات پزشک یا مشاور را به راحتی می‌پذیرد.

مشاوره مؤثر و مفید وقتی به خوبی امکان‌پذیر است که تفاهم برقرار شود. در طی تفاهم است که ارتباط مفید و بامعنایی برقرار خواهد شد (ری، ۲۰۰۰) این احساس برای مراجع که کسی هست که او را می‌شناسد، می‌فهمد، می‌پذیرد و آنقدر توانایی دارد که راه‌حل‌های مفید ارائه دهد و نیروی ویژه‌ای ایجاد کند. از این رو از چنین احساسی در هیپنوتیزم استفاده ویژه‌ای به عمل می‌آید.

اهداف راهنمایی و مشاوره

اهداف راهنمایی و مشاوره با توجه به ویژگی‌ها و مسائل مراجعین متفاوت است. اما اهداف زیر را می‌توان از اهداف اصلی و مشترک این جلسات دانست:

۱. **یاری دادن:** این هدف عمده‌ای است که در تمامی انواع راهنمایی و مشاوره مستقر است. از زمانی که زمینه بروز مشکل شناخته می‌شود راهنما (مشاور) سعی می‌کند از وقوع آن پیشگیری کرده و در صورت بروز مشکل به علاج اقدام کند. در این راستا به فرد کمک می‌شود تا خود با مشکل آشنا شود و با بینش و درایت تصمیمی منطقی اتخاذ کند و در نهایت به خودرہبری دست یابد. بنابراین در طی فرایند راهنمایی و مشاوره فرد یاری می‌شود تا به شناخت و حل مشکل خود نائل آید.

۲. **تغییر در رفتار مراجع:** از آنجا که مراجع به سبب عدم توانایی در برخورد

صحیح با مشکلات و مسائلی که پیش رو دارد به مشاور مراجعه می‌کند یکی از اهداف راهنمایی و مشاوره ایجاد توانایی برای تغییر در رفتار است (جورج و کریستینانی، ۱۳۸۱). تغییر در رفتار همان یادگیری است (سیف، ۱۳۸۰) بنابراین هدف عمده مشاور ایجاد یادگیری است اما آن نوع یادگیری که به حل مشکل مراجع کمک کند به نحوی که پس از ایجاد یادگیری و تغییر در رفتار مراجع بتواند با برخورد مناسبی با محدودیت‌ها و موانع داشته و به نحو مؤثری از امکانات موجود بهره بگیرد.

۳. افزایش توانایی فرد در سازگاری بهینه با محیط: افراد برای مقابله با مشکلاتی که در طی مراحل رشد با آن روبرو هستند الگوهای رفتاری متفاوت انتخاب می‌کنند. گاه این الگوها و تقلید از آنان کارساز است. اما گاه انتخاب نادرستی بوده و مشکلات بیشتری به همراه می‌آورد (جورج و کریستینانی، ترجمه فلاحی و حاجیلو، ۱۳۸۱). از این رو یکی از اهداف مشاوره آگاه ساختن فرد از انتخابات اشتباهی که داشته و نشان دادن راه‌های متفاوت دیگر است، تا به این وسیله فرد بتواند به بهترین شکل با محیط پیرامون خود سازگار شود.

۴. افزایش توانایی در مراجع برای برقراری و حفظ رابطه با دیگران: انسان موجودی اجتماعی است بنابراین به ایجاد ارتباط با دیگران نیاز دارد. اما گاه در برقراری این ارتباط دچار مشکل است. این اشکال ممکن است از ضعف در خودپنداری فرد یا از مواضع اجتماعی ناشی شده باشد. مشاور در طی جلسات مشاوره سعی می‌کند علت یا علل مشکل را فهمیده و مراجع را در افزایش توانایی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران یاری دهد (جورج و کریستینانی، ترجمه فلاحی و حاجیلو، ۱۳۸۱).

۵. ایجاد آگاهی و توانایی در اخذ تصمیم درست: کار مشاور این نیست که به جای مراجع تصمیم بگیرد یا اعمال و فعالیت‌های جانشین را انتخاب کند. این مراجع است که باید به انواع راه‌های موجود آگاهی پیدا کرده و در نهایت با آگاهی و درایت یکی از آن‌ها را انتخاب کند (جورج و کریستینانی، ترجمه فلاحی و حاجیلو، ۱۳۸۱). در طی این جریان مراجع درمی‌یابد که باید عواقب اجتماعی انتخابات اخذ شده را بپذیرد و مطابق با توانایی، علاقه و امکانات موجود تصمیمی اتخاذ کند.

۶. ایجاد زمینه مناسب برای رشد و شکوفایی استعدادها بالقوه: یکی از اهداف مهم مشاوره به‌ویژه مشاوره تحصیلی و شغلی استعدادیابی و شکوفایی آن است

(جورج و کریستیانی، ترجمه فلاحی و حاجیلو، ۱۳۸۱). به‌منظور شناخت استعدادها مشاور از انواع تست‌ها و آزمون‌های روانی از جمله آزمون هوشی و آزمون پیشرفت تحصیلی، همچنین از مشاهده و بررسی فعالیت‌ها و سوابق تحصیلی و کاری فرد بهره می‌گیرد (حسینی بیرجندی، ۱۳۷۵) و پس از شناخت استعدادها و علایق مراجع را به سوی شکوفایی آن‌ها هدایت می‌کند. با این روش می‌توان بیشترین توانایی را برای تغییر در محیط کسب کرده و آن را به نفع خود تغییر دهد.

روند تکاملی راهنمایی و مشاوره

تاریخچه

ظهور پدیده راهنمایی و مشاوره را می‌توان مقارن با ظهور نشانه‌هایی از تمدن بشری دانست. پدران و همچنین مادران را می‌توان اولین راهنمایان دانست و پس از آن استادان فن و حرفه که آموخته‌ها و تجارب خود را به شاگردان انتقال می‌دادند از اولین راهنمایان محسوب می‌شوند. علاوه بر اینان خدمات راهنمایی و مشاوره توسط پیران و رؤسای قبایل و روحانیون به عموم مردم ارائه می‌شد. اما سرچشمه‌های اولیه ارائه این گونه خدمات را به شیوه اصولی‌تر می‌توان در بین مردم یونان یافت. چرا که آنان بر تکامل و تقویت انسان از راه آموزش و پرورش تأکید داشتند و معتقد بودند درون هر فرد نیروهایی است که می‌توان جهت تحقق اهداف از پیش تعیین شده آنها را برانگیخت.

افلاطون را می‌توان اولین فردی دانست که روان‌شناسی و مشاوره را به‌صورت یک نظریه نظام‌دار سازمان‌دهی کرده است. پس از او ارسطو، شاگرد افلاطون مطالعات مهمی در این خصوص انجام داد. از جمله این که به مطالعه روابط بین مردم و محیط پرداخت. بقراط و دیگر اطباء یونانی نظریه وابستگی اختلالات روانی را با مزاج و خلق و خوی بشر ارائه دادند. اما در قرون وسطی تلاش‌های معطوف به مشاوره تحت کنترل درآمد و رکود یافت. تا این که در سال ۱۸۷۹ تأسیس اولین آزمایشگاه روان‌شناسی توسط ویلهلم وونت موجب شد زمینه پذیرش روان‌شناسی به‌عنوان یک علم مستقل و تجربی فراهم آید. پذیرش رشته روانپزشکی را به‌عنوان یکی از تخصص‌های علم طب نیز نقطه عطفی در تکامل روند روان‌شناسی، روان‌درمانگری و مشاوره است (گیسبون و ماریان، ترجمه باقر تنایی و همکاران، ۱۳۷۶). بعدها فرانک پارسونز مراکزی

را برای ارائه خدمات مشاوره‌ای در زمینه انتخاب شغل دایر نمود. این مراکز را می‌توان اولین مراکز مشاوره محسوب کرد (گیسون و میشل، ترجمه میرثنایی و همکاران، ۱۳۸۰).

شروع نهضت راهنمایی ابتدایی ناشی از فعالیت‌های ویلیام برتهایمر است که در اواسط دهه ۱۹۲۰ تا ۱۹۳۰ انجام گرفت. وی بر اهمیت نقش معلم در تأمین سلامت روانی و بهداشت روانی کودکان دوره ابتدایی تأکید داشت. پس از وی این اعتقاد که مدرسه نهاد شایسته‌ای برای عرضه خدمات راهنمایی و مشاوره است و باید تمام پایه‌های تحصیلی را در برگیرد قوت گرفت. بنابراین ظهور رشته راهنمایی و مشاوره را به‌عنوان شاخه‌ای از علوم انسانی و بالاکص علم روان‌شناسی مربوط به قرن ۱۹ است (گیسون و میشل، ترجمه میرثنایی و همکاران، ۱۳۸۰). با ورود به قرن بیستم جوامع پیچیده‌تر شده و نیاز به منابع متخصص برای مشاوره آشکار گردید. ارائه این خدمات ابتدا در کشورهایی که از لحاظ صنعت و تمدن رونق بیشتری داشته اشاعه یافت. به‌عنوان مثال آمریکای شمالی را می‌توان نخستین کشوری دانست که به تأسیس مراکز خاص راهنمایی و مشاوره اقدام کرد. از جمله این مراکز توسط فرانک پارسونز تأسیس شد. وی را مؤسس اولین مرکز راهنمایی و مشاوره می‌دانند. او کار خود را با مشاوره شغلی آغاز کرد. در این راستا سعی کرد به جوانان در انتخاب شغل کمک کند. پارسونز معتقد بود مشاور به‌ویژه مشاور شغلی علاوه بر بلوغ، تخصص و خدمت قضاوت درست باید دانش کاربردی، تجربه تماس با انسان‌ها و توانایی پرداختن به مسائل نوجوانان را داشته باشد و همچنین به روش‌های مشکل‌یابی و تجزیه و تحلیل آن آشنا باشد (حسینی بیرجندی، ۱۳۷۵). از دهه ۱۹۴۰ به بعد مشاوره به‌عنوان شاخه‌ای از روان‌درمانی مطرح شد (ری، ۲۰۰۰، ص ۴). از جمله افرادی که این ایده را مورد حمایت قرار داد کارل راجرز است. وی معتقد بود که برای حل مشکل مراجع یا حل بحران باید از جلسات بدون مشاور مستقیم یا مراجع محوری بهره برد (ری، ۲۰۰۰). نظرات وی در رشد و توسعه علم مشاوره تأثیر بسزایی داشته است.

از جمله فعالیت‌های دیگری که در توسعه راهنمایی و مشاوره نقش بسزایی داشتند تأسیس انجمن‌های حرفه‌ای و تحقیقاتی و مراکز مشاوره و درمان است