



پیام نوریها

public channel



✓ کانال پیام نوریها در سال 95 با هدف تهیه جزوات و نمونه سوالات افتتاح و از همان ابتدای تاسیس کوشیده است با تکیه بر تلاش بی وقفه، کارگروهی و فعالیت های بدون چشمداشت کاربران متمایز خود، قدمی کوچک در راه پیشرفت ارائه خدمات به دانشجویان این مرز و بوم بردارد.

@Payamnorria

telegram.me/Payamnorria

رایگان است و همیشه رایگان میماند



اطلاع از اخبار و دانلود جزوات و نمونه سوالات

[برای ورود به کانال تلگرامی پیام نوریها کلیک کنید](#)

" کانال و خانواده تلگرامی پیام نوریها "

با عضویت در کانال و به آرشیو زیر دسترسی پیدا کنید

✓ تمام نمونه سوالات به روز تا آخرین دوره

✓ جزوات درسی

✓ بیش از ۱۰۰ فلش کارت درس

✓ اخبار به روز پیام نور

✓ فیلم و فایل آموزشی اختصاصی

✓ انجام انتخاب واحد و حذف و اضافه

✓ پاسخگویی به سوالات دانشجویان

✓ معرفی گروه و انجمن های پیام نوری

✓ طنز و توییت دانشجویی

به یکی از بزرگترین کانال های پیام نوری بپیوندید

[برای ورود به کانال تلگرامی پیام نوریها کلیک کنید](#)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه کتاب روانشناسی راهنمایی و مشاوره

نویسنده:

نیلا آخوندی

فصل اول: روانشناسی مشاوره و راهنمایی

- ◀ در ابتدا از راهنمایی و مشاوره برای کمک به انتخاب شغل و سپس برای یاری رساندن به دانش‌آموزان استفاده شد.
- ◀ 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 را شناخته و آنها را شکوفا سازد.
- ◀ 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.

تعاریف راهنمایی:

۱. 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.
۲. مجموعه فعالیت‌های منظم و سازمان‌یافته‌ای است که به منظور حداکثر استفاده از توانایی‌های بالقوه در طول زندگی بر روی فرد اعمال می‌شود.
۳. کوشش انسانی برای ایجاد حداکثر توافق ممکن بین خصوصیت فرد مورد راهنمایی و مقتضیات فعالیت (تحصیلی یا حرفه‌ای) است که به آن مشغول خواهد شد.
۴. عبارت است از کمک به فرد برای طی صحیح روند رشد.
۵. 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.

راهنمایی از دیدگاه کارل راجرز: راهنمایی، ارتقای تحول شخصی، اجتماعی و زمینه‌سازی بلوغ فردی است.

با تعریف فوق می‌توان گفت راهنمایی، علمی دارای ویژگی‌های زیر است:

- ✓ یک فرآیند است و روندی مداوم و پیاپی و تربیتی دارد. بنابراین با فعالیت‌های موقتی و بدون برنامه‌ریزی و آتی تفاوت دارد.
- ✓ درصدد انتقال صحیح است. این اطلاعات می‌تواند در رابطه با تمامی فرصت‌ها باشد که در اطراف فرد بوده اما فرد نسبت به آن آگاه نیست.
- ✓ انتقال اطلاعات به منظور ایجاد شناخت از توانایی‌ها، کمبودها، محدودیت‌ها و استعدادها صورت می‌پذیرد و هدف آن، زمینه‌سازی و تسهیل در شکوفایی استعدادها است.
- ✓ در طی این جریان فرد آماده می‌شود تا بتواند از بین راه‌های ممکن، انتخاب درستی به عمل آورد.
- ✓ راهنمایی فرآیندی 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.

مشاوره: یک گفتگوی متقابل و هدفدار است.

✓ مشاوره شاخه‌ای از علوم رفتاری است پس باید یک ارتباط اصولی باشد که در آن با بهره‌گیری از نظریات بتوان به سبب‌شناسی و درمان پرداخت.

تعاریف مشاوره:

۱. یک ارتباط دو جانبه است که به منظور ایجاد شناختی عمیق‌تر، یافتن ریشه‌های بروز مشکل و ارائه پیشنهادهایی برای بهبود، صورت می‌گیرد.

۲. فرآیندی است که به منظور برقراری و حفظ بهداشت روانی و تغییر حالات روانی و رفتاری انجام می‌پذیرد.

۳. از تمامی فعالیت‌های اخلاقی تشکیل یافته که در آن، مشاور تلاش می‌کند تا به مراجع در حل مشکلات و مسائل خود کمک کند.

۴. 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.

◀ برای اینکه مراجع بتواند واقعیت را درک کرده و با آن کنار بیاید، در طی کنش متقابل نیاز به هم‌زبانی، هم‌فهمی، همدلی و تفاهم دارد. منظور از هم‌زبانی صرفاً به یک زبان سخن گفتن نیست بلکه منظور قابل فهم بودن کلمات بکار رفته از سوی طرفین است. مقصود از هم‌فهمی، ادراک موقعیت مراجع و توجه بعلت‌های بروز رفتار است.

◀ از اصول دیگر مشاوره، فهم مراجع است.

◀ در راهنمایی و مشاوره، ایجاد امنیت خاطر از اصول اساسی است.

◀ در صورت بوجود آمدن تفاهم بین مراجع و مشاور، احساس اعتماد متقابل برقرار می‌شود. مشاوره موثر و مفید وقتی به خوبی امکان‌پذیر است که تفاهم برقرار شود.

اهداف راهنمایی و مشاوره:

۱. **یاری دادن:** در طی فرآیند راهنمایی و مشاوره، فرد یاری می‌شود تا به شناخت و حل مشکل خود نائل آید.

۲. **تغییر در رفتار مراجع:** تغییر در رفتار همان یادگیری است. بنابراین هدف همده مشاور، ایجاد یادگیری است اما آن نوع یادگیری که به حل مشکل مراجع کمک کند.

۳. **افزایش توانایی فرد در سازگاری بهینه با محیط:** یکی از اهداف مشاوره، آگاه ساختن فرد از انتخاب اشتباهی که داشته و نشان دادن راه‌های متفاوت دیگر است تا به این وسیله، فرد بتواند به بهترین شکل محیط پیرامون خود سازگار شود.

۴. **افزایش توانایی در مراجع برای برقراری و حفظ رابطه با دیگران:** گاهی انسان در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شود که ممکن است ناشی از ضعف در خودپنداری فرد یا از مواضع اجتماعی ناشی شده باشد که مشاور علت آن را در جلسات مشاوره فهمیده و مراجع را در افزایش توانایی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران یاری می‌دهد.

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. در عوض باید با دادن آگاهی به مراجع، وی در می‌یابد 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 شکوفایی استعدادهای بالقوه:** یکی از اهداف مهم مشاوره به ویژه مشاوره تحصیلی و شغلی، استعدادیابی و شکوفایی آن است.

تاریخچه راهنمایی و مشاوره:

✓ همزمان با ظهور اولین نشانه‌های تمدن بشری، والدین و پس از آن استادان فن و حرفه را می‌توان اولین راهنمایان دانست. علاوه بر اینان، پیران و روسای و روحانیون عموم مردم را راهنمایی می‌کردند.

✓ سرچشمه اولیه ارائه اصولی مشاوره را در مردم یونان می‌توان یافت. چرا که آنان بر تکامل انسان از راه آموزش و پرورش تاکید داشتند و معتقد بودند درون هر فرد نیروهایی است که می‌توان جهت تحقق اهداف از پیش تعیین شده آنها را برانگیخت.

✓ افلاطون اولین فردی است که روانشناسی و مشاوره را بصورت یک نظریه نظام‌دار سازمان‌دهی کرد.

✓ ارسطو، شاگرد افلاطون به مطالعه روابط بین مردم و محیط پرداخت.

✓ بقراط و سایر اطباء یونانی نظریه وابستگی اختلالات روانی با مزاج و خلق و خوق بشری را ارائه دادند.

✓ در سال ۱۸۷۹ تاسیس اولین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت باعث شد رشته روانشناسی بعنوان یک علم مستقل و تجربی پذیرفته شود.

✓ پذیرش روانپزشکی بعنوان یکی از تخصص‌های طب، نقطه عطفی در تکامل روند روانشناسی، روان‌درمانگری و مشاوره است.

✓ اولین مراکز ارائه خدمات مشاوره در زمینه انتخاب شغل را فرانک پارسونز را در آمریکای شمالی دایر نمود.

✓ شروع نهضت راهنمایی ابتدائی ناشی از فعالیت‌های ویلیام برتهایمر است.

✓ ظهور رشته راهنمایی و مشاوره بعنوان شاخه‌ای از علوم انسانی و بالاجه روانشناسی، مربوط به قرن ۱۹ است.

✓ یکی از کسانی که از ایده "مشاوره، شاخه‌ای از روان‌درمانی" حمایت کرد، کارل راجرز است. او معتقد است برای حل مشکل مراجع یا حل بحران باید از جلسات بدون مشاور مستقیم یا مراجع محور بهره برد. نظریات وی در رشد و توسعه علم مشاوره تأثیرات بسزایی داشته است.

✓ تاسیس انجمن‌های حرفه‌ای و تحقیقاتی و مراکز مشاوره و درمان در توسعه راهنمایی و مشاوره نقش بسزایی داشته است.

✓ در ربع اول قرن ۲۰، ساخت آزمون‌های روانی و استاندارد کردن آنها و نهضت بهداشت روانی نقش مهمی در گسترش علم و فن مشاوره داشتند.

تاریخچه بهداشت روانی:

✓ از اولین کتاب‌هایی که در زمینه بهداشت روانی نگاشته شد، کتاب ذهنی که خود را یافت اثر بیرز است.

تاریخچه راهنمایی و مشاوره در ایران:

- ✓ شروع علمی مشاوره مربوط به سال ۱۳۳۲ است که با کمک وزارت کار و سازمان صنایع کشور و هیئت عمران بین‌المللی، برای انتخاب، اشتغال و انتصاب‌های صحیح طرحی ارائه شد.
- ✓ در سال ۱۳۳۴ در اداره مطالعات و برنامه‌ها واحدی به نام دایره تحقیقات روانشناسی تشکیل شد.
- ✓ در سال ۱۳۴۴ اداره راهنمایی تحصیلی بعنوان اداره‌ای تحت نظر اداره کل مطالعات برنامه‌ریزی وزارت آموزش و پرورش شروع به کار کرد.
- ✓ در سال ۱۳۴۷ دفتر راهنمایی تحصیلی ماموریت یافت تا مقدمات کار و نحوه اجرای برنامه راهنمایی را در مدارس بررسی کند.
- ✓ در مهرماه سال ۱۳۵۰ مدارس راهنمایی بدون اجرای آزمایشی تاسیس شد و پس آن دبیرستان از ۶ سال به ۵ سال تقلیل یافت. سه سال بعد از آن، دوره راهنمایی تحصیلی نام گرفت.

اهداف دوره راهنمایی تحصیلی در ایران:

- ✓ پرورش فضائل اخلاقی و معنوی دانش‌آموزان
- ✓ کمک به ایجاد و پرورش و نظم و ترتیب و تفکر علمی که دوره ۵ ساله ابتدائی آغاز شده است.
- ✓ تشخیص استعداد و رغبت‌های فردی دانش‌آموزان در رشته‌های مختلف نظری، فنی و حرفه‌ای و راهنمایی آنان در مراحل بعدی تحصیل به رشته‌های مختلف و براساس استعدادها و احتیاجات کشور.

وظایف مشاوران در دبیرستان (بر مبنای طرح شورای عالی انقلاب فرهنگی):

- ✓ آشنا کردن دانش‌آموزان، اولیا و کارکنان دبیرستان با اهداف و برنامه‌های راهنمایی و مشاوره.
- ✓ آشنا کردن دانش‌آموزان، اولیا و کارکنان دبیرستان با نظام جدید آموزش متوسطه.
- ✓ جمع‌آوری اطلاعات در زمینه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، علائق و امکانات شغلی موجود.
- ✓ بررسی موقعیت دانش‌آموزانی که مشکل تحصیلی و رفتاری دارند.
- ✓ ارائه مشاوره فردی و گروهی.
- ✓ ارزیابی پیشرفت تحصیلی و ثبت آن در پرونده تحصیلی.
- ✓ شرکت در جلسه اولیا و مربیان.
- ✓ ارجاع دانش‌آموزانی که مشکل حاد دارند به مراکز تخصصی.
- ✓ آشنا ساختن دانش‌آموزان به رشته‌های تحصیلی موجود و هدایت آنها.

آزمون‌های روانی:

- ✓ آغاز ساخت و بهره‌گیری از آزمون‌های روانی به اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ بر می‌گردد. زمانی که کنترل برای اولین بار کلمه تست را بکار برد یا زمانی که گالتون در سنجش و اندازه‌گیری از نورم یا هنجار بهره گرفت و سپس بینه سیمون در تهیه آزمون، کوشش‌هایی انجام داده و نمونه‌هایی را ساختند.

✓ آزمون‌های شخصیت‌ابزاری برای سنجش ویژگی‌های عاطفی، هیجانی، انگیزش، رغبت، نگرش و دیگر ویژگی‌های روانی هستند.

ویژگی‌های مشاور (بر مبنای انجمن آموزش و نظارت مشاوران آمریکا):

۱. ایمان داشتن به افراد
۲. تعهد نسبت به ارزش‌های انسانی
۳. هوشیاری نسبت به محیط اطراف
۴. توانایی ادراک دیگران
۵. اندیشه فراخ
۶. تعهد شغلی

◀ در طی تحقیقات کمز، تفاوت عمده مشاوران موثر و موفق با مشاوران غیر موثر و ناموفق در عقاید و ویژگی‌های شخصیتی آنان مشاهده شد. مشاوران موفق، مراجعان خود را افرادی لایق، قابل اعتماد، دوست‌داشتنی و با ارزش می‌دانند و خود را نوع دوست و غیرسلطه‌گر معرفی می‌کنند.

- ◀ راجرز در پی تحقیقات خود متوجه شد درک مراجع، اهمیت بسزایی در موفقیت جلسات مشاوره دارد.
- ◀ راجرز، دوست‌داشتنی بودن و توانایی در ایجاد اعتماد و اطمینان را بعنوان ویژگی‌های مشاور موفق عنوان کرده است.
- ◀ مشاور نباید راه‌هایی مانند طلاق یا ترک تحصیل را تجویز کند. فقط باید واقعیت‌ها را در پیش روی مراجع نمایان ساخته و او را با راه‌های ممکن آشنا سازد.
- ◀ از جمله ویژگی‌های مشاور، توانایی درک او در تاثیرگذاری و رهبری جلسه مشاوره است. وی برای اینکه بتواند به درستی انجام وظیفه نماید، بایستی نگاهی نافذ، کلامی رسا و شخصیتی گیرا داشته باشد و با صلابت کلام و هوشمندی بتواند رهبری جلسات را بعهده بگیرد.

مراحل مشاوره:

۱. مقدمه و معرفی طرفین
۲. تعیین هدف از تشکیل جلسه
۳. درخواست از مراجع برای بیان مشکل
۴. درخواست از مراجع برای بیان راه‌هایی که تا کنون برای رفع مشکل، مورد استفاده قرار گرفته است
۵. بررسی نتایج بدست آمده از راه‌حل‌های مرحله قبل
۶. ارائه راه‌حل‌های ممکن و موجود دیگر
۷. انتخاب بهترین راه‌حل ممکن با صلاحدید و رضایت طرفین
۸. اجرای راه‌حل‌ها
۹. بررسی نتایج حاصله

مشاوره موثر:

- ✓ به منظور داشتن جلسه مشاوره فعال و مفید، باید از ۲ روش گوش کردن و ارائه پاسخ استفاده کرد.
- ✓ مهمترین فنی که مشاور باید در آن تخصص یافته و به اجرا در آورد، فن گوش دادن است. گوش کردن یک فرآیند فعال است.
- ✓ روابط حسنه، هسته اصلی یک مشاوره است.
- ✓ نگاه کردن یا مشاهده و تلاقی چشم با چشم، باعث جلب توجه صحبت‌کننده شده و انگیزه برای ادامه صحبت در او ایجاد می‌کند.

انواع پاسخ‌های مشاور:

۱. پاسخ‌های تفسیری و تعبیری:

- ✓ نشان‌دهنده تعبیر و تفسیری است که مشاور از صحبت‌های مراجع داشته است.
- ✓ مراجع می‌تواند به فهم سخنان خود از سوی مشاور پی برده و در صورت لزوم، توضیح بیشتری ارائه دهد.
- ✓ مشاور می‌تواند در مراجع، نسبت به رفتار و گفتارش بصیرت ایجاد کرده و او را به بحث عمیق‌تر و دقیق‌تر تشویق کند.

۲. پاسخ‌های اطلاعاتی:

- ✓ مشاور برای نتیجه‌گیری به اطلاعات بیشتری نیاز دارد. بنابراین از این پاسخ‌ها به صورت ۲ فن پرسش یا سکوت می‌تواند استفاده کند.
- ✓ پرسش، روش مستقیم در کسب اطلاعات محسوب می‌شود.
- ✓ سکوت از سوی مشاور در پایان سخنان مراجع نشان می‌دهد که سخنان و بیانات مراجع کامل نبوده و منتظر شنیدن مطالب بیشتر است.

۳. پاسخ‌های حمایتی:

- ✓ هنگامی که مراجع نگران یا مضطرب باشد، مشاور می‌تواند به منظور کاهش میزان آن، اینگونه پاسخ‌ها را ارائه دهد.
- الف) پذیرش:** مراجع در می‌یابد که مورد قبول مشاور است و می‌تواند بدون ترس و دغدغه خاطر، مطالب خود را بیان کند.
- ب) بیان قسمتی از زندگی خصوصی که با ویژگی‌ها و موقعیت مراجع همخوانی دارد:** مراجع احساس غیرعادی بودن کمتری داشته و برای ادامه جلسه تشویق می‌شود.

ج) بیان قسمتی از زندگی شخصی ثالث که با ویژگی‌ها و موقعیت مراجع همخوانی دارد: مراجع متوجه می‌شود تنها فردی نیست که با چنین موقعیتی روبرو شده است. دیگران قبل از وی نیز چنین مشکلی داشته و قادر به حل آن شده‌اند.

۴. پاسخ‌هایی که امکان ابراز احساسات را برای مراجع تسهیل کرده و امکان ادامه بحث را فراهم می‌سازد:

- ✓ این پاسخ‌ها در قالب سوال مطرح شده و مشاور می‌تواند با ارائه معیاری، به مراجع برای توصیف چگونگی و توضیح بیشتر کمک کند.

۵. پاسخ‌های ارزیابی:

- ✓ پس از پایان صحبت‌های مراجع، مشاور با توجه به گفتار، حالات و حرکات مراجع، پاسخ‌هایی ارائه می‌دهد که نشان‌دهنده ارزیابی او از موقعیت است.
- ✓ این پاسخ‌ها باید به نحوی باشد مراجع به خودشناسی و شناخت بیشتر خود نایل آید و می‌تواند شامل مواردی مانند بیان تشخیص ارائه پیشنهاد، آگاهانیدن و هشدار دادن باشد.

فصل دوم: رویکردهای روان‌تحلیل‌گری

- ◀ فروید یکی از مشهورترین چهره‌های تاریخ روانشناسی است.
- ◀ درمان بر پایه روان‌تحلیل‌گری فروید بر فرآیندهای ناهوشیار فرد تأکید فراوانی دارد.
- ◀ در طی جلسات درمانی به شیوه روان‌تحلیل‌گری سعی می‌شود فرد نسبت به عوامل ناهوشیاری که معمولاً ریشه در تجارب و عقده‌های کودکی داشته و زمینه‌ساز مشکل فعلی شده است، شناخت پیدا کند.
- ◀ افکار، مفاهیم و نظریه فروید قابل تطبیق بر زندگی همگان است و بر چگونگی درک هر فرد از خود و دیگری موثر است.

ساختار ذهن (از نظر فروید):

۱. **هوشیار:** عبارت است از چیزهایی که انسان نسبت به وجود آنها آگاهی دارد.
 ۲. **نیمه هوشیار:** اطلاعاتی است که در ذهن ما ذخیره شده اما در حال حاضر از آنها استفاده نمی‌کنیم و با قدری تلاش می‌توانیم به آنها دسترسی یابیم.
 ۳. **ناهوشیار:** مربوط به اطلاعاتی است که در حافظه بلند مدت وجود دارد اما براحتی قابل دسترسی نیست.
- ◀ از دیدگاه فرویدیان، بیشترین سطح آگاهی به ناهوشیار تعلق دارد به حدی که ذهن را به کوه یخی که قسمت اعظم آن زیر آب است تشبیه کرده‌اند.
 - ◀ ضمیر ناخودآگاه در نظریه روان‌تحلیل‌گری مفهومی مهم است زیرا در درک رفتار بشری و یافتن ریشه‌های بیماری نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.
 - ◀ هواداران نظریه روان‌تحلیل‌گری تکنیک‌هایی از جمله تداعی آزاد، تعبیر خواب و تحلیل رویاها را ابداع کرده تا از طریق آن بتوان این ناهوشیار قدرتمند را شناخت.

ساختار شخصیت (از نظر فروید):

۱. **بن (نهاد):** سطحی از شخصیت است که به دنبال ارضای نیازها و تخلیه دردها است و از آنجا که اصل لذت بر آن حکمفرماست، به واقعیات خارجی و اخلاقیات توجهی ندارد بلکه تنها به دنبال کاهش تنش و افزایش رضایت است.
 - ✓ نهاد معمولاً به شیوه تکانشی، غیرمنطقی و غیراخلاقی عمل می‌کند.
۲. **من:** سطح دیگر شخصیت و به اصل واقعیت مبتنی است. بنابراین در ارضای خواسته‌ها، امکانات موجود، واقعیت‌ها و مسائل و مشکلات عینی را مدنظر قرار می‌دهد.
 - ✓ از نظر "من"، نیاز کشاننده‌ای می‌تواند ارضا شده و یا ابراز وجود کند که با واقعیت همخوانی داشته باشد.
 - ✓ از جمله وظایف من، برقراری تعادل بین خواسته‌های متعارض بن، جهانی برونی و فرامن است.

۳. **فرا من:** محتوی ارزش‌های اخلاقی است که توسط والدین و محیط اجتماعی بدست آمده است. مجموعه این ارزش‌های اخلاقی، وجدان فرد را تشکیل می‌دهد. در فرامن، نظام دیگری تحت عنوان من ایده‌آل وجود دارد که نشان‌دهنده مجموعه صفات و ویژگی‌هایی است که فرد در آرزوی دستیابی به آن است.

✓ در فرامن، وجدان و من ایده‌آل رهبری را بر عهده داشته و به دنبال رعایت تمامی مواردی هستند که مطابق با نظریات اجتماع و اخلاق جمعی باشد.

✓ فرامن یا من برتر، حکم یک سانسورچی را بر عهده دارد. این سانسورچی، هر چیزی را با معیارهای به اقتباس گرفته شده از محیط ارزیابی می‌کند و در صورت مغایرت یا تضاد و عدم همخوانی، با آنها مبارزه کرده و از بروز آنها ممانعت بعمل می‌آورد.

✓ شکلی‌گیری فرامن به چگونگی تحول روانی جنسی و چگونگی روابط کودک با والد وابسته است و معمولاً حدود ۵ سالگی بروز می‌یابد.

✓ بن از بدو تولد با آدمی است اما من و فرامن به تدریج و از کودکی شکل می‌گیرد.

✓ بن درصدد ارضای نیازها و فرامن درصدد رعایت موازین و قوانین اجتماعی است و من سعی دارد میان آنها تعامل برقرار کند.

✓ از دید روانکاوی، بهداشت روانی در صورت کنترل تکانش‌های کشاننده‌ای، سازگاری من با واقعیت و برقراری تعادل بین این ۳ عنصر ایجاد می‌شود و در صورت تعارض بین آنها، فرد دچار بیماری روانی خواهد شد.

✓ نیروی محرک یا تکانه، از غرایز سرچشمه می‌گیرد و نیروی انگیزاننده و جلو برنده فرد هستند و محرک رفتار بوده و جهت آن را مشخص می‌سازد. با استفاده از این نیرو هنگامی که ارگانیسم احساس نیاز کند، فرد در حالت عدم تعادل قرار می‌گیرد. اینجاست که غریزه یا تکانه پا به میدان گذاشته و در جهت برقراری تعادل حیاتی، انسان را بر می‌انگیزد.

✓ کشاننده‌ها به ۲ دسته اصلی کشاننده زندگی (لیبیدو یا انرژی روانی) و کشاننده مرگ تقسیم می‌شوند. کشاننده زندگی علاقه به حیات، عشق، دوستی، محبت، تولید مثل و صیانت ذات را به همراه دارد و کشاننده مرگ خواهان مرگ، نیستی، کینه، عداوت و انهدام نسل است.

✓ این غریزه‌ها بعد از تولد بلافاصله به کار می‌افتند. فروید، هر واقعه‌ای را نتیجه مبارزه و درهم آمیختن این ۲ دسته کشاننده دانسته و آنها را منبع اصلی انگیزش و فعالیت در انسان قلمداد می‌کند.

مراحل رشد (از نظر فروید): میل جنسی یا رضایت جنسی فرد در هر مرحله، بر قسمت خاصی از بدن متمرکز است و نقش

مهمی در رشد شخصیت بر عهده دارد که این مراحل، رشد روانی جنسی نام داد.

۱. مرحله دهانی:

✓ معمولاً ۲ سال اول زندگی را در بر می‌گیرد و دهان، مهمترین عضو برای کسب لذت است.

✓ کودک تمایل دارد تا هرچه در دسترس دارد را به دهان گذاشته، آن را بمکد یا بلیسد و هنگامی که دندان‌ها شروع به ظاهر شدن می‌کنند، لذت گاز گرفتن را هم به آنها اضافه می‌شود.

✓ این دوره را شهوت دهانی یا آزارگری دهانی نامیده‌اند.

- ✓ اگر کودک در این دوره از رشد از مراقبت مناسبی برخوردار باشد، به مرحله بعدی وارد می‌شود وگرنه احتمال دارد شخصیت در این مرحله تثبیت شود. چنین فردی در بزرگسالی ممکن است بیش از حد غذا بخورد یا در دعوا و مشاجره‌های خود به کرات اقدام به گاز گرفتن بکند یا اعتیاد به موادی همچون سیگار بیاورد.
- ✓ فروید معتقد است کارکردهای دهانی یعنی اعمالی که با کمک دهان انجام می‌شود که در این دوره شامل جا دادن، نگهداشتن، گاز گرفتن، بیرون راندن و بستن است با صفات شخصیتی فرد در آینده مرتبط خواهد شد.
- ✓ بعنوان مثال کودکی که زودتر از موعد و ناگهانی از شیر گرفته شود، ممکن است بعدها تمایل شدیدی به زیاده‌طلبی پیدا کند. تا به این وسیله ناکامی و اضطراب ناشی از تجربه شیر گرفتن بکاهد.

۲. مرحله مقعدی:

- ✓ طی سال‌های اول تا سوم زندگی بروز می‌کند و لذت کامروایی به معقد انسان منتقل می‌شود و دقیقاً مطابق سال‌هایی است که کودک باید نحوه کنترل عمل دفع را بیاموزد. بعبارت دیگر، کودک باید یاد بگیرد که کامروا سازی را که از طریق دفع حاصل می‌شود، به تعویق اندازد و آن را به شیوه بزرگسالان انجام دهد.
- ✓ شیوه برخورد والدین نسبت به آموزش آداب دستشویی کودکان می‌تواند شخصیت‌های منضبط و لجوج به بار آورد و سهل‌گیری، افرادی بی‌بند و بار و یا انحرافات جنسی را موجب شود.
- ✓ یکی از علل اینگونه شخصیت‌ها، افکار و احساساتی است که کودک نسبت به مدفوع خود دارد و آن را جاندار می‌پندارد.
- ✓ از نظر روان‌تحلیل‌گران، مدفوع و تا حدی ادرار، بار عاطفی مثبت یا منفی داشته و می‌توانند با کاهش تنش یا ایجاد و ماندگاری همراه باشند.

۳. مرحله احلیلی:

- ✓ از ۳ تا ۵ و ۶ سالگی را در بر می‌گیرد و لذت و کامروایی بر اعضای تناسلی متمرکز است. بنابراین کودک از طریق استمنا (لمس آلت تناسلی یا دستکاری آن) به لذت می‌رسد.
- ✓ فروید در این مرحله از اضطراب اختگی، غبطه آلت، عقده ادیپ و عقده الکترا سخن می‌گوید که هر کدام می‌توانند نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت داشته باشند.
- ✓ پسر بچه‌ها به سبب دستکاری آلت تناسلی، از نزدیکی با مادر منع می‌شوند. در نتیجه دچار تنش و اضطراب می‌شوند. این حالت، اضطراب اختگی یا ترس از قطع شدن آلت تناسلی نام دارد که عقده ادیپ ایجاد می‌کند.
- ✓ مشابه حالت فوق در دختران، عقده الکترا ایجاد می‌کند به این ترتیب که دختران به سبب اینکه خود و مادر، آلت تناسلی ندارند، دچار غبطه آلت شده و به همین سبب به پدر علاقه‌مند شده و به رقابت با مادر دست می‌زنند و وقتی می‌بینند در این رقابت موفق نخواهند بود، به همانندسازی با مادر روی می‌آورند.

۴. مرحله نهفتگی:

- ✓ سنین ۶ تا ۱۲ سالگی را شامل شده و فعالیت‌های جنسی را کم می‌شود. بنابراین کودک به تعاملات اجتماعی و روابط بیرونی روی می‌آورد.

۵. مرحله تناسلی:

- ✓ از ۱۲ سالگی به بعد وارد این مرحله می‌شود.
- ✓ شرط ظهور این مرحله، عدم تثبیت فرد در هر کدام از مراحل قبلی است.
- ✓ در این دوره، بلوغ جنسی شروع شده و ویژگی مهم آن، عشق و علاقه به دیگران به ویژه جنس مخالف است.
- ✓ در طی این دوره نوجوان احساس مسئولیت کرده و به گروه همسالان بیشتر نزدیک شده و به اصطلاح اجتماعی می‌شود.
- ✓ بنابراین سعی می‌کند مستقل شده و از سلطه والدین دور شود و به فعالیت‌های گروهی و انجام اقداماتی همچون ازدواج و تشکیل خانواده تمایل یابد.

انواع اضطراب:

- ✓ از دیدگاه فروید، اضطراب به سبب ناکامی و تعارض بین نیروهای بن، من و فرامن ایجاد می‌شود.
- ۱. **اضطراب واقعی:** پس از روبرویی با خطرات بیرونی ایجاد می‌شود اغلب ما به میزان معقولی از سیل، زلزله و تصادف می‌هراسیم.
- ✓ اضطراب واقعی برای بقا مفید است چرا که انسان را از خطرهای واقعی آگاه ساخته و موجب اجتناب از آنها می‌شود.
- ۲. **اضطراب نوروژی:** وقتی ایجاد می‌شود که موانعی در راه کشاننده‌های بن از طریق شرایط بیرونی ایجاد می‌شود. مثل وقتی که کودکی به سبب ابراز بیش از اندازه تکانه جنسی یا پر خاشگری، مورد تنبیه قرار می‌گیرد. این اضطراب بعدها به شکل ناهوشیار عمل می‌کند.
- ۳. **اضطراب اخلاقی:** هنگام ترس از وجدان و تعارض بین کشاننده‌های بن و فرامن ایجاد شده و موجب می‌شود کشاننده‌ها تهدیدآمیز شوند. بنابراین بروز این کشاننده‌ها، اضطراب به همراه دارد.
- ◀ تفاوت بین اضطراب نوروژی و اخلاقی در این است که در اضطراب نوروژی فرد به سبب احتمال تنبیه از سوی دیگران مضطرب می‌شود اما در اضطراب اخلاقی، اضطراب فرد ناشی از سرزنش خود اوست.
- ◀ اضطراب به هر شکلی که باشد، مشخص‌کننده مرحله خاصی از تحول "رابطه موضوعی است که نقش یک علامت را برای فرد بازی می‌کند و به او هشدار می‌دهد.

مکانیسم‌های دفاعی: به شیوه‌هایی گفته می‌شود که وقتی نیروهای درونی به ویژه "من" نتواند از روش‌های معقول، منطقی، مناسب و در دسترس برای اضطراب و رفع آن استفاده کند.

- ✓ مکانیسم‌های دفاعی راه‌حلی هستند که ارگانیزم برای کاهش تنش انتخاب می‌کند.

۱. سرکوبی (واپس روی):

- ✓ وظیفه این مکانیسم، حذف تکانه‌ها یا خاطره‌های دردناک از حوزه هوشیار ذهن است.
- ✓ بعنوان مثال ممکن است فردی خاطره تصادف شدیدی را که در طی آن بعضی از عزیزانش را از دست داده به یاد نیاورد.
- ✓ این خاطرات هیچگاه کاملاً فراموش نشده و فقط از سطح آگاهی خارج شده و از طریق رویا یا وقایع روزانه مرتبط با حادثه می‌توانند دوباره آشکار شوند.

۲. انکار:

- ✓ عبارت است از نپذیرفتن و انکار وجود یک خطر که می‌تواند آسیب‌زا باشد.
- ✓ هنگامی که یک واقعیت بیش از اندازه ناگوار باشد و عوارض مهلکی به دنبال داشته باشد، فرد ممکن است به انکار متوسل شود.
- ✓ پیوند نزدیکی با مکانیسم واپس‌رانی دارد.
- ✓ بعنوان مثال مادری که فرزند خود را از دست داده اما لباس‌های او را مرتب کرده و برای او غذا آماده می‌کند و ...
- ✓ انکار زمانی که از میزان توجه به وخامت اوضاع کاسته و امید ایجاد کند، مفید است. اما اگر انسان را از مواجه شدن با واقعیت‌ها باز دارد، مفید نیست مانند فردی که دچار بیماری قلبی شده اما به توصیه‌های پزشک توجه نمی‌کند.

۳. تثبیت و بازگشت:

- ✓ اگر میزان اضطراب و ناکامی در یکی از مراحل بیش از اندازه باشد، ممکن است فرد به مکانیسم بازگشت به مرحله یا مراحل قبلی یا تثبیت در مرحله فعلی روی آورد.
- ✓ در شکل حاد ممکن است به مراحل بسیار پایین بازگشت کند.

۴. دلیل تراشی:

- ✓ به معنی یافتن دلایلی جامعه‌پسند و به ظاهر منطقی برای اقدامی نادرست و نه بیان دلیل معقولانه برای عمل درست.
- ✓ از این مکانیسم برای کاستن میزان استرس محیط و کاستن میزان ضربات ناخوشایند یک واقعه استفاده می‌شود.
- ✓ مثلاً زمانی که فردی تصادف کرده و به دیگری آسیب رسانده و می‌گوید: حقش بود چون دیروز پرنده‌ای را آزار داد.

۵. جبران:

- ✓ به منظور کاهش احساس حقارت یا پوشاندن نقاط ضعف از این مکانیسم استفاده می‌شود.
- ✓ فرد سعی می‌کند به رشد و پرورش سایر توانایی‌ها اقدام کرده یا از عوارض ضعف خود بکاهد.
- ✓ بعنوان مثال فردی که دارای لکنت زبان است و سعی می‌کند سخنور ماهری شود یا سعی می‌کند فوتبالیست موفق شود یا فرد نظامی که جثه کوچکی دارد و در انجام وظیفه، از خود تحکم و خشونت شدید نشان می‌دهد.

۶. جابجایی:

- ✓ تغییر جهت دادن از یک خواسته‌ای که نمی‌تواند به شیوه خاصی برآورده شود به سوی یک شیوه آسانتر یا کم‌خطرتر.
- ✓ فروید، جابجایی را بهترین شیوه برای هدایت تکانه‌های جنسی و پرخاشگری می‌داند.
- ✓ بعنوان مثال خواسته‌های شهوی معطوف به زنان نامحرم را نمی‌توان ابراز داشت اما می‌توان آن را در قالب علاقه به رعایت حقوق زنان بیان کرد.

۷. فرافکنی:

- ✓ فرد، ویژگی‌ها و صفات ناخوشایند خود را به دیگران نسبت می‌دهد و دیگران را دارای این صفات ناپسند می‌داند.

۸. درون‌فکنی:

- ✓ عبارت است از نسبت دادن ویژگی‌ها، صفات و اعمال مطلوب و مورد قبول سایرین به خود.

✓ بعنوان مثال معلمی که افتخارات و پیشرفت‌های دانش‌آموزان سابق خود را ناشی از تدریس خود می‌داند.

۹. همسان‌سازی:

✓ افرادی که خودپنداره ضعیف دارند یا خود را نالایق می‌دانند، ممکن است با افراد یا سازمان‌هایی که احساس قابل قبول بودن را در آنها افزایش می‌دهد، پیوند ایجاد کرده و همانندسازی کنند.

✓ وارونه‌سازی، با وسواس و افراط در انجام عمل مخالف با خواسته‌ها و خودنمایی به آن همراه است.

✓ از این مکانیسم می‌توان بعنوان معیاری برای تمایز بین رفتار معقول و منطقی و برخاسته از اعتقاد راستین با رفتار ناشی از بهره‌گیری از مکانیسم دفاعی عکس‌العمل‌سازی استفاده کرد.

✓ بعنوان مثال فردی که شدیداً تحت تاثیر خواسته و نیروی جنسی خود است و به مبارزه بر علیه هرزه‌گری روی می‌آورد.

۱۰. والاگرایی:

✓ عبارت است از هدایت امیال، آرزوها و خواسته‌هایی که از دید جامعه ناپسند هستند به سوی فعالیت‌هایی که مورد قبول و مورد پسند جامعه است.

✓ این مکانیسم می‌تواند برای ابراز تکانه‌های پرخاشگری و جنسی به شکلی قابل قبول مورد استفاده قرار گیرد.

✓ بعنوان مثال فردی که میل به پرخاشگری دارد، به فوتبال یا بوکس روی می‌آورد. بعضی روانکاوان، بعضی فعالیت‌های هنری مانند سبک‌های جدید نقاشی را به والاایش تمایلات جنسی نسبت داده‌اند.

۱۱. فلسفه‌بافی:

✓ فرد برای دور شدن از احساسات و نگرانی‌های عاطفی به این مکانیسم روی می‌آورد.

✓ بعنوان مثال پزشکی که برای تعادل روانی خود، نمی‌تواند با همه بیماران رابطه عاطفی برقرار کند. پس از طریق فلسفه‌بافی به توجیه رفتار خود پرداخته و به قطع رابطه عاطفی روی می‌آورد.

✓ افراط در این مکانیسم مانند سایر مکانیسم‌ها باعث می‌شود فرد از حالت طبیعی خارج شده و به سبب فلسفه‌بافی، از شادی دیگران شاد نشده و از غمگینی دیگران غمگین نشود که از نظر روانی، چنین شخصی سالم نیست.

مکانیسم‌های دفاعی و سازگاری:

✓ این مکانیسم‌ها، درمان مقطعی است که در عین حال با تحریف واقعیت همراه است. بنابراین آگاهی از این مکانیسم‌ها برای روانشناسان بالینی و مشاوران الزامی است تا بتوانند راهکارهای منطقی و مطلوب دیگری را ارائه دهند.

✓ نقش مشاوره در روان‌تحلیل‌گری، کمک به مراجع در کشف محتویات ناهوشیار است چرا که علت اصلی رفتار، عملکرد و مشکلات فرد به شمار می‌آید.

درمان به شیوه روان‌تحلیل‌گری:

✓ فروید، روان‌آزردگی (اعم از اختلالات اضطرابی و افسرده‌وار) و روان‌گسیختگی را ناشی از تعارض بین ارضای کشاننده‌ای و شرایط جهان واقعی می‌داند.

✓ در محیطی سرد و خشن که حمایت اجتماعی وجود ندارد، فرد به مرحله پایین‌تری از کنش‌وری، واپس‌روی می‌کند.

- ✓ یکی از شیوه‌های روان تحلیل‌گری این است که از مراجع خواسته می‌شود بر تخت یا کاناپه‌ای دراز کشیده و پس از آن که احساس آرامش کرد، بدون نگاه کردن به مشاوران، به تجارب گذشته خود بیندیشد و آزادانه هر تصویر ذهنی یا اندیشه‌ای را که بخاطر می‌آورد، بدون حذف بیان کند حتی اگر پیش پا افتاده، شرم‌آور یا دردناک است.
- ✓ گاهی بیان خاطرات و تجربیات گذشته چنان دردناک است که بیماران توان ادامه کار را ندارند. فروید، این حالت را مقاومت نامید و آن را علامتی دانست که نشانگر نزدیک شدن به ریشه اصلی مشکل است و روانکاو باید تحلیل بیشتری در این قسمت انجام داده تا با غلبه بر مقاومت، بتواند تجربه واپس رانده شده را بازگرداند و مشکل را ریشه‌یابی کند.
- ✓ هدف عمده از مشاوره، باز یافتن تجربیات واپس زده شده است. فروید، بهترین راه مشاوره و درمان را، ایجاد آگاهی نسبت به اندیشه‌ها و احساسات سرکوب شده می‌داند.

راه‌های آگاهی از محتویات ناهوشیار و غلبه بر مقاومت:

- ۱. تحلیل مقاومت
 - ۲. تحلیل خواب
 - ۳. تحلیل رویا
 - ۴. تداعی آزاد
 - ۵. تحلیل انتقال
 - ۶. تعبیر و تغییر
 - ۷. فعال‌سازی روان‌پریشی
- ✓ فروید دریافت که بیشتر رویاها و خواب‌ها نشان‌دهنده خاطرات واپس رانده با اهمیتی هستند.
 - ✓ انتقال، نشان‌دهنده نگرشی است که مددجو نسبت به یک شخص مهم و با ارزش در زندگی داشته و اکنون آن را به درمانگر فرافکنی می‌کند.

نوفرویدی‌ها (روان‌تحلیل‌گران جدید):

- ✓ بعضی از پیروان فروید از جمله آدلر، کارن هورنای، یونگ و هاری استک سالیوان تغییراتی در نظریات فروید ایجاد نمودند.
- ✓ آدلر و هورنای با فروید در اهمیت دوران کودکی موافق هستند اما آنها به ویژگی‌های اجتماعی بیش از کشش جنسی اهمیت می‌دهند که گاه به سبب این نظریات به عوامل اجتماعی و فرهنگی، به نام روان‌تحلیل‌گری فرهنگی یا اجتماعی از آنها یاد می‌شود.

آلفرد آدلر:

- ✓ روانشناسی وی را می‌توان نوعی روانشناسی خانوادگی و اجتماعی دانست زیرا تاکید عمده‌ای به نقش خانواده و تعامل اعضای آن دارد.
- ✓ وی معتقد است انسان با نیاز "وابسته بودن به جمع" به دنیا می‌آید.
- ✓ وی به اینکه نوروها و اختلالات روانی افراد ریشه جنسی دارد، اعتقادی ندارد.
- ✓ از دیدگاه او، افراد با توانایی قبول مسئولیت و نیاز به پیشرفت به دنیا می‌آیند. بنابراین گذشته فرد، تنها تعیین‌کننده شخصیت او نیست بلکه آینده و اهداف و طرح‌هایی که پیش رو دارد، در شخصیت او موثر است.
- ✓ احساس حقارت از دید آدلر، روان‌رنجوری، روان‌پریشی، انواع انحرافات و رفتار بزهکارانه را به همراه می‌آورد.

نقش مشاور در روانشناسی آدلری:

۱. شناساندن توانایی‌های وجودی و امکانات اجتماعی به مراجع.
۲. کمک در انتخاب اهدافی که موافق با توانایی‌ها و امکانات مراجع است.
۳. کمک به مددجو در سبک زندگی مناسب

احساس حقارت و برتری جویی:

- ✓ احساس حقارت از واژه‌های مهم نظریه آدلر است که در اثر عدم تطابق اهداف با توانایی‌ها و عدم به ثمر رسیدن تلاش، ایجاد می‌شود.
- ✓ آدلر شرط اصلی موفقیت در کار را کنار آمدن با جمع می‌داند.
- ✓ اگر فردی نتواند با اجتماع خود هماهنگ شود، روان‌رنجوری است که جاه‌طلب بوده اما ترس از شکست‌های بعدی و فقدان جرات و خسارت است که چنین فردی از پذیرش مسئولیت سر باز می‌زند.
- ✓ در مقابل احساس حقارت، حس برتری جویی وجود دارد و سائقی است که زمینه مناسبی را جهت پیشرفت فراهم می‌سازد. سائق برتری جویی مانند خودشکوفایی، انسان را به سوی کمال راهنمایی می‌کند.

روش‌های ارزیابی زندگی روانی:

- ✓ آدلر برای شناخت و ارزیابی مشکل فرد ۳ روش خاطرات و تجربیات اولیه زندگی، ترتیب تولد و رویاها را، دروازه ورودی به زندگی روانی معرفی کرده است.

۱. تجربیات و خاطرات نخستین زندگی:

- ✓ آدلر و فروید معتقدند تجارب اولیه زندگی به ویژه سن ۴ و ۵ سالگی در تعیین سبک زندگی موثر است و بعدها هم حتی در صورت بروز مشکل، تغییر اندکی می‌توان در آن ایجاد کرد.

۲. ترتیب تولد:

- ✓ آدلر معتقد است ترتیب تولد می‌تواند نقش مهمی در تکوین شخصیت فرد داشته باشد.
- ✓ بعنوان مثال: الف) افرادی که تنها فرزند خانواده‌اند، معمولاً نازپرورده‌اند. ب) فرزندان اول بخاطر تقدم تولدشان، برتری طلب بوده و هنگام تولد فرزند دوم، احساس خطر می‌کنند. ج) فرزندان دوم به بعد هیچگاه توجه کامل والدین را دریافت نکرده‌اند. حس رقابت با فرزند اول داشته و در صورت وجود ویژگی‌های بارز و خوب در وی، احساس سرخوردگی می‌کنند.

۳. رویاها:

- ✓ از جمله روش‌های آگاهی از زندگی روانی فرد از دید آدلر، رویاست.
- ✓ آدلر با فروید درباره ارزش رویا در شناخت فرد موافق بود اما رویا را راهی برای آشکار شدن تعارضات گذشته نمی‌دانست بلکه معتقد بود رویاها با احساسات، مشکلات جاری زندگی و آرزوهای فرد در زمان حال و آینده مرتبط است.

نقش نظریه آدلر در روانشناسی و مشاوره:

- ✓ آدلری‌ها نگرش مثبتی نسبت به ماهیت انسان و قابلیت او در کامل شدن دارند بنابراین تشویق و امید به زندگی را برای حفظ سلامت روانی و رشد فرد لازم می‌دانند.
- ✓ به نظر آلر و پیروانش، سرنوشت انسان از قبل بوسیله ویژگی‌های ژنتیکی یا محیطی تعیین نمی‌شود بلکه خود انسان و اهداف زندگی و تلاش‌هایش در این مورد موثرند.
- ✓ اولین یاری‌رسانان که در اجتماعی شدن فرد و سازگاری او نقش مهمی را ایفا می‌کنند، والدین و اعضای خانواده و جو حاکم بر خانواده است.

کارن هورنای:

- ✓ جدایی اعتقادات هورنای با نظریه روان‌تحلیل‌گری فرویدی از غبطه آلتی شروع شد. وی با نظریه فروید که معتقد بود زنان تحت تاثیر غبطه آلتی قرار دارند و مردان فاقد غبطه هستند مخالف بود.

غبطه رحمی:

- ✓ وی معتقد بود مردان به سبب عدم قدرت باروری و زایمان، به حال زنان غبطه می‌خورند و این حالت را غبطه رحمی نامید.
- ✓ به دلیل همین غبطه رحمی، مردان برای جبران آن تلاش می‌کنند تا در امور دیگری موفق باشند. تلاش‌هایی بصورت ناهوشیار از قبیل تحقیر کردن و کوچک شمردن زن، انکار حقوق برابر زنان و کم اهمیت جلوه دادن پیشرفت‌های آنان.
- ◀ اختلاف نظر دیگر هورنای و فروید در این بود که بین ویژگی‌های افراد سالم و روان‌رنجور با ملیت‌های متفاوت، تفاوت‌های اساسی وجود دارد.
- ◀ هورنای از جمله تفاوت‌های بین افراد را در منشا اضطراب آنها دانست و منشا واقعی آن را در رابطه بین والدین و کودک و هر آنچه امنیت کودک را به خطر اندازد می‌دید.
- ◀ انتخاب راه‌حل رفع اضطراب توسط کودک، به شیوه فرزند پروری والدین و رابطه بین کودک و والدین وابسته است.
- ◀ ماهیت عقده ادیپ نیز ناشی از وابستگی فرد به والدین یا تنفر از والدین است و ریشه در مسائل جنسی ندارد.
- ◀ هورنای، احساس حقارت و ترس از والدین را از جمله علل روان‌رنجوری می‌داند.
- ◀ از دیدگاه وی، احساس حقارت از مراقبت والدین و حس نیاز و درماندگی در آنان ایجاد شده است. این احساس حقارت به تنفر تبدیل شده و کودک به سبب ترس، حس تنفر را سرکوب می‌کند. اما این تنفر سرکوب شده و واپس رانده شده بعدها به شکل اضطراب که آن را اضطراب اساسی می‌خواند، خودنمایی می‌کند.
- ◀ از نظر هورنای، انسان می‌تواند این اضطراب را به میزان زیادی کاهش و با هوشیاری شخصیت خود را شکل دهد.

نقش نظریه هورنای در روانشناسی و مشاوره:

- ✓ هورنای معتقد بود درمان باید بصورت آگاهانه و با مشارکت بیمار و درمانگر رخ دهد. پس نیازی به دراز کشیدن بیمار نیست بلکه می‌تواند بنشیند، قدم بزند یا هر کاری که می‌خواهد انجام دهد.

کارل گوستاو یونگ:

نظریات مخالف یونگ با فروید:

۱. طرح تاثیر عوامل اجتماعی در کنار عوامل جنسی بر تکوین شخصیت.
۲. توجه به نگرش افراد درباره آینده و بیان تاثیر این نگرش بر تکوین شخصیت. یونگ، هم گذشته و هم آینده را در شکل‌گیری شخصیت موثر می‌داند.
۳. گسترش مفهوم ناهوشیار فردی فروید و تقسیم آن به ۲ دسته ناهوشیار فردی و ناهوشیار جمعی. تجربه‌های موروثی یک خانواده، قوم یا ملیت در کنار تجارب فردی، ردهایی در اذهان باقی گذاشته و در شخصیت آنان موثر است.
۴. تاکید بر لزوم برقراری روابط با سایرین به منظور کسب تعادل روانی.
۵. توجه به خواب دیده‌ها بعنوان منبعی برای برون‌ریزی ناهوشیاری به سطحی از هوشیاری.

سنین و دوره‌های موثر در تکوین شخصیت:

- ✓ همانند فروید نقش سال‌های کودکی را در پی‌ریزی شخصیت قبول داشت اما برای بقیه مراحل رشد را نیز در شخصیت موثر می‌دانست. بعنوان مثال از اهمیت زیادی برای دوره بلوغ قائل بود و از آن بعنوان تولد روانی یاد می‌کرد.
- ✓ همچنین یونگ دوره میانسالی و پیری و نحوه تخلیه انرژی روانی در این سال‌ها را در سلامت روانی موثر می‌دانست.
- ✓ در میانسالی یعنی حدود ۴۰ سالگی فرد می‌تواند نقابی را که تا کنون برای حضور در اجتماع بر چهره می‌زده، برداشته و خود بشود. از این رو می‌تواند تعادل روانی یابد.

شیوه مشاوره و درمان:

- ✓ یونگ و بیمارانش معمولاً روی صندلی راحتی روبروی یکدیگر نشسته و باهم صحبت می‌کردند. همچنین درمانگر می‌تواند از مراجع بخواهد تا فعالیت‌های خلاقه‌ای نظیر نقاشی، موسیقی و ... را انجام دهد.
- ✓ از جمله فنونی که یونگ در جلسات مشاوره برای تحلیل روانی بهره می‌برد، آزمون تداعی کلمه، تحلیل نشانه و فن تحلیل رویا بود.
- ✓ مفهوم فردیت یافتگی یا خودشکوفایی یونگ در تدوین نظریه نیازهای فرد و توجه به نقش آینده در نظریه آدلر موثر بودند.
- ✓ مفهوم بحران میانسالی یونگ، امروزه بعنوان مرحله‌ای از رشد شخصیت در روانشناسی پذیرفته شده است.

اریک اریکسون:

- ✓ گسترش مراحل رشد از تولد تا مرگ، از جمله اقدامات مهم اریکسون است.
- ✓ از جمله اقدامات مهم و تاثیرگذار وی، گشایش خط روانشناسی من است که شرایط مناسبی جهت تفسیر روانشناختی اختلالات روانی فراهم ساخت.

مراحل رشد روانی - اجتماعی اریکسون:

۱. اعتماد در برابر بی‌اعتمادی:

- ✓ شامل دوره تولد تا ۱ سالگی بوده که تقریباً مطابق مرحله دهانی فروید است.
- ✓ کودک به مراقبت و دریافت محبت، نیاز ویژه دارد و نحوه ارائه آن به طفل، احساس اعتماد یا بی‌اعتمادی در وی ایجاد می‌کند.

۲. خودمختاری در برابر شگ و شرم:

- ✓ سنین ۱ تا ۳ سالگی بوده و مطابق با سال‌های مرحله مقعدی فروید است.
- ✓ کودکان با تکیه بر توانایی‌های خود، امکان خودمختاری را در خود محک می‌زنند.
- ✓ چنانچه به کودک اجازه داده شود اراده خود را تمرین کند و آن را گسترش دهد، احساس خودمختاری و در غیر اینصورت احساس شگ و تردید نسبت توانایی‌ها و شرم از عدم توانایی را تجربه خواهد کرد.

۳. ابتکار در برابر گناه:

- ✓ سنین ۳ تا ۵ سالگی بوده و قابل تطبیق با مرحله تناسلی فروید است.
- ✓ در این سال‌ها توانایی‌های ذهنی به ویژه امکان خیالپردازی در کودک نمود بیشتری دارد و مطلب مهم، نحوه برخورد والدین با خیالپردازی‌ها و ابتکارات ناشی از آن است که اگر همراه با محبت تایید یا به نحو مطلوب با ارزش‌های اجتماع و خانواده شکل بگیرد، احساس توانایی در پذیرش مسئولیت و توانایی در انجام آن با شیوه‌های بدیع ایجاد می‌شود و اگر به درستی درک و هدایت نشود به ویژه تمایل کودک به تصاحب والد یا والده، احساس گناه را به همراه می‌آورد.

۴. کارایی در برابر حقارت:

- ✓ بین سنین ۶ تا ۱۱ بوده و مطابق سال‌هایی است که فروید، آن را مرحله نهفتگی نامید.
- ✓ این مرحله با مدرسه رفتن کودک آغاز می‌شود. حتی اگر به مدرسه نرود، توانایی‌ها، او را به سمت روابط گسترده‌تر سوق می‌دهد.
- ✓ کودک به ساخت اشیا و انعکاس توانایی‌ها و نگرش‌های خود در آنچه ساخته است علاقه‌مند می‌شود.
- ✓ بیاناتی که نشان‌دهنده مفید و جالب بودن ساخته‌های کودک باشد، در او احساس شایستگی و کارایی را پرورش داده و عدم تایید ساخته‌ها، احساس حقارت و بی‌کفایتی را بدنبال دارد.

۵. هویت‌یابی در برابر ابهام نقش:

- ✓ سنین ۱۲ تا ۱۸ بروز کرده و دوره نوجوانی فرد را در بر می‌گیرد.
- ✓ مهمترین مشکل هویت، شناخت واقعی توانایی‌ها و محدودیت‌ها و خودیابی است که نگرش دیگران و عملکرد آنان در تشکیل آن تاثیر بسیاری دارد.
- ✓ بحران هویت یعنی مواجه شدن با سوالاتی نظیر کیستم؟ چیستم؟ و به کجا تعلق دارم؟ فرد را با ابهام نقش روبرو می‌کند.

۶. صمیمیت در برابر انزوا:

- ✓ از سن ۱۸ تا ۳۵ سالگی را شامل می‌شود.

- ✓ فرد، توانایی رابطه صمیمانه تری را با دیگران به ویژه جنس مخالف پیدا می کند. این رابطه صرفاً به روابط جنسی محدود نمی شود بلکه به معنای روابط عمیق عاطفی و روانی نیز هست.
- ✓ عدم توانایی در برقراری چنین رابطه صمیمانه ای، فرد را بسوی طرد شدن و انزوا سوق می دهد.

۷. زاینده‌گی در برابر رکود:

- ✓ سنین ۳۵ تا ۵۵ را دوره میانسالی می دانند.
- ✓ از نظر اریکسون، فرد در این سنین در بحران زاینده‌گی و رکود قرار دارد. به این معنی که انسان به دنبال زایش، ساختن و سازنده‌گی است و توانایی ازدیاد نسل، تا حدی موجب ارضای آن می شود.
- ✓ اگر فرد بتواند امکان آموزش و راهنمایی نسل بعدی را بعهده بگیرد، احساس آرامش خاطر خواهد یافت و اگر نه، به احساس همودگی، سستی و رکود رو خواهد آورد.

۸. یکپارچگی در برابر نومیدی:

- ✓ از سن ۵۵ سالگی تا پایان عمر را شامل می شود.
- ✓ فعالیت‌ها و کوشش‌های فرد در احساس وی موثر است.
- ✓ چنانچه فرد از عملکرد گذشته راضی باشد، به احساسی دست می یابد که اریکسون آن را یکپارچگی می نامد و در غیر اینصورت، حسرت در خصوص عمر از دست رفته و نومیدی چیره خواهد شد.
- ✓ اریکسون در کتابی با عنوان "فعالیت‌های مهم در پیری"، توصیه‌هایی برای مقابله با احساس پوچی و کسب رضایت ارائه می دهد.

نقش نظریه اریکسون در فرآیند مشاوره:

- ✓ توجه به تمامی مراحل زندگی و بررسی مسائل و مشکلات انسان در هر دوره، از نکات مهم نظریه اوست.
- ✓ هویت‌یابی اریکسون در مرحله نوجوانی نمود ویژه‌ای دارد که مورد توجه بسیاری از روانشناسان است.
- ✓ از دید وی، برانگیختگی‌های پرخاشگرانه، منعکس کننده نیازهای تحقق نیافته در بیان خویشتن هستند و یا به منظور غلبه بر احساس عدم امنیت و آسیب‌پذیری شکل می گیرد.
- ✓ یکی از مهمترین اختلاف‌نظرهای نوفروردی‌ها و فروید، مربوط به نقش غرایز بویژه غرایز جنسی و برانگیزش آدمی است.
- ✓ نوفروردی‌های بیش از فروید بر تاثیر عوامل اجتماعی و گاه فرهنگی تاکید داشته و نظر خوشبینانه تری نسبت به ماهیت، توانایی و اراده انسان ارائه می دهند.

فصل سوم: رویکردهای رفتاری

◀ گاهی اوقات رویکرد رفتارگرایی را از جمله نظریه‌های یادگیری می‌دانند.

یادگیری (از نظر لاهی): راهی برای کسب اطلاعات، ایجاد نگرش، دستیابی به مهارت‌های جدید، فهم مفاهیم، یافتن راه حل مشکلات و همچنین راهی برای رشد شخصیت در دوران زندگی است.

◀ رفتارگرایان بر خلاف روانکاوها بر فرآیندهای خودآگاه تاکید ندارند و آنچه را مکاتب دیگر، بیماری روانی می‌دانند، رفتاری می‌دانند که مانند سایر رفتارها آموخته شده است. بنابراین حتی بهداشت روانی به عوامل ایجادکننده یادگیری که عمدتاً محیطی هستند وابسته است.

◀ پائولف و واتسون را از بنیانگذاران و سازمان‌دهندگان اولیه رفتارشناسی می‌توان دانست.

◀ اعتقاد به امکان توصیف همه رفتارهای انسان براساس روابط بین محرک و پاسخ، پایه اصلی این نظریه است.

ایوان پائولف:

- ✓ محرکی که به واسطه عوامل دیگر باعث ایجاد پاسخ می‌شود و بخودی خود دارای خاصیتی نیست را محرک شرطی نامید.
- ✓ محرکی که به طور طبیعی دارای خاصیتی است، محرک غیر شرطی نامید.
- ✓ پاسخی که بر اثر محرک غیر شرطی ایجاد می‌شود، پاسخ غیر شرطی نامید.
- ✓ همابندی و همجواری دو محرک، اصل و اساس یادگیری و رفتار حیوان و انسان است.
- ✓ نظریه رفتارگرایی از یافته ساده محرک و پاسخ، شکل گرفت و توسعه پیدا کرد.

جان واتسون:

- ✓ وی معتقد بود یافته‌های روانشناسی باید دارای عینیت بیشتری باشد.
- ✓ بیانیه رفتارگراها در واقع مقاله‌ای است تحت عنوان روانشناسی به گونه‌ای که رفتارگرا آن را می‌بیند و به قلم واتسون می‌باشد.
- ✓ مهمترین اصل نظام واتسون براساس رابطه بین محرک و پاسخ (S-R) بنا شده است.
- ✓ وی ۳ هیجان ترس، خشم و عشق را زائیده وراثت می‌دانست ولی معتقد بود نحوه ظهور اینها و همچنین نحوه شکل‌گیری و رشد شخصیت، وابسته به محیط است.
- ✓ مجموع یافته‌های پائولف و واتسون و شیوه‌های برگرفته از آن، شرطی‌سازی کلاسیک نام دارد.

کاربرد شرطی‌سازی کلاسیک در مشاوره:

- ✓ از روش‌های برگرفته از شرطی‌سازی کلاسیک عمدتاً در جهت کنترل هیجان‌ات استفاده می‌شود.
- ✓ محبت، عشق، شادی، غم، ترس و نفرت از مصادیق هیجان‌ات هستند.
- ✓ از طریق شرطی‌کردن کلاسیک می‌توان هیجان‌ات را در فرد ایجاد کرده، کاهش داده و یا حذف کرد.

✓ روش‌های درمانی و شیوه‌های مشاوره‌ای مبتنی بر شرطی‌سازی کلاسیک بر این فرض استوار است که اختلالات رفتاری و عادت‌های بد و هیجان‌های ناخوشایند، از طریق فرآیند شرطی شدن یاد گرفته شده‌اند و با استفاده از همین اصول، قابل تغییر و اصلاح هستند.

روش خاموشی پاسخگو:

✓ در این روش، برنامه‌ای طرح می‌شود که در طی آن، محرک شرطی بدون همراهی محرک غیرشرطی ارائه شود. بنابراین پس از مدتی، ارگانیسم می‌آموزد که محرک شرطی، خاصیت محرک غیرشرطی را نداشته، لذا پاسخ شرطی، فراخوانده نخواهد شد.

✓ بطور مثال برای کاهش ترس فرد از محیط‌های بسته، طی چند مرحله وی را در محیط‌هایی که به تدریج بر میزان بسته بودن فضای آن افزوده می‌شود، قرار می‌دهند.

شرطی‌سازی تقابلی:

✓ روشی است که در طی آن، یک محرک شرطی با محرک غیرشرطی به غیر از محرکی که برای رفتار نابهنجار تقویت محسوب می‌شده، همراه شده که موجب شرطی‌سازی مجدد می‌شود.

✓ بطور مثال فردی که در جاده‌ای برفی تصادف کرده را دوباره در جاده برفی قرار داده با این تفاوت که ایندفعه موقعیت مطلوبی در آن جاده فراهم است.

غرقه‌سازی:

✓ روشی است برای کاهش هیجانات نامطلوب به ویژه ترس.

✓ مشکل بزرگ هیجانات ناخوشایند از جمله ترس این است که افراد معمولاً مایل نیستند در برابر محرک شرطی که احساس ترس به همراه دارد، ایستادگی کنند.

✓ در این روش، درمان‌جو را به یک باره در محیطی که محرک شرطی وجود دارد، قرار می‌دهند و از وی می‌خواهند تحمل کند تا متوجه عدم همراهی محرک شرطی با محرک غیرشرطی شود و خاموشی صورت گیرد.

حساسیت‌زدایی:

این روش دارای ۳ مرحله است:

۱. تعیین یک سلسله مراتب اضطراب یا ترس از شدید تا خفیف

۲. آموزش حالت آرامیدگی عضلانی به درمان‌جو

۳. بعد از احساس آرامیدگی از او خواسته می‌شود تا سلسله مراتبی را که تعیین شده از خفیف‌ترین به بعد را تجسم کند.

✓ این روش بیشتر برای درمان اضطراب، تنش و ترس استفاده شده و توسط ولپی بارها مورد آزمایش قرار گرفته و به موارد متعددی گسترش داده شده است.

تنفر درمانی (درمان انزجاری):

✓ روش‌هایی که در آن از محرک‌های بیزار کننده یا آزاردهنده استفاده می‌شود، درمان‌های انزجاری یا بیزاری آور نام دارد.

- ✓ برای درمان رفتارهایی که به آسانی تن به خاموشی نمی‌دهد، استفاده می‌شود مثل پرخوری، سیگار کشیدن، شراب نوشیدن، انحرافات جنسی و وسواس.
- ✓ بطور مثال به بیمار الکلی اجازه داده می‌شود الکل بنوشد و سپس به وی آمپولی تزریق یا دارویی داده می‌شود که بطور طبیعی حالاتی همچون سرگیجه و استفراغ را به همراه آورد.

ادوارد ثرندایک:

- ✓ از دیدگاه وی، در یادگیری ۳ اصل وجود دارد: اثر، تمرین و آمادگی.

قانون اثر:

- ✓ در این قانون، تاثیر پیامدهای رفتاری بر تداوم آن و اثرات پاداش و تنبیه مطرح و یادگیری به تاثیر تنبیه و پاداش اشاره شده است.
- ✓ طبق این قانون، رفتار با پاداش و تنبیه شکل می‌گیرد و اعمالی که نتایج مطبوع داشته باشند، تکرار می‌شوند.
- ✓ پاداش می‌تواند هر محرکی باشد که در فرد، احساس شادی و رضایت ایجاد می‌کند.
- ✓ ثرندایک اولین فردی بود که نقش اطلاع از نتایج را بعنوان پاداش مطرح ساخت. آگاهی از درست بودن رفتار و کردار برای انسان، عامل رضایتمندی به شمار می‌رود.
- ✓ در طی تحقیقات خود متوجه شد تنبیه کردن، بر نیرومندی پاسخ اثری ندارد.

قانون تمرین:

- ✓ این قانون به تاثیر تکرار بر نیرومند کردن رفتار اشاره دارد.
- ✓ ابتدا تصور می‌کرد تمرین و تکرار را در نیرومند کردن رابطه بین محرک و پاسخ موثر دانست اما بعدها دریافت که نبود تمرین، به تنهایی موجب فراموشی کامل نمی‌شود.

قانون آمادگی:

- ✓ بیان کننده این مطلب است که مجبور کردن شخص به انجام عملی که مایل به انجام دادن آن نیست، با موفقیت همراه نخواهد بود.
- ✓ او متوجه شد شرایط ضروری برای اجرای برنامه تغییر رفتار و رفتار درمانی و کسب موفقیت، آمادگی بدنی و روانی است که امروزه به آن، ویژگی‌های ورودی عاطفی و شناختی معروف است.

بوریس اسکینر:

- ✓ وی بیش از ثرندایک در پی یافتن قوانینی بود که بتوان آن را در عالم انسانی به کار بست.
- ✓ در سال ۱۹۴۱ با نگارش کتاب انسان، فراسوی آزادی و شان بر این بود که نشان دهد چگونه می‌تواند تکنولوژی رفتار را در تغییر و تکوین فرهنگ، مورد استفاده قرار داد.

- ✓ شرطی سازی پاسخگر را برای تبیین تمامی رفتارهای انسان کافی نمی دانست چرا که این شرطی سازی، نحوه ایجاد و تغییر رفتارهای غیر ارادی را بیان می کند.
- ✓ او قسمت مهم رفتارهای انسان را اعمالی دانست که با اراده انجام می شود و بر محیط اثر می گذارد که این رفتارها، کنش نام دارد.
- ✓ آنچه موجب تکرار کنش ها می شود، پیامدهای آنان است. حتی اگر انجام آنها به سبب وجود محرکی صورت گیرد، یادگیری و تکرار آنها به پیامدشان وابسته است.
- ✓ به محرک هایی همچون آب، غذا، تشویق و لخبند که با حضور خود، رفتار را نیرومند ساخته و احتمال وقوع آن را افزایش می دهد، تقویت کننده مثبت می گویند.
- ✓ به محرک ها یا پیامدهای رفتاری که در صورت حذف، رفتار را نیرومند می کند همچون شوک الکتریکی، تقویت کننده منفی می گویند.
- ✓ بطور کلی هر محرک خنثی که با تقویت کننده همراه شود، خاصیت تقویت کنندگی پیدا می کند و تاثیر پیامد رفتار، تعیین کننده است که چیزی تقویت است یا خیر.
- ✓ در شرطی سازی پاسخگر، عدم دریافت تقویت، موجب کاهش رفتار و خاموشی رفتار می شود.
- ✓ نظریه شرطی سازی اسکینر که به شرطی سازی کنشگر (فعال یا ابزاری) معروف است.
- ✓ تفاوت بین شرطی سازی پائولفی و اسکینر در تفاوت بین زمان ارائه محرکی است که خاصیت تقویت کنندگی داشته و تفاوت بین رفتار ارادی و غیر ارادی است.
- ✓ از نظر اسکینر با استفاده از قوانین شرطی سازی کنشگر، نحوه شکل گیری یادگیری و چگونگی رشد شخصیت قابل توجهی است.
- ✓ از نظر اسکینر، ما همان کسی هستیم که برای بودنش تقویت شده ایم. آنچه ما شخصیت می نامیم، چیزی نیست جز رفتاری ثابت که ناشی از تقویت شدن های ما است.

تقویت کننده در نظریه شرطی سازی کنشگر:

- ✓ تقویت کننده های مثبت با حضور و ورود خود به موقعیت و تقویت کننده منفی با حذف و کاهش خود از موقعیت، احتمال انجام عمل یا وقوع رفتار را افزایش می دهند.

تقویت کننده های نخستین:

- ✓ موجب ارضای نیازها می شوند و خوراکی ها، از مهمترین این تقویت کننده ها هستند.

تقویت کننده های ثانوی:

- ✓ هر محرکی که ابتدا نقش تقویت کنندگی نداشته اما به سبب همراهی با تقویت کننده های طبیعی، این خاصیت را بیابد، تقویت کننده ثانوی نامیده می شود مانند لخبند و تایید مشاور در جلسه مشاوره.

تقویت‌کننده‌های تعمیم‌یافته:

✓ با بیش از یک تقویت‌کننده همراه بوده و بنابراین، اثربخشی آن از سایر تقویت‌کننده‌ها بیشتر است و پول، مثالی برای آن است.

تنبیه:

- ✓ حذف محرکی مثبت و خوشایند یا افزودن محرکی منفی و ناخوشایند را تنبیه می‌گویند.
- ✓ تنبیه، محرکی است که فرد، طالب آن نیست.
- ✓ اسکینر معتقد است تنبیه فقط ممکن است سبب شود پاسخ یا رفتاری، موقتی ارائه نشود اما با دور شدن عامل تنبیه‌کننده، احتمال انجام عمل وجود دارد.

آثار و عوارض تنبیه:

۱. اثری ناپایدار در محدوده زمانی کوتاه بر جای می‌گذارد.
 ۲. فقط به فرد می‌آموزد که چه کاری نباید انجام دهد اما نمی‌آموزد که در این موقعیت خاص، انجام چه کاری مناسب است.
 ۳. با انجام عمل تنبیه، دیگران هم به خود اجازه خواهند داد که در صورت تشخیص عمل خلاف، خلافکار را تنبیه کنند.
 ۴. رفتار نامطلوب فقط در زمان حضور محرک آزاردهنده بروز نکرده اما در شرایط دیگر، دلیلی برای عدم انجام آن نیست.
- ◀ از نظر اسکینر، راز موفقیت در تغییر و اصلاح رفتار، استفاده از تقویت مثبت به جای تنبیه است. چون تنبیه، رفتار ناخوشایند را از بین نمی‌برد بلکه سرکوب یا متوقف کرده و در شرایطی که تنبیه نباشد، احتمال وقوع می‌یابد.

برنامه‌های تقویت اسکینر:

۱. **برنامه تقویتی پیوسته:** برنامه‌هایی هستند که در آن، تمامی رفتارهای مطلوب تقویت می‌شوند.
✓ در ابتدای کار شرطی‌سازی به مرحله اجرا در آمده و پس از مدتی، از سایر برنامه‌ها استفاده می‌شود.
۲. **برنامه تقویتی فاصله ثابت (فاصله زمانی):** برنامه‌هایی هستند که مطابق آن چنانچه رفتار در یک فاصله زمانی مشخص روی دهد، تقویت می‌شود.
۳. **برنامه تقویتی نسبت ثابت (تعداد اعمال و رفتار):** برنامه‌هایی هستند که در طی آن، پس از اینکه تعداد معینی از رفتار مطلوب ارائه شد، تقویت دریافت می‌کند.
۴. **برنامه تقویتی فاصله متغیر (فاصله زمانی):** برنامه‌هایی هستند که مانند برنامه‌های فاصله ثابت، ملاک آن مدت زمان است با این تفاوت که در اینجا به جای تعیین یک زمان مشخص، میانگین عددی، نشان‌دهنده محدوده زمانی است.
۵. **برنامه تقویتی نسبت متغیر (تعداد اعمال میانگین):** همانند برنامه‌های نسبت ثابت، تعداد عمل مطلوب مورد نظر است اما به جای تعیین یک عدد ثابت و مشخص، عددی که نشان‌دهنده میانگین تعداد عمل باشد، تعیین می‌شود.

چگونگی ایجاد صفات شخصیتی:

- ✓ این رویکرد رفتاری، عامل اصلی صفات پایدار در شخصیت را، یادگیری‌های گذشته می‌داند.
- ✓ از جمله مواردی که به ایجاد یادگیری و ثبات صفت شخصیتی کمک می‌کند، پدیده تقسیم و تمییز است. به این ترتیب که چنانچه رفتار فرد منجر به پاداش شود، آموخته شده و به موارد مشابه تعمیم می‌یابد.
- ✓ در این رویکرد، تقویت با پاداش معادل نیست. پاداش در قبال عمل مطلوب و مفیدی ارائه می‌شود اما تقویت به افزایش احتمال انجام رفتار توجه دارد نه به مطلوب بودن عمل.
- ◀ رفتارگرایان منابع تقویتی متفاوت و اینکه محرکی ممکن است برای فردی خاصیت تقویت‌کنندگی داشته و برای دیگری نداشته باشد را عامل ویژگی‌های شخصیتی متفاوت می‌داند.

کاربردهای شرطی‌سازی کنشگر در مشاوره:

روش‌های برخاسته از شرطی‌سازی کنشگر به ۴ دسته تقسیم می‌شود:

۱. به افزایش رفتارهای مطلوب می‌انجامد.
 ۲. به ایجاد رفتارهای تازه می‌انجامد.
 ۳. به نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب می‌انجامد.
 ۴. به کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب می‌انجامد.
- ◀ شیوه‌های رهنمود دادن، شکل دادن، زنجیره‌سازی، تفریب‌های متوالی و زنجیره‌سازی وارونه جزء روش‌هایی است که به ایجاد رفتار مطلوب می‌انجامد و به منظور ایجاد رفتارهایی است که در خزانه رفتاری فرد وجود ندارد.

رهنمود دادن:

- ✓ به معنی ارائه محرک‌های پیش‌آیند است که بعنوان علامتی عمل کرده و دریافت تقویت را نوید می‌دهند مانند چراغ سبز راهنمایی که اجازه حرکت به رانندگان را می‌دهد.

شکل دادن:

- ✓ ابتدا رفتارهای مشابه رفتار موردنظر تقویت شده و سپس به تقویت قدم‌های بعدی توجه می‌شود.
- ✓ بعنوان مثال برای کشیدن دایره، ابتدا ترسیم هر شکل منحنی تقویت می‌شود و بعد از آن، ترسیم‌هایی که شباهت بیشتری با هدف دارند، تقویت شده تا رفتار مورد نظر رخ دهد.

زنجیره‌سازی:

- ✓ یک دسته محرکات که نقش محرک تمییزی را بازی می‌کنند و یک دسته پاسخ وجود دارند. در این روش اولین محرک، علامتی است برای انجام عمل بعدی و از انجام اولین عمل به بعد، هر عمل یا پاسخ، محرکی است برای عمل بعدی که نزدیک شدن تقویت را نوید می‌دهد.
- ✓ در این روش، فرد پس از ارائه آخرین پاسخ، تقویت را دریافت می‌کند.

✓ این شیوه، از پرکاربردترین روش‌های برخورد و رفع مشکل است که برای حل مشکلات کودکان در خود مانده، عقب‌مانده و همچنین برای کاستن از مشکلات بزرگسالان در زمینه‌های لکنت زبان و انواع ترس‌ها و رفتارهای روان‌پریش از آن استفاده می‌شود.

زنجیره‌سازی وارونه:

- ✓ در این روش، انجام رفتارهایی را که از افراد انتظار داریم، ارائه داده و از او می‌خواهیم به قدم‌ها و مراحل قبلی برگردد.
- ✓ با استفاده از این روش می‌توان پاسخ‌های نامطلوب را از بین برده و پاسخ‌های مطلوب را جایگزین کرد.
- ◀ انواع روش‌های تقویت و تعمیم، به نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب کمک می‌کند.
- ◀ رفتارگرایان برای حذف، کاهش یا تغییر رفتارهای نامطلوب از ۲ راه استفاده می‌کنند. یکی جانشین ساختن رفتار مطلوب و دیگری کاهش مستقیم رفتارهای نامطلوب.

جانشین ساختن رفتارهای مطلوب:

- ✓ مبتنی بر اصل تقویت است.
- ✓ ارائه تقویت بعد از کاهش نرخ رفتار و تقویت رفتارهای جانشین، از روش‌های این دسته است.
- ✓ رفتارهای مغایر با رفتار ناسازگار، شناخته شده و تقویت می‌شوند.

کاهش مستقیم رفتارهای نامطلوب:

- ✓ از شیوه‌های نسبتاً آزرنده استفاده می‌شود.
- ✓ سیری، خاموش، محروم کردن، جریمه کردن، جبران کردن و تنبیه از روش‌های این دسته است.

آلبرت بندورا:

- ✓ با موضعی رفتارگرایانه، نقش الگوگیری را در یادگیری و رشد شخصیت مطرح ساخت.
- ✓ از دید وی، بخش بیشتری از یادگیری‌های انسان، به شیوه‌های مشاهده‌ای و سرمشق بدست می‌آید.
- ✓ یادگیری مشاهده‌ای و تقلید، انسان را از انجام عمل نادرست باز می‌دارد و نقش ویژه‌ای در فرآیند اجتماعی شدن و جامعه‌پذیری دارد.
- ✓ یادگیری مشاهده‌ای، عامل اصلی یادگیری‌های مهمی همچون سخن گفتن است.
- ✓ از نظر وی، مشاهده و تقلید متفاوت است. یادگیری مشاهده‌ای ممکن است با تقلید همراه باشد یا نباشد.

انواع تقویت:

- ✓ در این نظریه، تقویت، لازمه یادگیری نیست اما تسهیل کننده آن است و به ویژه در تبدیل آموخته‌ها به عمل موثر است.

۱. **تقویت بیرونی:** پیامد رفتاری است که از خود فرد سر زده و معادل تقویت در شرطی‌سازی کنشگر است.

۲. تقویت درونی: احساس رضایتی است که پس از انجام عملی در فرد ایجاد شده و لذا، پیامد رفتار است.

✓ مانند تقویت بیرونی، احتمال وقوع رفتارها را افزایش می‌دهد.

✓ با استفاده از این نوع تقویت است که فرد می‌تواند به خودسنجی و خودگردانی اقدام کند.

۳. تقویت جانشینی: پیامد رفتاری است که از سوی فرد دیگری انجام شده است.

فرآیندهای موثر بر یادگیری مشاهده‌ای:

۱. فرآیند توجه:

✓ افرادی که اعتماد به نفس کمتری دارند یا نسبت به محیط، ناآگاهانه‌تر هستند، تمایل و آمادگی بیشتری به تقلید از خودشان نشان می‌دهند.

✓ ارائه تقویت به الگو در افزایش یادگیری و تقلید موثر است.

✓ کودکانی که محبت و توجه بیشتری دریافت می‌کنند، بیش از دیگر کودکان، رفتار مربیان خود را تقلید می‌کنند.

۲. ویژگی‌های موقعیت:

✓ ویژگی‌ها و شرایط موقعیتی و محیطی بر گرایش به تقلید موثر است.

✓ بعنوان مثال ابهام موقعیت، از مواردی است که احتمال تقلید را افزایش می‌دهد.

✓ بطور کلی افراد در موقعیت‌های مبهم و دشواری تکلیف، تمایل بیشتری به تقلید را نشان می‌دهند.

✓ شبیه‌های معرفی الگو در تقلید افراد موثر است. الگوی زنده نسبت به الگویی که از طریق فیلم معرفی می‌شود، گرایش تقلیدی بیشتری ایجاد می‌کند.

۳. فرآیندهای یادداری و یادسپاری:

✓ یادگیری مشاهده‌ای ایجاد شده برای ماندگاری و استفاده در آینده، باید در حافظه ذخیره شود.

✓ از نظر بندورا، اطلاعات بصورت کلامی و تصویری ذخیره می‌شود.

✓ دقت در ذخیره کردن اطلاعات، دسته‌بندی کردن و تنظیم آنها در حافظه، در یادگیری موثر است.

۴. توانایی در فرآیندهای تولید رفتار:

✓ فرآیندها و توانایی‌های فرد مشاهده‌کننده در انجام رفتار، در یادگیری مشاهده‌ای و تقلید موثر است که آیا توانایی انجام آن کار را دارد یا خیر و اینکه آیا انجام آن رفتار، صحیح است یا خیر.

۵. فرآیند انگیزشی:

✓ در نظریه بندورا، تقویت می‌تواند نقش مشوق، برانگیختگی و انگیزش را داشته باشد.

✓ پیامدهای واقعی محیطی، دلیل اصلی رفتار نیست بلکه آنچه فرد تصور می‌کند یا انتظار دارد بعد از انجام عمل بدست آورد، نقش تقویت‌کنندگی دارد.

پس اگر عملی مشاهده شده ولی انجام نشود، به یکی از دلایل زیر خواهد بود:

۱. آنچه قرار بوده یاد گرفته شود، مورد توجه قرار نگرفته و بنابراین اصلاً یادگیری صورت نگرفته است.

۲. مطلب، یاد گرفته شده اما رمزگردانی و انتقال آن به حافظه به درستی انجام نشده است.

۳. مطلب، یاد گرفته شده اما فرد توانایی انجام آن را ندارد.

۴. مطلب، یاد گرفته شده اما انگیزش و مشوق‌های مناسب جهت ارائه وجود ندارد.

۵. مطلب، یاد گرفته شده اما فرد، شرایط ارائه آن را نمی‌بیند.

خود نظم‌دهی رفتار:

✓ از نظر بندورا اگر فقط وابستگی‌ها و تقویت‌های محیطی، عامل ایجادکننده رفتار و شکل‌دهی باشند، انسان‌ها مطابق با آن، از خود رفتار نشان می‌دهند.

✓ علت ثبات در رفتار انسان، توانایی وی در پردازش اطلاعات و خود نظم‌دهی رفتار است.

تقویت درونی (خود ارزشیابی): حالتی که انسان، رفتارهای مختلف را دیده و مطابق با آنچه در گنجینه رفتاری خود دارد، آن را سبک و سنگین کرده و با توجه به معیارهای خود، رفتاری را که مناسب می‌داند ارائه می‌دهد.

◀ اگر فردی معیارهای سختی برای ارزشیابی عمل خود داشته باشد و نتواند خود را مطابق آن بیابد، دچار دلسردی و افسردگی شده و احساس بی‌ارزشی می‌کند.

◀ هدف‌های دور و دشوار برای فرد، مایوس‌کننده و اهداف با درجه دشواری کمتر، برانگیزاننده و ارضاکنده‌تر است.

◀ خودپنداری با توجه به اهدافی که هر فرد برای خود در نظر گرفته و با توجه به میزان دستیابی به آنها شکل می‌گیرد.

◀ افراد دارای خودپنداری بالاتر، بیشتر کوشش کرده و بیشتر موفق می‌شوند. بنابراین، عدم اطمینان کمتر و در پی آن اضطراب و تنش کمتری را تجربه می‌کنند.

◀ افرادی که خودپنداری پایین دارند، کمتر تلاش کرده و موفق می‌شوند. در نتیجه احساس عدم توانایی و عدم اطمینان به دنبال آن اضطراب و تنش بیشتری را تجربه می‌کنند.

فرآیندهای پردازش اطلاعات:

✓ طبق نظر بندورا، افراد آنچه را که می‌بینند با معیارهای خود سنجیده و ارزشیابی می‌کنند و در خصوص انجام دادن یا انجام ندادن آن تصمیم می‌گیرند. بنابراین معیارهایی که افراد برای پردازش اطلاعات استفاده می‌کنند، نقش مهمی در چگونگی رفتار دارد.

ماهیت انسان:

✓ از نظر وی، انسان وابسته به محیط نیست بلکه او، توانایی دریافت اطلاعات، ادراک و تفسیر آنها را دارد.

کاربردهای یادگیری مشاهده‌ای در مشاوره:

✓ از جمله کاربردهای این رویکرد، آموزش مطلب جدید است که اکتساب یا فراگیری نامیده می‌شود.

✓ لازاروس که از نخستین رفتار درمانگران هست از این شیوه برای آموزش نحوه برخورد با مشکلات استفاده کرده است.

- ✓ آموزش مهارت سخن گفتن در کودکان در خودمانده یا بازداری (بازداری آموزی) که به معنی ممانعت از انجام عمل است، از دیگر کاربردهای این نظریه است.
- ✓ افزایش نرخ پاسخ‌دهی یا آسان‌سازی عمل، از دیگر موارد استفاده یادگیری مشاهده‌ای است.
- ✓ آموزش آفرینندگی و خلاقیت، کاربرد دیگری برای این روش یادگیری است.
- ✓ الگوهای تفکر را می‌توان همانند رفتار آشکار، از این طریق آموزش داد.
- ✓ تاثیرگذاری بر قضاوت‌های اخلاقی از کاربردهای دیگر یادگیری مشاهده‌ای است.
- ✓ مشاهده رفتار دیگران، فرد را متوجه اشکال در معیارهای اخلاقی می‌کند و فرد، درصدد تغییر آنها بر می‌آید.
- ✓ ایجاد کنترل پاسخ‌های هیجانی که موضوع اصلی یادگیری شرطی‌سازی کلاسیک است، از طریق مشاهده قابل انجام است.
- ✓ از نظر بندورا هر آنچه از راه تجربه مستقیم یاد گرفته می‌شود، از راه تجربه غیر مستقیم یا جانشینی نیز یاد گرفته می‌شود.
- ✓ بعنوان مثال، ترس را ناشی از یادگیری‌های غلط محیطی دانسته که با مشاهده، قابل رفع است.

ماهیت انسان در رویکرد رفتارگرایی:

- ✓ رفتارگرایان، رفتار و شخصیت را حاصل عوامل ارثی و زیستی نمی‌دانند بلکه معتقدند از طریق یادگیری و تجربه بوجود آمده و با استفاده از همین اصول، قابل تغییر است.
- ✓ از نظر آنان، حتی فعالیت غدد درونی یا فشار خون نیز نوعی رفتار محسوب می‌شود.
- ✓ نظریات رفتارگرایان به ۳ دسته شرطی‌سازی کلاسیک (پاسخگر)، شرطی‌سازی کنشگر و یادگیری مشاهده‌ای تقسیم می‌شود.
- ✓ در شرطی‌سازی کلاسیک، یادگیری بر اثر ارتباط بین محرک و پاسخ صورت می‌گیرد.
- ✓ در شرطی‌سازی کنشگر، عامل یادگیری پیامدهایی است که به دنبال رفتار می‌آید.
- ✓ در یادگیری مشاهده‌ای، یادگیری بر اثر مشاهده عملکرد دیگران و پیامد رفتار آنها و تقویت و تنبیه جانشینی صورت می‌گیرد.
- ✓ از دید رفتارگرایان، انسان موجودی فاقد اراده و آزادی است که نسبت به محیط خود، کنترل چندانی ندارد. انسان بر اثر شرطی‌شدن‌هایش زندگی می‌کند نه عقایدش.
- ✓ عقاید، عادات، استعدادها و همچنین اضطراب‌ها و روان‌پریشی‌های او هیچکدام ذاتی نیستند. بلکه همگی زاینده محیط و نتیجه یادگیری است و انسان در تعیین سرنوشت خود نقش چندانی ندارد.

ویژگی‌های رویکرد رفتاری:

1. ریشه رفتار در ناخودآگاه و ناهوشیار نیست بلکه محیط و عوامل محیطی، مهمترین عامل ایجاد آنهاست.
- ✓ تحلیل رویا در این روش، تاثیری ندارد.
- ✓ برای تغییر باید عوامل تقویت‌کننده رفتار نامطلوب را شناخت و آنها را تغییر داد.

- ✓ برای اطمینان از یافتن عملی که خاصیت تقویت‌کنندگی داشته و به منظور اطمینان از حذف تاثیر آن، از انواع آزمون‌هایی که به سنجش رفتار عینی توجه دارد استفاده می‌شود.
- ۲. نظریه‌های رفتاری، به بررسی وضع موجود و گذشته مبتنی است.
- ۳. برای تغییر رفتار، به سراغ کل شخصیت نمی‌رود چون معتقد است انجام هر عملی، در تقویت همان عمل است. شخصیت را حاصل زنجیره‌های به هم پیوسته می‌داند و برای تغییر هر جز، باید مستقیم به سراغ همان قسمت رفته و برای آن برنامه‌ریزی کرد.
- ۴. یافته‌های خود را در سایه پژوهش‌های کاملاً کنترل شده بدست آورده‌اند.

مشاور در رویکرد رفتارگرایی:

- ✓ مشاور رفتارگرا معتقد است همه رفتارها، سازگاران یا ناسازگاران، طی یک سری قوانین مشخص و از تعامل با محیط آموخته می‌شود.
- ✓ در انجام کار خود باید به مراحل سنجش، تعیین هدف، اجرای تکنیک‌ها و آزمون‌ها و ارزیابی آنها استفاده کند.
- ✓ وظیفه مهم مشاور رفتارگرا، شناخت عواملی است که به تداوم رفتار مشکل‌زا منجر شده است.
- ✓ در این رویکرد، مشاور است که تصمیم می‌گیرد چه تکنیکی انتخاب و چه برنامه‌ای را طرح‌ریزی و اجرا کند.
- ✓ از مهارت‌های مشاوره رفتارگرا یا رفتار درمان‌گرا، آگاهی از انواع تقویت و چگونگی کاربرد آنهاست. این تقویت‌ها به ۲ دسته عمده کلامی (تصدیق‌ها، تاییدها، تحسین‌ها و حمایت‌ها) و غیر کلامی (نوازش، تماس چشمی، پذیرش اجتماعی، دادن پول یا امتیاز و روی موافق نشان دادن) تقسیم می‌شوند.
- ✓ تقویت و تنبیه جانشینی، نوع دیگری از تقویت است.
- ✓ از مواردی که مشاور باید در انتخاب تقویت‌کننده مدنظر قرار دهد، نحوه ارائه تقویت است.

تقویت وابسته:

- ✓ از نیرومندترین ترندهای دستیابی به موفقیت در برنامه تغییر رفتار است.
- ✓ هرچه بین فرد و برنامه تغییر رفتار، از تقویت‌کننده انتخاب شده هماهنگی بیشتری وجود داشته باشد، برنامه در مدت زمان کمتر و با موفقیت بیشتری انجام خواهد شد.

نقش رویکرد رفتارگرایی در راهنمایی و مشاوره:

- ✓ روش‌های درمانی که از این رویکرد نشات می‌گیرد، به شیوه‌های رفتار درمانی و تغییر رفتار معروف است.
- ✓ از این روش‌ها برای درمان اختلالات روانی و تغییر احساسات، برداشت‌ها، گرایش‌ها و رفتارهایی که مانع ارتباط سالم فرد با اطرافیان است استفاده می‌شود.
- ✓ رفتار درمانی بیشتر بر اصول شرطی‌سازی پاسخگر و تغییر رفتار بر اصول شرطی‌سازی کنشگر مبتنی است.
- ✓ معمولاً از شرطی‌سازی کلاسیک برای درمان رفتارهای هیجانی و عاطفی و به تازگی برای افزایش تحمل درد و از شرطی‌سازی عامل برای تغییر یا ایجاد رفتارهای ارادی از جمله کاهش اعمال پرخاشگرانه استفاده می‌شود.

- ✓ از جمله روش‌هایی که با تکیه بر اصول رویکرد رفتارگرایی ابداع شده می‌توان به ارائه تقویت، متوقف کردن فکر، آموزش اظهار وجود، انزجار درمانی، شکل دادن رفتار، الگوسازی، ایفای نقش و حساسیت‌زدایی اشاره کرد.
- ✓ از متوقف کردن فکر برای مراجعینی که افکار درهم و برهم و ناراحت‌کننده‌ای دارند استفاده می‌شود.
- ✓ اظهار وجود برای بیان عقاید و ایجاد حس جرات و شهامت در بیان، مورد استفاده است.
- ✓ انزجار درمانی برای ایجاد تنفر از رفتارهایی همچون همجنس‌گرایی و اعتیاد استفاده می‌شود.
- ✓ از شکل دادن به منظور ایجاد رفتارهای مطلوب و تازه‌ای که در گنجینه رفتار فرد نیست استفاده می‌شود.
- ✓ از الگوسازی برای آموزش رفتارهای تازه استفاده می‌شود.
- ✓ از حساسیت‌زدایی منظم به منظور کاهش تاثیر محرک استفاده می‌شود.
- ✓ از آرام‌سازی شرطی به منظور کاهش تنش ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا استفاده می‌شود.

انتقادات وارد بر رویکرد رفتارگرایی:

۱. صرفاً با تاکید بر منابع تقویتی محیط و بدون تغییر ارزش‌های زیرساز و اعتقادی فرد، نمی‌توان تمامی رفتارها را تغییر داد.
۲. موفقیت در اجرای صحیح فرآیند شرطی شدن و در نهایت موفقیت در شرطی کردن رفتار موردنظر به شخصیت و توانایی شخص مشاور در طرح‌ریزی ماجرا و ارائه تقویت وابسته است.
۳. نمی‌توان مطمئن بود که رفتار تغییر یافته واقعا پایدار است یا خیر.
۴. انتقال مسئولیت اصلی، اثربخش و درمان از مراجع به مشاور در صورتی که مشاور، اطلاع‌دهنده و تخلیه‌کننده روح و روان از تنش‌هاست و مسئولیت انتخاب راه حل نهایی، با مراجع است.
۵. امکان الگوی عملی در تمامی شرایط مقدور نیست.
۶. عامل اصلی یادگیری و رفتار را رابطه بین محرک و پاسخ می‌داند اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد همه افراد در برابر محرک واحد، واکنش واحدی ندارند.

فصل چهارم: رویکردهای شناختی و شناختی – رفتاری مشاوره

رویکرد شناخت‌درمانی بک و مفاهیم اساسی:

✓ بک، مهمترین عامل رشد شخصیت را نحوه شناخت آدمی و طرح‌واره‌ها و ساخت‌های شناختی می‌داند که به تدریج شکل گرفته و در حافظه ذخیره شده است.

✓ شیوه‌های غلط برای شناخت، منشا پیدایش تفکر غلط و منشا بروز رفتارهای ناصحیح است.

✓ شیوه‌های نادرست شناخت و تفکر، به سبب اشکال در قسمت‌هایی از ساختار تفکر، محتوای تفکر و فرآیند تفکر شکل می‌گیرد.

✓ ساختار تفکر، از بخش‌های افکار خودآیند و طرح‌واره‌ها و الگوهای غیرمنطقی تشکیل یافته است.

افکار خودآیند: تصوراتی گذرا و کوتاه‌مدت است که بدون درخواست و اراده فرد به ذهن آمده، وارد قسمت هوشیار شده و افکار فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

✓ افکار خودآیند می‌توانند مفهومی، کلامی، صوتی یا تصویری باشند.

طرح‌واره: شیوه‌های عمل و استراتژی‌های شناختی نقشه‌هایی هستند که برای پاسخ به محرک‌ها و وقایع روزمره از آنها استفاده می‌شود.

✓ فرد با استفاده از طرح‌واره‌ها، محیط اطراف و جهان را خلاصه کرده و آنها را سازمان می‌دهد و مطابق آنها رفتار می‌کند.

✓ طرح‌واره‌ها از تفسیر تجارب فرد در دوران گذشته، یادگیری‌های اولیه و متفاوت اطرافیان به ویژه افراد مهم برای فرد شکل می‌گیرد.

✓ تجارب کودکی، اطلاعاتی به فرد می‌دهد که با استفاده از آنها، نسبت به خود و سایرین، دید و نگرشی به دست می‌آورد.

✓ انسان و نحوه تفکر او علاوه بر محیط، در ایجاد طرح‌واره دخالت دارد.

عوامل موثر بر ایجاد طرح‌واره:

۱. **عدم توجه به بعضی محرکات محیطی یا فقدان توجه انتخابی:** به دلیل تعداد بالای محرکات موجود در محیط، انسان نمی‌تواند بطور هم‌زمان به تمامی محرکات توجه کند و این عدم توجه، ممکن است انسان را برای ارضای نیاز یا هدف با مشکل مواجه کند.

۲. **برچسب نادرست:** برچسب زدن به معنی ارزیابی کردن محرک‌ها و بد یا خوب دانستن آنهاست.

۳. **تمرکز نادرست:** یعنی بعضی محرک‌ها را مهم دانسته و نتایج حاصله را از آن می‌داند.

✓ این مورد، نقطه مقابل برچسب نادرست است؛ یعنی، فرد محرک‌ها و رویدادهای خارجی را مرتبط با هدف و خواسته خود دانسته و بر آنها تمرکز می‌کند که موجب شناخت اشتباه و اتلاف وقت شده و تحقق هدف را با مشکل روبرو می‌کند.

۴. **خود برانگیختگی مضر:** به معنی آمادگی برای عمل و رفتار است، آمادگی که بدون تحریکات خارجی و با میل باطنی فرد پدید می‌آید.

- ✓ فرد خود انگیزته، از علائم درونی برای برانگیخته شدن و انجام عمل استفاده می‌کند.
- ✓ خودانگیزگی معمولاً مناسب و مفید بنظر می‌رسد اما گاه، خود برانگیزگی ممکن است نه تنها فایده‌ای نداشته، بلکه فرد را بسوی انجام اعمالی نادرست سوق دهد.

۵. خزانهای از یادگرفته‌های ناقص: ممکن است یادگرفته‌های انسان که در حافظه وی ذخیره شده، نقص یا اشکالاتی وجود داشته باشد.

۶. تفکر همه یا هیچ (مطلق‌انگاری): گاهی فرد، باورهایی را به اشتباه مطلق، یقینی و همیشگی می‌داند در صورتی که بررسی بیشتر مشخص می‌کند که مواردی وجود دارد که مصداق این باورها نیستند.

✓ در شناخت‌درمانی، طرح‌واره‌ها، افکار خودآیند و ساخت‌های شناختی دارای محتوا بوده و اگر هرکدام از این موارد اشکال داشته باشد، همراه شدن آنها با داده‌های محیطی منجر به خطاهای منطقی می‌شود و در نتیجه فرد، رفتاری غیر منطقی خواهد داشت.

۷. مثلث شناختی: دیدگاه شخص از خود، جهان و انتظاراتش از آینده، ۳ جنبه از تجارب فرد را تشکیل می‌دهد.

✓ شناخت‌درمانگران، محتوای افکار فرد مربوط به خود یا خودپنداری جهان یا جهان‌بینی و آینده را در نحوه زندگی و کسب موفقیت موثر می‌دانند.

✓ یک معتقد است مثلث شناختی باید عینی و صحیح باشد تا فرد بتواند در سلامت روان بسر برد.

۸. خطاهای منطقی: افراد با استفاده از داده‌های محیطی، به نتیجه‌گیری و استدلال دست می‌زنند. اگر داده‌ها کافی، قابل اعتماد و صحیح باشد، نتیجه‌گیری و استنباط حاصله درست و منطقی خواهد بود.

✓ خطاهای منطقی از طریق گفتگوی با خود و افکار خودآیند، تقویت شده و تحکیم می‌یابد.

مشاوره شناخت‌درمانی:

✓ شناخت‌درمانگران، شناخت و عوامل مرتبط با آن را مهمترین عامل بوجود آمدن آرامش یا پریشانی هیجانی می‌دانند. در نتیجه، برای رفع پریشانی‌ها باید به سراغ شناخت رفت.

✓ اعتقادات، افکار، نگرش‌ها و طرح‌واره‌های شناختی از جمله موارد مرتبط با شناخت است که باید بررسی و اصلاح شود. شناخت‌درمانی به افراد، چگونگی کنترل و تفسیر این موارد را می‌آموزد.

✓ محتوای افکار خودآیند، برگرفته از تجارب گذشته فرد است و بر شناخت فرد تاثیر دارد اما هجوم آن بدون خواست و اراده فرد است.

✓ از جمله شیوه‌های شناخت‌درمانگران در تغییر نحوه شناخت و تفکر، استفاده از تصویرسازی است.

✓ هدف درمانی شناختی، تغییر نحوه تفکر و شناخت است.

مراحل شناخت درمانی:

۱. آگاهی از تحریفات موجود در ذهن درمانگر و تحت کنترل در آوردن آنها:

✓ اولین اقدام مشاور، آگاهی از تحریفات شناختی و طرح‌واره‌های نادرست است. پس از آن باید تحریفات را کنترل کند تا بتواند از آن به بعد، به نحوی منطقی در زندگی و محیط اطراف خود عمل کند.

۲. آگاهی از شناخت‌های نادرست مددجو:

✓ یکی از اقدامات مشاور، کمک به مراجع در پیدا کردن نواقص و اشکالات شناختی اعم از طرح‌واره‌ها، الگوها، نگرش‌ها، باورها، اعتقادات و افکار ناقص و نادرست است.

۳. آگاه کردن و قانع ساختن مراجع نسبت به امکان تغییر:

✓ مشاور باید مراجع را قانع کند که آن شناختی که تاکنون صحیح، قطعی، منفی، یقینی و غیر قابل تغییر می‌دانسته، همیشگی و دائمی نبوده و قابل تغییر است.

۴. تغییر شناخت‌ها:

✓ برنامه‌ای برای تغییر شناخت‌های معیوب، طرح و به اجرا در می‌آید تا در طی آن، باورها و طرح‌واره‌های ناکارآمد و غلط، تحریفات شناختی و خطاهای منطقی تغییر یابند تا فرد بتواند ادراکی عینی‌تر از وقایع داشته باشد.

۵. ارزشیابی:

✓ برنامه‌های اجرا شده مورد ارزیابی قرار می‌گیرند تا میزان موفقیت آنها تعیین شوند.

نقش مشاور در شناخت‌درمانی:

✓ شناخت‌درمانگر سعی می‌کند زمینه ایجاد افکار مثبت و ارتقای سطح شناخت را فراهم کند.

✓ شناخت و تغییر رویکرد در این روش، با آگاهی، میل و خواست مددجو امکان‌پذیر است.

✓ مشاور برای تعیین نادرستی طرح‌واره‌ها از شیوه گفت و شنود سقراطی استفاده می‌کند.

✓ در واقع مشاور شناخت‌گرا، یک مربی و تسهیل‌کننده عمل است.

گفت و شنود سقراطی: در طی این روش، مشاور از مددجو می‌خواهد استنتاج‌های خود را مطرح کرده و برای آنها مواردی عینی، دقیق و بیرونی ارائه دهد تا به این وسیله، فرضیه‌های تدوین شده، تأیید یا رد شده و استنتاج‌های نادرست، غیرواقعی مشخص شوند.

نقش مراجع در مشاوره شناخت‌درمانی:

✓ نقش یک آموزش‌گیرنده و کمک‌گیرنده فعال و آگاه را دارد. او از وجود اشکال در خود آگاه است و داوطلبانه مایل به رفع اشکال و تغییر در خود می‌باشد.

✓ مراجع باید اقدامات زیر را در طول دوره انجام دهد:

الف) آموختن راه‌ها و شیوه‌های آگاهی از شناخت‌های نادرست.

ب) استفاده از کمک‌های مشاور در بهره‌برداری صحیح از فنون و راهکارها.
ج) جایگزین کردن طرح‌واره‌های جدید و به مرحله آزمایش گذاشتن آنها.

هدف درمان:

- ✓ یک علت اصلی ایجاد مشکلات روانی و هیجانی، شیوه‌های نادرست شناخت و پردازش است.
- ✓ شناخت‌درمانی بر هیجان‌ات، عواطف رفتار و همچنین بر روابط انسان تاثیر می‌گذارد.

عوامل مهم پیدایش رویکردهای شناختی:

۱. اهمیت فرآیندهای شناختی و نحوه شناخت و پردازش داده‌ها در شکل‌گیری شخصیت و رفتار.
 ۲. تاثیر نظر فرد نسبت به خود و زندگی در بروز مشکلات روانی.
 ۳. تاثیر تغییر باورهای نادرست بر بهبودی و درمان.
- ✓ خود بیانی در حل مشکلات بیماران افراد مضطرب، نقش بسیاری دارد.
 - ✓ درک و پذیرش این مطلب که شناخت‌های نادرست، ریشه اصلی تداوم مشکل هستند و تغییر آنها بهترین راه حل مشکل است، کلید درمان و کسب موفقیت محسوب می‌شود.

رویکردهای شناختی – رفتاری:

- ✓ تغییر هنگامی دائمی و مفید خواهد بود که افکار غیر عقلانی تغییر یابند. افکار که منشا هیجان‌ات و رفتار هستند، با تغییر حالات هیجانی، تغییر یافته و رفتار مناسب و مطلوبی از افراد سر می‌زند.
- ✓ از جمله اقدامات رویکردهای رفتاری – شناختی، آموزش نحوه پیش‌بینی فواید یا عواقب یک رفتار است.

رویکرد رفتاردرمانی عقلانی – عاطفی (REBT) ایس:

- ✓ اساس این نظریه بر این فرض است که افکار غیرمنطقی، به استدلال‌های نادرست منتهی می‌شود.
- ✓ منشا ایجاد افکار و عقاید غیرمنطقی و احساسات و رفتار ناشی از آن، به تعبیر و تفسیر واقعیت‌ها و حوادث رخ داده بستگی دارد. پس مشکلات، از تفکرات ما نشات می‌گیرد.
- ✓ ایس معتقد است ارزش‌های غلط یا درست از کودکی و با توجه به ویژگی‌های فیزیکی و اجتماعی افراد و تفسیر افراد از این ویژگی‌ها شکل می‌گیرد. پس، افکار نادرست علت رفتار ناسازگارانه است.
- ✓ ایس معتقد است استفاده پی در پی افعال، بر نگرش و باور فرد تاثیرگذار است.
- ✓ تحقیقات نشان می‌دهد چنانچه انسان‌ها را وادار کنیم استدلال‌های عقیدتی و فلسفی خود را تغییر دهند، هیجان‌ات و رفتار ایشان به نحو چشمگیری تغییر می‌کند.
- ✓ یک طی تحقیقات خود به این نتیجه رسید که زبان مادری و جو فرهنگی، در شکل‌گیری باورها تاثیر دارند.

فرض‌های زیربنایی رفتار درمانی به شیوه عقلانی – عاطفی:

۱. در طول زندگی هر انسانی، حوادث و وقایعی رخ می‌دهد.

۲. انسان‌ها ذاتاً فکور هستند و در ارتباط با این حوادث، تفکر می‌کنند.
۳. این، استعداد درونی انسان‌ها را بر می‌انگیزد تا در خصوص علل بوجود آمدن حوادث و وقایع بیاندیشند.
۴. این اندیشه‌ها، احساسات و عواطف انسان را شکل می‌دهند.
۵. اندیشه‌ها و باورهای شکل‌گرفته از آنها ممکن است نامعقول و غیرمنطقی باشد که در این صورت، احساسات و عواطف ناخوشایندی بروز می‌کند.
۶. حوادث بخودی خود موجب ناراحتی نیستند بلکه تصور انسان‌ها نسبت به این وقایع، منشا عواطف ناخوشایند است.
۷. انسان بعضی باورها که با محیط اجتماعی و باورهای اطرافیان، هماهنگ‌تر است می‌پذیرد حتی اگر غیرواقعی و غیرمنطقی باشد.
۸. به دلیل مقاومت انسان در برابر تغییر، انسان‌ها معمولاً تمایلی برای اندیشیدن به گونه‌ای دیگر ندارند و اغلب نمی‌دانند علت اصلی مشکلات آنها، نحوه اندیشیدن آنهاست.
۹. مشاور باید این باور را در آنها ایجاد کرده و برای تغییر و بازسازی نحوه تفکر، آنها را یاری دهد.

اهداف و درمان:

- ✓ هدف اصلی رفتار درمانی عقلانی - عاطفی، کمک به مردم در به حداقل رساندن عواطف و احساسات ناخوشایند، رهایی از خودالقایی عدم توانایی اجتناب از شکست و سوق دادن مراجع بسوی این باور است که وی، توانایی تغییر باورها را برای ساختن موقعیت دارد.
- ✓ برای تغییر عواطف و احساسات ناخوشایند، مشاور به سراغ افکار و عقاید می‌رود چون عقاید و تصورات فرد نسبت به رویدادهای گذشته، علت احساسات ما هستند.

عوامل موثر بر رشد شخصیت:

۱. عوامل بیولوژیکی:

- ✓ از دید ایس، برخی اختلالات روانی، ارثی بوده و ریشه‌های فیزیولوژیک دارند مانند بیماری اسکیزوفرنی که در طی آن، فرد تماس خود را با جهان واقعی قطع می‌کند.
- ✓ ایس معتقد است افراد، گرایش‌های درونی و ذاتی در استفاده از شیوه‌های خاص برای حل مشکل دارند حتی اگر منجر به اضطراب و بدتر کردن شرایط بشود.
- ✓ انتخاب شیوه‌های منطقی یا غیر منطقی برای حل مشکل، تابع محیط خانوادگی و فرهنگی اوست.
- ✓ شیوه‌های انتخابی با تعامل گرایش‌های درونی، محرکات محیطی و وقایع گذشته برگزیده شده و مغز براساس آنها فرمان به فعالیت می‌دهد.
- ✓ مغز انسان ۲ وظیفه دارد: الف) هدایت اعضای درونی و فرمان دادن به فعالیت آنها بطور دائم و غیر ارادی. ب) فرمان به اعضا برای حرکت و عمل که براساس محرکات محیطی صورت می‌گیرد.
- ✓ محرکات محیطی و آنچه تاکنون فرد آموخته است، در عملکرد و رفتار شخص موثر است.

✓ انسان بدلیل تمایل فطری به ایجاد آشفته‌گی روانی و عدم تمایل به انتخاب راه‌های جدید و ترس از تغییر افکار، افکار غیرمنطقی را بخود تلقین می‌کنند.

✓ ایس می‌گوید: افراد، گرایش فطری قوی برای آزار رساندن و آسیب زدن به خود از طریق افکار غیرمنطقی درون خود را دارند.

✓ از دید ایس، انسان‌ها هم‌زمان برای منطقی و غیرمنطقی بودن، استعداد بالقوه‌ای دارند.

✓ افکار غیرمنطقی، به رفتارهای ناسازگار و خود مغلوب‌سازی منجر می‌شود.

۲. عوامل اجتماعی:

✓ ایس، انسان را موجودی اجتماعی می‌داند که باید در اجتماع زندگی کرده و مطابق انتظارات و خواسته‌های آن رفتار کند و بیش از حد خود مدار نبوده و از دیگران دوری نجوید.

✓ از نظر ایس، بین اهمیت دادن به نظرات افراد در اجتماع و اهمیت دادن افراطی و حساسیت بیش از حد به برقراری روابط متقابل، پیوستاری وجود دارد و انسان متعادل کسی است که حد وسط این پیوستار را برگزیند.

✓ رابطه فرد با خانواده، مدرسه و دیگر گروه‌های اجتماعی، در انتظار افراد نسبت به خودشان و دیگران تاثیر می‌گذارد.

✓ افراد بسته به اینکه دیگران آنها را چگونه ارزیابی می‌کند، خود را خوب، ارزشمند یا بی‌ارزش تلقی خواهد کرد.

✓ محیط، شرایط و حوادث نیستند که نگرانی و ناراحتی را به همراه می‌آورند بلکه نگرش افراد نسبت به وقایع، موجب ایجاد نگرانی و در نهایت اضطراب می‌شود.

۳. عوامل روانشناختی:

✓ از نظر ایس انسان از لحاظ روانی، توانایی آگاهی یافتن نسبت به تمایل به مضطرب ساختن خویش را داشته و می‌تواند از آن دوری جسته و یا به شیوه‌ای منطقی از آن بهره‌برداری کند به این شکل که نسبت به نگرش‌ها، افکار، باورها و عادات غلط خود شناخت پیدا کرده و با تلاش فعالانه در تغییر آنان بکوشد.

✓ وی، اعتقاد به تاثیر نگرش افراد نسبت به وقایع و تاثیر این نگرش‌ها بر هیجانات و رفتار را ازگفته‌های فلاسفه‌ای همچون اپیکتوس الهام گرفته است.

✓ اپیکتوس می‌گوید: مردم به واسطه وقایع و رویدادهای طبیعی، آشفته و نگران نمی‌شوند بلکه علت اصلی نگرانی‌های آنان، نگرش آنها نسبت به حوادث است.

✓ بهترین شیوه حل مشکل، مواجه کردن مددجو با نگرش‌های وی نسبت به وقایع و عقاید و نظرات غیرمنطقی او و کمک به حذف، تغییر و جایگزینی این افکار و نگرش‌ها با افکار منطقی می‌باشد.

افکار و تصورات چگونه شکل می‌گیرند:

✓ طبق نظریه‌های یادگیری، مشاهده و تقلید، مهمترین شیوه یادگیری انسان است.

✓ تعبیر و تفسیر وقایع است که تصورات و افکار را شکل می‌دهد و فرآیند آن دارای مراحل زیر است:

A: رویداد، حادثه یا اتفاقی است که در محیط رخ داده است. پس A، مجموعه‌ای از تجارب محیط است.

B: تعبیر و تفسیر فرد از A ممکن است بد، زشت، طبیعی یا قابل قبول و مورد انتظار تلقی شود.

C: واکنش یا عکس‌العمل فرد و عبارت دیگر، رفتار و عملکرد وی است.

- ✓ ایس معتقد است که B یا نگرش شناخت فرد، منبع اصلی بروز مشکل است و می‌توان با تغییر آنها، رفتار را تغییر داد.
- ✓ ایس برای رسیدن به نتیجه مطلوب، ۲ مرحله D و E را پیشنهاد می‌کند: منظور از D، بحث کردن درباره عقاید غیرمنطقی و منظور از E، بررسی اثرات این بحث‌ها است.
- ✓ مراجع در مرحله D باید نسبت به غیرمنطقی بودن افکار خود، آگاهی یافته و افکار منطقی را جایگزین کند تا در مرحله E به رضایت خاطر و خشنودی برسد.

مشاور و درمان‌های شناختی، عاطفی و رفتاری در نظریه ایس:

- ✓ از نظر ایس بین شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای فرد، تعامل ۳ جانبه برقرار است اما در این میان، شناخت نقش مهمتری دارد. چون تفسیر فرد از وقایع، تعیین‌کننده عواطف و رفتارهای بعدی اوست.

درمان عاطفی:

- ✓ یافتن افکار غیرمنطقی و غلط، حذف آنها و جایگزین کردن افکار و باورهای منطقی، هدف اصلی شیوه ایس است.

درمان عاطفی:

- ✓ درمانگر با پذیرش غیرمشروط مراجع، به او این امکان را می‌دهد تا احساسات خود را آزادانه بیان کند. سپس با استفاده از تکنیک‌هایی، احساسات و عواطف خوشایند را جایگزین احساسات و عواطف نامطلوب می‌کند.
- ✓ از تکنیک‌های زیر برای جایگزینی استفاده این احساسات استفاده می‌شود:

۱. تصویرسازی ذهنی:

- ✓ از مراجع خواسته می‌شود تا بدترین رویداد ممکن را به همراه هیجانات مربوط به آن مرور کند. به این صورت، وی می‌تواند این هیجانات را تجربه کرده و از ذهن دور سازد.

۲. خودبیانی منطقی:

- ✓ بنظر ایس، اغلب مشکلات عاطفی و رفتارهای ناشی از آن، از بیانات غیرمنطقی فرد نسبت به خود ایجاد می‌شود.
- ✓ در این فن از مراجع خواسته می‌شود تا از عبارات مثبت و تأکیدی برای خود استفاده نماید.

۳. حمله به احساس شرم و خودکم‌بینی:

- ✓ هدف از این تکنیک، کمک به مهار احساس شرم نکردن هنگامی است که مورد تأیید و پذیرش دیگران واقع نشده‌اند.

درمان رفتاری:

- ✓ بنظر ایس، بسیاری از رفتارهای انسان، ناشی از خود شرطی‌سازی‌های اوست.
- ✓ از جمله تکنیک‌هایی که برای درمان رفتاری استفاده می‌شوند عبارتند از تعیین تکلیف، شرطی کردن، غرقه‌سازی و حساسیت‌زدایی.

تعیین تکلیف:

- ✓ تکالیف تعیین شده توسط مشاور می تواند به شناخت عقاید غیرمنطقی، کاهش احساسات نامطلوب و ایجاد تغییر دلخواه در رفتار کمک کند.
- ✓ توجه‌گردانی که در هنگام هجوم افکار منفی، توجه خود را به جای دیگری جلب می‌کنیم، به تنهایی موجب تغییر شناختی نمی‌شود ولی تسهیلاتی برای حل مشکل فراهم می‌کند.
- ✓ دادن برنامه جهت انجام منظم امور روزانه، از جمله اقداماتی است که در تعیین تکلیف انجام می‌گیرد.
- ✓ برای تشویق و ترغیب مراجع در انجام تکلیف، از تقویت نیز استفاده می‌شود.

تقویت:

- ✓ به مراجع آموزش داده می‌شود تا هر وقت وظیفه خواسته شده را به درستی و به موقع انجام داد، خود را تقویت کند.

نقش مشاور:

- ✓ درمانگر عقلانی - عاطفی، مراجع را تشویق می‌کند تا باورهای غیرعقلانی خود را شناخته و اکنون بطور موثرتری فکر و رفتار کند.

نقد و بررسی:

- ✓ کورمیر و گریگر از جمله افرادی هستند که از این روش در درمان استفاده می‌کنند.
- ✓ به منظور دستیابی به افکار منفی ذهن که در ابتدا برای مراجع نیز آشکار نیست، می‌توان از فنونی مانند آرامیدگی و تصویرسازی ذهنی بهره گرفت که توسط رفتارگرایان ابداع و مورد استفاده قرار گرفته است.
- ✓ پیروان الیس در استفاده از این فنون، محرکات بیرونی را عامل ایجادکننده رفتار نمی‌دانند و هدفشان در استفاده از این فنون، شناخت و تعبیر باورها و نگرش‌هایی است که آنها را ریشه‌های اصلی بروز مشکل می‌دانند.
- ✓ این روش برای افرادی که احساساتی بوده و براساس احساسات و تصورات خود با وقایع برخورد می‌کنند و حاضر به واریسی آنها نیستند، نتایج مثبتی ندارد.
- ✓ این روش برای شناخت افکار غیرمنطقی و جایگزین کردن آن و برای افرادی که تمایل به حل مشکلات خود از طریق فکر و عمل دارند، مناسب است.

فصل پنجم: رویکردهای عاطفی

- ✓ رویکردهای عاطفی به توانا بودن انسان در شناخت خود و توانایی انسان در تغییر دادن خود معتقدند.
- ✓ انسان را موجودی توانا می‌دانند که می‌تواند با هوشیاری، دست به انتخاب بزند.
- ✓ در رویکرد عاطفی، به احساسات و احوال مراجع بیشتر از افکار و رفتار او توجه می‌شود.
- ✓ دیدگاه‌های انسان‌گرایی، کل‌گرایی و وجودگرایی از دیدگاه‌های رویکرد عاطفی هستند.

انسان‌گرایی:

- ✓ انسان‌گراها معتقدند انسان، اصالت و ذاتی پاک داشته و می‌تواند از توان بالقوه خود برای سازندگی استفاده کند.
- ✓ سلسله مراتب (هرم) نیازهای مازلو و مراجع محوری کارل راجرز، از جمله نظریه‌های مرسوم این دیدگاه است.
- ✓ این نظریه، بیشتر برای افزایش سطح آگاهی افراد نسبت به خودپنداره خویشتن مناسب است و می‌تواند شناخت بیشتری نسبت به توانایی‌ها و استعداد درونی خود داشته باشد.

رویکرد وجود‌درمانی:

- ✓ از ایده‌ها و نظریات فیلسوفان وجودی، هستی‌گرایی یا اگزیستانسیالیست الهام گرفته است.
- ✓ در این رویکرد، بیش از هر چیز، به معنایی برای زنده بودن و زندگی کردن مربوط می‌شود.
- ✓ وجودگرایان، آگاهی و هوشیاری از بودن را مهم می‌دانند و فهم انسان را مورد تاکید فراوان قرار می‌دهند.
- ✓ می، ون کم، فرانکل و ژان پل سارتر را می‌توان از طرفداران این رویکرد دانست.
- ✓ مهمترین آثار تالیف شده در این باره عبارتند از: انسان در جستجوی خویشتن و روانشناسی وجودی (می)، هنر مشاوره وجودی و انسان در جستجوی معنا (فرانکل) و بودن و نبودن (سارتر) اشاره کرد.
- ✓ منظور از آگاهی بودن، آگاهی از این است که وجود و زنده بودن صرف نظر از تمامی محرکات محیط و به تنهایی، با اهمیت و ارزش است و انسان، توان کسب این آگاهی را که خودآگاهی نامیده‌اند، دارد. این آگاهی، پس از ایجاد، به انسان انگیزش و نیروی فعالیت و جرات تصمیم‌گیری می‌دهد.
- ✓ بودن، صرف نظر از تمامی محرکات محیطی و به تنهایی، با اهمیت بوده و وجودگراها، آگاهی از بودن و ارزش دادن به بودن یا وجود را عامل مهمی در سلامت روانی می‌دانند.

ماهیت انسان:

- ✓ اثبات خود: انسان در جستجوی اثبات خویش است و نیاز دارد خود را بشناسد و مهم بداند و تایید کند.
- ✓ هرگاه انسانی نتواند خود را شناخته و آن را مهم و با اهمیت بداند، دچار اضطراب شده و مداومت در آن، روان‌رنجوری یا نوروژ را به همراه دارد.
- ✓ روان‌رنجوری در واقع روشی است که فرد برای حمایت از مرکزیت خود یا حمایت از وجود خود استفاده می‌کند.
- ✓ انسان‌ها مایلند در کنار حفظ مرکزیت خود، با دیگران ارتباط برقرار کنند.
- ✓ از ویژگی‌های مهم و مطرح در رویکرد وجودی، توان آگاهی یافتن از محیط و عوامل موثر بیرونی (هوشیاری) است.

- ✓ علاوه بر هوشیاری، انسان ها توان دست یافتن به نوع دیگری از آگاهی را دارند که به خودآگاهی معروف است.
- ✓ خودآگاهی یعنی آگاهی از خود و آگاهی از وجود خود. این توانایی فقط در انسان وجود دارد و از وجوه تمایز انسان و حیوان است.
- ✓ آگاهی از وجود، مجزا دانستن این وجود از سایرین، آگاهی از نقش و تاثیر خود در محیط و آگاهی از تاثیر محرکات بیرونی بر خود است.

پیامدهای خودآگاهی:

۱. انسان بوسیله خودآگاهی می تواند متوجه مجزا بودن خود از دیگران باشد.
۲. انسان را از تاثیر خود در محیط آگاه می سازد. بعبارت دیگر انسان متوجه می شود که اعمال و رفتار او در یک محیط خالی و در خلا انجام نمی شود و عملکرد انسان می تواند بر این موارد تاثیرات مثبت یا منفی بر جای گذارد.
۳. آگاهی از تاثیر عوامل بیرونی و محرکات خارجی. بعبارت دیگر، انسان می تواند از تاثیر عوامل و محرکات بیرونی آگاه شود که بعضی اوقات فعالیت او را تسهیل و بعضی اوقات مانع رشد وی می شود.
۴. توانایی اطلاع پیدا کردن نسبت به این واقعیت است که هر انسان، منحصر به فرد است؛ یعنی ظاهر، ویژگی های درونی و تجارب خاص خود را دارد.
۵. با کمک نیروی خودآگاهی، انسان می تواند از پدیده مرگ و واقعیت فانی بودن خود مطلع شود.
۶. توان تعقل کردن، تفکر و اندیشه ورزی را به انسان یادآور می شود.
۷. توانایی اندیشیدن و تفکر به انسان کمک می کند تا بتواند جوانب متفاوت یک موقعیت را بررسی کرده و راه حل بهینه را انتخاب کند و مهمتر اینکه انسان نسبت به آزاد بودن خود و توان انتخاب کردن و تصمیم گرفتن، خودآگاه می شود.
- ✓ توانایی انسان در آگاهی یافتن از امکانات و استعداد های درونی، توانایی انسان از آگاهی یافتن نسبت به امکانات و محدودیت های محیط بیرونی و توانایی انسان نسبت به آگاهی یافتن از توانا بودن، حس مسئولیت پذیری در قبال اعمال و رفتار را در انسان ایجاد می کند.

انتخاب:

- ✓ از نظر رویکردگرایان، نسبت دادن انواع تیپ های شخصیتی به افراد، اقدامی بی معناست.
- ✓ از نظر وجودگرایان، انسان موجودی انتخابگر است و می تواند از بین محرکات محیطی، تعدادی را برگزیده و هر لحظه به خواست خود، به آنها پاسخ دهد و نسبت به بقیه بی اعتنا باشد.
- ✓ انتخابات و تصمیمات انسان است که هر لحظه، ماهیت انسان را شکل می دهد و ممکن است با لحظه بعد او متفاوت باشد.

آزادی:

- ✓ انسان با عدم پذیرش مسئولیت اعمال خود، دیگران را مسبب اصلی وقایع می داند یا قاعده ای را مورد قبول قرار می دهند و سعی می کنند خود و دیگران را با توجه به این قاعده و ملاک، مورد سنجش قرار دهند که اینگونه، آزادی خود را محدود می سازند.

- ✓ ویژگی انتخابگر بودن و توانایی اتخاذ تصمیم نشان می‌دهد که انسان، آزادی دارد.
- ✓ پذیرش این مطلب که هیچ واقعیتی بجز مرگ از پیش تعیین شده قطعی و همگانی نیست، انسان را بسوی عدم پیروی از قواعد می‌کشاند و لزوم انتخاب کردن، فرد را ناچار به پذیرش مسئولیت تصمیمات اخذ شده و رفتار انجام شده می‌کند. این حالت، اضطراب‌زا است.
- ✓ انسان‌ها اغلب آزادتر از آن هستند که فکر می‌کنند.

علل ایجاد اضطراب از دید وجودگرایان:

- ✓ انسان وقتی متوجه شد که نتیجه اعمال او می‌تواند بر حال و آینده محیط، جامعه و افرادی که با او زندگی می‌کنند موثر باشد، از این تاثیر که ممکن است ناخوشایند و منفی باشد، مضطرب می‌شود. به ویژه اگر تاثیرات منفی همراه با عکس‌العمل منفی، جریمه و مجازات همراه شود.
- ✓ وجودگرایان، این اضطراب را اضطراب هستی‌گرایانه می‌دانند که در آن، هر تصمیمی با شک، دو دلی و نگرانی اتخاذ می‌شود.
- ✓ عامل دیگر ایجاد اضطراب و نگرانی، آگاهی از مرگ و فانی بودن است که این حالت، به اضطراب وجودی می‌انجامد.
- ✓ وجودگرایان اضطراب هستی و وجودی را مضر ندانسته و در جهت کاهش آن اقدامی نمی‌کنند چون آگاهی نسبت به مرگ، به لحظات کنونی زنده بودن و زندگی، معنا می‌بخشد.
- ✓ از نظر وجودگرایان با توجه به فراوانی استعدادها و توانایی‌های انسان، بارورسازی تمامی آنها در طول زندگی ممکن نبوده و تجربه احساس گناه الزامی است. اما این احساس، اثرات مثبتی داشته و چنانچه بر اثر احساس گناه و اضطراب از نیستی، فرد بر میزان تلاش خود بیفزاید تا وقت به هدر نرفته و گناه مرتکب شده را جبران نماید.

فرآیند مشاوره و درمان وجودی:

- ✓ مهمترین هدف وجودگرایان در مشاوره را می‌توان کمک به مراجع در درک معنایی از زندگی دانست و به این وسیله می‌توان از میزان اضطراب ناشی از مرگ، نیستی و فانی شدن کاست.
- ✓ هدف بعدی، متقاعد کردن مراجع به پذیرش مسئولیت است.
- ✓ از دیگر اهداف وجودگرایان، پرورش و به فعلیت رساندن استعدادهای بالقوه است.
- ✓ کوشش در جهت شناخت دنیای مراجع، شناخت امکانات درونی مراجع، کوشش در جهت آماده ساختن مراجع و از همه مهمتر کوشش در جهت آگاهی دادن به مراجع نسبت به بودن و زندگی کردن، از مهمترین اقدامات درمانگرها برای درمان است.
- ✓ در وجود درمانی، مراجع را با مشکلات روبرو ساخته و در او احساس گناه ایجاد کرده تا وی متوجه شود که در ایجاد مشکلات، "خود" عامل مهمی بوده است.
- ✓ وجود درمانگران بر خلاف روان‌تحلیل‌گران به دنبال کاهش اضطراب نیستند. چون اضطراب وجودی را عامل اصلی فعالیت در انسان می‌دانند.

- ✓ زندگی بدون اضطراب یعنی واگذاشتن مسئولیت به دیگران و انکار آزادی انسان.
- ✓ در وجودگرایی، تنگنا، ناکامی و تهدید، الزامی و ضروری دانسته شده است.
- ✓ وجودگرایان معتقد به تقسیم ذهنی به بخش‌های هوشیار و ناهوشیار نبوده و این عمل را راهی برای عدم توجه به واقعیت و دور شدن از آن می‌دانند.
- ✓ پذیرش مسئولیت اعمال، از اهداف مهم وجود درمانی است.

رفتار متضاد: در این روش، مراجع تشویق می‌شود تا عملی را انجام دهد و تکرار کند که تا کنون از انجام آن می‌ترسیده و سعی بر دوری از آن داشته است یا عملی را انجام دهد که تصور می‌کرده مشکل اصلی اوست.

✓ از جمله تکنیک‌های مورد استفاده وجودگرایان، تکنیک رفتار متضاد است.

نقش مشاور وجودگرا:

- ✓ مشاوران وجودگرا، کاهش اضطراب مراجعین را موجب یکنواختی زندگی انسان و تنزل از مقام انسانیت خود می‌دانند.
- ✓ اضطراب وجودی (اضطراب ناشی از مرگ)، توجه انسان را به کوتاهی زمان در دسترس معطوف می‌کند که موجب ایجاد حس مسئولیت‌پذیری و ایجاد احساس گناه برای زمان از دست رفته و تلاش و پویایی برای جبران می‌شود.
- ✓ از نظر وجودگرایان، خطر کردن و مشکلات داشتن و ناکام ماندن یعنی پویا بودن و اصالت داشتن.
- ✓ مشاور وجود درمان بیش از هر چیز باید بودن، وجود داشتن و با معنا بودن را به مراجع منتقل کند.
- ✓ دوستی و صداقت، از مهمترین خصوصیات مشاور وجودی است.

نقش مراجع در درمان وجودی:

- ✓ مهمترین دلیلی که مراجع را بسوی جلسات مشاوره می‌کشاند، غنی کردن دنیای روانی است.
- ✓ آگاهی از آزادی و تاثیر مشکلات و ناکامی‌های در رشد اضطراب ناشی از روبرو شدن با موقعیت‌های جدید را به میزان بالایی کاهش می‌دهد.

نقد و بررسی:

- ✓ وجودگرایان، سلامت روانی را ناشی از یافتن معنایی برای زندگی می‌دانند.
- ✓ در وجود درمانی، نیاز به هویت‌یابی بخوبی پاسخ داده می‌شود.
- ✓ اعتقاد به آزاد بودن انسان، توانایی در انتخاب و اعتقاد به توان انسان در کسب خودآگاهی، لزوم پذیرش مسئولیت را به همراه دارد.
- ✓ اهمیت دادن به اضطراب، ناکامی، تنگناها و سختی صادر شدن و ساختن، از دیگر نکات مثبت این رویکرد است.
- ✓ عدم داشتن یک نظریه منظم و منطقی، از انتقادات وارد به این رویکرد است.
- ✓ بیشتر مفاهیم این نظریه، فلسفی بوده و عینی و قابل سنجش نیستند.
- ✓ گاهی اوقات میزان اضطراب افراد بسیار بالا بوده و افزایش آن در این رویکرد، موجب عدم تعادل بیشتر یا حتی متلاشی شدن می‌شود.

- ✓ وجود تناقض در این نظریه که از سویی وجود اضطراب را لازم دانسته و از سوی دیگر با انجام فعالیت‌هایی از جمله آگاهی نسبت به توانایی‌های درونی، اقدام به کاهش اضطراب می‌کنند.
- ✓ درمان وجودی برای مراجعینی که در جستجوی گرفتن نصیحت یا به دنبال یافتن راه‌هایی جهت کاهش اضطراب هستند، مفید نیست.
- ✓ این رویکرد برای افرادی که زندگی را پوچ و بی‌اساس دانسته و امیدی به زندگی ندارند، مناسب است.

مراجع محوری کارل راجرز:

- ✓ در این رویکرد، وقایع و تجارب گذشته ممکن است در ایجاد حالات کنونی موثر باشند اما نیازهای زمان حال، برانگیزاننده و عامل محرک در بروز رفتار است و انسان در هر لحظه، توانایی شدن و تغییر یافتن را دارد.
- ✓ تفاوت عمده مراجع محوری با روانکاوی و رفتارگرایی، اعتقاد به پاکی، خوبی و توانا بودن انسان در حل مشکلات است.
- ✓ اعتقاد به پاکی ذات انسان و توجه به چگونگی پدید آمدن مفاهیم در ذهن یعنی پدیدارشناسی، موجب شده این رویکرد در طبقه رویکردهای انسان‌گرایی و پدیدارگرایی جای داده شود.
- ✓ پدیدارشناسی نشان‌دهنده چگونگی پدید آمدن احساسات، ادراکات و مفاهیم و تصور فرد از خویش و دنیای خارج است.
- ✓ "خود"، مفهومی مهم در این نظریه است و شامل قسمتی از ادراکات و تفاسیر فرد است که حول محور شخصی و توانایی‌های او دور می‌زند.
- ✓ مفهوم خود، با کنش و واکنش متقابل بین ارگانیزم و محیط شکل گرفته و مهمتر اینکه قابل تغییر و رشد است به این شکل که ارگانیزم در تلاش برای شناسایی و بالفعل رساندن توانایی‌ها و استعدادها بالقوه است. این تلاش‌ها با کمک نیرویی به نام خودشکوفایی صورت می‌گیرد.
- ✓ مراجع محوری معتقد به وجود نیرویی درونی و ذاتی به نام خودشکوفایی است و آن را عامل مهمی در تکوین شخصیت می‌داند.
- ✓ مسئولیت اصلی در فرآیند مشاوره، بعهده مراجع است و درمانگر، نقش کمک‌کننده یا تسهیل‌کننده را بر عهده دارد و باید جوی آرام و مملو از احترام و محبت ایجاد کند و این، علت نام‌گذاری این شیوه درمانی (یا درمان متمرکز بر شخص) است.
- ✓ کاربرد اصطلاح مراجع بر اصطلاح بیمار ترجیح دارد.

گرایش به خودشکوفایی:

- ✓ به معنی خواست باطنی و طبیعی فرد برای بارورسازی استعدادها و کامل شدن است.
- ✓ خودشکوفایی، گرایش ارگانیزم به رشد و تکامل است.
- ✓ در طی این فرآیند، ارگانیزم سعی دارد از حالت وابستگی به حالت استقلال گام بردارد.
- ✓ این نیرو، به رشد و تقویت قوای خلاقه نیز اهمیت می‌دهد.
- ✓ راجرز، آن را مهمترین انگیزه آدمی می‌داند.

- ✓ راجرز برای اثبات وجود انگیزه گرایش به خودشکوفایی به جای تجزیه رفتار به واحدهای تشکیل دهنده، کل رفتار را مدنظر قرار داد.
- ✓ تمامی فعالیت‌های انسان که منجر به حفظ، بقا و رشد شوند، توسط انگیزه گرایش به خودشکوفایی، طرح‌ریزی و به انجام می‌رسد.
- ✓ از بین شرایط محیطی، تجارب کودکی، نقش ویژه‌ای در تهییج و یا رکود خودشکوفایی دارد. کیفیت روابط والدین یا پرستار، از جمله تجارب مهم دوران کودکی است. اگر رفتار والدین یا پرستار غیرمشروط باشد، کودک به داشتن شخصیتی سالم و توانمند متمایل می‌شود و اگر محبت مشروط باشد، کودک برای ارضای نیاز به محبت، مطابق میل آنان رفتار خواهد کرد تا از دید آنان خوب باشد.
- ✓ شرط اساسی و لازم برای دستیابی به شخصیتی سالم، برخورداری از محبتی غیرمشروط به ویژه در دوران کودکی است.
- ✓ راجرز همانند فروید معتقد است می‌توان از تاثیر تجربیات دوران کودکی کاست اما برخلاف نظر فروید (کنکاش وقایع دوران کودکی)، باید از اوضاع و احوال فرد در وضعیت کنونی یعنی اینجا و اکنون استفاده کرد.

توجه مشروط (مثبت) و نامشروط:

- ✓ از مفاهیم مهم رویکرد مراجع محوری است.
- ✓ توجه نامشروط به معنی برخوردار شدن از محبت به خاطر ارزش وجودی داشتن و بدون شرط و قید بیرونی است.
- ✓ توجه مشروط یعنی اگر ارائه توجه در گرو انجام فعالیت‌های از پیش تعیین شده باشد که موجب شود فرد در جهت برخوردار شدن از محبت دیگران، مطابق میل آنان فعالیت کند.
- ✓ مراجع محوران، برخورداری از توجه مثبت و غیرمشروط را از نیازهای اساسی و عمل رشد انسان می‌دانند که نقش مهمی در سلامت روان انسان دارد.
- ✓ اگر فرد از محبت غیرمشروط برخوردار باشد، مطابق با انگیزه گرایش به خودشکوفایی گام برداشته و استعدادهای درونی را شکوفا می‌سازد.

فرآیند ارزش‌گذاری انسان:

- ✓ راجرز معتقد است انسان بطور طبیعی و خودکار، به ارزش‌گذاری محرک‌ها و موارد متفاوت بیرونی و درونی اقدام می‌کند و این فعالیت خودکار و طبیعی را فرآیند ارزش‌گذاری ارگانیک نامید.
- ✓ محرک‌هایی که در راستای ارضای نیاز بوده و گرایش به خودشکوفایی را بهتر پاسخ می‌دهد، خوب و مثبت دانسته و محرکاتی که مانعی در برابر ارضای نیاز یا خودشکوفایی بوده، بد و منفی ارزش‌گذاری می‌شود.
- ✓ ارزش‌گذاری بر روی رفتار موثر است چون انسان تمایل دارد از موارد و تجارب ناخوشایند دوری کرده و به تکرار تجارب خوشایند علاقه‌مند است.
- ✓ اگر انسان رشدی طبیعی و منطقی داشته باشد، فرآیند ارزش‌گذاری ذاتی به درستی عمل کرده و برای هر محرکی، ارزش منطبق با تاثیر واقعی آن بر روی نیاز را در نظر می‌گیرد.

- ✓ این فرآیند در ابتدا بطور خودانگیخته و به دور از پیش‌داوری‌ها و نگرانی‌ها عمل می‌کند و در نهایت تحت تاثیر محیط قرار می‌گیرد. به این شکل که با رشد و بزرگ شدن، نیاز به مورد محبت واقع شدن شدت می‌یابد.
- ✓ پذیرش بی‌قید و شرط و محبت غیر مشروط به معنی ارزش‌گذاری بر اعمال و رفتار نیست.

سنجش شخصیت در مراجع محوری:

- ✓ راجرز، تنها راه مناسب جهت سنجش شخصیت را توجه به تجربیات ذهنی و افکار می‌داند. به ویژه بررسی آن قسمت از تجربیات، افکار و باورهایی که خودتصوری و خودآرمانی را شکل داده است.
- ✓ با مشخص کردن چگونگی خودمفهومی فرد و تعیین تفاوت و تمایز بین خودپنداره و خودآرمانی می‌توان شخصیت را مورد سنجش و در صورت لزوم خودپنداره را مورد تغییر قرار داد.
- ✓ در مشاوره مراجع محوری به مواردی مانند توجه غیرمشروط، اعتماد به مراجع، برقراری ارتباطی گرم و صمیمانه و تلاش در جهت فهم دنیای مراجع تاکید و بعنوان اصول بنیادی درمان می‌دانند.
- ✓ طرز نگرش مشاور به انسان، بیش از فعالیت مشاور مهم است. اگر مشاور، انسان را دارای ارزش و احترام بداند و متوجه تاثیر محبت و احترام غیرمشروط و تاثیر درک همدلانه باشد، در جهت ارائه این محبت و آگاه کردن مراجع از این ایده تلاش خواهد کرد.
- ✓ پذیرش بی‌قید و شرط مراجع که از اصول بنیادین شیوه است، احترام به فرد و ارزش قائل شدن برای او را صرف‌نظر از اعمال انجام شده به دنبال خواهد داشت.
- ✓ در مراجع محوری این اعتقاد که "در صورت تغییر شرایط، تصورات افراد تغییر کرده و وی برای تغییر رفتار و شخصیت خود تحریک و تلاش خواهد کرد" وجود دارد.
- ✓ برای تحریک مراجع جهت تغییر، مشاور باید به صحبت‌های او به دقت و بدون پیش‌داوری گوش داده و بکوشد تا به دنیای درونی وی راه یابد.
- ✓ از دید راجرز، مشاورانی که برای مراجع هدف تعیین کرده و نقشه راه رسم می‌کنند، موجب سلب اعتماد به نفس وی می‌شوند.
- ✓ راجرز، آزادسازی نیروهای درونی را شرط لازم و کافی برای موفقیت در مشاوره می‌داند.
- ✓ در طی فرآیند مشاوره مراجع محوری، نظر فرد نسبت به خودآرمانی تغییر کرده و با در نظر گرفتن واقعیات و امکانات موجود ساخته می‌شود.
- ✓ تنش‌ها به سبب عمیق بودن فاصله بین خودپنداره و خودآرمانی بوجود آمده و موجب کاهش عزت نفس می‌شود.
- ✓ از نظر مراجع محوری نه تنها خاطرات دوران کودکی بلکه حتی وقایع و تجربیاتی که موجب ایجاد حالت کنونی فرد شده، چندان مهم نیست.
- ✓ راجرز مخالف به کار بردن شیوه‌هایی مانند تداعی آزاد، تحلیل رویا و گرفتن شرح حال بود چون معتقد بود که مراجع، به درمانگر وابسته می‌شود و فکر می‌کند که فقط باید گوش به فرمان درمانگر باشد تا راه حل را ارائه دهد.

- ✓ شیوه مراجع محوری را خوددرمانی نیز می‌نامند. یعنی شیوه‌ای که در آن به ساخته شدن، پیشرفت و اصلاح انسان توسط او اعتقاد داشته و مشاور بدون دخالت مستقیم، جوی فراهم می‌کند که مراجع فهم بهتری از مسائل داشته و حل کند.
- ✓ گوش دادن فعال و با دقت به صحبت‌های مراجع از جمله راه‌هایی است که می‌تواند در تحریک مراجع و سخن گفتن و فعال شدن وی موثر باشد. اما هیچگاه در خصوص خوبی یا بدی آنها اظهار نظر نمی‌کند.
- ✓ در شیوه مراجع محوری، فرآیندهای خوداعمالی، خودگزارشی و خودکنترلی مورد توجه است.

نقش مشاور از دیدگاه رویکرد مراجع محوری:

- ✓ در این دیدگاه، مراجع باید تجارب درونی خود را مطرح کرده و ضمن بازبینی، تفسیرهای خود را از آنها تغییر داده و تفسیرهای جدیدی را برای هر کدام مطرح سازد.
- ✓ ساخت جوی توأم با احساس آرامش، احترام و دوستی، مهمترین فعالیت مشاور است.
- ✓ مشاور باید فعالانه تلاش کند تا عواملی را که در برون‌ریزی احساسات و عواطف و تعالی و رشد فرد موثر است را شناخته و بر آنها تمرکز یابد. بعبارت دیگر، سعی می‌کند موقعیتی را فراهم آورد تا در آن، مراجع بتواند به توانایی‌ها و استعدادهای خود آگاه شود.

نقش مراجع در رویکرد مراجع محوری:

- ✓ از دیدگاه راجرز، انسان صرف‌نظر از اقدامات انجام شده یا افکار شکل‌گرفته‌اش، دارای ارزش بوده و توانایی انتخاب و تغییر را دارد اما این توانایی در صورت تمایل و خواست داوطلبانه مراجع آشکار می‌شود.
- ✓ با روش مراجع محوری، افراد نسبت به قابلیت‌ها و استعدادهای خود آگاهی کسب کرده و از آن پس تمایل درونی آنها برای ظهور استعدادها و شکوفایی آنها ظاهر خواهد شد.

نقد نظریه مراجع محوری:

- ✓ اعتقاد به پاکی و اصالت ذات انسان و پذیرش محبت و احترام مراجع، بعنوان مهمترین اصل درمان، از موارد مهم نظریه است.
- ✓ بعضی منتقدان، گوش دادن به سخنان مراجع را بدون توجه به تجربیات و موارد موجود در ناخودآگاه را عاملی می‌دانند که ممکن است موجب شود مراجع همچنان به پنهان کردن دنیای ناخودآگاه خود ادامه داده و سعی در تحریف وقایع و تجربیات گذشته کند.
- ✓ مسئولیت اصلی درمان، بعهده مراجع است و خواست و اراده وی، اهمیت ویژه‌ای دارد.
- ✓ اجتناب مشاور از اتخاذ تصمیم و واگذاری مسئولیت به مراجع را از محاسن این نظریه می‌دانند و بعضی معتقدند این امر، گاهی تحقق هدف را با مشکل مواجه ساخته و مشاور و مراجع را با نوعی سردرگمی مواجه می‌سازد.
- ✓ اعتقاد به وجود نیرویی درونی به نام گرایش به خودشکوفایی، از موارد مهم این نظریه است که موجب برانگیختن و افزودن تلاش و کوشش می‌شود اما چگونگی به کار افتادن این شیوه و چگونگی فعالیت این نیرو مشخص نیست.
- ✓ امکان تغییر و اصلاح انسان در هر سن و وضعیتی وجود دارد اما مراحل آن به درستی مشخص نیست.

- ✓ عدم وجود نقشه دقیق که چگونگی آغاز کار مشاوره و مراحل بعدی درمان را مشخص کند، از ایرادات وارد بر آن است.
- ✓ برای افرادی که در رفع مشکل خود، داوطلب تشکیل جلسه نبوده و از سوی دیگر افراد معرفی شده‌اند و برای افرادی که در برقراری ارتباط مستقیم و چهره به چهره مشکل دارند، تاثیر کمتری داشته است.
- ✓ استفاده اندک از شیوه‌ها و تکنیک‌های مهم و پیچیده، از دیگر انتقادات وارد بر آن است.

فصل ششم: تشخیص، سنجش و درمان

تشخیص: جمع‌آوری اطلاعات از مراجع و تحلیل و تفسیر آن بوسیله تئوری‌های علم روانشناسی و تعیین نوع مشکل و علل ایجاد آن را می‌گویند.

- ◀ بسیاری از مشاوران و روانشناسان از راهنمای تشخیص DSM که توسط انجمن روانپزشکی آمریکا جهت بررسی و تشخیص اختلالات ذهنی و روانی تهیه شده استفاده می‌کنند.
- ◀ GAP و ICD دو نظام طبقه‌بندی هستند. در تمامی این طبقه‌بندی‌ها، اختلالات ذهنی و روانی خاص کودکان و بزرگسالان دسته‌بندی شده‌اند.

مهمترین ملاک‌های تشخیص طبقات:

۱. عقب‌ماندگی ذهنی:

- ✓ کارکرد هوشی پایین‌تر از میانگین ۷۰، در این دسته جای می‌گیرد.
- ✓ شرط دیگر جای گرفتن در این طبقه، نواقصی در زمینه یادگیری مهارت‌های فردی، اجتماعی و ارتباطی است.
- ✓ نشانه‌های فوق باید تا قبل از سن ۱۸ سالگی آشکار شوند.

۲. اختلالات یادگیری:

- ✓ از طریق تفاوت فاحش بین توانایی یادگیری فرد در یک یا چند زمینه با یادگیری سایر همسالان او مشخص می‌شود.

۳. اختلالات زبانی:

- ✓ از طریق اشکال در تلفظ، عدم رعایت الگوبندی گفتار، تکرار صداها و الفاظ مشخص می‌شود.

۴. اختلالات نافذ رشدی:

- ✓ از طریق مشاهده تفاوت‌ها و عقب‌ماندگی‌های رشدی فرد در مقایسه با سایر همسالان و همچنین توسط مشاهده ناهنجاری‌ها، تخریب در تعاملات اجتماعی و روابط انسانی مشخص می‌شود.

۵. اختلالات زوال عقل، فراموشی و دیگر اختلالات شناختی:

- ✓ از طریق نقص در هوشیاری و تغییر عمده شناختی در مدت زمان کوتاه همراه است.

۶. اختلالات شخصیتی:

- ✓ با نشانه‌هایی از رفتارهای فاصله گرفته از فرهنگ، روابط ناصحیح با دیگران، ثبات و مداومت در انجام رفتار توهم همراه است.

ارزیابی رفتار: روانشناسان با استفاده از انواع روش‌های تشخیص و با توجه به فراوانی و شدت رفتارها و عملکرد، اطلاعاتی در خصوص نوع مشکل و چگونگی بوجود آمدن آن جمع‌آوری می‌کنند.

- ✓ ارزیابی رفتار، بررسی سابقه رفتار، افکار، زمان و فن رفتار، مدت و شدت آن و تحلیل آنها را شامل می‌شود.

✓ تعیین دفعات وقوع رفتار نامناسب، شدت رفتار و میزان تناسب یا عدم تناسب رفتار با سن و مرحله رشد، از جمله ملاک- های تعیین مشکل است.

◀ مشاهده، مصاحبه، استفاده از انواع آزمون‌ها، شرح حال نویسی، بررسی تاریخچه زندگی، گروه‌سنجی و برقراری تماس با اطرافیان، از رایج‌ترین شیوه‌های شناخت مشکل است.

مشاهده:

✓ مشاهده عملی، علمی ارادی و فعال است که از روی طرح و نقشه قبلی و به منظور دستیابی به اطلاعات یا بررسی و تعیین درستی یا نادرستی فرضیه‌ها انجام می‌پذیرد.

✓ در مشاهده علمی، ابتدا سوالاتی براساس اهداف تعیین شده و سپس مشاهدات به دقت و با توجه به اهداف شدت و تعداد اعمال، ضبط و ثبت می‌شود.

✓ می‌توان به نمونه‌هایی از رفتار طبیعی و واقعی که نشان‌دهنده صفات شخصیتی است پی برد.

✓ ممکن است سوابق ذهنی قبلی مشاهده‌گر، پیش‌داوری‌ها، تصورات و پندارهای پیشین وی بر مشاهده نتایج مشاهدات کنونی تاثیر بگذارد که خطای هاله‌ای نامیده می‌شود.

✓ برای کاهش و رفع خطای هاله‌ای می‌توان از چند مشاهده‌گر استفاده کرد.

گرفتن شرح حال:

✓ وقتی مشاور احساس کند مشکل به گذشته فرد و تفسیر و احساس وی از وقایع گذشته مربوط است، از این شیوه استفاده می‌شود.

✓ جهت دستیابی به روند نابهنجاری و چگونگی شکل‌گیری مشکل مناسب است.

✓ فرد را به تفکر در خود و داشته و خودشناسی را تسهیل می‌بخشد.

✓ به ۲ صورت آزاد یا کنترل شده انجام می‌پذیرد.

✓ از طریق شیوه آزاد، می‌توان به جنبه‌های نهان شخصیت فردی پی برد و از طریق شیوه کنترل شده می‌توان اطلاعات دقیقی در خصوص موارد مشخص بدست آورد.

مصاحبه:

✓ مصاحبه را اولین و مهمترین مهارت مشاور و سنگ زیرین تشخیص می‌دانند.

✓ در طی این روش مشاور، مصاحبه‌شونده را از طرق مختلف وادار به بیان ناراحتی‌ها و تعارضات می‌کنند تا به این وسیله، مشکل، مشخص شده و حل مسئله ممکن شود.

اهداف مصاحبه بالینی:

✓ برقراری تفاهم، ایجاد و تقویت حس اعتماد و اطمینان، دستیابی به یک تصویر کلی و شناخت مشکل به منظور طرح‌ریزی درمان، از اهداف اصلی مصاحبه‌های تشخیصی است.

رفتارهای کلامی و غیر کلامی:

- ✓ توجه به رفتارهای کلامی و غیر کلامی، از دیگر راه‌های کسب اطلاعاتی در خصوص افراد و شناخت آنهاست.
- ✓ سکوت مراجع می‌تواند نشانه‌ای از ترس، عصبانیت، نگرانی، گنجی، غم، اندوه یا سوء تفاهم باشد.

خلاصه کردن و نتیجه‌گیری:

- ✓ تهیه خلاصه و اخذ نتیجه توسط مراجع از مهمترین شیوه‌های خلاصه کردن است و می‌توان به احساس و نگرش مراجع نسبت به جلسات پی برد.
- ✓ خلاصه مطالب در پایان جلسه توسط مشاور به شکل شفاهی یا تهیه نوشتاری خلاصه و ارائه آن به مراجع جهت مطالعه در اوقات فراغت، به بیشتر شدن بینش وی کمک می‌کند.

انواع مصاحبه:

۱. مصاحبه آزاد (بدون ساخت):

- ✓ از جمله موارد کاربرد مصاحبه‌های بدون ساخت، استفاده از آن به منظور آشنایی اولیه با مراجع و شناخت مشکل اوست.
- ✓ این شیوه، حداقل محدودیت و حداکثر امکان انعطاف را دارد.
- ✓ در صورتی که مراجع مشکلات متعددی داشته و خود تمایل به صحبت کردن داشته باشد، شیوه آزاد مناسب‌تر است.

۲. مصاحبه ساخت‌دار:

- ✓ سوالات از پیش تعیین شده و حتی گاهی پاسخ‌های فرضی برای آنها در نظر گرفته می‌شود.
- ✓ به منظور تکمیل اطلاعات جمع‌آوری شده قبلی و زیر نظر گرفتن حرکات و رفتار مراجع استفاده می‌شود.
- ✓ مصاحبه تشخیص روانپزشکی PDI یکی از انواع مصاحبه‌های ساخت‌دار است.

آزمون:

- ✓ آزمون ابزاری است که با استفاده از آن، نمونه‌ای از رفتار در موقعیتی تعیین شده بدست می‌آید.
- ✓ معمولاً حاوی مجموعه‌ای از پرسش‌ها هستند.
- ✓ تهیه آزمون نیازمند طی مراحل از قبیل تعیین مقیاس و هنجار است.
- ✓ تعیین اینکه کدام آزمون بر دیگری برتری دارد، به مواردی همچون اهداف، اعتبار، پایایی آزمون، توان تشخیص و پیش‌بینی آزمون بستگی دارد.
- ✓ اعتبار، تعیین‌کننده این است که آزمون تا چه حد می‌تواند متغیری را به منظور سنجش آن تهیه شده، به درستی و دقت بسنجد.

انواع اعتبار:

۱. اعتبار پیش‌بین: به همبستگی بین نمره‌ها با نتایج پیشرفت‌های بعدی مرتبط بوده و امکان پیش‌بینی‌های آتی را ممکن می‌سازد.
۲. اعتبار محتوا: به علل، ماهیت و محتوای آزمون مرتبط است.

۳. اعتبار سازه: به ارتباط بین نمره‌ها با نظریه‌ها مربوط است.

۴. اعتبار هم‌زمان:

◀ پایایی به معنی تعیین توانایی آزمون در بدست آوردن نتایج یکسان یا مشابه در اجراهای متوالی است.

توان تشخیص: قدرت آزمون در طبقه‌بندی افراد از نظر تفاوت‌های فردی، امراض روانی، صفات شخصیتی و ویژگی‌های وابسته به سن و جنس است.

پیش‌بینی: به توانایی آزمون در تعیین احتمال میزان کارایی فرد در موقعیت‌های آتی می‌گویند.

✓ آزمون‌های رورشاخ و TAT در این زمینه کاربرد بیشتری دارند.

◀ آزمون‌ها را می‌توان با توجه به مدت زمان تعیین شده، نحوه اجرا و نمره‌گذاری، سرعت در مقابل قدرت، عملی در مقابل مداد کاغذی و عینی در مقابل ذهنی دسته‌بندی کرد.

◀ دسته‌بندی براساس اهداف و کاربرد آنها در مشاوره کاربرد بیشتری دارد.

آزمون هوش:

✓ به منظور سنجش استعدادهای کلی و تعیین سطح عملکرد ذهنی بکار رفته و به IQ معروف است.

✓ آزمون‌های استنفورد بینه و وکسلر از معروف‌ترین آزمون‌های هوش فردی است.

✓ آزمون وکسلر دارای قسمت‌های متفاوت برای کودکان، پیش‌دبستانی‌ها و بزرگسالان هست.

✓ آزمون‌های توانایی ذهنی اوتیس لئون و آزمون کالیفرنیا در زمینه بلوغ ذهنی از انواع آزمون‌های گروهی است.

✓ آزمون‌های فردی از انواع گروهی برای تشخیص معتبرتر است.

آزمون پیشرفت تحصیلی:

✓ به منظور اندازه‌گیری توانایی فعلی و تعیین میزان یادگیری استفاده می‌شود.

✓ اهداف آموزش، معیار اصلی این اندازه‌گیری است.

✓ آزمون مهارت آیووا و آزمون پیشرفت گسترده، از این نوع هستند.

✓ به منظور تعیین مشکلات یادگیری، نتایج آزمون پیشرفت تحصیلی را با نتایج آزمون‌های هوش افراد مقایسه می‌شود.

آزمون استعداد:

✓ در سنجش توان بالقوه فرد در زمینه‌های خاص استفاده می‌شود و تاکید آن بر سنجش میزان توانایی درونی است.

✓ جهت پیش‌بینی موفقیت‌های آتی، مناسب هستند.

✓ آزمون تشخیص استعداد (DAT) نمونه‌ای از این آزمون‌هاست.

پرسشنامه و آزمون رغبت‌سنج:

✓ به منظور اندازه‌گیری علایق و تمایلات استفاده می‌شود.

آزمون تشخیصی:

- ✓ جهت تشخیص اختلالات خاص از جمله عقب‌ماندگی‌های ذهنی و هوشی و اختلالات یادگیری استفاده می‌شوند.
- ✓ آزمون طرح‌های دیداری حرکتی بندر گشتالت و آزمون روانی - زبانی ایلینویز در تعیین ناتوانی‌ها و اختلالات یادگیری کاربرد دارند.

آزمون شخصیت:

- ✓ به منظور تعیین خصوصیات شخصی و تعیین وجود یا عدم وجود آسیب‌های روانی استفاده می‌شود.
- ✓ بیشتر به تجسس در خصوص جنبه‌های غیر هوشی شخصیت یعنی جنبه‌های ارادی و عاطفی می‌پردازند.
- ✓ به دو دسته آزمون‌های تحلیلی یا عینی و آزمون‌های ترکیبی یا فرافکن تقسیم می‌شود.

آزمون تحلیلی یا عینی:

- ✓ عناصر شخصیت را براساس قراردادی تجزیه می‌کنند و اطلاعاتی از ویژگی‌های هر عنصر بدست می‌دهند.
- ✓ نوع سوالات آنها، علت عینی دانستن این آزمون‌ها به شمار می‌رود.
- ✓ پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا، همزمان چند خصیصه اجتماعی شدن، سلطه‌گری، کنترل شخصی، قدرت تحمل و انعطاف‌پذیری را بررسی کرده و ۱۸ نمره متفاوت بدست می‌دهد.
- ✓ خوی سنج کلیفورد - زیبرمن (پرسشنامه ۱۶ عامل شخصیتی کتل)، مقیاس ادوارد براون، برای تعیین رجحان‌های شخصیتی و شخصیت‌سنج چندوجهی مینه‌سوتا (MMPI) از مهمترین انواع پرسشنامه‌های چندوجهی شخصیتی است.
- ✓ در پرسشنامه مینه‌سوتا می‌توان دروغ‌گویی، وانمود به بیماری، حالت دفاعی ماهرانه، هیپوکندری، افسردگی، هیستری، انحراف جامعه‌سنجی، نرینگی - مادگی، پارانوئیا، اسکیزوفرنی، برون‌گرایی و درون‌گرایی را مشخص کرد.

آزمون‌های ترکیبی، فرافکن یا ذهنی:

- ✓ فرد را بصورت یک کل واحد در نظر گرفته و سوالات را در موقعیتی مبهم و ساخت‌نیافته طرح می‌کنند.
- ✓ آزمون تکه‌های جوهر رورشاخ، تصاویر اندریافت موضوع موری، نقاشی آدمک گودیناف، ترسیم خانه و انواع آزمون‌های تکمیل جملات، تداعلی کلمات و بازی با عروسک‌ها از این نوع هستند.

مقیاس درجه‌بندی:

- ✓ بیشتر در تعیین احساسات، درجه‌بندی افکار و کارایی استفاده می‌شود.
- ✓ خطای تمایل مرکزی یعنی تمایل پاسخ‌دهندگان به انتخاب گزینه‌هایی که در مرکز بوده و حد متوسط را نشان می‌دهد.
- ✓ خطای هاله‌ای که در طی آن فرد براساس پندارها، تصورات و اعتقادات فعلی خود که ارتباط مستقیمی با متغیر ندارد نظر می‌دهد، از جمله خطاهای رایج در این شیوه است.

نگرش سنج‌ها:

- ✓ نگرش به افکار، باورها، ارزش‌گذاری‌ها و آمادگی یا گرایش فرد به روی آوردن یا ممانعت از انجام عملی مربوط است.
- ✓ نگرش دارای جنبه‌های شناختی، عاطفی و احساسی است.
- ✓ افکار، باورها، اندیشه‌ها و دانش‌ها جنبه شناختی نگرش را در بر می‌گیرد.

- ✓ ارزش‌گذاری‌ها به بعد عاطفی نگرش اشاره دارد.
- ✓ آمادگی یا گرایش به انجام عمل، بعد رفتاری یا عملکردی را نشان می‌دهد.
- ✓ نگرش‌ها را می‌توان از طریق مشاهده، مصاحبه، آزمون‌های فرافکن و به ویژه پرسشنامه‌های نگرش‌سنج بررسی کرد.
- ✓ مقیاس لیکرت، افتراق معنایی، ثرستون، فاصله اجتماعی بوگاردوس و مقیاس تراکمی گاتمن از مهمترین نگرش‌سنج‌ها محسوب می‌شوند.

۱. مقیاس لیکرت:

- ✓ حاوی تعدادی عبارت است و از پاسخ‌دهنده خواسته می‌شود نظر خود را در قالب ۵ درجه تعیین کند.

۲. مقیاس افتراق معنایی:

- ✓ برای اندازه‌گیری معنای مفاهیم نزد افراد استفاده شده و عکس‌العمل افراد را نسبت به یک مفهوم یا شی بررسی می‌کند.

۳. مقیاس ثرستون:

- ✓ از فرد خواسته می‌شود از بین مجموعه‌ای از عبارات، آنهایی را که با نظرات او هماهنگی دارد، انتخاب کند.

۴. مقیاس فاصله اجتماعی بوگاردوس:

- ✓ به منظور سنجش نگرش افراد نسبت به گروه‌های قومی، نژادی، طبقات اجتماعی و گروه‌های مذهبی استفاده می‌شود.

۵. گاتمن:

- ✓ عبارات براساس دشواری، پیچیدگی یا ارزشی که به آن داده شده مرتب می‌شوند.
- ✓ یکی از ویژگی‌های این مقیاس، تراکمی بودن یا ترتیب وزنی آن است.
- ✓ موافقت با یکی از عبارات که وزن و ارزش بیشتری دارد، نشان می‌دهد که آزمودنی با وزن‌ها و ارزش‌های کمتر آن هم موافق است.

سنجش ارزش‌ها و مقیاس‌های آن:

- ✓ پرسشنامه بررسی ارزش‌ها ساخته آلپورت و دورئون لیندزی از اولین ارزش‌سنج‌ها به شمار می‌آید.

گزارشات عینی از احساسات خود:

- ✓ این آزمون‌ها شامل عبارت غیرملموس بوده که مراجع باید میزان توافق یا تایید خود را مشخص کند.

گروه‌سنجی:

- ✓ از این فن به منظور کشف روابط بین افراد گروه، تعیین میزان پذیرش فرد در گروه و روابط اجتماعی بین اعضای گروه استفاده می‌کنند.
- ✓ دقت، سهولت در اجرا و سرعت در استفاده، از مزایای این روش است.
- ✓ این شیوه را از نمونه ابزارهای خودگزارشی دانسته‌اند.

مزایای استفاده از رایانه در تشخیص و سنجش:

۱. بسته‌های نرم‌افزاری راهبردهایی جهت ارائه محرک‌های کلامی و تصویری داشته که حتی نظارت فیزیکی و امکان تحلیل گفتاری را ممکن می‌سازد.
۲. یکسان بودن تشخیص رایانه.
۳. امکان دستیابی به اطلاعات در زمانی کوتاه‌تر و با هزینه‌ای کمتر.
۴. جلب توجه و افزایش انگیزه مراجعین.

- ◀ روایی و اعتبار استفاده از رایانه با روایی و اعتبار آزمون‌های مواد، کاغذی یا عملی برابر نیست.
- ◀ تفاوت در پاسخگویی و قرار گرفتن آزمودنی در موقعیت جدید می‌تواند روایی آزمون را تحت تاثیر قرار دهد.
- ◀ از معایب این شیوه می‌توان به عدم انعطاف و عدم امکان توجه به استثنائات را نام برد.

شیوه‌ها و فنون درمانی برگرفته از رویکرد روان‌تحلیل‌گری:

تداعی آزاد:

- ✓ در این روش، بیمار به بیان افکار و احساسات خود تشویق می‌شود.
- ✓ این عمل باید بدون سانسور و ممانعت از بیان گفته‌ها صورت گیرد تا محتویات ناهوشیار ذهن آشکار گردد.
- ✓ در حین اجرای این شیوه ممکن است مراجع از صحبت ممانعت کرده یا موضوع را تغییر دهد که به چنین رفتاری، مقاومت می‌گویند و حاکی از عدم تمایل است.

تحلیل رویاها و خواب‌دیده‌ها:

- ✓ خواب‌ها را می‌توان به ۳ دسته تقسیم کرد. نوع اول، روشن و آشکار هستند. نوع دوم، معنای واضح و روشنی برای خواب‌بین ندارند و نیازمند تحلیل هستند و نوع سوم علاوه بر ابهام، غیرمنسجم هستند.
- ✓ نوع سوم خواب، ماده اصلی روان‌تحلیل‌گری محسوب شده و عصب‌فیزیولوژیست‌ها آن را خواب متناقض می‌دانند.
- ✓ فروید معتقد است در طی خواب، دفاع و میزان استفاده از مکانیسم‌های دفاعی کاهش می‌یابد و در نتیجه، محتویات سرکوب شده در رویا و خواب جلوه‌گر می‌شود.

تعبیر:

- ✓ با این روش به مراجع کمک می‌شود تا با تعارض‌های سرکوب شده‌ای که بار هیجانی دارند، روبرو شود و واکنش‌ها، رفتارها و اعمال خود را تعبیر و تفسیر کند.
- ✓ جهت درمان انواع ترس‌ها و اضطراب‌ها پس از تحلیل، این شیوه می‌تواند مناسب باشد.

انتقال:

- ✓ راهی است که در طی آن مراجع می‌تواند از طریق فرافکن، احساسات خود را به افراد مهم زندگی نسبت دهد.
- ✓ در این روش، مشاور پشت سر بیمار نشسته و نقش یک لوح سفید را ایفا می‌کند.

انتقال متقابل:

- ✓ به معنی انعکاس احساسات روان تحلیل‌گر در مقابل بیانات و رفتارهای مراجع است.
- ✓ مشاورین به منظور دور ماندن از آسیب‌های هیجانی و به جهت آگاه ساختن مراجع از بازخورد رفتار، آن را بکار می‌برند.

جدایی و فاصله گرفتن:

- ✓ اقدام مهم این فن، اقدامی نکردن یا پیشنهادی ندادن است.
- ✓ فروید معتقد است دادن راه حل به مراجع برای موقعیت‌های دشوار، موجب کاهش انگیزه بیمار برای کاوش در ناهوشیار می‌شود و مشاور نباید بیش از اندازه، درگیر مشکلات روزانه بیمار شود.

شیوه‌ها و فنون درمانی برگرفته از رویکرد روان‌تحلیل‌گری (نوفرویدی‌ها):

تحلیل خود:

- ✓ نوفرویدی‌ها فرد را نسبت به کنترل محیط و انتخاب وسیله ارضای سائق‌های غریزی، توانا تر از فرویدی‌ها می‌دانستند.
- ✓ آنان به "خود"، بیش از بن‌اهمیت داده و معتقدند "خود"، توانایی بیشتری در کنترل بن دارد.

درمان روان‌پویشی میان فردی:

- ✓ بر تعامل بین بیمار و محیط اجتماعی او تاکید دارد.
- ✓ سولیوان از پیشگامان این روش درمانی است.
- ✓ وی معتقد است روان‌کاو یا تحلیل‌گر نباید یک مشاهده‌گر بوده و نقش منفعل داشته و باید فرآیند درمان را رهبری کند.

ایفای نقش:

- ✓ در این فن از مددجو خواسته می‌شود تا نقشی را ایفا کند
- ✓ بسیاری از مددجویان از جملاتی مانند اگر می‌توانستم یا اگر به جای او بودم استفاده می‌کنند که مشاور از آنان می‌خواهد این نقش‌ها را بازی کنند.

بیان احساسات همراه با تجربه:

- ✓ از فرد خواسته می‌شود به تناوب، تجارب خوشایند و ناخوشایند را در ذهن تداعی کرده و احساسات مربوط با هر کدام را تحلیل و بیان کند.

فن ایجاد مسرت:

- ✓ در رویکرد آدلری یکی از عوامل اصلی بروز مشکل، دلسردی و بی‌جراتی است.
- ✓ در این روش، از مراجعینی که علایق اجتماعی و جرات خود را از دست داده‌اند خواسته می‌شود تا اقدام خوب و خوشایندی برای دیگران انجام دهند.
- ✓ خشنود کردن دیگران در وی، ایجاد علاقه کرده و بر میزان جرات او افزوده و از دلسردی وی می‌کاهد.

آینه درمانی:

- ✓ از فنون فرافکن به شمار می آید.
- ✓ از درمانجو خواسته می شود تا در تصویر خویش در آینه متمرکز شود به حدی که اطراف را فراموش کند. سپس از وی خواسته می شود با تصویر خود رابطه برقرار کند. در این صورت ضمیر ناخودآگاه از لابه لای افکار، احساسات و تجارب بروز پیدا کرده و به مکانیسم های دفاعی انتخاب شده می توان پی برد.

روان تحلیل گری کودک از طریق بازی درمانی:

- ✓ عمدتاً توسط آنا فروید و ملانی کلاین ارائه شده اما نظریات فروید نقش ویژه ای در آنها دارد.
- ✓ فروید به تاثیر روابط رضایت بخش والدین بر تحول کودک و تاثیر روابط والدین بر تحول کودک و تاثیر روابط ناسالم بر والدین بر تثبیت کودک توجه کرده است.
- ✓ روابط ناسالم و نارضایت بخش می تواند به رفتارهایی مانند آزارگری و تضادورزی در کودک منجر شود که از طریق بازی درمانی می توان بررسی و مشکل گشایی کرد.

فنون برگرفته از رویکرد رفتارگرایی:

- ✓ فرض اصلی رفتارگرایان این است که مشکلات و اختلالات رفتاری بعلت یادگیری های غلط یا ناکافی ایجاد می شود. پس باید جهت رفع مشکل و درمان، یادگیری های جدید ایجاد کرد یا یادگیری های قبلی اصلاح گردد.

خاموشی تدریجی:

- ✓ در این روش، محرک اضطراب زا با شدت ضعیف ارائه می شود به نحوی که تحمل آن بدون اضطراب زیاد امکان پذیر باشد.
- ✓ پس از آن که در محرک ضعیف خاموشی رخ داد، بر شدت محرک در چند مرحله بعدی افزوده می شود تا اینکه حضور محرک با شدت بالا برای شخص قابل تحمل باشد.

غرقه سازی:

- ✓ به روش هایی اطلاق می شود که حذف، هدف مهم آنها است.
- ✓ علت ایجاد و تداوم بسیاری از هراس ها، ترس و اجتناب از حضور در موقعیت هایی است که ذاتاً ترس آور نیستند.
- ✓ با استفاده از غرقه سازی، فرد یکباره در معرض محیط اضطراب آور قرار گرفته و پس از آن تهدیدی به همراه نداشت، از اضطراب وی کاسته می شود.

غرقه سازی خیالی:

- ✓ گاهی روبرو شدن با محرک واقعی اضطراب زا ممکن نبوده یا اضطراب به حدی است که مراجع آمادگی روبرو شدن با موقعیت واقعی را ندارد. در این حالت، از مراجع خواسته می شود که موقعیت اضطراب زا را در ذهن تجسم کند و مدتی در آن حالت باقی بماند. پس از کاهش میزان ترس، می توان از غرقه سازی واقعی استفاده کرد.

غرقه سازی خیالی اغراق آمیز:

- ✓ فرق این روش با روش غرقه سازی خیالی، در شدت محرک های ترس آور و اغراق آمیز بودن آنها است.

شرطی سازی اجتنابی:

- ✓ محرک آزاردهنده‌ای مانند شوک الکتریکی وارد می‌شود تا ناخوشایند بودن تاثیر آن، از ادامه عادت و بروز رفتار بکاهد.
- ✓ این روش در از بین بردن وسواس‌های فکری عملی، اعتیاد و درمان انحرافات جنسی موثر بوده است.

حساسیت‌زدایی منظم:

- ✓ گاهی میزان اضطراب، هراس یا وسواس به حدی است که فرد نمی‌تواند به یکباره در حضور محرک اضطراب‌آور با شدت نسبتاً بالا قرار گیرد. بنابراین مرحله به مرحله با محرک از شدت ضعیف تا قوی بصورت خیالی یا واقعی مواجه می‌شود.
- ✓ این روش دارای ۳ مرحله است:

۱. **تعیین سلسله مراتب اضطراب:** وضعیت‌هایی که در آن، محرک با شدت کم ارائه می‌شود تعیین شده و به تدریج در مراحل بعدی، بر شدت اضطراب آن افزوده می‌شود.

۲. **قرار گرفتن در حالت آرامیدگی:** به مددجو آموخته می‌شود از انقباض ماهیچه‌های بدن خودداری کرده، از تجسم افکار اضافی بکاهد و در حالت آرامش قرار گیرد.

۳. **ارائه سلسله مراتب:** سلسله مراتب و موقعیت‌های تعیین‌شده در مرحله اول به ترتیب ارائه و در هر مرحله میزان اضطراب ایجاد شده کنترل می‌شود.

خودحساسیت‌زدایی:

- ✓ مددجو به تعیین موقعیت‌های اضطراب‌زا پرداخته، در حالت آرامیدگی قرار گرفته و برنامه حساسیت‌زدایی را اجرا می‌کند.

روش برگرفته از اصل پریماک:

- ✓ در این روش، از رفتار و عملی که مورد پسند و قبول مددجو است، بعنوان عامل تقویت‌کننده جهت انجام رفتاری که چندان مورد علاقه نیست استفاده می‌شود مانند انجام بازی رایانه‌ای مشروط بر انجام تکالیف مدرسه.

محروم کردن:

- ✓ در این شیوه فرد را به سبب رفتاری خاص، از دریافت هرگونه تقویت یا حضور در محیطی که خاصیت تقویت دارد، محروم می‌کند.

جبران و اصلاح:

- ✓ از فرد خواسته می‌شود صدمات وارده را جبران کند.

فنون و روش‌های برگرفته از رویکرد انسان‌گرایی و مراجع محوری:

- ✓ این فنون بیانگر نوع رفتار و احساس مشاور در طی درمان است.
- ✓ در مراجع محوری راجرز فرض بر این است که هر فرد می‌تواند در نهایت راه‌حل مشکلات خود را پیدا کند و وظیفه اصلی درمانگر، تسهیل این توانایی است.
- ✓ این روش‌ها برای فردی است که می‌تواند مشکلات خود را بخوبی بیان کرده و انگیزش کافی برای ادامه مشاوره را دارد.

صداقت:

- ✓ به معنی پذیرا بودن و صداقت داشتن با مراجع است.
- ✓ درمانگر در طی جلسات درمانی، رفتار ساختگی ندارد بلکه براحتمی و بدون ریا، احساسات و اندیشه‌هایش را با مراجع در میان می‌گذارد تا مراجع هم چنین شیوه‌ای را اعمال کند.

توجه مثبت نامشروط:

- ✓ القای این تصویر به مراجع است که در هر صورت ارزشمند است و بعنوان یک انسان، دوست‌داشتنی است.
- ✓ این فن باعث افزایش خودپنداره و اعتماد به نفس شده و به درمان، کمک اساسی می‌کند.

درک:

- ✓ به معنی سعی در مشاهده جهان از دریچه چشم‌های مراجع و درک احساسات اوست.

همدلی:

- ✓ به معنی پذیرش و روشن‌سازی احساسات مراجع است.
- ✓ در این فن، مشاور، مراجع را به صحبت در خصوص نگرانی‌های عمیق و تجربه‌های هیجانی خود تشویق می‌کند.

شناخت درمانی:

- ✓ شناخت‌گرایان، رفتار غیرمنطقی را ناشی از تفسیر اشتباه وقایع می‌دانند و در صورت تغییر باورها و نگرش‌ها، مشکلات حل می‌شود.

هیپنوتیزم درمانی:

- ✓ در این رویکرد، از تلقین بهره می‌گیرند.
- ✓ سکون، آرامش و تمرکز، از شروط اولیه آغاز هیپنوتیزم درمانی است.
- ✓ از این روش به منظور دستیابی به ناخودآگاه و روشن کردن عقاید، نگرش‌ها و افکار ناسازگارانه بهره می‌گیرند.

تکنیک‌های درمانی که تحت یک نظریه خاص نیستند و مهمترین آنها عبارتند از:

معنا درمانی:

- ✓ بیشتر روی افرادی که احساس پوچی می‌کنند یا جای مناسبی برای خود در زندگی و اجتماع قائل نیستند بکار می‌رود.
- ✓ در این شیوه سعی می‌شود فرد را مستقیماً با اضطراب‌های زندگی مواجه کرده و نگرش او را نسبت به خود و زندگی تغییر دهند.

شادی درمانی:

- ✓ افسردگی، احساس غم و حسی از شادی نداشتن از مواردی است که احساس خوشبختی را از انسان دور می‌کند.
- ✓ در این روش مشاور سعی در بازگرداندن احساسات خوشایند و کاهش میزان افسردگی و غمگینی دارد.
- ✓ از جمله شیوه‌های بکار برده شده، بررسی حوادث گذشته و تمرکز بر نقاط مثبت و شادی آور آن و یادآوری و بررسی حوادث خوشایندی که اکنون فراموش شده است.

✓ فن دیگر، تشویق مراجع به ثبت وقایع روزانه و تعیین درجه خوشایندی آنهاست. این شیوه به تدریج مراجع را متوجه خوشایند بودن بعضی اعمال و وقایع کرده و شادمانی را باز می‌گرداند.

احساس درمانی:

✓ هدف از این شیوه، کمک به بیمار برای بدست آوردن احساس بهتر و زندگی موثرتر است.
✓ تعداد زیادی از احساسات ناخوشایند، به اختلالات هیجانی و عدم توانایی فرد در ابراز مناسب هیجانات مربوط می‌شود.
✓ در این روش به بیماران کمک می‌شود تا احساسات آشفته و ناکامل را شناخته و کنش‌های حاصل از به یادآوری آنها را کاهش دهد.

ارتباط درمانی:

✓ در برقراری ارتباط، بیش از همه به توانایی کلامی نیاز داریم.
✓ فردی که از لحاظ سخن گفتن با مشکل مواجه بوده یا توانایی بکار بردن کلمات و جملات با معنا را نداشته باشد، در برقراری ارتباط موفقیت چندانی بدست نمی‌آورد.
✓ در این شیوه، چگونگی تعامل فرد مورد توجه بوده و در طی آن مشاور می‌کوشد اشکالات زبانی، ساختاری و عملکردی را شناخته و اصلاح کند.

ایفای نقش درمانی:

✓ این شیوه به اجتماعی شدن بیشتر فرد، برقراری رابطه موثر و عمل به وظایف محوله کمک می‌کند.

زندگی درمانی:

✓ به مراجع آموزش داده می‌شود تا از روبرو شدن با مشکلات نهراسیده، آنها را شناخته و هیجان و احساسات خود را نسبت به آنها روشن سازد.

شغل درمانی:

✓ ترجیحات و علایق شغلی فرد بررسی شده و سعی می‌شود کارکرد و توانایی مراجع به بالاترین سطح افزایش یابد.

عروسک درمانی:

✓ در بسیاری مواقع، برقراری ارتباط کلامی با کودکان و شناخت احساسات آنان از راه کلام دشوار است و مشاوران از بازی‌های عروسکی بهره می‌گیرند.
✓ عروسک‌ها و بازی‌های نمایشی از نظر کودکان، غیر تهدیدکننده‌تر هستند و برقراری ارتباط با آنها و فرافکنی با آنان آسانتر است.

مثبت درمانی:

✓ در این روش اهمیت وجود داشتن، زنده بودن و زندگی کردن در برابر مرگ، نیستی و نابودی مشخص شده و به فرد، چگونگی شناخت احساسات و رفتارهای مثبت و منفی و دوری آموزش داده می‌شود.

هنر درمانی:

- ✓ طیف وسیعی از شیوه‌های درمانی از جمله قصه درمانی، موسیقی درمانی و تئاتر درمانی را شامل می‌شود.
- ✓ در این شیوه‌ها سعی می‌شود به حل تعارضات درون فردی و برون فردی کمک شود.

تئاتر درمانی:

- ✓ از طریق آن سعی می‌شود علاوه بر حل اختلالات روانی، چگونگی ایفای نقش در محیط کار آموزش داده می‌شود.

فصل هفتم: راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی

- تحصیل، غنی ساختن اطلاعات فنی و تخصصی به ویژه انتخاب رشته تحصیلی، بر روند زندگی افراد و دستیابی به موفقیت آنان تاثیر بسزایی دارد.
- راهنمایی و مشاوره تحصیلی به معنی کمک به فرد در تمامی امور تحصیلی است به گونه‌ای که فرد قادر شود سطح معلومات خود را ارتقا بخشیده و بر توانایی و مهارت‌های فنی و تخصصی خود بیفزاید.
- روانشناسی تربیتی:** علمی است که یافته‌های آن، بسیار به کار مشاوره تحصیلی آمده و با استفاده از آن می‌توانند به حل مشکلات آموزشی و تحصیلی افراد کمک کنند.
- کمک به انتخاب رشته تحصیلی، از اقدامات مهم مشاور تحصیلی است.
- عدم تطابق و علاقه فرد با رشته تحصیلی موجب بروز مشکلاتی مانند اضطراب امتحان، افت تحصیلی، تجدیدی، مشروطی و مردودی می‌شوند که باعث صدمات روانی، اقتصادی، اجتماعی و رفتاری خواهند شد.

فعالیت‌های مشاوران تحصیلی:

۱. کمک به انتخاب رشته
 ۲. شناخت و پرورش استعدادها و توانایی‌ها
 ۳. کمک به افراد جهت استفاده از ظرفیت پذیرش
 ۴. بررسی عادات مطالعه
 ۵. رفع مشکلات و آموزش عادات صحیح
 ۶. ارائه اطلاعات در خصوص مقررات تحصیلی
 ۷. آشنا کردن افراد با ارتباط بین مواد درسی
 ۸. آشنا ساختن یادگیرنده و داوطلب با رشته‌های تحصیلی و دوره‌های تحصیلی
 ۹. کمک به افراد در پیدا کردن نقاط ضعف و قوت تحصیلی و کاهش یا تقویت آنها
 ۱۰. کمک به توزیع تخصص‌ها در کشور
 ۱۱. بالا بردن بازدهی و کارآمدی نظام آموزشی
 ۱۲. کمک به معلم در تعیین محتوا، برنامه‌ریزی درسی، روش‌های درسی مناسب و تطابق آن با ویژگی‌های یادگیرندگان
 ۱۳. کشف مشکلات تحصیلی و بررسی علل و یافتن راه‌حل‌ها و آشنا ساختن افراد با ارتباط بین رشته‌های تحصیلی و مشاغل موجود
- یادگیری در صورتی با احساس لذت و رضایت همراه است که در حد توان فرد بوده و کمتر او را با شکست مواجه سازد.

تعریف راهنمایی و مشاوره تحصیلی: شاخه‌ای از علم روانشناسی که سعی دارد با به کار بردن نظریه‌ها، شیوه‌ها و روش‌های مرسوم در علم روانشناسی، یادگیری و آموزش توانایی‌ها و محدودیت‌ها را شناخته و مشکلات تحصیلی را کاهش داده و زمینه رشد تحصیلی افراد را فراهم سازد.

- ✓ به طور کلی به مجموعه تلاش‌هایی که در جهت شناخت استعدادها و رغبت‌ها و به منظور جهت‌دهی تحصیلی و رفع مشکلات درسی صورت می‌گیرد، مشاوره تحصیلی گفته می‌شود.
- ✓ بیشتر به معنی ارائه اطلاعاتی در خصوص رشته‌های تحصیلی، واحدهای درسی، قوانین و مقررات آموزشی و انضباطی است.
- ✓ می‌توان آموزش‌هایی در خصوص شیوه یادگیری، مطالعه و تقویت مهارت‌های تحصیلی ارائه نمود.
- ✓ توجه به عامل زمان و یادگیری در حد تسلط، تاثیر نگرش‌ها، اعتقادات و افکار بر یادگیری (نظریه هیجانی - عقلانی الیس) و چگونگی عملکرد کودک در مقابل مطالب جدید، نمونه‌ای از نظریه‌های مطرح شده توسط مشاوران است.

اهداف راهنمایی و مشاوره تحصیلی:

- ✓ شناخت استعدادها و فراهم آوردن زمینه‌ای برای ظهور، بروز، رشد و تکامل
- ✓ کمک به افراد در جهت سازگاری بهتر با محیط آموزشی و آموزش چگونگی حداکثر بهره‌وری از امکانات
- ✓ کمک به انتخاب مناسب‌ترین رشته تحصیلی از لحاظ تطابق آن با استعدادها و علایق و امکانات
- ✓ شناخت و حل مشکلات تحصیلی
- ✓ ایجاد زمینه‌ای مناسب جهت تسهیل جریان یاددهی و یادگیری
- ✓ طراحی برنامه‌های مناسب جهت بررسی تفکر علمی و تقویت انگیزه ادامه تحصیل در افراد مستعد

عوامل موثر در مشاوره تحصیلی:

۱. هوش:

- ✓ توانایی یادگیری، توانایی حل مسئله و توانایی سازگاری نمونه‌ای از تعاریف هوش است.
- ✓ گاهی اوقات هوش را صرفاً توانایی سازگاری با محیط ندانسته بلکه آن را توانایی در ایجاد تغییر مناسب و مطلوب محیط و توانایی در یافتن راه‌حل‌های جدید می‌دانند.
- ✓ بین هوش، یادگیری و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.
- ✓ به وسیله آزمون‌های هوشی می‌توان بهره هوشی افراد را سنجید و تفاوت‌ها را به دست آورد.
- ✓ تشخیص صلاحیت فرد جهت ارتقا به دوره‌های بالاتر یا لزوم گذراندن مجدد دوره، کمک به انتخاب رشته تحصیلی و طرح برنامه تحصیلی آتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که با تعیین میزان هوش و استعداد ممکن خواهد بود.

۲. انگیزش و رغبت:

- ✓ گاه عدم بکارگیری توانایی‌ها و استعدادها به سبب کمی انگیزه و عدم تقویت‌های بیرونی و درونی است.
- ✓ عدم علاقه به تحصیل و کمی انگیزه، با پیشرفت در تحصیل رابطه‌ای ۲جانبه دارند و افراد دارای سطح بالایی از انگیزه، غالباً به رشد و پیشرفت بیشتری می‌رسند.
- ✓ عدم ارضای نیازهای عاطفی به ویژه نیاز به تعلق و محبت، ضعف پایه تحصیلی، توقع بیش از حد والدین، مقایسه بی‌مورد، تنبیه، تهدید، سرزنش و تحقیر از دیگر عوامل موثر بر میزان انگیزه و علاقه به یادگیری است.
- ✓ منظور از رغبت‌های بیان شده، بیانات دانش‌آموز در خصوص علاقه به موضوعات درسی و پاسخ‌هایی است که وی درباره علاقه به رشته‌های تحصیلی می‌دهد.
- ✓ منظور از رغبت در عمل نشان داده شده، نتیجه مشاهدات به عمل آمده از عملکرد دانش‌آموزان و توجه به میزان تلاش و فعالیت او در امر تحصیل و جوانب وابسته به آن است.
- ✓ منظور از رغبت‌های آزمون شده، نتایج حاصل از اجرای آزمون‌هاست که دارای نرم و هنجار بوده و می‌توان علاقه فرد با دیگران را مقایسه کرد.

۳. روش‌های یادگیری و عادات مطالعه:

- ✓ روش‌های یادگیری بکار برده شده در تحصیل و عادات مطالعه، در میزان یادگیری موثر و میزان یادگیری با علاقه به تحصیل مرتبط است.
- ✓ روش‌های یادگیری موثر و پاداش‌دهنده را مهارت‌های تحصیلی نامیده‌اند. گوش دادن فعال، شرکت در فعالیت‌های کلاس و چگونگی یادداشت‌برداری تعدادی از این مهارت‌ها هستند.

۴. وضعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی:

- ✓ وضعیت اقتصادی افراد، سطح درآمد، امکانات مالی، طبقه اجتماعی و فرهنگی و شرایط محیطی خانوادگی در پیشرفت تحصیلی موثر است.
- ✓ محیط خانوادگی که کودک در آن به دنیا می‌آید، اهداف و اعتقادات حاکم بر خانواده می‌تواند تسهیل‌کننده، تشویق‌کننده یا مانعی جهت پیشرفت تحصیلی باشد.
- ✓ طرز تفکر اعضای خانواده، نگرش اقوام و آشنایان و دوستان، همچنین میزان ارتباط آنها با خانواده‌ها در یادگیری و پیشرفت تحصیلی تاثیرگذار است.
- ✓ معمولا افراد با توان اقتصادی بالا، به رشته‌های تحصیلی طولانی مدت که در نهایت مقبولیت و درآمد بیشتری به همراه دارد، روی می‌آورند.
- ✓ بعضی معتقدند فرهنگ یک جامعه را می‌توان راه زندگی اعضای آن تعریف کرد. یعنی آنچه که در بر گیرنده مجموعه‌ای از ایده‌ها و عادات است و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است.
- ✓ ویگوتسکی از جمله تئوری‌پردازان است که برای تاثیر فرهنگ در یادگیری و رشد، نقش ویژه‌ای قائل است.
- ✓ چگونگی برخورد با کودک، نگرش نسبت به لزوم و اهمیت یادگیری نمونه‌هایی از باورهای مندرج در فرهنگ جامعه است که می‌تواند زمینه‌های تقویتی یا ممانعتی فراوان در راه رشد شناخت و تفکر باشد.

۵. طلاق یا مرگ (عاملی مخرب در پیشرفت تحصیلی):

- ✓ طلاق، از هم گسیختگی خانوادگی یا مرگ والدین از مواردی است که بر روند طبیعی خانواده، تاثیرات منفی عمیقی بر جای می‌گذارد.
- ✓ یکی از مضرات چنین رویدادهایی، کاهش توانایی کودک در عملکرد مناسب تحصیلی، کاهش انگیزه و علاقه به تحصیل و کم توانی در بارورسازی استعدادهای نهفته است.

۶. پیشرفت علم و تکنولوژی:

- ✓ پیشرفت علم و تکنولوژی و تولید ابزار و وسایل حاصل از آن و رسوخ و رواج این وسایل در صحنه کار و زندگی، انواع مشاغل را افزایش داده است.

۷. مدرسه:

- ✓ جو حاکم بر مدرسه، بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموز موثر است.

✓ اگر لزوم گرفتن نمره بالاتر از دیگران ملاک ارتقا باشد، سبب ایجاد رقابت و کشمکش بین افراد شده و نمی‌توانند مطابق با توان و سرعت مناسب خویش پیش روند.

✓ نحوه برخورد معلم، شیوه‌های تدریس و ابزار و وسایل بکار برده شده، در نگرش دانش‌آموز به ادامه تحصیل موثر است.

۸. وسایل ارتباط جمعی و رسانه‌های گروهی:

✓ برنامه‌های ارائه شده از سوی رسانه‌های گروهی در آگاهی بخشیدن و افزایش انگیزه به تحصیل موثر است.

◀ آموزش چگونگی برقراری ارتباط صحیح بین اعضای نهاد خانواده و مدرسه و آگاه ساختن دانش‌آموز از اهداف این ارتباط، از فعالیت‌هایی است که توسط مشاور تحصیلی انجام می‌پذیرد.

روش‌های و ابزار جمع‌آوری اطلاعات در راهنمایی و مشاوره تحصیلی:

۱. پرونده‌ها:

✓ یکی از مهمترین وسایل مورد استفاده مشاورین تحصیلی است که سوابق تحصیلی، کاری و خانوادگی در آن درج شده است.

✓ قسمت‌های مربوط به روابط فرد با اطرافیان، ویژگی‌های شخصیتی و نحوه سازگاری فرد با محیط، توسط مشاور تکمیل می‌شود.

۲. پرسشنامه‌ها و فرم‌های اطلاعاتی:

✓ به منظور تکمیل اطلاعات حاصله از پرونده‌ها، از پرسش‌نامه‌ها و فرم‌های اطلاعاتی استفاده می‌شود.

✓ این فرم‌ها را می‌توان در اختیار معلمان و والدین دانش‌آموز قرار تا آنها را تکمیل کنند.

۳. آزمون‌ها:

✓ از انواع آزمون‌های هوشی، استعداد، رغبت، پیشرفت تحصیلی، انگیزش و شخصیتی استفاده می‌شود تا به این وسیله شناخت بهتری از فرد بدست آید.

✓ از آزمون‌های هوش و استعداد برای اندازه‌گیری توانایی بالقوه فرد و پیش‌بینی میزان موفقیت وی در سطوح بعدی و برای میزان علاقه و رغبت فرد به رشته‌های تحصیلی و موارد مرتبط به آن استفاده می‌شود.

۴. جدول انتظارات:

✓ این جدول حاوی ویژگی‌ها، نمرات درسی و میزان موفقیت افرادی است که در گذشته، رشته‌های درسی متفاوت را انتخاب کرده و در آن ادامه تحصیل داده‌اند است.

✓ اطلاعات حاصله از این جدول، وضعیت فرد با افرادی مشابه وی که در گذشته رشته تحصیلی خاصی را انتخاب کرده و ادامه تحصیل داده‌اند، مقایسه می‌شود. اما مشاور هیچگاه حکم قطعی صادر نکرده و تصمیم نهایی در انتخاب رشته با دانش‌آموز است.

۵. نشریات تحصیلی:

✓ در این نشریات، اطلاعاتی در خصوص رشته‌های تحصیلی، شرایط پذیرش و قوانین دوره‌ها درج می‌شود.

✓ پیک سنجش، نمونه‌ای از این نشریات است که توسط نظام آموزش عالی کشور به چاپ می‌رسد.

۶. استفاده از تکنولوژی روز (ابزارهایی همانند ماهواره، اینترنت و رایانه):

۷. نمرات درسی:

- ✓ نمرات درسی حاصل از ارزیابی و سنجش دانش آموز در دوره‌های قبلی، یکی از مقیاس‌های نشان‌دهنده میزان یادگیری و کیفیت پیشرفت تحصیلی دانش آموز است.
- ✓ از فواید این نمرات می‌توان به نقاط ضعف و قدرت دانش آموز، وجود استعداد خاص یا ناتوانی در یادگیری درس خاص، مقیاس تعیین یادگیری مطالب پیش‌نیاز و تخمین میزان موفقیت در مراحل بعدی اشاره کرد.

۸. تکنیک‌های مشاهده‌ای:

- ✓ از این تکنیک به منظور فراهم آوردن اطلاعاتی در خصوص نحوه عملکرد گروه از جمله گروه‌های کلاسی و بررسی چگونگی عملکرد فرد در گروه یا در تنهایی استفاده می‌شود.
- ✓ با استفاده از این روش می‌توان به تأثیر انواع سبک‌های مدیریت معلم بر کلاس پی برد.

۹. مصاحبه:

- ✓ مصاحبه، ارتباط دو جانبه‌ای است که به منظور تحقق هدفی معین انجام می‌گیرد.
- ✓ مشاور از مصاحبه به منظور برقراری ارتباط چهره به چهره و آگاهی از نحوه عکس‌العمل مراجع در برخورد با افراد استفاده می‌کند.
- ✓ از مصاحبه می‌توان بعنوان روش برای درمان مشکلات رفتاری بهره گرفت.

۱۰. مقیاس درجه‌بندی:

- ✓ مشاور به کمک مقیاس درجه‌بندی، جنبه‌های رفتاری فرد را از حالت کیفی به کمی تبدیل می‌کند.
- ✓ استفاده از طبقات هیچ، کم، متوسط، زیاد و یا استفاده از شماره‌های ۰ تا ۳ مثالی برای اندازه‌گیری خصایص رفتاری است.

۱۱. جامعه‌سنجی:

- ✓ به منظور سنجش میزان موفقیت فرد در گروه از لحاظ توان وی در برقراری روابطی مناسب و خوشایند و همچنین به منظور تعیین نقش و جایگاه فرد در گروه، از فن جامعه‌سنجی (سوسیومتری) استفاده می‌شود.
- ✓ با این روش اطلاعات ارزشمندی در خصوص چگونگی سازش فرد با گروه، میزان پذیرش او، رهبر، گوشه‌گیر، مطرود یا مورد قبول بودن او بدست می‌آید.

۱۲. شرح حال نویسی:

- ✓ با این فن می‌توان از وضعیت گذشته و کنونی محصل شناخت بیشتری بدست آورد و در خصوص چگونگی رفتارهای آتی وی پیش‌بینی‌هایی انجام داد.
- ✓ همچنین حالات عاطفی و هیجانی کنونی او را می‌توان تحلیل کرد.

۱۳. برنامه‌ریزی تحصیلی:

- ✓ فرآیندی است که در صدد تبدیل یافته‌های علمی و نظری به عمل در صحنه‌های زندگی تحصیلی است.

- ✓ برنامه‌های تحصیلی را می‌توان "تمامی برنامه‌هایی دانست که طرح می‌شوند تا امکان تحقق هرچه بهتر یادگیری و رشد فرد را فراهم می‌آورند".
- ✓ در برنامه‌ریزی تحصیلی، مشاور باید به مواردی همچون شیوه‌ها و فنون یادگیری و مطالعه سبک زندگی و سبک یادگیری مراجع توجه کرده و در صورت لزوم، در آنها تغییرات ایجاد کند.
- ✓ سنجش توانایی و استعدادها از طریق بکار بردن انواع شیوه‌ها از جمله مشاهده کنترل شده، مصاحبه و بکارگیری انواع آزمون‌های روانی صورت می‌گیرد.
- ✓ میزان علاقه را از راه‌هایی مانند نظرسنجی و استفاده از آزمون‌های رغبت‌سنج تعیین می‌کنند.

مراحل برنامه‌ریزی:

۱. مرحله تعیین اهداف که با سوال "اهدافی که قصد دستیابی به آنها را دارید کدامند؟" آغاز می‌شود.
۲. مرحله تعیین تجارب مطلوب که با سوال "چه تجاربی احتمال تحقق این اهداف را تسهیل می‌کند؟" آغاز می‌شود.
۳. مرحله سازماندهی فعالیت‌های آموزشی که سوال "چگونه می‌توان این تجارب آموزش را به شکل موثری سازماندهی کرد؟" در آن مطرح است.
۴. مرحله ارزشیابی که به دنبال پاسخ به سوال "چگونه می‌توان تعیین کرد که با فعالیت‌های انجام شده و تجارب بدست آمده، به اهداف دست یافته‌ایم؟" است.

- ✓ مراحل فوق را می‌توان اینگونه هم نشان داد: اهداف ← محتوای درسی ← روش‌ها ← ارزشیابی.
- ✓ تعیین نقاط قوت و ضعف مراجع از طریق مشاهده علمی و کنترل شده، مصاحبه و اجرای آزمون‌ها صورت می‌گیرد.

نقش و وظیفه مشاور تحصیلی:

- ✓ تحت نظر قرار دادن تمامی دانش‌آموزان حتی آنهایی که به وی مراجعه نمی‌کنند.
- ✓ آگاه ساختن محصلین نسبت به توانایی‌هایشان، رشته‌های تحصیلی، مشاغل روز و تطبیق این دو با یکدیگر.
- ✓ آگاه ساختن فرد از وظایف رشدی یا تکاملی.
- ✓ کمک به فرد در رفع مشکلات تحصیلی و یاری او در تداوم دادن به تحصیل تا پایان عمر.
- ✓ تشکیل جلسات با مسئولین مدرسه و اولیای دانش‌آموزان است که به سبب شناخت هرچه بیشتر دانش‌آموز و کاهش مشکلات تحصیلی وی صورت می‌گیرد.
- ◀ مشاور بایستی علاوه بر دارا بودن تخصص و تجربه در مشاوره، اطلاعاتی در خصوص واحدهای درسی، رشته‌های تحصیلی و راه ورود و به پایان رساندن دوره‌های آموزشی داشته باشد.

مشکلات تحصیلی و عوامل موثر در ایجاد و حل مشکل:

- ✓ یکی از وظایف مهم مشاوران تحصیلی، شناخت و تحلیل به موقع مشکلات تحصیلی و تعیین راه برای حل آن است.

- ✓ عدم توجه به مشکلات و نواقص تحصیلی باعث عواقبی نظیر کاهش انگیزه ادامه تحصیل، کاهش خودپنداری مثبت، عدم علاقه به حضور در مدرسه، گریز از مدرسه و در نهایت ترک تحصیل خواهد شد.
- ✓ عوامل فردی باعث ایجاد مشکلات تحصیلی را می‌توان به ۲ دسته عوامل زیستی (ژنتیکی) و عوامل روانی تقسیم کرد.
- ✓ عوامل اجتماعی مواردی همانند خانواده، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، مدرسه و معلم را شامل می‌شود.

انگیزه تحصیلی:

- ✓ داشتن انگیزه قوی، از مهمترین عوامل پیشرفت و موفقیت است.
- ✓ افرادی که با انگیزه بالا، کار یادگیری و مطالعه را آغاز می‌کنند، نسبت به تداوم کار، علاقه و پشتکار بیشتری نشان داده و به درجات بالاتری از موفقیت نایل خواهند شد.
- ✓ میزان توجه فرد به موضوع، کوشش جهت دستیابی به خواسته، مقاومت در برابر مشکلات و موفقیت و شکست‌های فرد، از معیارهای تعیین‌کننده میزان انگیزش است.
- ✓ افرادی که نسبت به یادگیری احساس نیاز کنند، با انگیزش بالاتری که نیروی محرکه آنهاست، تلاش کرده و موفق‌تر خواهند بود.

ضعف پایه تحصیلی:

- ✓ به معنی عدم آگاهی کافی در دروس پیش‌نیاز و نقص در یادگیری مطالب گذشته و از مهمترین عوامل بروز افت تحصیلی است.

افت تحصیلی:

- ✓ کاهش شدید نمرات درسی دانش‌آموز نسبت به دوره‌های پیشین که به این حالت، افت تحصیلی می‌گویند.
- ✓ سختی مطالب درسی، ویژگی‌های فیزیکی، ژنتیکی و رشدی از جمله ورود به دوره بلوغ، حضور در محیط‌های جدید و ناآشنا، گسیختگی خانوادگی و مرگ والدین یا عزیزان، از جمله عوامل افت تحصیلی است.

سبک‌های یادگیری:

- ✓ یادگیری چگونه یاد گرفتن، با آموزش فنونی جهت تسهیل یادگیری و یادآوری همراه است.
- ✓ آموزش مهارت‌های تحصیلی از جمله اقداماتی است که مورد توجه مشاورین تحصیلی می‌باشد.
- ✓ چگونگی گوش دادن، یادداشت‌برداری و مطالعه، نمونه‌هایی از مهارت‌های تحصیلی است.

عادات، روش‌ها و فنون مطالعه:

- ✓ عادات مطالعه، قسمتی از سبک زندگی فرد بوده و با رفتارهای خاص مرتبط است.
- ✓ استفاده از روش‌های مطالعه مناسب و کسب عادات صحیح مطالعه، احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد.
- ✓ خواندن اجمالی، سریع‌خوانی، عبارت‌خوانی، دقیق‌خوانی و روش مطالعه SQ³R، نمونه‌هایی از روش‌های مطالعه هستند.
- ✓ استفاده از فنون و تکنیک‌هایی نظیر تمرکز و دقت در هنگام یادگیری، حذف عوامل مداخله‌کننده و برهم‌زننده نظم، تکرار و دسترسی، یادداشت‌برداری، خلاصه کردن، خط کشیدن، دوباره‌نویسی مطلب به زبان رساتر و قابل فهم‌تر در موفقیت نقش دارند.

راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای:

- ✓ امروزه یکی از عوامل سلامت روانی، را اشتغال در حرفه‌ای مناسب با فرد می‌دانند.
- ✓ کار علاوه بر رفع نیازهای مادی، احساس رضایت خاطر و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های روانی را کاهش می‌دهد.
- ✓ پارسونز را بانی راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای می‌دانند. وی، کار خود را در سال‌های اولیه قرن بیستم آغاز کرد.

مواردی که به عقیده پارسونز باید در مشاوره شغلی به آن توجه کرد:

۱. آگاهی و شناخت نسبت به ویژگی‌های مراجع از جمله شخصیت، توانایی، استعداد، رغبت، محدودیت‌ها و امکانات جسمی و روانی.
۲. آگاهی نسبت به مشاغل متعدد و موجود در اجتماع و بررسی خصوصیات مربوط به هر کدام از جمله شرایط احراز، حقوق و مزایا، اعتبار اجتماعی شغل و آینده شغلی.
۳. مقایسه اطلاعات بدست آمده در موارد فوق و ارائه پیشنهاد.

تعریف مشاوره شغلی و حرفه‌ای: فرآیندی است که در طی آن، فرد نسبت به توانایی‌ها، تمایلات و رغبت‌های خود آگاهی بیشتری پیدا کرده، از نیازهای شغلی کشور و محل سکونت خود باخبر شده و با کمک مشاور، به تطبیق آنها با یکدیگر می‌پردازد تا در نهایت بتواند شغل مناسبی انتخاب کند.

- ✓ انتخاب شغل، آخرین مرحله کار مشاور شغلی نیست.
- ✓ مشاور شغلی نیازمند طراحی مراحل همچون طرح‌ریزی، آماده‌سازی و برقراری سازش با شغل است.
- ✓ پس از انتخاب شغل، مشاور، مراجع را به حضور در دوره‌های آموزش و کارآموزی و همچنین دوره‌های آموزش ضمن خدمت تشویق می‌کند.

- ◀ سازش شغلی به معنی توانایی کنار آمدن با شغل و احساس رضایت از انجام آن است.
- ◀ فردی که خود را نسبت به انجام شغلی توانا بداند، به آن رغبت داشته باشد، ویژگی‌های آن را مناسب دانسته و محیط کاری را مطلوب ارزیابی کند، می‌تواند با شغل کنار آمده و با آن سازش کند.

اهداف راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای:

۱. کمک به خودشناسی
۲. کمک به حرفه‌شناسی
۳. شناخت علایق و رغبت‌های شغلی
۴. شناخت توانایی‌ها، استعدادها و محدودیت‌های جسمی و روانی مرتبط با مشاغل
۵. سنجش نیازهای شغلی جامعه
۶. کمک به برقراری هماهنگی و سازش بین فرد و شغل
۷. بهبود وضع اقتصادی کشور از طریق استفاده از نیروهای مناسب در مشاغل

وظایف راهنمایان و مشاوران شغلی:

- ✓ آشنا ساختن فرد با شغل و حرفه مناسب او، از وظایف اصلی و اولیه مشاور است.

- ✓ آشنا ساختن مراجعین با ویژگی‌های شغلی به خصوص ویژگی‌هایی که بر سبک زندگی افراد تاثیر می‌گذارد، از دیگر وظایف مشاوره شغلی است.
- ✓ ارائه اطلاعات شغلی یا آموزش راه‌های دستیابی به اطلاعات شغلی، توسط مشاورین انجام می‌گیرد.
- ✓ دایره‌المعارف‌های شغلی نشریات تخصصی، آیین‌نامه‌ها و بخشنامه‌های اداری مرتبط با مشاغل از جمله آیین‌نامه‌های سازمان امور اداری و استخدامی، از منابع مهم شغلی محسوب می‌شوند.
- ✓ با مراجعه حضوری یا ارسال نامه به مراکزی که متصدی استخدام افراد در مشاغل مختلف هستند یا مسئولین ادارات و سازمان‌ها می‌توان اطلاعات ارزشمندی بدست آورد.
- ✓ بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌هایی که محصولات تجاری و صنعتی را به معرض دید گذاشته‌اند یا از مکان‌هایی که افراد در آنجا مشغول انجام وظیفه هستند، از دیگر راه‌های جمع‌آوری اطلاعات است.
- ✓ کمک به مراجع در شناخت توانایی‌ها و علایق خود، وظیفه دیگر مشاور است.
- ✓ شناخت ویژگی‌های فردی مراجع از طریق روش‌های متفاوت از جمله اجرای آزمون‌های هویتی، استعدادی و رغبت‌سنج صورت می‌پذیرد.
- ✓ آزمون‌های رغبت‌سنج در مشاوره شغلی کاربرد فراوانی دارند.
- ✓ تجربیات و وقایع روز و حتی مطالعه یک کتاب باعث تغییر در خصوص رغبت‌ها، علایق و تمایلات انسان می‌شود.
- ✓ افرادی که در پاسخ به سوال "مایل هستید عهده‌دار چه مشاغلی شوید؟" از عباراتی نظیر نمی‌دانم، فرقی نمی‌کند، هرچه پیش آید و... استفاده می‌کنند، دچار مشکل بی‌اعتنایی هستند.
- ✓ مشکل بی‌اعتنایی عمدتاً از عدم آگاهی نسبت به خود و نسبت به مشاغل موجود ناشی می‌شود.
- ✓ افرادی که در پاسخ به سوال "مایل هستید عهده‌دار چه مشاغلی شوید؟" شغلی را بیان کرده و سپس می‌گویند مطمئن نیستند که انتخابشان صحیح است، آگاهی‌های مختصری نسبت به خود و شغل بیان شده دارند اما اطلاعات آنان به حدی نیست که بتوانند تصمیم قاطعی اتخاذ کنند.
- ✓ به عدم توانایی در برقراری روابط انسانی با سایر همکاران، مشکل عدم توانایی سازگار شدن با محیط کاری می‌گویند و ایجاد آن، با ویژگی‌های عاطفی افراد مرتبط است.
- ✓ منشی‌گری از مشاغلی است که نیازمند توانایی در برقراری ارتباط با سایرین است و افراد درونگرا، برای این شغل مناسب نیستند.
- ✓ بین ویژگی‌های فیزیکی و روانی فرد با خصوصیات شغلی باید هماهنگی وجود داشته باشد.
- ✓ استخدام مراجع مرحله آخر مشاوره شغلی نبوده و مشاور پس آن می‌تواند به بررسی چگونگی انجام وظایف محوله، میزان رضایت و موفقیت شغلی و میزان اثربخشی فرد را بررسی کند تا در صورت لزوم، به وی پیشنهاداتی ارائه کند.
- ✓ موفقیت شغلی به معنی احساس رضایت فرد از انجام شغل و رضایت سایرین به ویژه ارباب رجوع، همکاران و روسا از فرد است. بعبارت دیگر، موفقیت شغلی با رضایت شغلی و اثربخشی شغلی در ارتباط است.
- ✓ رضایت شغلی به عوامل فردی، اثربخشی به عوامل بیرونی و موفقیت شغلی به هر دو مورد اشاره دارد.

✓ شرایط محیط کار، موقعیت اجتماعی و نگرش افراد جامعه نسبت به شغل در کنار درآمد آن، از عوامل اصلی تعیین کننده رضایت شغلی است.

شیوه‌های ارائه اطلاعات شغلی:

۱. ارائه اطلاعاتی مختصر و کلی در جلسات مشاوره:

- ✓ معمولاً در مراحل اولیه مشاوره شغلی تهیه و در اختیار مراجع قرار می‌گیرد.
- ✓ این نوع اطلاعات می‌تواند در جلسات گروهی ارائه شده تا در وقت صرفه‌جویی شود.

۲. ارائه اطلاعات خاص و جزئی:

- ✓ از جمله ارائه نتایج حاصله از اجرای آزمون‌ها و یا ارائه اطلاعاتی در خصوص یک شغل مشخص.
- ✓ در جریان مشاوره شغلی یعنی پس از اجرای روش‌های تشخیص و شناختی صورت می‌گیرد.

۳. تنظیم و ارائه اطلاعات به شکل مطلوب:

- ✓ حافظه کوتاه‌مدت انسان محدود بوده و حجم بالای اطلاعات درباره مشاغل، فراموش می‌شود. به همین دلیل اطلاعات بصورت مکتوب در اختیار مراجع قرار گرفته تا آنها را مطالعه کرده و با ویژگی‌های مشاغل دیگر مقایسه کند.

۴. راهنمایی و تشویق مراجع به استفاده از منابع چاپ شده شغلی:

- ✓ در حین استفاده از این منابع علاوه بر جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، می‌تواند با مشاغل دیگری نیز آشنا شود.

۵. بازدید شغلی:

- ✓ بازدید از موسسات و مراکز کاری و مشاهده افراد شاغل در هنگام کار، از دیگر راه‌های ارائه اطلاعات شغلی است.
- ✓ با این شیوه، فرد می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری از محیط کاری در ذهن ایجاد کرده و نگرش و علاقه خود را نسبت به شغل، جهت‌دار کرده یا تصحیح نماید.

۶. نمایش:

- ✓ در این روش، افراد به دید روشن‌تری نسبت به احساس و رغبت خود در انجام واقعی شغل که در حال حاضر بصورت نمایش انجام می‌گیرد بدست می‌آورند.

۷. ایفای نقش:

- ✓ تفاوتی با اجرای نمایش دارد از جمله اینکه نیازی به حضور تماشاچی نیست.
- ✓ ایفای نقش به معنی بازی در نقش فرد دیگری است به صورتی که احساس شود در موقعیت و مقام او قرار گرفته است.
- ✓ این روش به تعیین میزان علاقه و رغبت فرد نسبت به شغل کمک کرده و راه بررسی و تحلیل افکار و عواطف درونی را هموار می‌سازد.

۸. انجام موقتی کار:

- ✓ پس از آگاهی نسبی در خصوص توانایی‌ها و رغبت‌های فردی و کسب اطلاعات شغلی در صورت تردید مراجع، انجام موقتی کار بصورت کارآموزی، به وی در شناخت بیشتر و اتخاذ تصمیمی مناسب کمک می‌کند.

- ✓ از این شیوه هم در مشاغل حرفه‌ای و صنعتی و هم در مشاغل خدماتی آموزشی راهکار مناسبی است.
- ✓ مشاغل مدیریتی و مشاوره‌ای از جمله مشاغلی هستند که با برقراری روابط بین انسانی سر و کار دارند.

راهنمایی و مشاوره شغلی و ارائه آموزش‌های شغلی در مدارس:

- ✓ مدارس، دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی از مهمترین محیط‌های کاری مشاورین شغلی است.
- ✓ برقراری هماهنگی بین رشته تحصیلی و مشاغل روز و راهنمایی افراد به سوی انتخاب رشته‌هایی متناسب با مشاغل دیگر، از دیگر وظایف مشاورین تحصیلی و شغلی است.
- ✓ نگرش و عملکرد کارکنان مدرسه از جمله معلم در شکل‌گیری و علایق محصلین به شغل و شاغل شدن یا انزجار و بی‌علاقگی به دسته‌ای از مشاغل نقش مهمی دارد.
- ✓ توجه در به روز بودن اطلاعات معلمین، از فعالیت‌های نظام آموزش است. این عمل، رشد حرفه‌ای نام دارد و فرآیندی مداوم است.

فصل هشتم: راهنمایی و مشاوره افراد با ویژگی‌های خاص

- ◀ ویژگی خاص به معنی دارا بودن ویژگی‌ها و خصوصیات طبیعی است که فرد را در وضعیتی خاص قرار می‌دهد که می‌توان وی را از جنبه‌های متفاوتی همانند ذهنی، عاطفی و اجتماعی از دیگران متمایز کرد.
- ◀ مشکلات خاص به مسائلی اطلاق می‌شود که برای فرد، عواقب و مضراتی به همراه دارد به گونه‌ای که جهت مقابله با آنها باید از شیوه‌ها و فنون مشخص استفاده کرد. یکی از این موارد، قرار گرفتن در مراحل رشدی متفاوت است.

راهنمایی و مشاوره با کودکان:

- ✓ در قرون وسطی، کودک، مینیاتور یک انسان کامل فرض می‌شد که به نظریه فرم‌یافتگی پیشین معروف است.
 - ✓ یکی از تفاوت‌های کودک و بزرگسال در کامل نشدن دستگاه‌های حسی و تفاوت بین کارکرد این دستگاه‌ها در کودک و بزرگسال است.
 - ✓ حوادث ۹ ماهه زندگی در رحم و حوادث زمان تولد در تعیین میزان هوش، رفتار و به ویژه توانایی حسی کودک موثر است.
 - ✓ تجارب و یادگیری‌های اولیه نه تنها در شخصیت بلکه در رشد و پیشرفت‌های دیگر کودک در آینده نقش ویژه‌ای دارد.
 - ✓ یکی از وظایف مشاورین والدین در خصوص غنی‌سازی زندگی کودک و توجه به تعلیم و تربیت او است.
 - ✓ حدود ۵۰ درصد از لغات و توانایی کودک در سخنوری تا سن ۱۸ سالگی، به آموزش‌هایی که تا سن ۸ سالگی بدست آورده مربوط می‌شود.
 - ✓ مهمترین نیاز کودک در سنین اولیه زندگی، پربار بودن محیط زندگی است. پربار بودن به معنی داشتن خاندان بزرگ و مجلل و لباس‌های فاخر و لذیذ و متنوع نیست.
 - ✓ غنی بودن محیط زندگی و تجارب به معنی امکان برقراری ارتباط موثر با والدین و اطرافیان، دادن اختیار و مسئولیت به کودک و احترام به او است که بهترین محرک در رشد جسمی و روانی کودک محسوب می‌شود.
 - ✓ تفاوت دیگر بین کودک و بزرگسال، در نحوه بیان احساسات و دیگر ویژگی‌های عاطفی است.
- شخصیت:** به مجموعه‌ای از ویژگی‌های ارثی، محیطی و تربیتی گفته می‌شود که به اقتضای آن، یک فرد از دیگران متمایز شده و چهره، روح و روان و رفتار خاصی می‌یابد.
- ✓ وقتی کودک بتواند خود و اطرافیانش را تشخیص دهد و با آنها ارتباط برقرار کند، شکل‌گیری شخصیت آغاز می‌شود.
 - ✓ هرچه این شناخت دیرتر صورت گیرد یا به کندی انجام شود، شخصیت شکل گرفته، هماهنگی کمتری با سن کودک داشته و از هم‌سالان خود عقب‌تر بنظر خواهد رسید.
- عاطفه:** به پاسخی گفته می‌شود که افراد به نیازهای درونی یا محرک‌های بیرونی که با علائم فیزیکی از جمله افزایش ضربان قلب، انقباض عضلات، بالا رفتن فشار خون و ترشح هورمون آدرنالین همراه باشد.
- ✓ زبان و کلام، یکی از مهمترین وسایل ارتباطی بزرگسالان است.

- ✓ کودکان بدلیل عدم مهارت و تجربه کافی در ارتباط کلامی، قادر نیستند احساسات و عواطف خود را در قالب کلمات بیان کنند. بنابراین از شیوه‌های دیگری مانند نقاشی یا رفتارهای گاه غیر طبیعی استفاده می‌کنند.
- ✓ یکی از اقدامات مشاورین، تعیین طبیعی یا غیرطبیعی بودن رفتار کودکان و بررسی امکان وجود نشانه‌های ناهنجاری یا بیماری در کودک است.
- ✓ یکی از وسایل تعیین بهنجاری یا ناهنجاری در رفتار کودکان، استفاده از آزمون‌های هوش، شخصیت و خلاقیت است.

آزمون‌های سنجش ویژگی‌های کودکان:

- ✓ اغلب آزمون‌هایی که برای کودکان تهیه شده، از پاسخ‌های ادراکی، حرکتی و تکالیفی که زبان و مسئله‌گشایی را بررسی می‌کند، تشکیل شده است.
- ✓ یکی از ابزارهای رایج سنجش اختلالات کودکی، پرسشنامه افسردگی کودکان است که یک مقیاس ۲۷ ماده‌ای می‌باشد و از کودکان می‌خواند که وضع خود را گزارش دهند.

مشکلات و اختلالات ذهنی، رفتاری و روانی در کودکان و علل ایجاد آن:

- ✓ عوامل سرشتی که منظور از آن، عواملی است که توارث در آنها نقش داشته و ژن‌ها آن را منتقل می‌سازند.
- ✓ بیماری یا معلولیت‌های جسمی، مشکلاتی است که از عوامل وراثتی یا محیطی ناشی شده و اکنون نمود ظاهری دارند مانند انواع نقص عضوها، مشکلات حسی مانند کم‌بینایی و بیماری‌هایی مانند دیابت.
- ✓ کمبودها و محرومیت‌های محیطی و به ویژه خانوادگی.
- ✓ محرومیت از مهر مادری یا محرومیت از محبت پرستار.

راهنمایی و مشاوره با نوجوان:

- ✓ مرحله‌ای بین کودکی و جوانی بوده و محدوده سن ۱۲ تا ۱۸ سالگی را در بر می‌گیرد.
- ✓ بلوغ به معنی ورود به مرحله جدیدی از توانایی‌ها است که افراد در طی دوران رشد، توانایی‌هایی را در خود می‌یابند.
- ✓ هرگاه فرد بتواند عمل تولید مثل را انجام داده و از لحاظ ذهنی و عاطفی، توانایی برقراری رابطه با جنس مخالف را داشته و بتواند نقش‌های جنسی خود را به درستی ایفا کند، آمادگی آغاز یک زندگی مشترک را خواهد داشت.
- ✓ توان خلاق بودن یعنی توان یافتن راه حل‌های جدید، بدعت‌گذاری و ابتکار که در سنین نوجوانی، نمود ویژه‌ای می‌یابد.
- ✓ خودپنداری، یعنی تصور و پندار فرد از خود. دید فرد نسبت به خود است نه آنچه که واقعا هست.
- ✓ هویت با خودپنداری مرتبط است.
- ✓ هرچه خودپنداری فرد مثبت باشد یعنی هرچه فرد بتواند به احساس خوشایندی نسبت به خود دست یابد، بحران هویت، سریع‌تر و با کیفیت بهتری پایان می‌یابد.

مشکلات خاص نوجوانی:

اختلال در خورد و خوراک:

- ✓ در این دوره، تناسب اندام از مواردی است که توجه نوجوانان را به خود جلب می‌کند.
- ✓ این افراد به شیوه‌هایی همچون امتناع از خوردن غذا، ورزش‌های مداوم و سنگین، استفراغ‌های عمدی و داروهای مسهل روی می‌آورند.
- ✓ افرادی هم وجود دارند که بعلت وجود میزان بالایی از فشار روانی، دچار حالت بی‌اشتهایی عصبی یا پر خوری هستند.

اختلالات خواب:

- ✓ خواب، مرحله‌ای از هوشیاری نیست اما خواب به موقع و کافی، به هوشیاری کمک می‌کند.
- ✓ رویاها و کابوس‌های شبانه گاهی از بلوغ یا هیجانات روزانه یا فعالیت‌های مغز ناشی می‌شود.
- ✓ بررسی منشا ایجاد اختلال و بی‌نظمی در خواب و خوراک، آگاهانیدن افراد نسبت به مقدار طبیعی خواب، تصحیح باورهای غلط، آگاهانیدن فرد از روش‌های مناسب، کاهش مشکل، تشویق فرد به استفاده از توصیه‌های متخصصین از جمله راه حل - های اختلال خواب است.

ترس و فرار از مدرسه:

- ✓ ترس از مدرسه نشان می‌دهد که نوجوان نمی‌تواند وارد دنیای بیرون به ویژه دنیای همسالان شود.
- ✓ گاهی این ترس پس از انتقال به کلاس یا مدرسه دیگر به سبب تغییر مکان یا تغییر مقطع تحصیلی ایجاد می‌شود.
- ✓ یکی از راه‌های کاهش این مشکل، شناخت منابع ایجادکننده ترس و تنش و تغییر در آنهاست.
- ✓ راه دیگر، آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط، تغییر خودپنداری نوجوانان و افزایش اعتماد به نفس است.
- ✓ رفتارهای ناخوشایند، تحقیرآمیز و خشونت‌بار دیگران، احساس بی‌زاری در نوجوان ایجاد کرده و می‌تواند منجر به فرار از مدرسه بشود.

خودکشی:

- ✓ اضطراب و فشار روانی بالا، عدم دستیابی به خواسته‌ها، احساس پوچی و بیهودگی، عدم دستیابی به یک هویت مشخص، کاهش نمرات درسی و ترس از برخورد والدین و رفتارهای پرخاشگرانه یا بی‌توجهی به نوجوانان، از عوامل گرایش به خودکشی است.
- ✓ احتمال روی آوردن به خودکشی در افرادی که قبلاً یکی از اعضای خانواده یا دوستان وی خودکشی کرده‌اند، بیش از دیگران است.
- ✓ احتمال خودکشی در دختران فراری نسبت به بقیه دختران بالاست.
- ✓ مسئول دانستن فرد، ایجاد باور امکان کنترل خود و زندگی، از راه‌هایی است که می‌تواند عزت نفس و امید به زندگی را افزایش دهد.

وسواس:

- ✓ نوجوان مبتلا به وسواس، سعی در انجام مکرر امور و حمایت افراطی از بدن در قبال سرایت میکروب‌ها و بیماری‌ها دارد.

- ✓ چندین و چند بار خواندن یک مطلب درسی نه چندان مشکل و احساس یاد نگرفتن، نمونه‌ای از وسواس است.
- ✓ اجتناب افراطی از لمس اشیای محیطی، نمونه‌ای از رفتار وسواس‌گونه است.
- ✓ وسواس گاهی به دلیل وجود محرک‌های تقویت‌کننده محیطی و گاهی به سبب تقلید از رفتار سایرین ایجاد شده یا شدت می‌گیرد اما علت عمده آن، وجود اضطراب و تنش است.
- ✓ وسواس، یک مکانیسم دفاعی است که فرد، ناخودآگاه به منظور کاهش اضطراب از آن استفاده می‌کند.
- ✓ مهمترین اقدام مشاور، بررسی علل ایجاد، اضطراب، شناخت عوامل تقویتی و آگاهی از عوامل ایجادکننده اضطراب محیطی است.

هیستری نوجوانی (بیماری‌های روان‌تنی):

- ✓ بیماری روان‌تنی، نمود فیزیکی مشکلاتی است که ریشه روانی و عصبی دارند.
- ✓ این بیماری‌ها، زبان ناهوشیار بدن بوده و گویای مشکلات فراوانی به ویژه اضطراب است.

خود بیمارپنداری:

- ✓ در این اختلال، هیچ آسیب یا اختلالی در اعضا و اندام‌ها وجود ندارد و فرد مبتلا، فقط احساس می‌کند که بیمار است.
- ✓ این نگرانی‌ها بیشتر به اعضای که جنبه حیاتی دارند از جمله قلب، مغز و خون مربوط می‌شود.

راهنمایی و مشاوره با افراد میانسال و سالخورده:

وضعیت روانی میانسالان:

- ✓ افزایش توقع اعضای خانواده از سرپرست به ویژه پدر، احساس درک نشدن و یار و یابوری نداشتن در حل مشکلات، یائسگی در زنان و دوری بچه‌ها از خانه، از عواملی است که بر میزان نگرانی می‌افزاید.
- ✓ میانسالان در برابر موارد استرس‌زا، دو نوع واکنش نشان می‌دهند: الف) دسته‌ای می‌کوشند تا یافته‌های حاصله را غنی کنند و موفقیت‌هایی بدست آورند؛ ب) عده‌ای به رفتارهایی که حاکی از روانگردی و افسردگی است روی می‌آورند.

وضعیت روانی سالخورده‌گان:

- ✓ احساس بی‌اطمینانی نسبت به آینده، هراس از مرگ، ترس از در تنهایی مردن، ترس از بیهودگی و بی‌ارزش بودن با کاهش توانایی‌های فیزیکی، زمینه ابتلا به انواع ناراحتی‌های روانی را شدت می‌دهد.
- ✓ ضعف بینایی و شنوایی، از مشکلات شایع سالخوردگی است.
- ✓ با افزایش سن، از میزان توانایی حافظه تا حدی کاسته می‌شود.
- ✓ نارسایی عقلی مشاهده شده در افراد سالخورده، بیشتر ناشی از مشکلات مانند آلزایمر و سکنه‌های مکرر مغزی است.
- ✓ افراد میانسال و مسن، ساعات کمتری برای خواب نیاز دارند.
- ✓ خردمندی، از دیگر ویژگی‌های مثبت دوران کهنسالی است که به اتکای آن می‌توان اعتماد به نفس را افزایش داد.
- ✓ بازنشستگی اگر به معنی عدم فعالیت و نداشتن برنامه مشخص جهت گذراندن اوقات فراغت باشد، زیان‌آور است.
- ✓ بعضی، بازنشستگی را آغاز پیری می‌دانند.

چگونگی ارتقای سطح بهداشت روانی میانسال:

- ✓ مشاوران به میانسالان توصیه می‌کنند که برای خود ارزش قائل بوده و خود را مهم بیندارند.
- ✓ اگر میانسالان بخصوص والدین گاهی نیازهای خود را به زبان آورند یا احتیاجات خود را برطرف کنند، میزان احساسات ناخوشایند آنان همچون ارزش نداشتن و فقط وسیله‌ای برای رفع نیازهای دیگران بودن کاهش می‌یابد و دیگران هم نسبت به نیازها و خواسته‌های آنان حساس و آگاه می‌شوند.
- ✓ مصاحبه با میانسال، اجرای آزمون‌هایی به منظور سنجش خودپنداری فرد و افزایش اعتماد به نفس، تقویت خودپنداری و بررسی علل نگرانی و کاهش نگرانی‌ها، از دیگر فعالیت‌های مشاورین است.

چگونگی ارتقای سطح بهداشت روان سالخورده:

- ✓ تفریح و سرگرمی و برنامه‌ریزی برای سفرهای سیاحتی و زیارتی.
- ✓ پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه مانند خطاطی و نقاشی. اگر این فعالیت‌ها با کسب درآمدی هرچند اندک همراه باشد، فواید بیشتری دارد.
- ✓ برخورداری از محیطی گرم و صمیمانه و داشتن هم‌صحبت، مورد مشورت واقع شدن و کمک به امورات منزل که احساس مفیدن را تقویت کند.
- ✓ احترام به سالمند، قدرشناسی از حمایت او و بیان و یادآوری خدماتی که در گذشته انجام داده است.
- ✓ بررسی مشکلات جسمی و روانی و مشورت با متخصصین.
- ✓ ارزشیابی از فعالیت‌ها و ارائه بازخورد.
- ✓ تشکیل جلسات به اتفاق مشاور و سایر اعضای خانواده برای بررسی راهکارهایی که بر میزان سودمند بودن سالخورده می‌افزاید.
- ✓ بررسی نیازهای سالمند و ارائه اطلاعاتی در این خصوص به سایر اعضای خانواده.

راهنمایی و مشاوره با کودکان استثنائی:

اختلالات هوشی:

۱. تیزهوشان و نوابغ
۲. کندذهن‌ها، دیرآموزان و عقب‌ماندگان ذهنی

نواقص و مشکلات حسی:

۱. کم‌بینا و نابینا
۲. کم‌شنوا و ناشنوا

دشواری‌های ارتباطی:

۱. اختلال در تکلم
۲. اختلال در یادگیری

ناهنجاری‌های رفتاری:

۱. ناسازگاری
۲. بی‌نظمی در سلوک
۳. اضطراب و گوشه‌گیری
۴. رفتارهای نامناسب و ناپخته
۵. رفتارهای ضد اجتماعی

دشواری‌های حرکتی:

۱. تک معلولیتی ۲. چند معلولیتی

مشکلات افراد استثنائی و راهنمایی و مشاوره با آنان:

- ✓ افراد استثنائی، از هوش عاطفی برخوردارند و حتی عقب‌مانده‌های ذهنی هم از این قاعده مستثنی نیستند.
- ✓ تحلیل نقاشی افراد استثنائی، یکی از راه‌هایی است که وجود عاطفه‌ای غنی اما آسیب دیده را نشان می‌دهد.
- ✓ تصحیح باورهای غلط به ویژه از اذهان اولیا از جمله اولیای کودکان استثنائی، بررسی وضعیت سلامت روانی این افراد و رساندن آن در سطحی مطلوب، از جمله وظایف مشاوران است.
- ✓ رفتار نادرست دیگران با آنان، به تدریج عدم تمایل به شرکت در گروه را در آنان تقویت کرده و به انزوا کشیده می‌شوند.
- ✓ احساس عدم امکان کسب موفقیت در گروه سبب حالاتی مانند اضطراب و افسردگی شده و ادامه آن به اختلال در خودماندگی منجر می‌شود.
- ✓ یکی از ابزارهای اصلی روانشناسان برای تشخیص این نوع افراد، آزمون‌های سنجش و ارزیابی روانی هست که سطوح رفتار ذهنی یا عملی فرد تعیین می‌شود.

راهنمایی و مشاوره با والدین کودکان استثنائی:

- ✓ افراد استثنائی را می‌توان به ۲ گروه اصلی تیزهوش و مشکل‌دار تقسیم کرد.
- ✓ نحوه تعامل والدین و آماده ساختن آنها جهت رفتار و تعامل مناسب با فرزند استثنائی، اهمیت ویژه‌ای دارد.
- ✓ فوگل اظهار می‌دارد چنانچه والدین از همان کودکی، رفتاری مناسب با فرزند داشته و زمینه مناسبی جهت دلبستگی مادر و فرزند ایجاد شود، کودک آغوش مادر را محیط امین و با آرامش می‌یابد.
- ✓ در جلسات مشاوره با والدین کودکان استثنائی، هدف اصلی، هماهنگ‌سازی آنان با وضع موجود و افزایش توانایی آنها در جهت سازگاری و انطباق با شرایط کنونی است.
- ✓ آرام کردن والدین می‌تواند با همراهی و همدلی مشاور آغاز شده و روابط حسنه‌ای با آنان ایجاد کرده و آنها را تشویق به بیان احساسات، عقاید و نگرش‌ها کند.
- ✓ کمک به والدین و زمینه‌سازی جهت پذیرش کودک در خانواده، از طریق تفکر منطقی و عاقلانه و بحث و تبادل نظر انجام می‌گیرد.
- ✓ بازگرداندن آرامش، یکی از مهمترین اهداف مشاورین است.
- ✓ هدف عمده گروه‌های خودکفای خانواده‌های کودکان استثنائی، حمایت از خانواده‌های کودکان استثنائی یا معلول و ارائه راهنمایی‌هایی به آنان است.

فواید جلسات گروهی با والدین:

۱. آگاهی نسبت به اینکه مشکل آنها، منحصر به فرد نیست.
۲. آگاهی از اینکه دیگران نیز احساسات مشابهی داشته‌اند.

۳. آشنایی با روش‌هایی که دیگر افراد در جهت بهبود وضعیت از آن استفاده کرده‌اند.

۴. آگاهی از پیامد و میزان ثمربخشی هر شیوه

۵. اطلاع از میزان پیشرفتی که خانواده‌های دیگر طی تلاش چندساله کسب کرده‌اند.

۶. درک بهتر از موقعیت و کسب توان بیشتری نسبت به تغییر موضع.

راهنمایی و مشاوره با افراد سرآمد و نخبه:

- ✓ تیزهوش را فردی می‌دانند که دارای توانایی‌های برجسته بوده و قادر به انجام امور در سطح عالی است.
- ✓ فشارهای وارده از سوی والدین و اطرافیان، توقع و انتظار دیگران از این افراد، برآوردن انتظارات تحقق نیافته از سوی والدین و سختی پذیرش در جمع همسالان، نمونه‌هایی از مشکلات آنان است.

راهنمایی و مشاوره با والدین کودکان سرآمد و نخبه:

- ✓ نگرش والدین نسبت به کودک نابغه خود و تلقین باورهای همانند اینک راه‌های جدید و ابداعی او در نهایت مفید خواهد بود، در پرورش خلاقیت کودک موثر است.

راهنمایی و مشاوره در موقعیت‌های بحرانی:

بحران:

- ✓ تنیدگی را به معنای پاسخ فیزیکی بدن به رویدادهای منفی و تهدیدکننده دانسته و بعضی، آن را حالتی منفی در پاسخ به فشارها و رویدادها می‌دانند.
- ✓ وجود میزان کمی از تنیدگی یا فشار روانی مفید بوده و انسان را به فعالیت و تلاش وا می‌دارد.
- ✓ اگر میزان تنیدگی و فشار روانی افزایش یابد به حدی که تصور شود از تحکل فرد خارج است، از واژه بحران برای آن استفاده می‌شود.
- ✓ بحران را قرار گرفتن در معرض پدیده‌های ناخوشایند محیطی می‌دانند که با شدت بالا رخ می‌دهد.
- ✓ می‌توان تحمل مقاومت در برابر بحران را از طریق آموزش و با کمک منابع اجتماعی ایجاد کرده تا به این وسیله، انسان‌ها در شرایط بحرانی از گسیختگی و نابودی مصون باشند.

چه موقعیت‌هایی را می‌توان بحرانی قلمداد کرد؟

- ✓ تمام شرایط و موقعیت‌هایی که تغییرات اساسی در زندگی، نوع امرار معاش و سکونت فرد ایجاد کند و از تعداد اعضای خانواده بکاهد و بطور کلی، تمامی وقایعی که تغییر ویژه در سبک زندگی و عادات فرد را منجر شود، موقعیت بحرانی نام دارد.
- ✓ میزان فشار روانی وارده و شدت احساس منفی به آن، به ارزیابی شخصی و امکاناتی که فرد تصور می‌کند در اختیار دارد، وابسته است.
- ✓ هرچه فردی واقعه را فجیع‌تر محک بزند و احساس کند امکانات لازم جهت مقابله را ندارد، بحران عمیق‌تر و فشار وارده بر فرد بیشتر خواهد بود.

کمک‌های مشاورین و روانشناسان در بحران:

✓ وقتی موقعیتی تنش‌زا باشد، بدن انسان خود به خود فعال شده، شروع به فعالیت کرده و سعی می‌کند تنش را برطرف و تعادل را برقرار کند.

✓ وقتی انسان در موقعیتی بحرانی قرار می‌گیرد، راهبردهای عدی و مرسوم در مقابله با مشکل موثر نمی‌افتد و در این صورت، فرد احساس فلج شدن ذهنی، جسمی و روحی و عاطفی کرده و تلاش را بی‌ثمر می‌پندارد.

فعالیت و کمک‌های مشاوران در خصوص بحران:

۱. **قبل از بحران:** عمدتاً شامل آموزش‌هایی است که به مهارت‌های زندگی معروف است. آموزش مدیریت بحران، نحوه مقابله با خطر و آموزش چگونگی غنی‌سازی زندگی از موارد مهم است.

۲. **پس از بحران:** یکی از فعالیت‌های مشاوران در خصوص افرادی که بحران را پشت سر گذاشته‌اند، برقراری رابطه‌ای صمیمانه است. به این منظور، مشاور باید از فنون گوش دادن فعال و ترغیب آنها به سخن گفتن و بیرون ریختن احساسات درونی استفاده کند. بنابراین باید به فرد ابتدا اجازه داده شود تا براحتی سخن گفته، گریه کرده و حتی فریاد یا بر سر و روی خود بزند و بعد از مدت کوتاهی، وی را آرام کرده و وارد مرحله بعدی شوند.

مراحل مشاوره با افراد بحران زده:

۱. برقراری رابطه با فرد بحران زده را می‌توان اولین مرحله دانست. ترغیب فرد به بیان احساسات، گوش کردن فعال و نشان دادن درک گفته‌های فرد و همدردی با وی، از اقدامات انجام شده در این مرحله است. پس از آرامش نسبی فرد بحران زده می‌توان از فنونی همچون آموزش آرامیدگی بهره گرفت.

۲. استفاده از راهبردهایی که موجب افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی نسبت به موقعیت بحران شده و امکان تغییر را مطرح می‌سازند. بیان فواید و نکات پنهان مانده از ذهن و توانایی‌های باقی‌مانده در فرد، در مقابله با بحران در این مرحله صورت می‌گیرد تا فرد، اعتماد به نفس یافته و امکان تغییر یابد.

✓ منظور از اطلاع‌رسانی، فعال بودن مشاور و منفعل بودن فرد بحران زده نیست.

✓ تهیه دفترچه خاطرات، هنر درمانی و آگاهی‌شناختی از جمله راهبردهای این مرحله است.

۳. انجام تلاش‌هایی در خصوص کاهش میزان تنش و افزایش میزان توانایی تحمل و مقاومت در برابر بحران.

۴. فعالیت‌های این مرحله بیشتر متوجه درمان‌نهایی افراد و رساندن آنها به تعادل است.

✓ بازسازی شناختی، لطیفه درمانی، مدیریت زمان، جرات‌آموزی، مهندسی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، دعا و نیایش، بخشودن دیگران، سرگرمی و تفریح از شیوه‌ها و فنونی است که بیشتر در مراحل سوم و چهارم استفاده می‌شود.

راهنمایی و مشاوره با آسیب‌دیدگان از طلاق:

✓ طلاق را می‌توان شکست طرفین در برقراری تداوم ارتباط مثبت، صمیمانه و عمیق دانست. این شکست، عمدتاً در خانواده‌هایی که مولفه‌های زیربنایی سلامت روانی از جمله توانایی حل مسئله و مشارکت در مسئولیت‌های عاطفی را ندارند، رخ می‌دهد.

- ✓ درگیر شدن با مسائل حاشیه‌ای طلاق از جمله تعارض و عدم موافقت همسر پیشین بر سر دیدار فرزندان یا مشکلاتی در خصوص حضانت، بر میزان فشار روانی می‌افزاید.
- ✓ در طلاق، کاهش توانایی‌های بدنی و روحی و افزایش حساسیت نسبت به مسائل ناخوشایند، دور از انتظار نیست و هر حادثه یا محرکی، هر چند ناچیز، می‌تواند مانند جرقه‌ای به رفتارهای ناپه‌ن‌جاری از جمله پرخاشگری، گوشه‌گیری و یا خودکشی منجر شود.
- ✓ کاهش فشارهای روانی و آموزش چگونگی ادامه زندگی مفید و موثر، از اهداف مهم مشاوره با آسیب‌دیدگان طلاق است.
- ✓ مشاورین در ابتدا، علت رخ دادن طلاق را در مراجع تعیین می‌کنند.
- ✓ عدم توجه به ویژگی‌های طرفین در بدو ازدواج، عدم هماهنگی لازم بین خصوصیات فردی و اجتماعی از مهمترین علت‌های طلاق هستند.
- ✓ عواملی همچون اعتیاد، مشکلات اقتصادی، عدم توافق اخلاقی و جسمانی، عدم تمکین، سوءظن، بیکاری، دخالت اقوام و آشنایان از سایر عوامل موثر بر طلاق هستند.
- ✓ منابع حمایتی از آسیب‌دیدگان طلاق به ۲ دسته فردی و اجتماعی تقسیم می‌شود.
- ✓ منابع فردی شامل توانایی‌های باقی‌مانده فرد، استعدادهای درونی بارور نشده و اراده اوست که از طریق افزایش خودپندار مثبت، افزایش امید به امکان داشتن زندگی مطلوب در آینده، ارتقای عزت نفس، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، افزایش میزان خوداثربخشی و افزایش مهارت در برقراری ارتباطی موثر با اطرافیان تقویت می‌شود.
- ✓ منابع اجتماعی در برگیرنده مواردی مانند والدین فرد مطلقه، دیگر اطرافیان، سازمان‌هایی همچون مراکز کمک‌رسانی به زنان بدون سرپرست و مراکز کارگشایی و مشکل‌گشایی است.
- ✓ افرادی که با طلاق موافق نبوده، بیشتر و سریع‌تر از فرد مقابل آسیب دیده و طلاق را بعنوان بلایی جبران‌ناپذیر قلمداد می‌کنند.
- ✓ ادراک تحریف شده و تفکر غیرمنطقی از عوامل مهم شکل‌گیری مشکلات روانشناختی آنان است.
- ✓ پس از طلاق عواملی مانند نگرش سایر افراد جامعه، امکانات اقتصادی، لزوم اجبار به تغییر سبک و شیوه زندگی و در بیشتر موارد تغییر مکان زندگی، نگرانی‌هایی را برای آنان بدنبال دارد.
- ✓ یکی از منابع دیگر حمایتی، ادامه تحصیل، اشتغال و ازدواج مجدد اما مناسب است.
- ✓ یکی از نگرانی‌های فرزندان طلاق، خطر طرد شدن است. آنها احساس می‌کنند پس از جدایی، پدر، مادر یا هردو را از دست می‌دهند.
- ✓ کاهش تماس با فرزندان یا افزایش فاصله بین ملاقات‌ها به ویژه عدم تماس با فرزندان توسط پدر یا مادر، یعنی وقوع پدیده والد غایب، بر شدت نگرانی‌ها می‌افزاید.
- ✓ محو یکی از والدین از صحنه زندگی، تجربه احساس طرد و این تصور که والدین او را نمی‌خواهند، به او علاقه‌ای ندارند و حاضر به مراقبت یا حتی ملاقات با او نیستند و از همه مهمتر به ناچار از وی مراقبت می‌کنند را شدت می‌بخشد.

✓ مشکل دیگری که عدم حضور یکی از والدین در صحنه‌های زندگی پدید می‌آورد، احساس حسرت است که می‌تواند در بقیه مراحل رشد و زندگی برجای مانده و تا پایان عمر، احساس کمبود و فقدان بزرگ را به همراه آورد.

راهنمایی و مشاوره با معتادین:

✓ اعتیاد را می‌توان تمایل و میلی مفرط به ادامه مصرف دارو و تمایل به افزایش تدریجی داروی مصرفی و وابستگی جسمی و روانی دانست. این وابستگی به قدری افزایش می‌یابد که می‌توان آن را بیماری قلمداد کرد.

✓ آگاه کردن فرد معتاد به اینکه خود شخص در ابتلا به این بیماری نقش اساسی داشته و بهترین روش‌های درمانی هم بدون اراده فرد ثمری نخواهد داشت، از وظایف اصلی مشاوره و روان‌درمانگر است.

نظریه روان‌تحلیل‌گری و اعتیاد:

✓ استفاده از مواد مخدر را نشانه روان‌رنجوری‌های مراحل رشدی می‌دانند.

✓ افرادی که تجارب پیشین ناخوشایندی داشته و زمینه‌های بروز مشکل را به شکل ناخودآگاه به همراه دارند، بهترین راه حل مشکلات و دستیابی به لذت را استفاده از مواد مخدر می‌دانند که ضمن لذت، بی‌حالی، سستی و بی‌خیالی را به همراه می‌آورد.

نظریه رفتارگرایی:

✓ رفتارگرایان، شرطی شدن و تقویت را عامل اصلی رفتار می‌دانند. وقتی پیامد رفتار خوشایند باشد، امکان روی آوردن مجدد به آن افزایش می‌یابد.

✓ وقتی دارویی برای رفع سردرد توصیه شده و موثر واقع شود یا به منظور جلب توجه همسالان به مصرف برسد، تقویت را به همراه دارد.

✓ پس از اولین مصرف، پیامد آن در بیشتر موارد از جمله مصرف کوکائین، با احساس خوب بودن، قدرت و انرژی بیشتری داشتن همراه است. این حالت، همان تقویت مثبت است و عدم مصرف از حالت خوش و لذت کاسته و به تدریج، عدم مصرف یا کاهش در مصرف، احساس ناخوشایندی مانند درد، اضطراب و افسردگی را به همراه دارد. در نتیجه، فرد به منظور فرار از این حالت است که به مصرف مواد و افزایش میزان مصرف روی می‌آورد یعنی تقویت منفی روی می‌دهد.

✓ رفتارگرایان برای حل مشکل، تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی را پیشنهاد می‌کنند به گونه‌ای که محرک‌های دیگری تقویت‌کننده باشند.

نظریه یادگیری شناختی:

✓ این نظریه، شناخت انسان از محیط، انتظارات، عقاید و نگرش را در رفتار موثر می‌داند و اعتیاد را حاصل اعتقاد به تحت سلطه محیط بودن، عدم امکان کنترل و عدم امکان تغییر در موقعیت کنونی می‌داند.

✓ باور به حتمی و قطعی بودن مشکلات، فرد را مجبور می‌کند تا برای رهایی، به سستی، خمودن و بی‌خیالی روی آورد.

✓ راه حل مشکل، تغییر شناخت‌ها، باورها و عقاید فرد است. معتاد باید باور کند که می‌تواند در محیط موثر باشد و امکان تغییر محیط را دارد.

✓ تداوم استفاده از مواد هم ناشی از اعتقاد به عدم توانایی در کاهش فشارهای روانی است.

نقش مشاوره در پیشگیری و درمان اعتیاد:

- ✓ برنامه‌های مشاور در پیشگیری از اعتیاد به ۲ گروه برنامه‌های کلی و عمومی و برنامه‌های اختصاصی تقسیم می‌شود.
- ✓ برنامه‌های عمومی به منظور آگاه ساختن تمامی افراد و اقشار جامعه از خطرات اعتیاد برنامه‌ریزی شده و معمولاً به شکل گروهی اجرا می‌شود.
- ✓ برنامه‌های اختصاصی به دو شکل گروهی یا فردی قابل اجرا است اما مخصوص افراد آسیب‌پذیر یا ترک‌کنندگان است.
- ✓ خواب بیش از حد معمول، بیداری و بی‌قراری، کاهش یا افزایش فعالیت‌های جسمانی، راه‌اندازه سر و صدا یا حتی گریه، ابراز ناراحتی و ناامیدی، گوشه‌گیری، فرو رفتن در انزوا و کاهش میزان ارتباط با اعضای خانواده، رفتارهایی حاکی از خشونت و درگیری با اعضای خانواده، بی‌اشتهایی، کاهش یا افزایش ناگهانی وزن، بدبینی و شک نسبت به زندگی اطرافیان و مشاهده وسایل و ابزارهای مرتبط با استعمال مواد مخدر، کاهش داروهای مسکن و داروهای اعصاب و روان موجود در خانه، برقراری تماس‌های تلفنی مشکوک، معاشرت طولانی با دوستان و خودداری از فاش کردن اسامی آنها و همچنین خودداری از بیان محل‌های ملاقات از مهمترین نشانه‌های اعتیاد محسوب می‌شوند.
- ✓ در جلسات مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی از جمله مهارت تصمیم‌گیری و مهارت نه گفتن آموزش داده می‌شود.
- ✓ بازدید از محل زندگی معتادین، آگاهی از چگونگی گذراندن زندگی، نگرش افراد جامعه و نحوه برخورد آنان با معتاد، از دیگر فعالیت‌های مشاور است.
- ✓ میزان آسیب‌پذیری و احتمال معتاد شدن افرادی که هنوز هم گاهی مواد مصرف می‌کنند از افرادی که استعمال مواد مخدر را کنار گذاشته بیشتر است.
- ✓ مصاحبه حضوری با این افراد، شناخت عوامل اصلی مصرف مواد، کمک به خودشناسی بیشتر، افزایش اعتماد به نفس و اراده و آگاه ساختن آنها نسبت به عواقب ادامه مصرف، از جمله اقداماتی است که توسط مشاور صورت می‌گیرد.
- ✓ نوع دیگر از پیشگیری، کمک به جلوگیری از بالا رفتن مقدار مصرف مواد و ممانعت از سرایت اعتیاد به دیگران است.
- ✓ افزایش استعمال مواد که به سبب کاهش خوشی و لذت صورت می‌گیرد، به میزان تخریب سلول‌های بدن می‌افزاید.

روش و مراحل درمان اعتیاد:

۱. برقراری رابطه حسنه با معتاد:

- ✓ مهمترین اقدام مشاور در این مرحله، برقراری ارتباط با معتاد و آگاه ساختن وی از این است که همیشه امکان تغییر وجود دارد.

۲. بررسی شناخت ویژگی‌های معتاد و علل روی آوردن به اعتیاد:

- ✓ مشاور در این مرحله با طرح سوالات در زمینه تاریخچه مصرف مواد، نوع، مدت و میزان مصرف در شبانه‌روز، نحوه مصرف و هزینه مصرف اطلاعاتی را کسب نماید و با استفاده از آزمون‌های روانی و جسمانی، میزان سلامت روانی و جسمانی فرد را بسنجد.

۳. انتخاب یک شیوه یا انتخاب تلفیقی از شیوه‌های درمانی و اجرای آن:

- ✓ با در نظر گرفتن اطلاعات بدست آمده از مرحله ۲ صورت می‌گیرد.

✓ هدف مهم این مرحله، سم‌زدایی از بدن معتاد است و به این منظور، مشاور با پزشک معالج مراکز بازپروری ارتباط برقرار کرده و با مددکاری آنها، فعالیت‌های خود آغاز و به انجام می‌رساند.

۴. کوشش جهت رفع وابستگی روانی (که به موازات درمان دارویی آغاز شده و پس از آن ادامه می‌یابد):

✓ مشاورین در مرحله، از دیگر مشکلات معتاد آگاه شده و با افراد دیگر به منظور رفع یا کاهش سطح این مشکلات، ارتباط برقرار می‌کند.

۵. درمان اجتماعی:

✓ این مرحله از درمان با کمک مددکاران صورت می‌گیرد.

✓ یکی از علل اصلی روی آوردن به اعتیاد، ارتباطات ناصحیح و غلط با دیگران یا عدم ارتباط مناسب و در انزوا بودن است.

راهنمایی و مشاوره افراد با بیماری‌های خاص:

✓ یکی از راه‌های کاهش مشکلات مبتلایان به بیماری‌های خاص، افزایش سطح آگاهی‌های عمومی و آموزش نحوه برخورد صحیح است.

راهنمایی و مشاوره با مبتلایان به ایدز:

✓ یکی از اقدامات مشاورین، مشخص کردن راه‌ها و رفتارهایی است که از طریق آنها، سرایت بیماری صورت نمی‌گیرد.

✓ افراد زیر بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به ایدز قرار دارند: الف) بیماران کلیوی و افرادی که به دیالیز نیاز دارند؛ ب) مبتلایان به هموفیلی، تالاسمی و افرادی که به خون و فرآورده‌های خونی نیاز دارند؛ ج) معتادان تزریقی؛ د) همسران افراد مبتلا؛ ه) مبتلایان به هیپاتیت؛ و) علاقه‌مندان به خالکوبی؛ ز) مبتلایان به بیماری‌های آمیزشی؛ ح) افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند.