

بررسی تاثیر روشهای مشاوره (فردی - گروهی) بر روی

کاهش اضطراب دانشجویان

پژمان شکیبا

www.markazdanesh.ir

# فصل اول :

## کلیات تحقیق

### مقدمه

اصولا تفهیم و تفاهم بر سر مفاهیم و مباحث، در هر زمینه ای مبنای ارتباطات صحیح و منطقی در آن زمینه به حساب می آید. کاملاً بدیهی و روشن است و پیش از آنکه خود را بر سر مفاهیم درگیر اختلاف نظر کنیم، باید بر مفاهیم عمومی و مورد اتفاق همه توقف کنیم و از برداشت های خاص پرهیز نماییم .

مشاوره به مفهوم اصطلاحی و رایج خود فرآیندی فراتر از شور و مشورت ساده ای است که معمولاً بدون هیچگونه تعهد و الزامی نسبت به عناصر و لوازم مشاوره صورت می پذیرد ... مشاوره در مفهوم

اصطلاحی خود صرفاً به معنای مشورت دادن به مراجع و اظهار نظر راهنمایانه برای او در مورد یک مسئله و یا یک مشکل نمی باشد، مشاوره در واقع یک جریان است و فرآیندی است که سر مرحله آغازین، میانی و پایانی را در بر میگیرد... در حالی که یک مشورت دهی ساده، غالباً به دلیل عدم برخورداری از رابطه ای پایدار و مستمر، در حد راهنمایی معنا و مفهوم می یابد... در مشاوره براساس ارتباطاتی هماهنگ به نوعی تعامل و همکاری می پردازند که نتیجه آن تقویت، تکمیل، تغییر، تصحیح جنبه های رفتاری و شناختی مخاطبان خواهد بود (قاسم زاده ، ۱۳۸۵).

چنانچه در روایات اسلامی و کلام ائمه معصومین علیهم السلام آمده است:

امام علی (علیه السلام): «افضل من شاورت ذوالتجارب»، افراد با تجربه شایسته ترین کسانی می باشند که تو با آنان به مشورت می پردازی .

و یا در جای دیگری می فرمایند: «خیر من شاورت ، ذوالنهی و العلم و اولوالتجارب و الحزم».

خردمندان و صاحبان دانش و افراد باتجربه و دور اندیش بهترین کسانی هستند که تو با آنان مشورت می کنی .

### بیان مسئله :

با وجود اینکه همه ما گهگاهی اضطراب را تجربه می کنیم توضیح دادن به بچه ها راجع به اینکه اضطراب چگونه عمل می کند خیلی سخت است وقتی با کودکان مضطرب صحبت می کنیم خیلی مهم است که به آنها بفهمانیم که تنها نیستند. در دنیا میلیونها انسان هستند که گهگاه دچار اضطراب

می‌شوند و خیلی مهم است که به آنها نشان دهیم که می‌توانند با شیوه‌های صحیح از پس این اضطراب ب‌آیند. افکار غیر ضروری را کنار بگذارند و دید صحیح‌تری نسبت به موقعیت داشته باشند. و یاد بگیرند که قدم به قدم با ترسهایشان روبرو شوند (رضایی ۱۳۷۹).

طی تحقیقی که پائولا بنیفاسی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸) انجام داده‌اند. اختلالات اضطراب و افسردگی موجب می‌شود که دچار اختلال و افت تحصیلی شوند. اختلالات اضطرابی در نوجوانان تا حدود زیادی ناشناخته است و تعداد زیادی از این نوجوانان (مضطرب) خدمات دریافت نمی‌کنند. برای کاهش آسیب‌های ناشی از اضطراب، تشخیص و مداوای به موقع از وظایف سازمانهای مسئول برای سلامت عمومی می‌باشد. در راستای افزایش و سرعت بخشی تشخیص و درمان نوجوانان و جوانان مضطرب توسعه مراکز درمانی و مراکز مشاوره در دانشگاه‌ها و کلینیک‌های مربوطه ضروری است. این مراکز می‌تواند در زمان کوتاه افراد مضطرب را شناسایی و برای درمان آنها اقدام کنند. (ریگارد و همکاران، ۲۰۰۸).

طبق مطالعات اخیر ۱۸/۶٪ از کودکان و نوجوانان به نوعی درگیر اضطراب و اختلالات ناشی از آن هستند اضطراب پیامد زندگی معاصر است و بسیاری از خانواده‌ها با این معضل در کودکان و نوجوانان دست به گریبان هستند و بعضاً در مقابل آن احساس درماندگی می‌کنند چرا که راههای مقابله با این اختلالات و شیوه‌های درمان آن را نمی‌شناسند.

---

<sup>۱</sup>. Bonifacci, paola

در مطالعات انجام شده توسط سیلورمن و همکاران ( ۱۹۹۵ ) و موریس و همکاران ( ۲۰۰۰ ) دختران در مقایسه با پسران نگرانی‌های معنادارتری نشان دادند ( اسائوو پیترمن ، ترجمه‌ی جلالی ، ۱۳۸۴ )

اضطراب در تصمیم‌گیری‌های انسان تاثیر می‌گذارد . یک فرد مضطراب نوعاً غیر واقع بین و عصبانی و بدبین است و آنها به اطمینان بیش از حد نیاز دارند و ممکن است فکر کنند این امنیت زودگذر است .

برای چنین افرادی اضطراب حالت محافظت ندارد بلکه مانع آنها در مشارکت برای انواعی از فعالیتهای روزمره ، دانشگاه ، روابط دوستانه و عملکرد تحصیلی آنها می‌باشد ( قاسم زاده ۱۳۸۵ ) .

عطف به مطالب فوق و با توجه به اهمیتی که وجود دانشجویان سالم برای جامعه دارند و با توجه به اینکه تحقیقات انجام گرفته در ایران در زمینه اضطراب افراد بسیار محدود است ، محقق تصمیم گرفته که تأثیر آموزش گروهی والدین به شیوه شناختی رفتاری را بر کاهش اضطراب افراد بررسی نماید تا کمکی برای کاهش اضطراب دانشجویان این مرز و بوم باشد و موضوع موردنظر پژوهشگر موضوعی است که هیچ تحقیق علمی در زمینه فوق در ایران صورت پذیرفته یا محقق با آن برخورد ننموده است . مشاوره به اشکال مختلفی صورت می‌گیرد و در انتها به کاهش اختلالات منجر می‌شود . نکته مهم این است مشاوره به صورت درست و طبق روند اصولی انجام گیرد در غیر این صورت بی‌ثمر خواهد بود . (همان منبع)

## اهداف تحقیق :

هدف ما از انجام این پژوهش :

- شناسایی روشهای مشاوره دانشجویان.
- شناسایی انواع اضطراب های دانشجویان .
- بررسی تاثیر روشهای مشاوره بر روی کاهش اضطراب دانشجویان می باشد .

## سوالات تحقیق :

- آیا دانشجویان دختر بیشتر از پسر دچار اضطراب می شوند ؟
- آیا مشاوره فردی بیشتر از مشاوره گروهی روی کاهش اضطراب تاثیر گذار است ؟

## فرضیات تحقیق :

- دانشجویان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر دچار اضطراب می شوند
- مشاوره گروهی در کاهش اضطراب بیشتر تاثیر گذار است تا مشاوره فردی

## ضرورت و اهمیت موضوع :

انسان تنها موجودی است که با هموعان خود به تبادل نظر می پردازد و برای شناخت و حل مشکلات خود با آنان مشورت و از راهنمایی آنان استفاده می کند. راهنمایی و مشورت در طول زندگی آدمیان مطرح بوده و آنان با کسانی که مورد قبول و اعتمادشان بوده مشورت می کرده اند. با توسعه علوم انسانی و رشد علوم رفتاری به راهنمایی و مشاوره به عنوان شاخه ای مستقل از علوم رفتاری توجه شد. امروزه راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه ای یاورانه برای کمک به افرادی است که در رشد، سازگاری، تصمیم گیری، روابط خانوادگی، مهارت های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند و مشاوره به این افراد کمک می کند تا راه حل مناسبی برای مشکلات بیابند. (فیروز بخت ۱۳۸۴)

وظیفه نهاد آموزش و پرورش، در آماده کردن دانش آموزانی که نیروی انسانی فردا تلقی می شوند، برای مواجهه و سازگاری با مقتضیات قرن بیست و یکم که از حساسیت ویژه ای برخوردار است بسیار حساس و سنگین است. اضطراب، افسردگی، سو مصرف مواد مخدر، رفتارهای نابهنجار، مشکلات تحصیلی، گرایش ارتباط با جنس مخالف از عمده ترین مشکلات روانی اجتماعی دانش آموزان است، به طوری که بیش از ۳۲ درصد دانش آموزان از نوعی مشکل اجتماعی روانی رنج می برند . مشکلات دانش آموزان، زنجیره ای از عوامل فردی و اجتماعی است که نیازمند دیدی جامع نگر و نظام مند به استعدادها و توانایی ها و علائق، شخصیت، ساختار و وضعیت خانواده و سایر متغیرهای محیطی است. مشاور مدرسه با آگاهی از ارتباط تنگاتنگ مشکلات تحصیلی با زمینه های روانی - اجتماعی دانش آموزان، با استفاده از متون و روش های راهنمایی و مشاوره از طریق شیوه های مختلف فردی، گروهی و خانوادگی به دانش آموزان کمک می کند تا با بررسی های همه جانبه مشکل بتوانند راه حل یا راه حل های مناسب را انتخاب و برای اجرای آنها برنامه ریزی نمایند و در نهایت عملکرد دانش آموزان در ابعاد مختلف بهبود یابد. (کاویانی، ۱۳۸۰)

اهداف آموزش و پرورش زمانی تحقق خواهند یافت که برنامه ها و محتوای آموزشی با توجه به نیازها و امکانات دانش آموزان تهیه و اجرا گردند. از طریق «خدمات راهنمایی و مشاوره» می توان توانایی ها و نیز محدودیت های دانش جویان را شناخت و از امکانات موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد.



مشاور تحصیلی با شناخت دانش آموزان در زمینه های گوناگون می تواند آنان را به رشته های تحصیلی مناسب راهنمایی کند و آنان را در حل مشکلات یاری دهد. گرچه آشنایی معلم با فنون راهنمایی تدریس و عملکرد او را موثر و پربار می سازد، ولی معلم به تنهایی نه می تواند و نه فرصت دارد به تمام مسائل و مشکلات روانی و خانوادگی و تحصیلی دانش آموزان رسیدگی کند و برای هر کدام راه حل ارائه دهد. از این رو، مشاور تحصیلی با همکاری معلم و خانواده و مسئولان مدرسه می تواند دانش آموزان را در جهت رفع مشکلات تحصیلی و خانوادگی و روانی و تامین ثبات عاطفی یاری دهد و نهایتاً نیل به اهداف آموزش و پرورش را ممکن سازد. (فتحی، ۱۳۸۴)

### تعریف متغیرها :

- معنای لغوی مشاوره ، همکاری کردن و رأی و نظر تخصصی دیگران را برای انجام دادن کاری خواستن است ( شفیع آبادی ۱۳۷۲ )
- مشاوره اصطلاحی کلی است که برای فرآیندهای مختلف نظیر مصاحبه کردن ، اجرای آزمونها ، راهنمایی و ... به منظور کمک به افراد و یاری دادن به آنان ، برای حل مشکلاتشان و برنامه ریزی برای آینده خود به کار می رود . ( وبر ۱۹۸۵ - به نقل از ساعتچی ، ۱۳۷۷ )
- به نظر پاترسون ، مشاوره جریان یاورانه ای است که در آن برقراری رابطه ی صمیمی بین مراجع و مشاور ضرورت دارد . مراجع ، مشکل روانی و عاطفی دارد که از طریق حضور و

تعامل در جلسه ای مشاوره، راه حل برای مشکلش می یابد و مشاور در حل مشکلات روانی مهارت دارد در این دیدگاه، برقراری رابطه ای مشاوره ای درمان بخش است و تنها دادن

اطلاعات و پند و اندرز به مراجع، مشاوره محسوب نمی شود. (شفیع آبادی - ۱۳۸۳)

- مشاوره یکی از فنون راهنمایی است که آن را قلب برنامه ی راهنمایی می دانند. سازماندهی و بقای یک برنامه ی راهنمایی، بدون اثرات ارزنده ی خدمات مشاوره ای نمی تواند چندان موثر باشد. (نوابی نژاد - ۱۳۷۳)

- مشاوره به مجموعه ی فعالیتهایی اطلاق می شود که در آن فرد را در غلبه بر مشکلاتش یاری می کنند. ساده ترین تعریف برای مشاوره چنین بیان شده است. مشاوره، یک پویش یادگیری است که در آن فرد می آموزد که خویشتن را بشناسد و روابط خود را با دیگران درک نماید. (شریفی و حسینی - ۱۳۷۰)

- به عقیده ای آرباکل، مشاوره رابطه ای تخصصی بین مرجع و مشاور است که مراجع با کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکلش می پردازد و پس از آگاه شدن از ابعاد وجودی اش و شناختن عوامل مزاحم به تغییر آنها موفق می شود. (شفیع آبادی - ۱۳۸۳)

- مشاوره رابطه ای است بین دو فرد که در آن یکی می کوشد تا دیگری را درک و در حل مسائل سازگاری و انطباقی کمک کند. زمینه ی مشاوره ی انطباقی، بیشتر شامل مشاوره ی

تحصیلی ، مشاوره ی حرفه ای و اجتماعی و نظایر آنهاست ، بر اساس این تعریف ، مشاوره

رابطه ای متقابل است که در آن مشاور و مراجع هر دو درگیر هستند . ( صافی ۱۳۸۱)

- دینک مایر به پیروی از روانشناسی فردی آدلر معتقد است مشاوره رابطه ای حسنه بین مراجع

و مشاور است که در آن مراجع به بررسی هدفهای زندگی اش می پردازد و شناخت توانها و

محدودیتهایش موفق می شود و با کمک مشاوره ، نحوی برقراری رابطه ی سالم و سازنده با

اطرافیان و ارضای منطقی نیازهایش را یاد می گیرد . ( شفیع آبادی - ۱۳۸۳)

- مشاوره عبارت است از رابطه ی رویاروی و مستقیم بین مشاور و مراجع که هدف آن کمک

مراجع در سازگاری موثر با خود و محیط خویش است . ( نوابی نژاد - ۱۳۷۳)

- پینکی ، که روش طبی را برای مشاوره ارائه می دهد معتقد است ابتدا باید مشکل مراجع با

دقت تمام تشخیص داده و سپس به درمان آن مبادرت شود . به نظر او مشاوره ، فعالیت های

تخصصی است که به درمان مشکلات عاطفی نسبتاً سطحی ، که علل جسمانی ندارند. می

انجامد. (شفیع آبادی - ۱۳۸۳)

- مشاوره نوعی روان درمانی از گونه ی حمایتی یا باز پروری است که برای کمک به حل

مشکلات شغلی ، مدرسه ای ، زناشویی افراد و نیز برای حل مشکلات دیگری که در ردیف

بیماریهای روانی قرار نمی گیرند به کار می رود ( کمیل ، ۱۹۸۱ : به نقل از ساعتچی ۱۳۷۷)

**اضطراب :**

- یک احساس دلوپسی بسیار ناخوشایندِ اغلب مبهم که با یک یا چند حس جسمی مانند

احساس خالی شدن سردل یا تنگی نفس و قفسه سینه، تپش قلب، تعریق و ... همراه

است. (ستوده ، ۱۳۸۷)

- اضطراب حالتی عاطفی ناخوشایند و مبهمی است که همراه با ترس و فشار و ناراحتی است و

با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد و بی قراری همراه می گردد و

یا می تواند با حالت عاطفی، رفتاری، ذهنی، روانی و یا درونی بروز کند. (فیروز بخت ۱۳۸۴)

### تعریف عملیاتی :

اضطراب نمره ای است که دانش آموزان دختر و پسر از آزمون اضطراب کتل کسب می کنند .

www.markazdanesh.ir

## **فصل دوم :**

### **ادبیات تحقیق**

## لزوم مشاوره

برای پی بردن به ارزش و اهمیت مشاوره در نظام آموزشی به تجزیه و تحلیل جریان یادگیری دانش آموزان می پردازیم. به نظر هیلگار و باور یادگیری تغییرات نسبتاً پایداری در رفتار بالقوه است که حادث از رشد نباشد. برای تحقق این تعریف، اولاً اطلاعات و یا تجربیات باید به وسیله فردی آگاه و آشنا به کار مثلاً معلم - تهیه و سپس ارائه گردد. معلم باید آمادگی تهیه مطالب و ارائه آن را از هر نظر دارا باشد تا اطلاعات ارائه شده مفید واقع گردد. مشاور می تواند معلم را در تهیه و ارائه موضوعات یاری دهد و یادگیری را تسهیل کند. (قراچی، ۱۳۸۳)

ثانیاً یادگیرنده استعداد و علاقه کافی برای یادگیری داشته باشد تا بتواند اطلاعات ارائه شده را دریافت و از آن استفاده کند مسلماً چنانچه یادگیرنده، مسائل و مشکلاتی داشته باشد قادر به یادگیری نخواهد بود در این زمینه نیز مشاور به کمک یادگیرنده می شتابد و با حل مشکلات و شناخت استعدادها جریان یادگیری را تسهیل می کند.

برای یاری به دانش آموزان به منظور بهبود رفتار و افزایش میزان یادگیری پیشنهادات زیر ارائه می گردد:

#### ۱- ایجاد احساس نیاز و علاقه به مطالب آموختنی.

تا زمانی که فرد به وجود چیزی احساس نیاز نکند و بدان راغب نباشد. برای رسیدن به آن تلاش نخواهد کرد و یا اگر فرد در زندگی چیزهای مهم را نشناسد و آن را تشخیص ندهد به بهبود در زندگی او نباید امید داشت. از آنجا که رفتار انسان متأثر از احساسات است و به عبارت دیگر احساسات، طرز تلقی ها اعتقادات و ادراکات پدید آورنده ی رفتار هستند که از نظر تربیتی، این عقیده حائز اهمیت بسیار است. اگر دانش آموز احساس کند که معلم او را دوست دارد رفتارش نسبت به آن معلم دوستانه خواهد بود و نسبت به درس آن معلم نیز علاقه خواهد داشت و برعکس.

#### ۲- شناخت خود و ارزشهای وابسته به آن:

خویشتن پنداری عبارت است از تصور و پنداری که شخص درباره ی خود دارد و بر دو نوع مثبت و منفی طبقه بندی شده است.

افرادی که خویشتن پنداری مثبت دارند رفتارشان اجتماع پسندتر از کسانی است که خویشتن پنداری منفی دارند. یکی از علل مهم عقب افتادگی تحصیلی همین تصور و پندار منفی است که شخص نسبت به خودش دارد چون معتقد است که قادر به خواندن نیست.

خویشتن پنداری بر اثر تعامل بین عوامل متعددی به وجود می آید و رشد می کند که :

الف - نظر والدین ب - نگرش دوستان و همبازیان ج - نظر معلمان از آن جمله اند

۳- تاکید بر اینجا و اکنون : بهره برداری از شکست های گذشته دانش آموز به منظور عبرت گیری و

نه خدمت آن ، موجب می شود که دانش آموز برای کسب موفقیت بکوشد . و از سوی دیگر تاکید

بیش از حد بر نگرانی ها و مشکلات گذشته عذر و بهانه ای برای دانش آموز فراهم می آورد تا به

سادگی تمام شکست های آینده خود را به عوامل گذشته استناد دهد و برای بهبود وضع موجود تلاش

نکند.

۴- دادن فرصت برای تفکر و (خودیابی )

یکی از عواملی که در نظام فعلی آموزش و پرورش کمتر مورد توجه قرار می گیرد، دادن فرصت

برای تفکر و خود یابی دانش آموزان است ، معلم می کوشد مطالب بسیاری را بدون فوت وقت به

دانش آموزان ارائه دهد و هنوز موضوع قبلی بخوبی درک نشده مطالب جدید ارائه می شود و دانش

آموز مجبور است برای اهراز موفقیت در امتحان مطالب را حفظ کند .

۵- تجدید نظر در برنامه های مراکز تربیت معلم ، مراکز تربیت معلم باید برای معلمان متخصص ،

خلاق و مبتکر و اندیشمند و آگاه به مسائل انسانها امتیازاتی در نظر بگیرد تا دیگر معلمان نیز در این

مسیر تشویق شوند تا هیچ گاه کیفیت فدای کمیت نگردد.



## تعریف مشاوره:

مشاوره از نظر لغوی به معنی همکاری کردن و رای دیگری را در انجام کاری خواستن است .  
پاترسون ، مشاوره را جریان یاری دهنده ای می داند که به ارتباط خاص بین دو نفر نیاز دارد. یکی از این دو نفر یعنی مراجع معمولاً با مشکل روانی و عاطفی مواجه است ، و دیگری یعنی مشاوره که در حل مشکلات روانی مهارت دارد. از طریق ایجاد ارتباط خاص مشاوره ای ، مشاور به مراجع کمک می کند تا راه حلی برای مشکلش بیابد به نظر او رابطه حسنه بین مراجع و مشاور اثر روان درمانی مهمی دارد. به طوری که اگر مشاور نتواند چنین رابطه مطلوبی را ایجاد کند مشکل مراجع در حد مطلوب و مقبولی حل نخواهد شد . (شفیع آبادی ، ۱۳۸۷)

## روشهای راهنمایی و مشاوره

برخی صاحب نظران در یک تقسیم بندی کلی، روشهای مزبور را به سه دسته تقسیم می کنند که به

اختصار به آنها پرداخته می شود:

- ۱- مشاوره مستقیم
- ۲- مشاوره غیر مستقیم
- ۳- مشاوره انتخابی

۱- روش مستقیم، از این روش که در نظریه های رفتار گرایی و تا حدودی در عقلی - عاطفی استفاده می شود، اعتقاد کلی بر آن است با استفاده از فنون گوناگون باید مراجع را در حل مشکلش یاری دهد و باید با استفاده از انواع پرسشنامه ها و آزمون های روانی به جمع آوری اطلاعات درباره مراجع پرداخت. این روش به روش متمرکز به مشاور نیز نامیده می شود... در این روش گرداننده، مشاور است که معلومات و تجارب تخصصی اش را به عنوان منبع یاری دهنده، در راه اتخاذ تصمیم عاقلانه، به افراد تقدیم می کند.

۲- روش غیرمستقیم: در این روش که در نظریه های گشتالت، مراجع - محوری و هستی گرایی کاربرد دارد اعتقاد بر آن است که اگر مراجع در یک محیط مشاوره ای گرم و پذیرا قرار گیرد خودش می تواند به حل مشکلش اقدام کند و در نتیجه بر استفاده از فنون مشاوره تاکید چندانی نمی شود. در این روش مشاور به مشورت شونده یاری می دهد تا پس از بحث و گفتگوی آزاد درباره مشکل به کسب بینش و خودشناسی برسد و سرانجام خودش راهنمایی را برای حل مشکل پیشنهاد و پس از بررسی جوانب آن به انجامش می پردازد.

۳- روش انتخابی: از آنجا که هیچیک از روشهای مستقیم و غیرمستقیم به علت تفاوت های فردی و تنوع مشکلات انسانها، به تنهایی برای حل مشکلات همه افراد نمی توانند مفید واقع شوند و کافی نیستند، مشاور به کار برد روش انتخابی اقدام می کند. در این روش مشاور با توجه به موقعیت و نیاز مراجع و با تاکید بر روابط علت و معلولی و نیز تشخیص مشکل، هر کدام از روش های مستقیم و یا غیر

مستقیم را که مقتضی بداند انتخاب می کند و به کار می بندد. طرفداران این روش معتقدند: انتخاب روش نباید بر مبنای آزمایش و خطا صورت گیرد. بدین طریق که مثلاً، مشاور روشها را یکی پس از دیگری بکار بندد تا سرانجام به نتیجه مطلوب برسد، زیرا تفاوت‌های فردی زیاد، و افراد خیلی پیچیده می باشند و جامعه ای که در آن زندگی می کنند نیز پیچیده و درک مشکلاتشان بسیار دشوار و بدین علت هیچ روشی به تنهایی نمی تواند برای همه افراد مفید واقع شود.

طبیعی است که برای اینکه در کاری موفقیت حاصل شود، باید نسبت به وسایل و ابزاری که فرد را یاری می کند که سریعتر به اهداف موردنظر برسد، آگاهی پیدا نمود. هر علمی روشی دارد و مشاوره و راهنمایی نیز می تواند روشهای خاص به خود داشته باشد تا در انجام اهداف آن توفیق حاصل شود. در راهنمایی و مشاوره اسلامی با توجه به تفاوت‌های فردی و مقتضیات زمان از هر سه روشی (مستقیم، غیرمستقیم و انتخابی) استفاده شده است. با توجه به این که انسان موجودی پیچیده است. هیچ گاه نمی-توان روشهای واحدی را برای همه مراجعان به کار گرفت. اسلام با توجه به تفاوت‌های فردی و مقتضیات زمان و بر مبنای نیازهای مراجع از روش مناسب و خاص خودش استفاده می کند.

روشهایی که از منابع و متون اسلامی در راهنمایی و مشاوره پرداخت می شود به شرح زیر است :

موعظه و نصیحت، تلقینی به نفس اعطای بینش، محاسبه نفس، اسوه حسنه، تزکیه، عبرت های تاریخی قصص، ضرب المثل ها، تبشیر و انذار و سایر روشهای دیگری که ممکن است بکار رفته باشد.

برخی دیگر از صاحب نظران فنون مشاوره و راهنمایی، روشهای کاملتری را پیشنهاد می کنند که به

اختصار به آنها اشاره شده و دسترسی به توضیحات بیشتر را به منابع موردنظر از سوی علاقمندان به اینگونه مباحث جلب می کنیم .

مشاوره به دو صورت فردی و گروهی انجام می شود .

**مشاوره گروهی :** یک سلسله فعالیتهای سازمان یافته و تعامل بین اعضای گروه است که در یک زمان و در یک مکان بخاطر حل مشکل معین و یا گفتگو درباره مسائل گوناگون انجام می پذیرد. مواردی را که مشاور باید برای تشکیل مشاوره گروهی رعایت کند به شرح ذیل است .

۱-انتخاب اعضا                      ۲-تعداد اعضا                      ۳-تعداد جلسات در هفته                      ۴-تعداد کل جلسات

۵-زمان هر جلسه                      ۶-تهیه امکانات                      ۷-آغاز جلسه گروه

۸-انواع گروه شامل : گروه داوطلب - گروه اجباری                      ۹-ختم جلسه

۱۰-مراحل مشاوره گروهی شامل : شناسایی ، انتقال ، عمل پایان

## محاسن روش مشاوره گروهی

۱-از نظر زمان و هزینه مقرون به صرفه است

- ۲- اعضای گروه رفتارهایی را در گروه می آموزند و به انتقاد از خود و دیگران می پردازند
- ۳- عکس العمل های اعضا نسبت به یکدیگر در مشاوره ، گروهی به مراتب بیشتر است و همین امر موجب کسب بینش بیشتر می شود.

- ۴- در مشاوره گروهی اعضا متوجه می شوند که مشکل آنها منحصر به فرد نیست و دیگران نیز مشکلات مشابهی دارند با چنین اطلاعاتی ، مقاومت مراجع در جریان درمان کاهش می یابد .
- مصاحبه مشاوره ای :** مصاحبه مشاوره ای رابطه رویارو بین دو نفر است که بدان وسیله مشاور می کوشد مراجع را در حل مشکلات و یافتن اهداف زندگی یاری دهد .

### **اهداف مصاحبه ی مشاوره ای :**

- ۱- کسب اطلاعات درباره ی مراجع به منظور شناسایی نوع مشکل
- ۲- ارائه اطلاعات به مراجع و تشویق او به تفکر درباره ی مشکل برای یافتن راه حل های احتمالی
- ۳- کمک به مراجع برای خود - فهی و خود - رهبری

### **مراحل مصاحبه مشاوره ای:**

- ۱- مرحله ی بقاء : در این مرحله مشاور بیش از آنکه به گفتار مراجع گوش فرا دهد و به حل مشکل او بیندیشد نگران وضع روانی خویش است و دوست دارد جلسه هر چه زودتر به اتمام برسد و مشاور در این مرحله احساس بی کفایتی ، نگرانی شدید و پریشانی و عدم امنیت می کند

۲- مرحله وابستگی : مشاور بر اثر احساس بی کفایتی بشدت به یک منبع بیرونی برای دریافت کمک متکی می شود و به علت ترس از عدم موفقیت امنیت روانی اش متزلزل می گردد.

۳- مرحله مکاشفه : در این مرحله مشاور کاربرد روش ها و فنون متعدد مشاوره را مورد عمل و تجزیه و تحلیل قرار می دهد و نتیجه می گیرد که فقط یک روش صحیح برای انجام مشاوره وجود ندارد

۴- مرحله ثبات: مشاور از این مرحله به تدریج در انجام کارش استقلال پیدا می کند و می تواند بدون کمک دیگران به تشکیل جلسات مشاوره پردازد.

۵- مرحله تقویت مشاور در این مرحله با توجه به مطالعه آثار دیگران و تحقیقات انجام شده به توسعه و بهبود روش خود می پردازد.

### شرایط انجام مصاحبه مشاوره ای:

۱- ایجاد رابطه ی حسنه

۲- راز داری

۳- پذیرش غیر شرطی مراجع

۴- درک مراجع و مشکل او

۵- تهیه شرایط محیطی مطلوب

## فنون مشاوره :

۱- گوش دادن      ۲- انعکاس      ۳- سازمان دادن      ۴- رهبری

۵- تشویق      ۶- سکوت      ۷- مقاومت      ۸- پایان جلسه

۱- گوش دادن: عملی فعال و ارادی است که به دقت و توجه نیاز دارد.

نکات مهم در گوش دادن :

۱- گوش دهنده به هنگام گوش دادن نباید صحبت کند زیرا در یک لحظه نمی توان هم صحبت کرد و هم گوش داد.

۲- لازمه گوش دادن آن است که گوینده به گرمی پذیرفته شود و رابطه حسنه با او برقرار گردد .

۳- گوش دهنده در مواقع ضروری از گوینده سوال کند.

۴- گوش دهنده نگاهش به گوینده باشد

۵- گوش دهنده عوامل مزاحم را از خود دور کند

۶- گوش دهنده از قضاوت عجولانه درباره ی گوینده پرهیزد.

۷- گوش دهنده صحبت های مشاور را با کلماتی از قبیل: بله ، خوب ، احسن و .... و یا با حرکات سر

تایید کند.

۲- انعکاس: یعنی اینکه مشاوره علاوه بر بیان گفته مراجع در غالب کلمات خودش ، او را به گویایی بیشتر و تفکر درباره موضوع مورد بحث تشویق می کند.

۳- سازمان دادن: از طریق سازمان خط مشی و چگونگی اجرای جلسه مشاوره مشخص می شود و وجود سازمان در جلسه مشاوره ، مراجع را یاری می دهد که طرح و نقشه ای برای رسیدن به اهدافش تعیین و پیش بینی کند. سازمان در جلسه مشاوره ، از ابهام و درماندگی مراجع و مشاوره می کاهد و مسیر فعالیت آن را مشخص می کند.

۴- رهبری: رهبری جلسه مشاوره عبارت از اینست که مشاور تا چه حد می کوشد مراجع را به دنبال خود بکشانند و اداره جلسه را بر عهده گیرد.

### انواع روش های رهبری:

- ۱- پذیرش      ۲- پند دادن      ۳- اطمینان دادن      ۴- تشخیص      ۵- ارائه صحنه ای از زندگی
- خصوصی      ۶- ارائه صحنه ای از زندگی شخص ثالث      ۷- افکار ناتمام      ۸- آگاهاندن      ۹- تعبیر و
- تفسیر      ۱۰- هشدار دادن      ۱۱- پرسش      ۱۲- فرافکنی      ۱۳- مخالفت      ۱۴- سکوت
- ۱۵ - پیشنهاد دادن      ۱۶- خلاصه کردن



۵-تشوق: مجموعه فعالیت هایی است که مراجع را به ادامه کارش ترغیب می کند و او را در مسیر پیشرفت و بهبود قرار می دهد. تشویق نوعی پاداش است که برای تقویت رفتار مطلوب و ادامه ی آن به مراجع ارائه می شود.

۶-سکوت: سکوت در جلسه مشاوره ممکن است به خاطر علل زیر باشد

۱-مراجع و مشاوره حرفی برای گفتن نداشته باشد.

۲-سکوت ممکن است بر اثر خشم و خصومت مراجع نسبت به مشاوره باشد

۳-گاهی مراجع ساکت می ماند تا مشاور حرف بزند

۴-گاهی سکوت مراجع بر اثر خستگی حاصل از فعالیت بیش از حد او در جلسه مشاوره است .

۵-گاهی تفکر و تحمل مراجع درباره موضوع مطرح شده ، سکوت را موجب می شود

۷-مقاومت: عبارت از ایستادگی و سر سختی مراجع در جلسه مشاوره است که مانع پیشرفت جلسه

مشاوره به سوی اهداف تعیین شده می شود. که این مقاومت ممکن است بر اثر عوامل درونی مثل

ترس از حل نشدن مشکل و یا عوامل بیرونی مثل رفتار های نا مناسب مشاور در جلسه مشاوره و

عوامل ترکیبی مثل بیماری ، خستگی و ...باشد.

۸-پایان جلسه: جلسه مشاوره باید زمانی پایان پذیرد که مراجع به خود - رهبری برسد و توانایی لازم

برای حل مشکل را کسب کرده باشد.

روش های پایان دادن جلسه:

۱- اشاره به پایان وقت      ۲- تلخیص بحث

۳- دادن تکلیف به مراجع      ۴- تعیین وقت جلسه آینده

### شیوه های مشاوره:

۱- شیوه هدایت کننده:

در این شیوه مشاوره به راهنمایی گفتاری مراجعی (مشورت شوندگان) می پردازد که از آشکارا و صریح گفتن ابایی ندارد و در مقام بیان مشکل خود خیلی راحت به نظر می رسد... در این جا مشاور مراجع را هدایت می کند تا مراجع اولاً هر چیزی را نگوید و ثانیاً آنچه را لازم به نظر می رسد اظهار نماید و از فنون مختلفی مثل تداوم، تکرار، رهنمود مجدد، گذار استفاده می نماید.

۲- شیوه بازدارنده:

مشاور از شیوه بازدارنده برای بازداشتن مراجع از کتمان کاری و یا پنهان کاری بهره برداری کند و از فنون مناسبی بهره می گیرد مثل: بازگشایی تاریخچه مشکل، بازگشایی تاریخچه زندگی شخصی مشورت شونده، اصرار بر حضور، تشویق، بیم دهی.

### ۳- شیوه آشکارسازی:

این شیوه آشکارسازی تلاشی در جهت رفع ابهامات گفتاری و رفتاری مراجع و یا جلوگیری از ابهام گویی او می باشد. و از فنون مختلفی بهره می گیرند:

متن تمرکز بر واژگان کلیدی، و الگویی یا پژواک، گریز، تصریح، تشویق، بیم دهی، نشانه یابی

### ۴- شیوه به سخن درآوردن:

چنانچه مشورت شوندگان یا مراجع، به هر دلیلی سکوت اختیار کنند و از اظهار مطالب سرباز زنند، مشاور باید از شیوه به حرف درآوردن استفاده کند و یا به کارگیری فنون و روشهای مناسب، آنان را به سخن گفتن برانگیزاند. مشاوران در این روش از فنون گوناگونی بهره می گیرند:

فن و کاوش و انعکاس، نقاشی و تصویر خوانی، گزارش خوانی، خاطره گویی

### بازی درمانی:

بازی، به معنی تلاش و فعالیت لذت بخش و خوشایند و تفریح است. برای رشد همه جانبه کودک ضرورت تام دارد، کودک از طریق بازی احساسات و رویاهای خود را بروز می دهد، استعدادهایش را شکوفا می سازد، کنترل به موقع اعمال و حرکات را می آموزد، بر تجاربش می افزاید، پاسخ

کنجکاوی ها و پرسشهایش را می یابد، حواسش را تقویت می کند ، دنیای درون و مشکلاتش را بارز می سازد و انرژی ذخیره شده اش را در جهت مطلوب به مصرف می رساند . ( فتحی ۱۳۸۴ )

سه نوع بازی از نظر پیازه : مهارتی ، نمادین ، با قاعده :

۱- بازی مهارتی : باعث لذت و رشد اعمال و حرکات کودک می شود .

۲- بازی نمادین : مربوط به سنین ۵- ۲ سالگی کودک است که با استفاده از تخیل واقعیت اشیاء در دسترس را تغییر می دهد ، مثلاً بر چوبی سوار می شود که گویا سوار بر اسب است .

۳- بازیهای با قاعده : از ۷-۴ سالگی در بین کودکان مشاهده می شود و در طول زندگی ادامه می یابد و با گذشت زمان به تدریج کامل تر می شود . کودک از طریق این بازی ها ، مشارکت و همکاری و رعایت حقوق دیگران و قوانین اجتماعی را یاد می گیرد .

اهداف بازی درمانی : چون کودکان خردسال نمی توانند افکار و عقاید خود را به وضوح از طریق کلمات و گفتار بیان کنند مشاور از طریق بازی کودکان اقدام به رفع مشکل آنان می نماید .

فواید بازی در کودکان : بازی باعث رشد شخصیتی کودک می گردد ، باعث شناخت جهان پیرامون و آموختن اخلاق نیکو و صفات اجتماعی پسندیده می شود ، موجبات شادی و لذت و انسباط خاطر کودک را فراهم می آورد ، همکاری و نوع دوستی و اطاعت از قوانین را به کودک یاد می دهد ، دامنه تجسم و تصور او را می گستراند و کودک را با مشاغل گوناگون آشنا می سازد .

## کاربرد آزمون در مشاوره :

آزمون مرکب از تعدادی سوال است و وسیله ی عینی محسوب می شود که برای سنجش حالات و رفتار معین در زمان مشخص مورد استفاده قرار می گیرد.

اهداف کاربرد آزمون از دیدگاه ثرندایک و هیگن

۱- طبقه بندی دانش آموزان

۲- تعیین تکالیف مناسب برای دانش آموز

۳- شناخت دانش آموزانی که به کمک های خاص نیاز دارند

۴- تعیین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

۵- تهیه اطلاعاتی در زمینه خصوصیات شخصی دانش آموز

۶- کمک به دانش آموزان برای تصمیم گیری صحیح و مناسب

۷- کمک به مسئولان مدرسه برای شناخت مشکلات دانش آموزان و یافتن راه حل مناسب

**مراحل اجرای آزمون:**

۱- مشاور باید زمانی از آزمون استفاده کند که با مشکل و مساله ای مواجه گردد که از طریق دیگر نتواند اطلاعات دقیق و موثقی بدست آورد.

۲- نوع آزمون باید با توجه به مشکل مراجع انتخاب و اجرا شود.

## رعایت موارد ضروری در اجرای آزمون

۱- مشاور باید با آزمون مورد نظر کاملاً آشنا باشد

۲- دلایل و اهداف اجرای آزمون باید با زبان ساده برای مراجع گفته شود

۳- اجرای هر آزمون برای مراجع کم و بیش با ترس و نگرانی همراه است و مشاور باید برای کاهش این احساس اقدام کند.

در تعبیر و تفسیر نتایج آزمون رعایت نکات زیر لازم است.

۱- نتایج آزمون باید در یک جلسه ی مشاوره مورد بررسی و در اختیار مراجع قرار گیرد

۲- در جلسه تعبیر و تفسیر آزمون ها ، مراجع باید به خود شناسی بیشتر نائل آید و مراجع باید در جلسه فعالانه شرکت کند

۳- نمره خام آزمون به هیچ وجه نباید در اختیار مراجع و یا اطرافیان او قرار گیرد

۴- در تفسیر نتایج آزمون ، بر نمره های کم و زیاد تاکید نشود

۵- نتایج آزمون در غالب کلماتی ساده که برای مراجع قابل درک باشد بیان گردد .

### فرم ها و پرسشنامه ها

مشاور برای یادآوری مطالب جلسات مشاوره و به منظور بهبود شیوه ی کارش در کمک به مراجع ،

باید پرونده ای برای او تشکیل دهد و پس از پایان جلسه مشاوره فرم ها را تکمیل کند و در پرونده

مراجع قرار دهد. که این فرم ها و پرسش نامه های پیشنهادی به سه دسته تقسیم می شوند .

۱- فرم هایی که مشاور پس از هر جلسه مشاوره برای تمام مراجعان تکمیل می کند و در پرونده آن ها

قرار می دهد.

۲- پرسشنامه هایی که مشاور برای شناخت مراجع به کار می برد.

۳- پرسشنامه هایی که برای ارزشیابی از عملکرد مشاور مورد استفاده قرار می گیرد.

۱- پرسشنامه های گزارش از جلسه ی مشاوره : این فرم ها عبارتند از خلاصه گزارش از جلسه ی

مشاوره و گزارش محتوای جلسه ی مشاوره توصیه می شود مشاور بلافاصله بعد از پایان جلسه مشاوره

، فرم های پیشنهاد شده را تکمیل کند زیرا چنانچه این فرم ها پس از گذشت مدت طولانی از جلسه مشاوره تکمیل شود ، مشاور نکات و موارد ضروری را فراموش خواهد کرد و در نتیجه گزارش تهیه شده صحیح و دقیق نخواهد بود.

۲- پرسشنامه شناخت مراجع : این پرسشنامه ها عبارتند از پرسشنامه شناخت مراجع ، پرسش نامه خود - ارزیابی ، پرسش نامه نگرش به مدرسه ، بررسی مهارت های مطالعه ، بررسی مهارت های مطالعه ، پرسشنامه انجام تکالیف ، نظر والدین درباره ی دانش آموز و شناخت آرزو های مراجع

۳- پرسشنامه های ارزشیابی از مشاوره : پرسشنامه های ارزشیابی از مشاوره عبارتند از فرم تشخیص پیشرفت مشاوره ، سنجش رفتار مشاوره ای ، سنجش مهارت های مشاوره ای و فرم واکنش مشاوره نسبت به جلسه مشاوره

## عناصر مهم در مفهوم شناسی مشاوره

صاحب نظرات فنون مشاوره معتقدند که در ارتباط با مفهوم شناسی مشاوره، عناصر زیر از نقش کلیدی و اهمیت حیاتی برخوردار می باشند (قاسم زاده ۱۳۸۵)

۱- ارتباط صمیمانه، یاورانه، قاطعانه، عمیق و پایدار مشاور با مراجع یا مخاطبان

۲- شرکت مشاور در حل مشکلات مخاطبان با ارایه راه حل های مناسب



۳- به جای مخاطبان و مراجع تصمیم نگرفتن و ایجاد زمینه های لازم برای مراجع یا مخاطبان که خود بتوانند آگاهانه و از روی اختیار و با اقدامات فعال تصمیم بگیرند.

۴- دادن بینش به مخاطبان مورد مشورت با اطلاع رسانی مفید و ضروری و نیز سامان دهی گرایشها و اندیشه های آنان

۵- ارایه رهنمودها و توصیه های لازم با ارایه راهکارهای نویدبخش و اخطارهای بجا و مناسب و تأثیر گذار و نیز توصیه های عملیاتی مناسب که موجب ایجاد تحول در مخاطبان گردد.

۶- نظارت بر عملکردهای مخاطبان مورد مشورت به طور مستقیم و غیرمستقیم که موجب هدایت آنان گردد.

۷- مشاور خود را درقبال مراجع یا مخاطبان متعهد بداند هم از نظر روحی و هم از نظر عملی

۸- ایجاد ارتباط مناسب، برای بالا بردن میزان اعتماد به نفس مخاطبان و برخورد منطقی و به دور از افراط و تفریط همراه با محبت و صمیمیت .

### اهمیت مشاوره در خانواده

باید توجه داشت که خانواده به عنوان مهمترین کانون اجتماعی، قادر است نقش ها و مسئولیتهای مشاوره و راهنمایی را بخوبی ایفا کند البته به شرط آنکه والدین و سپس مشاوران خانواده، از همه صلاحیت های لازم یا از دانش و بینش متناسب برای انجام این مسئولیت بزرگ برخوردار باشند .

در مورد ضرورت راهنمایی و مشاوره، در خانواده باید توجه کرد که از طریق راهنمایی خانوادگی که یکی از انواع راهنمایی است، روابط سالم و متعادل بین اعضای خانواده برقرار می شود و آرامش و آسایش آنان تأمین می گردد. معمولاً خانواده از زن و مرد و تعدادی فرزند که روابطی بین آنان حاکم است تشکیل می شود، روابط بین زن و مرد، پدر و بچه ها، مادر و بچه ها و بچه ها با یکدیگر ممکن است مختل گردد و برای تمام اعضای خانواده مشکلاتی بوجود آورد. از طریق راهنمایی خانواده با ارایه روشهای تربیتی صحیح به ایجاد تعادل و رابطه سالم و سازنده بین اعضای خانواده اقدام می شود. اسلام اساس ترقی و رشد و تکامل در کلیه شوؤن زندگی را در چگونگی تشکیل خانواده ها و بهتر انجام دادن روابط و وظایف مخصوص اعضای خانواده ها می داند و اسلام برای این امر ضروری، اهدافی چند قائل است قرآن کریم خلقت همسران و ایجاد رشته مودت و دوستی بین زن و مرد را از نشانه های شناخت خداوند شمرده و از جمله فواید ازدواج را، آرامش روحی و جسمی، ارضای غریزه و ایجاد دوستی و علاقه، بقای نسل و تکامل فرد و جامعه می خواند. (کاویانی، ۱۳۸۰)

مشاوره یکی از راه کارهای مهمی است که می تواند خانواده و فرد را و سپس جامعه انسانی را به سرمنزل مقصود هدایت کند.

## ویژگیهای مشاور

۱- از سلامت روانی و جسمانی برخوردار باشد.

۲-باهوش و دارای استدلال و درک و فهم مطالب باشد.

۳-علاقمند به انسانها و حل مشکلاتشان باشد.

۴-انعطاف پذیر باشد.

۵-صمیمی، رازدار و مهربان باشد.

۶-آگاه به زمینه های مختلف مشاوره، روان شناسی، تعلیم و تربیت، جامعه شناسی، امکانات شغلی و

تحصیلی و خانوادگی

۷-متقی و خوشنام باشد.

۸-علاقمند به مطالعه و به جدیدترین مطالب علمی دسترسی داشته باشد.

۹-مجرّب در ایجاد رابطه و انتقادپذیر باشد. (قراچی ۱۳۸۳)

## فنون و روشهای مشاوره در اسلام

این فنون و روشها بطور مفصل در آثار صاحب نظران مورد بحث و بررسی قرار گرفته است، مهمترین

فنونی که در علوم جدید و اسلام به آنها پرداخته شده است عبارتند از: (نظیری، ۱۳۸۱)

۱-سلام و مصافحه :سلام کردن و ایجاد پیوند عاطفی و اجتماعی و تعظیم و تکریم مشورت

شوندگان نقطه آغاز روابط سالم و انسانی است... شاید این همه تأکیدی که بر حفظ عادت مطلوب و

رفتار پسندیده کلامی، یعنی تقدم در سلام شده است، مهمترين دليلش ايجاد آمادگي ذهني براي شروع کلامي سودمند و مؤثر و دلنشين است.

- ۲- احترام گذاشتن : احترام گذاشتن به مردم يکي از برنامه هاي مهم اسلامي به حساب مي آيد .
- ۳- گوش دادن : عملي فعال و ارادي است که به دقت و توجه نياز دارد ... در هنگام گوش دادن بايد تمام هوش و حواس بکار گرفته شود تا مشکل به خوبي شناسايي شود.
- ۴- همدلي کردن : يعني مشاور چنان در دنياي دروني مشورت شونده نفوذ پيدا مي کند که گويي مشکل از آن خود اوست و اسلام همواره مسلمانان را به تفاهم و همدلي توصيه مي کنند و به راهنمايان و مشاوران توصيه مي شود با مشورت شوندگان همفکر، هم راز، همزبان و مأنوس گردند .
- ۵- هم سازي : مشاور خوب کسي است که در جريان روان درماني از هماهنگي و همسازي دروني برخوردار باشد و بين آنچه که هست و آنچه که مي گويد اختلافي وجود نداشته باشد... شارع مقدس اسلام در تعليم گروندگان خود اکتفا به بيان کليات عقلي و قوانيني عمومي نکرده است، بلکه مسلمانان را از همان ابتدای تشرّفشان به اسلام، به عمل واداشته، آن گاه به بيان لفظي پرداخته است ...
- ۶- پذيرش : مشاور بايد مراجع را به مثابه يک انسان، آن طور که هست، خوب بايد با تمام مشکلات و ناسازگاري هايش پذيرد.

۷- کاهش اضطراب در جلسه مشاوره : مشاور کار آزموده در جریان مشاوره از طریق برقراری رابطه حسنه مشاوره ای، اضطراب مشورت دهندگان را کاهش می دهد و با برقراری رابطه حسنه مشاوره، جلسه مشاوره را امن می شمارد و به مشاور اعتماد می کند.

۸- انعکاس گفتار و احساسات : مشاور باید در جریان مشاوره از طریق انعکاس به موقع و درست گفته ها و احساسات مراجعه شوندگان، او را به بحث بیشتر و عمیق تر و جستجوی راه حل مناسب تشویق کند ... افراد با فضیلت و دانا در جامعه مثل آینه هستند که زیبایی ها و زشتی ها را ارایه می کنند و حقایق را آشکار می سازند.

۹- تغییر ادراک : براساس این روش است که می توان گفت انبیاء الهی آمده اند تا ادراک و قوه فهم جامعه انسانی را تغییر دهند... زیرا وقتی بینش انسان، مبدل به بینش الهی شد، دیگر ترس برایش معنا ندارد، اصلاً حسد در مسیر روح او واقع نمی شود، چون او به جایی رسیده که دیگر جز خدا نمی بیند.

مشاور باید در دیدگاههای نظری و عملی فنون و روشهای مشاوره را بخوبی بداند. گرچه استفاده عملی از فنون مشاوره، نوعی هنر است و موفقیت در آن با خصوصیات شخصیتی مشاور بستگی دارد. در عین حال آموزش فنون و روشها به مشاور احتمال موفقیت او را در مشاوره افزایش می دهد. در این جزوه پس از بررسی لزوم تعاریف مشاوره، فنون و روش های آغاز و ادامه و پایان جلسه

مشاوره مورد بحث قرار گرفته است. پس فرم ها و پرسشنامه های گوناگونی به عنوان وسیله کار مشاور جهت استفاده در موارد متعدد پیشنهاد شده است.

## اصول و روش های درمانگری شناختی

مشکلات، ناملایمات و اختلالات روانی همزاد بشر و بخشی از زندگی روزمره او بوده اند و همزمان با این مسائل، تلاش برای رفع این مشکلات و درمان آن ها جزء دیگر زندگی بشر بوده است. از این رو، بشر از ابتدا، به دنبال راه حل هایی بوده است تا خود را از مشکلات برهاند. یکی از راه هایی که بشر از ابتدای حیات خود بر روی کره خاک برای حل مشکلات، کشف کرده، مراجعه به عالمان و اندیشمندان و مشاوره با آنان بوده است. در دوران باستان، یکی از شیوه هایی که، دست کم، برخی مشاوران برای درمان ارائه می کردند، سوراخ کردن کاسه سر بیمار برای بیرون راندن شیطان از جسم فرد بود. خواندن ورد، شلاق زدن، و به غل و زنجیر کشیدن افرادی که دارای مشکلات روانی بودند، شیوه هایی بودند که افراد مدعی ارائه مشاوره و درمان به کار می گرفتند. در عصر طلایی یونان، با رشد و پیشرفت علم و درک حقیقت مشکلات اجتماعی، اخلاقی و روانی، شیوه های ارائه مشاوره

دگرگون شدند. با ظهور اسلام روش های علمی - انسانی درمانی توسط دانشمندان مسلمان شکل نوی به خود گرفتند؛ آنان با مصاحبه و بررسی تاریخچه زندگی بیماران روانی، به ارائه مشاوره و درمان می پرداختند. (فیروزبخت، ۱۳۸۴)

زمانی که روان شناسی به عنوان یک علم در غرب مطرح شد، نزاع با مذهب به اوج خود رسیده بود؛ مکتب های مادی نگر مذهب (ماتریالیسم) را نفی و از آن به عنوان «افیون ملت ها» یاد می کردند. فروید به عنوان مهم ترین نظریه پرداز و روان شناس دهه های اول قرن حاضر، مذهب را دارای مؤلفه های بیماری زا می دانست. در خلال دهه های بعد هم روان شناسی راهی جدا از مذهب پیمود و تلاش در جهت انکار و نفی مذهب، به ویژه نفی نقش آن در سلامت روان و اصلاح فکر و رفتار، همچنان ادامه یافت. اما این حقیقت هیچ گاه قابل انکار نبوده که وجود خداوند در همه جا قابل لمس است، بخصوص در اطاق مشاوره و درمانگری و به ویژه اگر مراجع شما فردی معتقد به مذهب باشد. بنابراین، توجه به مذهب در زمینه مشاوره و درمانگری، پرتوی خود را بر وجدان دانشمندان این علم افکند. یونگ ۱۹۷۳ به نقل از کربت، ۱۹۹۳، «خود» را در نظام روان شناختی انسان، جلوه ای از خداوند می دانست. امروزه علاقه زیادی نسبت به مذهب در میان روان شناسان، به ویژه در حوزه روان درمانگری و مشاوره به چشم می خورد. (بر امر و دیگران، ۱۹۹۳ اسپرو، ۱۹۹۶) توجه فزاینده متخصصان بالینی به مذهب و تأکید آن ها بر روان درمانگری و مشاوره مذهبی، گفت و گوهای متعددی در زمینه نقش مذهب در زندگی مراجعان فراهم کرده است.

اکنون درمانگری و مشاوره مذهبی با توجه به عقاید یهودیت و مسیحیت و بودایی، در جهان در حال رشد و توسعه می باشد. اما درمانگری و مشاوره بر اساس آموزه های متعالی مکتب متعالی اسلام کمتر مورد توجه قرار گرفته و کار و تحقیق جدی در این زمینه انجام نشده است. این در حالی است که در اسلام روش های متعدد درمانگری از جمله شناخت - درمانگری و رفتار - درمانگری وجود دارند که با استفاده از آن ها، می توان بسیاری از مسائلی را که فنون و روش های مشاوره قبلی درباره آن ها غیر مؤثرند، حل کرد .

در مورد اینکه آیا نظام مشاوره در اسلام وجود دارد یا خیر، دو دیدگاه اساسی وجود دارد :

الف. یک نظر آن است که نظام مشاوره اسلامی وجود دارد که باید آن را از متون دینی استخراج کرد .

ب. نظر دیگر این است که اسلام خود متکفل مبنای علمی مشاوره نیست، ولی می توان نظام مشاوره اسلامی با توجه به پیش فرض های دین تأسیس کرد .

به دلیل آنکه اسلام مکتب هدایت است و هدایت محور اصلی کار مشاوره، باید گفت : برای آن

نظامی وجود دارد که باید کشف شود، چرا که دین برای حل مشکلات و رفع موانع و شکوفایی

استعدادهای آدمی، راه هایی پیشنهاد می کند که مشاوره هم غیر از این نیست. از این رو، می توان از

یک نظام روان درمانگری اسلامی سخن گفت که در آن، آموزه های مکتب انسان گرایی و اسلام



تلفیق شده اند و البته مکتب اسلام اصل و محور آن به حساب می آید. تعالیم بلند اسلام، چه از جنبه نظری و چه از جنبه عملی، دارای اصول و روش هایی هستند که در بعضی موارد، مختص خود آن است و در سایر نظریه ها ردپایی از آن ها دیده نمی شود و در بعضی موارد، این روش ها قابل انطباق با نظریه های مشاوره می باشند و یافته های علمی را، که منطبق با عقل باشند، می پذیرد

## شناخت درمانی

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضروری است ابتدا در تعدیل یا تغییر افکار و گرایش های فکری آن ها اقدام شود؛ چرا که رفتار انسان تا حد زیادی تحت تأثیر افکار و گرایش های او قرار دارد. به همین دلیل، هدف اساسی روان درمانی تغییر نوع تفکرات بیماران روانی و مراجعان درباره خودشان و مشکلاتی است که از مقابله با آن ها عاجزند و همین امر موجب اضطرابشان شده است. با تغییر افکار بیمار روانی در اثر مشاوره و درمان، وی در برابر مشکلات و حل آن ها توانا می گردد و غالباً پس از درمان متوجه می شود مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب و بیماری اش می شدند، به گونه ای که او تصور می کرد، حایز اهمیت نبوده و در واقع، دلیل موجهی برای اضطراب شدید او وجود نداشته است. اساساً «یادگیری» عملی است که در جریان آن، افکار، گرایش ها، عادت ها و رفتارهای انسان تعدیل می شوند و تغییر می یابند. کار مشاور در اصل، تصحیح یادگیری نادرست گذشته است که بیمار در جریان آن، با افکار اضطراب انگیز مواجه بوده

است. مُراجع روش های مشخصی از رفتار دفاعی را، که به واسطه آن ها از روبه رو شدن با مشکلات فرار کرده است، می آموزد و از شدت اضطرابش کم می شود. مشاور می کوشد افکار مراجع را تصحیح کند و او را وادارد که به خود و مردم و مشکلات خویش با دیدی واقع بینانه و درست بنگرد و به جای فرار از مشکلات، با آن ها مقابله کند و همچنین به جای ادامه دادن حالت درگیری روانی - که ناشی از عجز در حل مشکلات است - در جهت حل آن ها بکوشد. این تغییر نگرش نسبت به خود، مردم و زندگی، مراجع را در مقابله با مشکلات و حل آن ها توانا می سازد و به این صورت، از درگیری روانی و اضطراب، رهایی می یابد و این موضوع معمولاً باعث نشاط و طراوت زندگی بیمار می گردد. (جلالی، ۱۳۸۴)

### نقش های شناخت

«شناخت عقلانی» از مختصات انسان است (برخلاف احساس) و به نیروی فکر و تعقل او بستگی دارد. برتری انسان بر سایر جانداران در شناخت خود و شناخت جهان پیرامون است؛ یعنی نوعی بینش عمیق درباره جهان. حیوان فقط جهان را احساس می کند، اما انسان علاوه بر آن، جهان را تفسیر هم می کند. شناخت های اساسی ما درباره جهان، انسان و همه پدیده های عالم بر نحوه تفکر، جهت گیری، انتخاب ها و رفتارهای ما تأثیر دارند. شناخت های ما در واقع، بازخوردهای اساسی ما را نسبت به خود، دیگران و هستی شکل می دهند. (قراچی، ۱۳۸۳)

شناخت در برانگیختن انسان و در عمل او، یکی از سه نقش را دارد :

الف. تشخیص مصداق :

فرض کنید شما عشق و علاقه ای به نقاشی های طبیعی دارید. دوست دارید این نقاشی ها را یاد بگیرید، ولی معلم و استاد ارزنده ای که آن را به خوبی به شما یاد بدهد، نمی شناسید. در این جا، شناخت به شما مصداق این معلم ارزنده را نشان می دهد. این جا شناخت می گوید: از من پرس تا تو را به استاد و مربی ارزنده ای که به بهترین وجه تدریس کند، راهنمایی نمایم. چنین شناختی تا همین مقدار مؤثر است. اما نقش این شناخت در اینجا فقط نشان دادن مصداق است، و گرنه خود شناخت نمی تواند در شما ایجاد حرکت کند .

ب. نشان دادن بهترین روش :

گاه انسان مصداق را می شناسد، اما راه صحیح استفاده از این مصداق را نمی داند . در این حالت، شناخت نقش دومی را پیدا می کند که عبارت است از: نشان دادن بهترین روش و بهترین راه برای استفاده از یک مصداق یا یک وسیله شناخته شده در مثال قبل؛ فرض کنید استاد مورد نظر را پیدا کردید، ولی قلق این استاد دست شما نیست. فرض کنید شخص دیگری هم پیش این استاد آموزش می بیند. شما، هر دو شاگرد این استاد بوده اید، اما او قلق استاد را می داند و شما نمی دانید. در نتیجه،

آن شخص می تواند از استاد خیلی خوب استفاده کند، ولی شما نمی توانید از استاد خوب استفاده کنید .

ج. کمک به رشد تمایلات نهفته در انسان :

انسان با قسمتی از تمایلاتی که دارد به خوبی آشناست؛ مانند میل به غذا، میل جنسی، میل به احترام و جاه طلبی. شناسایی این تمایلات در انسان کار دشواری نیست. اما یک سلسله تمایلات در انسان هست که چندان دم دست نیست. این ها به شرطی می توانند در انسان برانگیختگی به وجود آورند که خوب شناخته شوند و شناختشان نیز کمکی به رشدشان باشد (محمدحسین بهشتی، شناخت از دیدگاه فطرت، تهران، بقعه، ۱۳۷۸، ص ۱۶). بنابراین، برای ایجاد حرکت در انسان ها، باید انگشت روی تمایلات انسان نهاد. آگاهی ها و شناخت هایی که در قالب یکی از سه نقش یاد شده، به یک گروه یا یک نمونه از تمایلات انسان مربوط نشوند، در پیمودن زندگی انسان ها تأثیری نخواهند داشت .

### روش تدریس غیر مستقیم ( مشاوره ای )

یکی از مهم ترین کاربرست های الگوی تدریس یادگیری مشاوره ای یا غیر مستقیم زمانی است که

کلاس بسیار « راکد » است. (نظیری ، ۱۳۸۱)

یادگیری از طریق مشاوره را یادگیری به شیوه ی غیر مستقیم هم نامیده اند . از آن رو ، یادگیری از طریق مشاوره به مثابه یک روش تدریس - یادگیری تلقی می شود که اندیشه های کارل راجرز به عنوان بنیان گذار روش مشاوره ای ویژه ، رهنمود های بسیار اثر گذاری برای یادگیری می نمایند و آن چه در فلسفه و تکنیک های مشاوره راجرز آمده است ، الگوی تدریس غیر مستقیم را که در خانواده ی الگوهای تدریس قرار می گیرد پوشش داده و پشتیبانی می کند.

یکی از مهم ترین کاربرست های الگوی تدریس یادگیری مشاوره ای یا غیر مستقیم زمانی است که کلاس بسیار « راکد » است و معلم تلاش می کند دانش آموزان را به هر قیمتی شده از طریق دادن تمرین و عرضه مطالب درسی به حرکت در آورد.

راجرز باورداشت روابط انسانی زمینه را برای رشد انسان فراهم می سازد . بنابراین ، آموزش باید مبتنی بر مفاهیم روابط انسانی باشد تا بر مبنای موضوعات درسی . اساسا راجرز ، دیدگاه درمان گری خود را به مثابه الگویی برای یادگیری به حوزه ی آموزش و پرورش گسترش می دهد.

تقریبا به مدت ۵ دهه ، کارل راجرز از پیشگامان الگوهایی بود که در آن معلم نقش مشاور را ایفا می کرد . الگوی تدریس یادگیری مشاوره ای یا غیر مستقیم بر روابط دوستانه ی بین معلم و یادگیرنده تاکید می ورزد . در الگوی تدریس یادگیری مشاوره ای ( غیر مستقیم ) بر روابط دوستانه بین معلم و یادگیرنده تاکید می ورزد . در الگوی تدریس - یادگیری مشاوره ای ( غیر مستقیم ) تلاش معلم

صرف آن می شود که به یادگیرندگان یاری کند تا خود نقش اصلی را در هدایت آموزش و پرورش شان ایفا کنند - برای مثال ، دانش آموزان از طریق گزینش هدف و نیز باتعین شیوه و سبک یادگیری خود می توانند راه های دست یابی به مقاصد را معین سازند . در کلاس درس معلم به مثابه یک تسهیل گر و مدیر یادگیری می کوشد اطلاعات زمینه ای را عرضه کند تا یادگیرندگان خود به حل مساله بپردازند . همانند هر الگوی تدریس - یادگیری ، الگوی تدریس - یادگیری مشاوره ای نیز دارای مقاصدی است ، که به ترتیب عبارتند از:

۱- هدایت یادگیرندگان به کسب بهداشت روانی و عاطفی از طریق پرورش اعتماد به نفس ، جرات ورزی و...

۲- ایجاد توانمندی خودرهبی در تعیین اهداف محتوا ، و شیوه یادگیری

۳- پرورش آوازی از تفکر کیفی ، نظیر خلاقیت و خودابرازی

تدریس به شیوه ای که راجرز پیشنهاد می کند ، تدریس خطی نیست ، بلکه تدریسی است زایشی ( ) و موقعیت یابرایندی . درالگوی تدریس - یادگیری مشاوره ای ( غیر مستقیم ) بیشتر اصول مورد تاکید قرار می گیرد؛ اما سناریوی از پیش تعیین شده درالگوی حاضر ، اساسا اصول ساختار تعاملات را هدایت می کند.

## مراحل اجرای الگوی تدریس - یادگیری مشاوره ای ( غیر مستقیم )

باوجود آن که ، سیال بودن و پیش بینی ناپذیری الگوی تدریس حاضر پذیرفته شده است . راجرز

اظهار می کند توالی را می توان تسهیل فرایند یادگیری و مدیریت آن در نظر آورد . از حاصل

پیشنهادهای راجرز می توان توالی مورد اشاره وی را به پنج مرحله قسمت کرد . از این رو ، فرض می

شود الگوی تدریس - یادگیری مشاوره ای دارای پنج مرحله است .

مرحله اول : تعریف موقعیت کمک دهی

در مرحله حاضر ، معلم به مثابه یک مشاور ، دانش آموزان را به ابراز آزادانه احساسات ترغیب می کند

. در طی فعالیت ابراز احساسات و ارائه نگرش ، مسئله اصلی بیان می شود ، و مقداری بر روی مسئله بیان

شده ، بحث می شود . با استفاده از همه این فعالیت ها ، تلاش می شود دردانش آموزان آمادگی

روانی و عاطفی مناسب برای ادامه روند فعالیت ایجاد شود .

مرحله دوم : شرح و بسط و کاوش مساله

در مرحله دوم ، دودسته فعالیت صورت می گیرد : دانش آموزان برای تعریف مساله ترغیب می شوند

و معلم احساسات دانش آموز را می پذیرد و به روشن سازی آن ها می پردازد . مرحله ی حاضر

حیاتی است و بسیار حساس ، چون اگر دانش آموزان احساسات خود را بیان کنند و باز خورد مناسبی

بگیرند ، چندان برای ادامه فعالیت راغب نخواهند شد . از این رو ، رفتار معلم باید در طی فرایند ابراز احساسات دانش آموزان بسیار دقیق و حساب شده باشد .

#### مرحله سوم : بسط و گسترش بینش

در مرحله سوم ، دانش آموزان مسئله بیان شده را به بحث می گذارند و از جوانب گوناگون به بررسی و اظهار نظر می پردازند . نقش معلم در مرحله حاضر آن است که به حمایت از دانش آموزان پردازد و نقش یک مشاور تسهیل گر را ایفا کند . تسهیل گری معلم باید به بسط دیدگاه ها و گسترش بینش دانش آموزان معطوف گردد . منظور از بسط و گسترش بینش ، انجام فعالیت مبتنی بر تفکر واگراست .

#### مرحله چهارم : برنامه ریزی و تصمیم گیری

در مرحله حاضر ، دانش آموزان برنامه ای برای تصمیم گیری اولیه ی خود تدارک می بینند . دانش آموزان در برنامه های خود تصمیم های مربوط به حل مساله را می گنجاند . به واقع ، دانش آموزان برای حل مساله ، برنامه ریزی می کنند و تصمیم می گیرند . از این میان ، معلم تلاش می کند ممکن ترین یا محتمل ترین تصمیم های در نظر آورده را روشن سازد . معلم آنچه را که می اندیشد در اختیار دانش آموزان قرار می دهد .



مرحله پنجم : درهم تنیدن یا ادغام

دانش آموزان در این مرحله از مجموع تصمیم های اتخاذ شده بهره گرفته و با درهم آمیزی انواعی از راه حل ها به حل مساله اقدام می کنند . درهم آمیزی راه حل ها و اقدامات ممکن ، به دانش آموزان گستره بینشی عمیق تری می دهد . نقش معلم در مرحله پنجم ، نقش حمایتی است .

## نظریه های مشاوره :

### نظریه مراجع - محوری

کارل راجرز (۱۹۰۲-۱۹۸۶) بنیانگذار این نظریه است.

مشاوره مراجع محوری که بر اینجا و اکنون تاکید دارد مراجع را از احساس و رفتارش در زمان حال

آگاه می سازد و به او یاری می دهد تا خودش برای تغییر احساس و رفتارش در جهت مطلوب و

مقبول اقدام کند. به نظر راجرز (شفیع آبادی، ۱۳۸۵)

• انسان اصولاً موجودی اجتماعی واقع بین پیشرونده به سوی رشد و تکامل هدفدار و اعتماد

پذیر است.

• در صورتی که شرایط مناسب باشد توانائی خود شکوفائی دارد

• انسان به توجه و احساس ارزشمندی به شدت نیازمند است

• در صورت برآورده شدن این نیازها خشنودی و رضایت او حاصل خواهد آمد

• انسان موجودی آزاد و در عین حال مسئول است زیرا آزادی بدون مسئولیت به هرج و مرج

می انجامد

شرایط لازم برای مشاوره مراجع - محوری عبارتند از :

۱- درک توأم با همفهمی: مشاور باید گفته ها و احساسات مراجع را بدان گونه که مطرح می گردند دریابد.

۲- توجه مثبت بی قید و شرط احترام بدون قید و شرط به مراجع و توجه به افکار و احساسات او

۳- خلوص: عبارت است از خود بودن مشاور در ارتباط با مراجع

### نظریه عقلانی - عاطفی

این نظریه توسط آلبرت الیس پایه گذاری شد طبق این نظریه :

۱- انسان از نظر بیولوژیک تمایل نیرومندی برای تفکر معقول و نامعقول دارد .

۲- عوامل فرهنگی بطور عام و ارزشها و آموزشهای خانوادگی بطور خاص افکار نامعقول را تشدید و فرد را مضطرب و نگران می کنند .

۳- اضطراب و نگرانی بر اثر تلفیق افکار و نظام اعتقادی نامعقول به خویشتن به وجود می آید .

۴- آگاهی از تاثیر عوامل متعدد گذشته در پیدایش اضطراب و نگرانی به تنهایی تغییرات مطلوب را در رفتار به وجود نمی آورد .

بنابه اعتقاد پیروان نظریه عقلانی - عاطفی بطور ریشه ای و اساسی مراجع باید بیاموزد:

۱- خواسته ها و توقعات نامعقول خود را به حداقل رساند

۲- از قضاوت جزمی درباره مسائل پرهیزد.

۳- توانائی ایستادگی در برابر ناکامیها را فزونی بخشد

۴- با اتکا به عقل و منطق به زندگیش ادامه دهد

هدف مشاوره عقلانی - عاطفی آن است که افکار و نظام اعتقادی نامعقول مراجع به حداقل کاهش یابند و یا از بین بروند .

### روشهای درمانی پیروان نظریه عقلانی - عاطفی

۱- درمان عاطفی: برقراری رابطه با مراجع که باید با احساس امنیت و اعتماد توأم باشد برای

دگرگونی افکار و نظام اعتقادی نامعقول وی ضرورت دارد .

۲- درمان شناختی: از طریق این نوع درمان مراجع از خواسته ها و توقعات نامعقول خود آگاه می

شود و پی می برد که برای رهائی از اضطراب و نگرانی لازم است خود را از قید و بند می بایستی ها بایدها و اصرارهای بیمورد آزاد سازد .

۳- درمان رفتاری از جمله ایفای نقش مدل سازی شوخی و بذله گوئی، حساسیت زدائی منظم

### نظریه واقعیت درمانی

این نظریه توسط ویلیام گلسر گسترش یافت . واقعیت درمانی بر این نگرش استوار است که همه

مردم با فرهنگهای متفاوت از تولد تا مرگ دارای یک نیاز روانی واحد به نام تشخیص هویت

هستند. هر فرد علاوه بر نیاز به درک بی همتائی خویش و متفاوت بودنش با دیگران باید با هویتش ارتباط معنی داری برقرار سازد و خود را بر اساس روابطش با دیگران به عنوان کسی که دارای هویت موفق یا ناموفق است در نظر گیرد .

### شیوه اجرای واقعیت درمانی

- ۱- مشاور هیچ گونه عذر و بهانه ای را برای رفتارهای غیر مسئولانه مراجع نمی پذیرد .
- ۲- با تاکید بر رفتار او در زمان حال مراجع را با رفتار درست و نادرست آشنا می سازد .
- ۳- به مراجع کمک می شود تا مسئولیت رفتار خود را به عهده بگیرد .

### مراحل انجام مشاوره واقعیت درمانی :

- ۱- برقراری ارتباط عاطفی: مشاور باید صمیمیت و محبت و علاقمندی خود را نسبت به مراجع نشان دهد به عنوان یک آدم بی ریا در جریان مشاوره فعالانه شرکت کند .
- ۲- تاکید بر رفتار کنونی و نه بر احساسات
- مشاوره به مراجع کمک می کند تا نسبت به رفتارش آگاهی پیدا کند آنرا تغییر دهد و به این ترتیب احساس رضایت بیشتری داشته باشد که همه اینها به کسب هویت موفق منجر می شود .
- ۳- تاکید بر زمان حال

در واقعیت درمانی بر جریاناتی که در زمان حال اتفاق می افتند تاکید می شود زیرا وقایع زمان گذشته گذشته اند و تغییر در آنها ممکن نیست وضع موجود و آینده قابل تغییر هستند .

#### ۴- قضاوت در باره رفتار

در واقعیت درمانی مراجع باید در مورد رفتار خود قضاوت کند و اعمالی را که منجر به شکست می شود مورد ارزشیابی قرار دهد.

#### ۵- تهیه طرح و برنامه

مشاور از طریق طرح برنامه های مفید و عملی به مراجع کمک می کند تا رفتار ناموفق را به رفتار موفقیت آمیز تبدیل کند.

#### ۶- تعهد به انجام برنامه

پس از تهیه و تنظیم برنامه مراجع باید به اجرای آن ملزم و متعهد گردد

#### ۷- نپذیرفتن هیچ عذر و بهانه

مشاور باید مراجع را متوجه سازد که بهانه تراشی قابل پذیرش نیست .

#### ۸- حذف تنبیه

هر نوع اظهار نظر منفی و تحقیر کننده از طرف مشاور تنبیه محسوب می شود .

## نظریه رفتار درمانی

پیروان نظریه رفتار درمانی معتقدند که انسان ذاتاً نه بد و نه خوب است و با مطالعه رابطه بین محرک و پاسخ می توان فرد را توجیه کرد.

## شیوه اجرا

مشاور پیرو نظریه رفتار درمانی باید :

- نوع رفتار ناسازگار مراجع و میزان تکرار آن را بشناسد
- با عواملی که باعث تداوم و تقویت رفتار ناسازگار می گردند آشنا شود.
- به شناسایی عواملی پردازد که احتمالاً باعث تغییر رفتار ناسازگار مراجع خواهند گردید.
- تغییر رفتار نامطلوب و آموزش شیوه های رفتار مطلوب به مراجع از اهداف رفتار درمانی است .

## فنون رفتار درمانی:

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ۱-شرطی کردن کلاسیک | ۲-شرطی کردن عامل    |
| ۳-اظهار وجود       | ۴-انزجار درمانی     |
| ۵-شکل دادن رفتار   | ۶-الگوسازی          |
| ۷-ایفای نقش        | ۸-حساسیت زدایی منظم |

## اضطراب :

روانشناسان برای تبیین این گونه واکنش‌ها و واکنش‌هایی که در روبه‌رو شدن با شکل‌های دیگر فشار روانی ابراز می‌شود مفهوم اضطراب را به میان آورده‌اند. فرض بر این است که هر موقعیتی که بهزیستی جاندار را به خطر می‌اندازد حالت اضطراب به وجود می‌آورد. تعارض‌ها و گونه‌های دیگر ناکامی یکی از خاستگاه‌های اضطراب هستند. همچنین خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت نفس، و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندی‌های آدمی، در وی اضطراب ایجاد می‌کنند. منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند "نگرانی" "دلشوره" "وحشت" و "ترس" بیان می‌شود و همه ما آدَمیان در جاتی از آن را گاه گاه تجربه می‌کنیم. از آنجا که درباره تعریف دقیق‌تر اضطراب هم‌رایی وجود ندارد بنابراین در اینجا کوششی برای ارائه آن نمی‌کنیم.

فروید از نخستین کسانی بود که اضطراب را دارای اهمیت فراوانی شمردند. وی بیان اضطراب عینی و اضطراب روان‌رنجور تمایزی قائل شد، به این ترتیب که اولی را پاسخی واقع‌بینانه در برابر خطری



برونی و همسان با ترس و دومی را اضطرابی که ریشه در یک تعارض ناهشیار درونی دارد محسوب کرد. در اضطراب روان‌رنجور چون تعارض خود یک امر ناهشیار است بنابراین آدمی سبب اضطرابش را نمی‌داند. هنوز بسیاری از روانشناسان تمایز بین ترس و اضطراب را معتبر می‌شمرند. در عین حال، چون خواه بر پایه پاسخ‌های فیزیولوژیائی و خواه توصیف‌هائی که آدمی از احساساتش به دست می‌دهد، هنوز نمی‌توان بین این دو هیجان تمایز قائل شد، ما این دو اصطلاح را مترادف می‌شماریم. از آنجا که اضطراب به درجات گوناگونی، از دلشوره خفیف گرفته تا وحشت روی می‌دهد، بنابراین آگاهی آدمی نسبت به سبب ناراحتی خویش نیز احتمالاً درجات گوناگونی دارد. اگرچه کسانی که دچار تعارض‌های درونی هستند نمی‌توانند به روشنی همه عوامل اضطراب خود را مشخص کنند لیکن غالباً تصوراتی درباره علت آن برای خود دارند. (لطفی، ۱۳۸۲)

### نگاهی به مقوله اضطراب در دانش آموزان

همه انسان‌ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیت‌های تهدید کننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، طپش قلب،

تعریق، سردرد و غیره همراه است. بررسی ها نشان می دهد که اضطراب در مردها، طبقات مرفه اقتصادی و جوانان کمتر و در زنان، افراد کم درآمد و سالمندان بیشتر شایع است. (فدائیان، ۱۳۸۲)

## اضطراب در کودکان و نوجوانان

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبه رو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت‌آوری به مادر و پدر، افراد فامیل یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» می شوند. معمولاً والدین می توانند آن ها را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و آن ها را نمی پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت به طوری که آن ها احساس اعتماد به نفس کافی جهت مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می آید را کسب کنند. (همان منبع)

بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکل برخورد می کنند مثل روز رفتن به مدرسه و... منشا این اضطراب در کودکان ناشناخته است. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می دهد مشکل اضطراب تا آن حد شکل گرفته است که امروزه حتی صحبت از وجود اضطراب در بین کودکان دبستانی است. پیامدهای این امر، عدم تمرکز در انجام تکالیف درسی، حواس پرتی و استرس های ظاهراً بدون دلیل در مواقع مختلف مثلاً در موقع امتحان

است.

عوامل ایجاد کننده اضطراب در کودکان به خصوص در جوامع غربی که آمار افزایش طلاق بیداد می کند، همانا آسیب های روحی و روانی ناشی از وجود تضادهای درونی است که مستقیماً دودش به چشم بچه ها می رود، سلاحی که ما را کمک می کند تا بتوانیم استراتژی های غلبه بر استرس را به کار ببریم قدرت تطبیق پذیری است و هر گونه مقاومت و جلوگیری از اتخاذ روش های غلبه بر اضطراب سرنوشت ما را این گونه رغم می زند که گویی «شمع زندگی خود را از دو طرف روشن کرده ایم»

### علائم و نشانه های اضطراب

■ عصبی بودن ■ آرام و قرار نداشتن

■ تنش ■ احساس خستگی

■ سرگیجه ■ تکرار ادرار

■ طپش قلب ■ تنگی نفس

■ تعریق ■ نگرانی و دلهره

■ بی خوابی ■ اشکال در تمرکز

■ گوش به زنگ بودن

## چه چیزهایی باعث بروز اضطراب دانش آموزان می شود؟

هر آن چه که دانش آموزان را به هیجان می آورد، عصبانی می کند، سرخورده و مایوس می سازد یا

ناخوشایند می سازد، می تواند منجر به اضطراب در دانش آموزان شود.

این چیزها می تواند شامل فکر و خیال ناشی از امتحان قریب الوقوع یا بروز یک جریان جدید در

زندگی، خانواده یا مدرسه باشد. در ضمن تصمیم گیری های مهم و مشکل در امر تحصیل و زندگی

یا فشارهای ناشی از محیط خانواده و مدرسه یا تاثیرات مخرب ناشی از فوت عزیزان و بستگان می

توانند باعث بروز اضطراب شوند.

معدالک داشتن میزان محدودی اضطراب خوب است. اگر ما برای خود دور از استرس تعیین کنیم یا

مجبور شویم یک وظیفه دوست نداشتنی را انجام دهیم و سپس به خوبی از عهده انجام آن برآیم یا

این که بدانیم مطالبه ای که خودمان از خود داشته یا از ما خواسته شده است به جا و صحیح بوده

است، آن گاه حال و هوای بهتری احساس می کنیم. استرس بیش از حد سلامتی ما را به مخاطره می

اندازد و حالت تعادل روانی ما را برهم می زند. در صورتی که استرس مرتباً تکرار شود و ابعاد آن نیز

وسیع باشد ما را ضعیف ساخته و اساس زندگی ما را از هم می پاشد.

بسیاری از شکایت های کودکان در دوران ابتدایی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل یا

دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در

خانواده و نگرانی در پدر و مادر می تواند از علل آن باشد این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایات بروز می کند.

شایع ترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

■ اضطراب جدایی (Anxiety Separation)

■ اضطراب امتحان (Anxiety EXam)

■ اضطراب اجتماعی (Anxiety Social)

■ ترس از مدرسه (Phodia School)

**چگونه می توان با اضطراب به طور صحیح برخورد کرد؟**

هر چه قدر سن ما بیشتر باشد مجرب تر می شویم و بهتر می دانیم با آن چه که روزانه پیش می آید برخورد کنیم و می دانیم چگونه باید با مسائل برخورد کنیم که تعادل زندگی مان برهم نخورد. ما یاد می گیریم که چگونه باید در برابر امور غیره منتظره عکس العمل نشان دهیم. ما قادر خواهیم بود نقطه نظرات و رفتار خود را با مقتضیات زمان تطبیق دهیم و یک استراتژی غلبه بر استرس را به بهترین نحو ترتیب دهیم. اما در موارد حوادثی که ایجاد آن برای کودکان نقطه عطف زندگی آن ها به شمار می رود مثلاً مرگ یکی از بستگان بسیار نزدیک یا تغییر محل زندگی یا مدرسه، واکنش آن ها در این موارد مهم زندگی کودکان در این سن برای آن که بتوانند همواره با اضطراب های زندگی با

موفقیت کنار بیایند، ما به عنوان معلم یا اولیا باید بتوانیم نگاهی بر عوامل به وجود آورنده استرس بیندازیم و به آن نزدیک تر شویم. باید مشخص سازیم که آیا عکس العمل های جسمی و روحی آن ها عاقلانه است. از مطالعاتی که به عمل آمده چنین برمیآید که در تعدادی از افراد غلبه بر اضطراب یک عامل ذاتی است و در تعدادی دیگر یک جریان یادگیری است. در نهایت طرز تربیت افراد و تمرینات عملی در این مورد تاثیر به سزایی می تواند داشته باشد.

### نیازهای دانش آموزان در مدارس :

رفتار دانش آموزان حاکی از تبعیت از هنجارهای اجتماعی موجود میباشد دانش آموزان ممکن است ارزشها و ساختارهای اجتماعی را رد و انکار کنند، به تدریج که به سالهای آخر دبیرستان میرسند از نظر احساسات پختهتر شده و به نوعی از نظر جسمی و احساسی به آرامش میرسند. ویژگی آینده نگری در آنان دیده میشود. ارتباط جدیدی با بزرگسالان شروع شده، حالت عشق و نفرت قبلی رنگ میبازد و آنان در عین احترام به بزرگسالان با اجتماع خود همبستگی بیشتری میابند. اما برخی بطور تاسفانگیزی از مسیر اصلی آموزش منحرف میشوند.

در این مرحله معلمان میتوانند با شاگردان خود به صورت یک همکار رفتار نموده و به آنان اختیار تصمیمگیری درباره مواد درسی مورد آموزش را بدهند. دانش آموزان با چنین عملکردی معلمان خود را به عنوان الگو و نمونه رفتاری قرار میدهند.

۲) اولویتها و نیازهای دانشآموزانتان را بشناسید و رهنمودهای آموزشی را با این شناختها سازش دهید: در دهه‌های اخیر تدریس بطور روزافزونی مشکلتر شده است این امر به دلیل تغییر نگرش نوجوانان نسبت به قدرت (توانمندی های) بزرگسالان و نیز ارزش مدرسه است. چندین سال قبل ویلیام گلاس (۱۹۹۰) روانپزشک مشهور، تدریس را به عنوان مشکلترین حرفه و شغل توصیف نموده است. او برای معلمان سطوح راهنمایی و دبیرستان شدت کار را بیشتر میداند.

او میگوید چون معلمان دوره راهنمایی و دبیرستان اشتیاق بیشتری برای کار با دانشآموزان موفق دارند، با برخورد با دانشآموزان کم تلاش در این مقاطع روز به روز بیشتر ناامید میگردند. گلاس می گوید: هنگام گفتگو با صدها معلم دریافتم که مشکل آنان نبود انضباط در کلاس و یا اعتراض دانش آموزان نسبت به آموزگاران نیست بلکه آنها احساس میکنند نتوانسته‌اند شاگردان خود را به تلاش وادارند.

اکثر دانشآموزان به اعتقاد آنان فقط در نیمی از فعالیتهای کلاس شرکت نموده و غالباً تکالیف خود را انجام نمیدهند. با دانشآموزان نیز صحبت کرده و متوجه شدم که دلیل عدم همکاری و عدم انجام تکالیف کلاس سخت و دشوار بودن تکالیف نیست بلکه کسلکنندگی تکالیف است.

بدین ترتیب معلم و شاگردان در دام پیچیدهای گرفتار آمده‌اند. دانش‌آموزان مطالب درسی برایشان خسته‌کننده است و هیچ فایده‌ای در یادگیری این مطالب نمی‌بینند. از طرف دیگر معلمان در راه کوشش برای وادار کردن آنها به یادگیری تنها، کار را بدتر می‌کنند.

در حین تنبیه‌ها و تمهیدات معلمان فاصله دانش‌آموزان با شخصی که به کمک آنها برای یادگیری آمده یعنی معلم زیادتر می‌شود. همه این عوامل باعث ناامیدی طرفین (معلم و شاگرد) شده و امید به بهبود اوضاع را کاهش می‌دهد. در حالی که راه خروج از این دام درست در مقابل چشم ماست. این راه چیزی نیست به غیر از برآورده ساختن نیازهای دانش‌آموزان، توجه به نیازهای دانش‌آموزان هم باعث تشویق و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان می‌شود و هم سبب آسودگی خاطر معلمان می‌گردد. نیازهای دانش‌آموزان: دانش‌آموزان به چه چیزی احتیاج دارند؟ نیازهای آنان در ارتباط با مدرسه و کلاس درس عبارتند از:

- ۱- امنیت
- ۲- امید
- ۳- پذیرش و مقبولیت
- ۴- شأن و احترام
- ۵- قدرت
- ۶- لذت و سرگرمی
- ۷- شایستگی.

این نیازها با علائق یا خواسته‌ها متفاوتند زیرا آنها تمنای مدام دانش‌آموزان هستند. برای مثال پذیرش و مقبولیت، هنگامی که دانش‌آموز احساس کند از طرف معلم مورد پذیرش نمی‌باشد ضمن احساس بی‌تکایی و بی‌اهمیت بودن سعی خواهد کرد که مقبولیت و پذیرش را از همسالان و شاید برخی از



همسالان نامناسب خود دریافت کند که نتیجه‌های جز دردسر برای معلم ببار نمی‌آورد. برخلاف نیازها، خواسته‌ها یا علایق شامل مواردی است که ما دوست می‌داریم و فقدان آنها ما را با مشکل جدی مواجهه نخواهد کرد.

برای مثال دوست داریم به دیدن یک فیلم برویم، نرفتن یا عدم امکان برای دیدن فیلم سبب از دست رفتن خواب شبانه ما نخواهد شد و پس از مدتی آن را به کلی فراموش خواهیم کرد. حال لیست نیازها را به طور مفصل بررسی می‌کنیم. نیازها عبارتند از:

(۱) امنیت: همه ما خواستار رهایی از ترس‌هایی هستیم که در اثر تهدید و ارباب در ما شکل گرفته‌اند. در صورتی که دانش‌آموز بخواهد در درس و مدرسه توفیق یابد میبایست احساس امنیت کند. مسلماً اگر دانش‌آموزان دائماً نگران تهدید و ترس از شکست باشند چیز زیادی یاد نخواهند گرفت با وجودی که اغلب مدارس سعی زیادی در برآورد این نیاز دانش‌آموزان دارند اما عده‌ای از شاگردان مرتباً اظهارنگرانی و ترس از تحقیر و مرعوب شدن میکنند.

(۲) امید: امید به معنی انتظار خوب شدن اوضاع یا حداقل بدتر نشدن اوضاع در آینده است. امید موجب ادامه کار و چشم دوختن به آینده است. در صورتی که کسی امیدش را از دست بدهد بسیار متاثر خواهد شد.

دانشآموزان به امید توفیق در تحصیل، در مدرسه به سر می‌برند. همچنین آنها به امید یادگیری مطالب مناسب، استفاده لذتبخش از وقت و عدم برخورد نامناسب در این مکان یعنی مدرسه جمع میشوند. دانشآموزانی که گلاسرها از آنها سخن راند کسانی هستند که امید خود را از دست داده‌اند و فکر می‌کنند دیگر مدرسه مطالب مفید و آموزنده‌ای برای آنان ندارد.

۳) پذیرش و مقبولیت: هر دانشآموزی خواستار پذیرفته شدن از طرف اولیای مدرسه و افراد گروهی است که در آن به سر می‌برد. این خواست بیشتر در مورد کودکان و نوجوانان صادق است تا ما بزرگسالان.

ما بزرگسالان تقریباً هر روزه از رفتارهای اطرافیان خود تایید، ستایش و توجه دریافت می‌کنیم و در میابیم که مورد پذیرش و قبول دیگران هستیم، در حالی که برخی از دانشآموزان با وجود تلاش در مدرسه احساس پذیرش و مقبولیت نمی‌کنند و تلاش مداوم آنها برای کسب پذیرش می‌باشد.

۴) شأن و احترام: نیاز به تصویری مثبت از خود در ابتدای کودکی پیدایش یافته و تا دوران بلوغ به اوج خود می‌رسد.

دانشآموزان دوست دارند توانا به نظر دیگران برسند. آنها تصویری از خود ارائه می‌دهند که با هوش، توانمند، خونسرد، قوی و صادق به نظر دیگران برسند. حتی گاهی با چنگ و دندان از این

تصور شخصی دفاع میکنند. دلیل بسیاری از اعمال آنها نظیر حالت تدافعی، عدم میل به کوشش، کنارگیری و برخورد متقابل، حفاظت از خویش است. مدرسه میتواند هم در ساخت تصور شخصی و هم در تخریب آن کمک کند.

(۵) قدرت: همگی ما خواهان کنترل بر زندگی خود و رویدادهای محیطمان هستیم. این نیاز حتی قبل از شروع به صحبت آغاز شده و تا انتهای زندگی با ماست. ما خواستار تصمیمگیری درباره مسائل خود هستیم حتی اگر این تصمیم گیرها اشتباه باشد. اغلب مدارس همواره در حال هدایت تحصیلی دانشآموزان میباشند و فرصت زیادی برای اخذ تصمیم به آنان واگذار نمیکند.

(۶) لذت: همواره دانشآموزان به دنبال لذت و سرگرمی هستند. اغلب اوقات این نیاز توسط معلمان خردمند، تعامل با همکلاسی ها، رقابتهای گروهی، کشف علایق فردی و کار بر روی هدفی ارزشمند ارضاء میگردد.

اما مدارس هنوز کار مهمی در جهت ایجاد لذت در مدارس نکردهاند.

(۷) شایستگی: هر دانشآموزی میخواهد نه تنها مطالب زیادی را بداند بلکه آنها را درک کند و بفهمد و همه دانشآموزان خواستار آنند که در رشتهای دارای مهارت و شایستگی کامل شوند. مدرسه تنها شانس آنان برای بدست آوردن این شایستگیها است. اما اشکالاتی بر سر راه مدرسه است. اغلب ما دلزگی و عدم علاقه دانشآموزان و نیز عدم ارتباط مناسب دانشآموزان با معلمان را

به عنوان دلیل میبینیم اما دلیل عمده آنکه ما نتوانستهایم دانشآموزان را به شایستگی لازم برسانیم این است که معلمان کمکی به یادگیری آنچه که دانشآموزان دوست دارند نمیکند.

اولیتهای دانشآموزان در یادگیری: اغلب دانشآموزان زمانی از مدرسه لذت میبرند که به یادگیری با شیوههای خود تشویق شوند. آنها دوست ندارند که معلم مرتباً به آنها بگوید که چه بکنید، دوست ندارند برای مدت طولانی ساکت نشسته و تنها شنونده باشند. دوست ندارند خودشان به تنهایی کار کنند. دوست ندارند که فقط حقایق مربوط به دانش را حفظ کنند و تکالیف طولانی و تکراری انجام دهند، همچنین دوست ندارند در موقعیتی رقابت کنند که فقط همیشه دو یا سه نفر معینی برنده این رقابت باشند. آنها دوستدار صحبت با یکدیگر، کار گروهی، حرکت به اطراف، انجام کارهای خلاق و تمرین بخش با دستهای خودشان و کاربر روی پروژهها میباشند. آنها تنوع را دوست دارند. از رقابتهای تیمی و گروهی لذت میبرند و همواره میخواهند رکوردهای قبلی را بهبود بخشند. از کامپیوتر و رسانههایی مثل تلویزیون خوششان میآید. از یادگیری زبانی که موزون، ریتمیک و آهنگین است لذت میبرند. از گفتن و شنیدن داستانها لذت میبرند. از ایفای نقش و تقلید کردن خوششان میآید. از رقص، کف زدن، موسیقی و فعالیتهای موزون استقبال میکنند.

## نظریه‌های اضطراب

### اضطراب به‌عنوان یک تعارض ناهشیار

فروید اضطراب روان‌رنجور را نتیجه یک تعارض ناهشیار می‌داند که بین تکانه‌های نهاد (id) عمدتاً تکانه‌های جنسی و پرخاشگری و محدودیت‌هایی که خود (eg) و فراخود (superego) اعمال می‌کنند، ایجاد می‌شود. از آنجا که بسیاری از تکانه‌های نهاد با ارزش‌های اجتماعی یا شخصی در تضاد هستند، آدمی را دستخوش تهدید می‌کنند. دختر جوانی ممکن است احساسات بسیار خصمانه‌ای که نسبت به مادرش دارد به هشیاری خود راه ندهد چون این احساسات با اعتقادش به اینکه فرزند باید پدر و مادرش را دوست داشته باشد در تعارض است. هرگاه این دختر احساسات حقیقی خود اذعان کند، در آن صورت خودپنداره‌اش (self - concept) را به‌عنوان "دختری مهربان" مخدوش کرده و با خطر از دست دادن محبت و حمایت مادر روبه‌رو می‌شود. هر بار که وی نسبت به مادرش احساس خشم می‌کند، اضطرابی در او به‌وجود می‌آید که خود هشدار است برای خطری که در پیش است. در این هنگام وی برای راندن تکانه‌های اضطراب‌زا از بخش هشیار ذهن خود به تدابیر دفاعی دست می‌زند.

## اضطراب به عنوان پاسخ آموخته شده

در نظریه یادگیری اجتماعی به جای تعارض های درونی، شیوه هایی در مدار توجه قرار می گیرد که طی آن، اضطراب از راه یادگیری با برخی موقعیت ها مرتبط می شود. دختر بچه ای که والدینش او را به خاطر عصیان در برابر خواسته هایشان و پافشاری بر خواست های خودش تنبیه کرده اند، سرانجام یاد می گیرد که درد تنبیه را به رفتار ابراز وجود پیوند دهد. از این راه بعدها هر بار که دختر به فکر ابراز وجود و ایستادگی در برابر والدین خود می افتد، مضطرب می شود. گاه ترس هایی که در دوران کودکی یاد گرفته شده به دشواری خاموش می شود. برای نمونه، هر گاه نخستین واکنش کودک به صورت کناره گیری یا فرار از موقعیت اضطراب زا باشد در آن صورت ممکن است کودک نتواند دریابد که چه وقت آن موقعیت خالی از خطر است. دختر بچه ای که به خاطر ابراز وجود تنبیه شده ممکن است هیچ گاه یاد نگیرد که ابراز خواست ها در برخی موقعیت ها کاری درست و پاداش یابنده است. پژوهش هایی که با حیوان ها شده نشان می دهد که خاموش شدن پاسخ های اجتنابی تا چه اندازه می تواند دشوار باشد. حیوانی که یاد گرفته برای اجتناب از ضربه برقی در جعبه دوسره از روی مانعی بپرد ممکن است یاد بگیرد که با دریافت نشانه هشدار همواره از روی مانع بپرد اگرچه به جز در چند

کوشش نخست، در همه کوشش‌های بعدی به دنبال هشدار، ضربه‌ای در کار نباشد. این حیوان حتی یک بار هم فرصت یادگیری این نکته را به خود نمی‌دهد که ضربه برقی قطع شده است. کودکی نیز که یک بار برخورد ناراحت‌کننده‌ای با یک سگ داشته و پس از آن با دیدن هر سگ دیگری راه فرار در پیش می‌گیرد به همین ترتیب فرصتی پیدا نمی‌کند تا دریابد که بیشتر سگ‌ها رفتار دوستانه‌ای دارند. نکته اینجا است که چون فرار از سگ یک رفتار تقویت‌کننده است (چون پاسخی است که ترس را کم می‌کند) بنابراین این کودک به این رفتار ادامه خواهد داد. یک بزرگسال نیز ممکن است از موقعیت‌هایی که در دوران کودکی برایش اضطراب‌زا بوده‌اند همچنان اجتناب کند، زیرا هیچ‌گاه به ارزیابی دوباره تهدید مزبور نمی‌پردازد یا در پی راه و روشی برای کنار آمدن با آن نمی‌رود.

## اضطراب در معنای نداشتن کنترل

در سومین دیدگاه گفته می‌شود هنگامی احساس اضطراب دست می‌دهد که آدمی با موقعیتی روبه‌رو شود که کنترلی بر آن ندارد. ممکن است با موقعیت تازه‌ای روبه‌رو گردیم و مجبور شویم آن را با دیدی که از دنیا و خودمان داریم در هم آمیخته و سازمان بدهیم. یا چنانکه در مورد بسیاری از تجربه‌های ما پیش می‌آید، ممکن است در موقعیت مبهمی قرار گیریم و مجبور شویم آن را در تصویری که از جهان داریم بگنجانیم. در غالب نظریه‌های اضطراب، کنترل‌ناپذیر بودن آنچه روی می‌دهد و احساس درماندگی در برابر آن، هسته و مدار نظریه است. مثلاً طبق نظریه روانکاوی، اضطراب هنگامی ایجاد می‌شود که "تکانه‌های کنترل‌ناپذیری خود را به خطر می‌اندازند". مطابق

نظریه یادگیری اجتماعی، هنگامی آدمیان مضطرب می‌شوند که با محرک دردآوری روبه‌رو می‌شوند که فقط از راه اجتناب می‌توان آن را کنترل کرد. درجه و شدت اضطرابی که در موقعیت‌های فشارزا احساس می‌شود تا حدود زیادی بستگی به این دارد که در نظر شخص، آن موقعیت تا چه مایه در کنترل و اختیار وی است.

## کنار آمدن با اضطراب

از آنجا که اضطراب، هیجان بسیار ناگواری است نمی‌توان آن را مدت درازی تحمل کرد. در این موارد سخت تمایل داریم کاری کنیم که ناراحتی تخفیف پیدا کند. در هر آدمی در طول زندگی روش‌های گوناگونی برای کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا و احساس اضطراب، تکوین می‌یابد. برای کنار آمدن با اضطراب دو خط‌مشی اصلی وجود دارد. در یکی از آنها خود مسئله در مدار توجه قرار می‌گیرد: شخص موقعیت اضطراب‌زا را ارزیابی می‌کند و سپس دست به کاری می‌زند تا آن موقعیت را تغییر دهد یا از آن اجتناب نماید. در خط‌مشی دیگر، خود هیجان در مدار توجه قرار می‌گیرد: شخص به جای درگیری مستقیم با مسئله‌ای که اضطراب‌زا است می‌کوشد تا از راه‌های گوناگون از احساس اضطراب خود بکاهد. فرض کنید استاد یک درس به شما خبر می‌دهد که در آن درس وضعی دارید که به احتمال زیاد نمره ردی خواهید گرفت و همین امر مانع از فارغ‌التحصیل شدن شما خواهد شد. حال از سوئی می‌توانید با مشورت استاد، برنامه‌ای تنظیم کنید که تکالیف آن درس را به موقع انجام دهید و بعد هم این برنامه را به اجراء درمی‌آورید؛ یا ممکن است فکر کنید در



فرصت کوتاهی که باقی مانده توان آن را ندارید که تکالیف لازم را انجام برسانید و بهتر است دوباره برای آن درس در نیم سال تابستانی ثبت نام کنید. این هر دو کار تدبیری است برای کنار آمدن با خود آن مسئله.

از سوی دیگر می توانید اضطراب حاصل از آن هشدار را با بی اعتنائی به امکان مردود شدن در آن درس، یا با متقاعد ساختن خودتان نسبت به بی معنی بودن درجه دانشگاهی، و یا با توسل به الکل، داوری آرام بخش، ماری جوانا یا مخدرهای دیگر، کاهش دهید. هر آدمی برای رویارویی با موقعیت های فشارزا راه و روشی خاص خود دارد که در هر حال آمیزه ای است از دو خط مشی هیجان - مدار و مسئله - مدار. در غالب موارد خط مشی مسئله - مدار، گرایش سالم تری است، اما این هم هست که برای هر مسئله ای راه حل سهل و ساده ای وجود ندارد. آدمیان در مواردی مانند بیماری وخیم یک فرد محبوب یا وابستگی یک والد پیر، ممکن است در عین کوشش برای حل مسئله، به دفاع از خویش در برابر اضطراب هم نیاز داشته باشند.

## پیشینه پژوهشی :

۱) بر اساس پژوهش انجام گرفته توسط عباسعلی باقری در زمینه مقایسه میزان افسردگی و اضطراب در دانش آموزان دختر و پسر فعال انجمن اسلامی و سایر دانش آموزان در شهرستان علی آباد کتول به این نتیجه دست یافته که میانگین اضطراب کلی و افسردگی دانش آموزان پسر عضو از سایر دانش آموزان کمتر است (  $t = 61/3$  ،  $x = 73/39$  و  $x = 4/33$  ) و فرض تحقیق با ۹۹ درصد تایید شده است .

۲) بر اساس پژوهش انجام شده توسط سرکار خانم پریسا صداقتی در زمینه پیاده روی منظم و ارتباط آن بر اضطراب کلی به این نتیجه دست یافته است که بین پیش و پس آزمون کتل در سه ماهه دوم و سوم بارداری کاهش معناداری وجود دارد (  $p < 0/05$  ) نتیجه کلی از این پژوهش به این صورت است که فعالیت بدنی با شدت متوسط و منظم درمان غیر دارویی در کاهش اضطراب مفید است .

۳) بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش جناب آقای رستمی در زمینه تاثیر شیوه واقعیت درمانی گروهی بر کاهش اضطراب دانش آموزان نوجوانان دختر ، چون {  $LtL$  } محاسبه شده (  $6/66 - \{LtL\}$  ) با درجه آزادی ۱۷ و در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است ، بنابر این فرض

آماري رد و فرضيه تحقيق تايد گرديد . يعني مشخص شد كه در سطح اطمينان ۹۹ درصد ، شيوه واقعيت درماني گروهى اضطراب دانش آموزان دختر مقطع متوسطه را کاهش داده است .

www.markazdanesh.ir

# فصل سوم

## روش تحقیق

در تهیه یک طرح تحقیقاتی، پژوهشگر باید این مطلب را در نظر بگیرد که با چه روشی می توان مناسب ترین اطلاعات را به دست آورد، با توجه به شرایط و فضاهاى حاکم بر تحقیق چه منابعی موجود است و چه روشی مناسب می باشد. برخی از روش ها، در شرایط خاص، نسبت به سایر روش ها برتری دارند. پژوهشگر باید برای جمع آوری داده ها از روش هایی استفاده نماید که از نظر عملی، کارایی، امکان سنجی و رعایت اصول اخلاقی مناسب ترین باشد. (مارشال، ۱۳۸۱، ص ۱۳۹). در این فصل ابتدا به روش انجام تحقیق پرداخته می شود، سپس جامعه تحقیق، نمونه آماری و روش نمونه گیری توضیح داده می شود، پس از آن ابزار جمع آوری اطلاعات مورد بررسی قرار گرفته و در پایان نیز به اعتبار و روایی ابزار اندازه گیری تحقیق پرداخته می شود.

## روش تحقیق

از آنجایی که در هر تحقیق روند اجرای پژوهش از ضرورت خاصی برخوردار می باشد ، در این بخش به روش اجرای تحقیق پرداخته می شود.

تحقیق حاضر یک تحقیق میدانی است که در آن از دو روش تحقیق آزمایشی و غیر آزمایشی ( توصیفی ) استفاده شده است. تحقیق توصیفی ( غیر آزمایشی ) شامل مجموعه روش هایی است که هدف آن ها توصیف کردن شرایط یا پدیده های مورد بررسی است . تحقیق توصیفی ( غیر آزمایشی ) برای شناخت بیشتر شرایط موجود یا کمک به فرایند تصمیم گیری می باشد . به منظور برقرای رابطه علت - معلولی میان دو یا چند متغیر از طرح های آزمایشی استفاده می شود که در آن متغیرهای مستقل دستکاری می شود ، سایر متغیرها به جز متغیر وابسته ثابت نگه داشته شده و کنترل می شود ، تأثیر متغیر های مستقل بر متغیر وابسته مشاهده می شود.

در این پژوهش با توجه به اهداف مطرح شده که به صورت بنیادی مطرح شده است . روش این

پژوهش به صورتی پیمایشی می باشد . استفاده شده است.

## جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان مرد و زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران می باشد که در سال تحصیلی ۹۰ - ۱۳۸۹ مشغول به تحصیل می باشند .

### نمونه آماری و روش نمونه گیری :

حجم نمونه انتخابی ۸۰ نفر از کارکنان ( ۴۰ نفر زن و ۴۰ نفر مرد ) به صورت تصادفی در دسترس انتخاب گردید . که این ۸۰ نفر از تمامی رشته های این واحد انتخاب گردید . دانشجویان که به دفتر مشاوره آن واحد مراجعه می نمودند به دو گروه تقسیم کرده یک گروه به صورت فردی و یک گروه به صورت دسته جمعی و گروهی .

### ابزار جمع اوری اطلاعات :

#### پرسشنامه :

یکی از ابزارهای مهم در جمع اوری اطلاعات پرسشنامه می باشد وظیفه پرسشنامه طرح اهداف پژوهشی به صورت پرسشهای صریح و مشخص می باشد . پاسخ های ارائه شده به این پرسش ها ، داده هایی را برای آزمون فرضیه ها ( سوالهای تحقیق ) فراهم می آورد .

در این تحقیق ، برای به دست آوردن اطلاعات معتبری که منجر به شناخت این مسئله که بین کاهش اضطراب در بین دانشجویان که به صورت فردی و گروهی درمان می شوند تفاوت وجود دارد از پرسشنامه اضطراب کتل استفاده شده است . این پرسشنامه معتبر دارای ۴۰ سوال می باشد و دارای سوالات ۳ گزینه ای می باشد که میزان اضطراب افراد را مورد سنجش قرار می دهد .

### **روش تجزیه و تحلیل اطلاعات :**

برای انجام تجزیه و تحلیل اطلاعات ، با توجه به این که از روش تحقیق توصیفی استفاده شده است ، نیازی به انجام آزمون های آماری وجود نداشته است . پس از جمع آوری اطلاعات با استفاده از ابزارهای پرسشنامه ، با استفاده از روشهای آماری توصیفی ، جداول آماری تنظیم و شاخص های مورد نیاز محاسبه گردیده است . در آمار توصیفی که معمولاً به توصیف داده ها می پردازد . از شاخص های مرکزی مانند میانگین و شاخص های پراکندگی مانند واریانس و انحراف معیار برای تجزیه و تحلیل داده ها جمع اوری شده استفاده می شود . برای نمایش و نشان دادن نتایج ، از جدول توزیع فراوانی (توزیع فراوانی مطلق ، توزیع فراوانی تجمعی و درصد) استفاده شده است . برای پاسخگویی به سوالات پژوهش نیز از نرم افزار آماری *Spss* استفاده شده است .



## **فصل چهارم**

### **تجزیه و تحلیلی داده ها**

بخش توصیفی :

(۱) جدول فراوانی بر اساس جنسیت :

جنسیت	تعداد	درصد
زن	۴۰	٪۵۰
مرد	۴۰	٪۵۰

همان طور که در فصل سوم مطرح شد ۴۰ نفر از جامعه آماری پژوهشی ما را دختران و ۴۰ نفر را پسران تشکیل می دهند .

(۲) جدول فراوانی بر اساس میزان تحصیلات :

تحصیلات	تعداد	درصد
کاردانی	۱۵	٪۱۸
لیسانس	۴۵	٪۵۶
فوق لیسانس	۲۰	٪۲۶

با توجه به جدول فوق ۱۸ درصد از جامعه ما را دانشجویان دارای سطح تحصیلات کاردانی ، ۵۶ درصد را لیسانس و ۲۶ درصد را نیز فوق لیسانس تشکیل داده اند .

### ۳) نمرات اضطراب زنان در دو گروه مشاوره فردی و گروهی

مشاوره گروهی				مشاوره فردی			
نمره	ردیف	نمره	ردیف	نمره	ردیف	نمره	ردیف
۲۱۸	۳۱	۳۴۷	۲۱	۳۴۰	۱۱	۲۶۰	۱
۲۲۴	۳۲	۳۶۰	۲۲	۳۴۰	۱۲	۳۴۷	۲
۲۲۵	۳۳	۲۱۰	۲۳	۲۱۸	۱۳	۲۶۰	۳
۳۵۵	۳۴	۳۵۶	۲۴	۳۲۱	۱۴	۳۱۰	۴
۲۲۳	۳۵	۳۲۸	۲۵	۳۱۸	۱۵	۲۵۶	۵
۲۴۵	۳۶	۳۳۳	۲۶	۲۲۴	۱۶	۳۲۸	۶
۳۲۸	۳۷	۲۱۳	۲۷	۳۱۴	۱۷	۳۱۰	۷
۲۲۷	۳۸	۳۴۳	۲۸	۳۲۵	۱۸	۳۵۶	۸
۲۵۴	۳۹	۳۲۸	۲۹	۲۵۵	۱۹	۳۲۸	۹
۲۱۸	۴۰	۲۴۰	۳۰	۳۲۳	۲۰	۳۳۳	۱۰
۳۲۵				میانگین نمره زنان گروه فردی			
۳۴۷				میانگین نمره زنان گروه جمعی			
۳۴۵				میانگین کل نمره زنان			

جدول شماره ۳ میزان نمرات دختران را در دو گروه مشاوره فردی و گروهی را نشان می دهد. میانگین نمرات دختران در گروه مشاوره فردی ۳۲۵ و میانگین نمره زنان در مشاوره گروهی ۳۴۷ محاسبه شده است و نمره میانگین کل ۳۴۵ می باشد.

#### ۴) نمرات اضطراب دختران در دو گروه مشاوره فردی و گروهی

مشاوره گروهی				مشاوره فردی			
نمره	ردیف	نمره	ردیف	نمره	ردیف	نمره	ردیف
۳۳۴	۳۱	۲۵۴	۲۱	۳۳۳	۱۱	۳۲۷	۱
۳۴۵	۳۲	۲۱۸	۲۲	۳۱۸	۱۲	۲۳۰	۲
۲۲۸	۳۳	۲۱۴	۲۳	۲۱۵	۱۳	۲۱۸	۳
۲۳۵	۳۴	۲۴۷	۲۴	۲۱۹	۱۴	۲۲۰	۴
۲۱۹	۳۵	۳۱۵	۲۵	۲۳۴	۱۵	۲۱۸	۵
۲۲۲	۳۶	۲۱۹	۲۶	۳۱۹	۱۶	۳۱۵	۶
۲۳۱	۳۷	۳۳۴	۲۷	۲۳۴	۱۷	۲۱۹	۷
۳۱۶	۳۸	۲۲۸	۲۸	۳۱۸	۱۸	۲۱۷	۸
۳۲۴	۳۹	۲۲۷	۲۹	۲۲۸	۱۹	۲۲۰	۹
۲۲۰	۴۰	۳۱۸	۳۰	۳۳۵	۲۰	۳۲۸	۱۰
۲۶۴				میانگین نمره زنان گروه فردی			
۲۸۱				میانگین نمره زنان گروه جمعی			
۲۷۵				میانگین کل نمره زنان			

جدول شماره ۴ میزان نمرات پسران را در دو گروه مشاوره فردی و گروهی را نشان می دهد. میانگین نمرات پسران در گروه مشاوره فردی ۲۶۴ و میانگین نمره زنان در مشاوره گروهی ۲۸۱ محاسبه شده است و میانگین کل نمرات پسران ۲۷۵ می باشد.

## ۵) جدول میانگین نمره اضطراب دختران و پسران

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین ها	t	درجه آزادی	سطح معنی داری
دختر	۴۰	۳۴۵/۵۰	۱۲/۱۳	۶۹/۸	۵/۷۱	۷۸	.۰۰۰
پسر	۴۰	۲۷۵/۷۰	۱۰/۴۵				

همانطور که در جدول شماره ۵ ملاحظه گردید میانگین نمره اضطراب دختران ( ۳۴۵/۵۰ ) و مردان ( ۲۷۵/۷۰ ) است . این میانگین با توجه به T محاسبه شده ۵/۷۱ در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنی دار است . بنابراین نتیجه گرفته می شود که بین نمره اضطراب دختران و پسران تفاوت معنی داری وجود دارد و فرضیه ما مورد تایید قرار می گیرد .

## ۶) مقایسه نمرات اضطراب دانشجویان در دو روش مشاوره فردی و گروهی

وضعیت اضطراب	نمره		تعداد	نوع مشاوره
	زنان	مردان		
در سطح متوسط	۲۶۴	۳۲۵	۴۰	مشاوره فردی
	۲۹۴			
در سطح بالا	۲۸۱	۳۴۷	۴۰	مشاوره گروهی
	۳۱۴			

جدول فوق به ما نشان می دهد میانگین نمرات کسب شده در دختران و پسران از روش مشاوره فردی ۲۹۴ و میانگین نمرات کسب شده در دختران و پسران از روش مشاوره گروهی ۳۱۴ می باشد. با توجه به مقایسه این دو گروه نمره به این نتیجه می رسیم که نمره ای که دانشجویان از روش مشاوره فردی کسب کرده اند به مراتب کمتر از روش گروهی است و دانشجویان بعد از انجام مشاوره فردی اضطراب کمتری داشته اند. و فرضیه دوم ما مورد تایید قرار می گیرد.

## فصل پنجم

### بحث و نتیجه گیری

## یافته های پژوهشی :

بعد از تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از ابزار پژوهش یا همان پرسشنامه اضطراب کتل . این

نتایج کسب شد :

- دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر دچار اضطراب همستند .
  - مشاوره فردی بیشتر از مشاوره گروهی موجب کاهش اضطراب می شود .
- این پژوهش نشان داد که دانشجویان دختر به مراتب از دانشجویان پسر دچار اضطراب می شوند .
- اضطرابی که می تواند در راستای امتحانات ، مشکلات خانوادگی و اقتصادی و اجتماعی باشد .
- نتیجه دیگری که از این پژوهش حاصل شده این است که مشاوره فردی بیشتر از مشاوره گروهی
- روی دانشجویان تاثیر گذاشته است . دانشجویان به دلیل ترس از مطرح شدن مشکلات خود و ابراز در
- جمع نتوانسته اند آن گونه که باید اضطراب خود را کاهش دهند . یکی از اصول پایه ای مشاوره
- اعتماد به طرف مقابل است که در مشاوره گروهی این اصل کمتر به چشم می آید . مشاوره گروهی
- تنها در برخی از مشکلات جوابگوست ولی با توجه به نتیجه حاصل از پژوهش ب این نتیجه دست
- یافتیم که مشاوره گروهی در زمینه کاهش اضطراب موفق عمل نکرده است .



## محدودیت ها :

- اندازه گیری متغیرها محدود به پرسشنامه است.
- کمبود امکانات، فضا و مکان مناسب جهت برگزاری مشاوره گروهی از دیگر محدودیتهای این پژوهش است.
- از محدودیتهای دیگر پژوهش کمبود منابع مربوط به موضوع تحقیق از قبیل کتاب، مجلات، پایان نامه و غیره می باشد.
- در آخر مهمترین محدودیتی که واقعاً انرژی، توان و انگیزه محقق را کاهش می دهد این است که برخی از مسئولان آموزش و پرورش، معلمان، دانش آموزان، دانشجویان و سایر مسئولان جامعه نه تنها به کار درست پژوهش اهمیت نمی دهند بلکه به پژوهشگر افکار و باورهایی را القاء می کنند که انجام دادن درست کار را نوعی سادگی، بی تجربگی و وقت تلف کردن بدانند

## پیشنهادات :

- ۱- والدین باید سطح انتظارات خود را با توان واقعی فرزندان هماهنگ و متناسب کنند. علاوه بر داشتن انتظارات معقولی از نوجوانان، تشویق نقاط مثبت و توان مندی آن ها، تقویت اعتماد به نفس ایشان، فراهم ساختن آرامش خاطر و محیطی صمیمی، پرهیز از درگیری و بهانه جویی و قیل و قال ها، کاهش رفت و آمد خانوادگی در ایام امتحانات، اجتناب از رفتن به میهمانی و یا میهمانی دادن و حاکم کردن جو ملاطفت آمیز خانواده، در کاهش اضطراب دانش آموزان مؤثر است.
- ۲- دانشجویان می توانند با تسلط بر موضوع درس، آمادگی ذهنی و روانی بیشتری برای آزمون داشته باشند. در پژوهش ها و نیز تجربیات آموزشی، این امر به اثبات رسیده است که هر اندازه میزان احاطه و تسلط به دروس بیشتر باشد، به همان نسبت آرامش و اطمینان درونی فرد، فزونی می یابد.
- ۳- نقش معلم ، اساتید و مربیان در کاهش اضطراب دانشجویان بسیار تعیین کننده است معلم مهربان با چهر ای گشاده، عوامل مخرب و اضطراب زا را از جلسه امتحان دور می کند و نحوه آرام سازی خود در جلسه امتحان را از طریق یاد خدا و تلقین و اعتماد به نفس، به آنان می آموزاند و با چند جمله کوتاه و مسرت بخش آرامش روانی را به دانشجویان ارزانی می دارد. نحوه تهیه و تنظیم سؤالات امتحانی از جمله: طرح سؤالات خوانا و روشن و صریح و قابل فهم و متناسب با توان ذهنی دانش آموزان نقش قابل توجهی در کاهش اضطراب دارد.

۴- از آن جا که در امتحان، هدف نوعی آموزش است، باید از تله گذاری برای مچ گیری اجتناب گردد. برخی از مراقبان در جلسه امتحان همانند پلیس در صدد دستگیر کردن دانش آموزان متقلب اند و این خود اضطراب را تشدید می کند.

۵- گفتگو درباره اضطراب، از شدت آن می کاهد. تشویق جوانان به گفتگو و مذاکره در مورد مشکلاتشان، موجب آرامش روحی آنان می شود.

۶- مباحثه علمی، موجب تقویت یادگیری و نیز خودباوری می شود.

۷- جوانان اگر بدانند که اطرافیان و والدینشان از آن ها می خواهند که نهایت تلاش خویش را به کار گیرند و نتیجه و نمره تلاش در مرحله دوم اهمیت قرار دارد، آرامش خاصی در خود احساس می کنند.

## منابع :

- البرتی، رابرت، امونز، مایکل ( ۱۳۸۳)، روانشناسی ابراز وجود، ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ سوم، تهران، انتشارات علمی.
- برنز، دیوید (۱۳۸۳)، از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ دوازدهم، تهران، نشر آسیم.
- بولتون، رابرت (۱۳۸۴)، روان شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)، ترجمه حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات روشنی، چاپ سوم، تهران، انتشارات رشد.
- تاون اند، انی ( ۱۳۸۱)، پرورش توانایی اظهار وجود و قاطعیت، ترجمه پرویز نظیری و آرش مولا، چاپ دوم، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ریس، شان، گراهام، رودریک س (۱۳۷۹)، آموزش ابراز وجود (چگونه همان کسی باشید که واقعاً هستید)، ترجمه منیجه شهنی ییلاق و علیرضا رضایی، چاپ اول، اهواز، انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سایمون، گریگوری (۱۳۸۴)، درمان رفتاری شناختی، ترجمه سید احمد جلالی و همکاران، چاپ اول، تهران، نشر پادرا.
- شفیع آبادی، (۱۳۸۶) اصول و مقدمات راهنمایی و مشاوره . تهران . انتشارات سمت
- فتحی، مهدی (۱۳۸۴)، مهارت ابراز وجود و جرأت مندی، چاپ اول، مشهد، مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد با همکاری انتشارات شهیدی پور.
- کلارک، دیویدم، فربون، کریستوفر.ج ( ۱۳۸۰)، رفتار درمانی شناختی، ترجمه حسین کاویانی، چاپ اول، تهران، انتشارات فارس.

- مک کی، ماتیو، دیویس، مارتا، فانیگ، پاتریک ( ۱۳۸۴)، کنترل افکار و احساسات، ترجمه منیژه بهزاد، چاپ دوم، تهران، انتشارات عطائی.
- نعمت ا... ستوده ، (۱۳۸۵) روانشناسی عمومی . تهران. انتشارات نوبهاران . چاپ دوم
- هاوتون، کیت و همکاران ( ۱۳۸۵ ) ، رفتار درمانی شناختی ( راهنمای کاربردی در درمان اختلال های روانی)، ترجمه حبیب الله قاسم زاده، چاپ پنجم، تهران، انتشارات ارجمند.
- ایس، آلبرت (۱۳۸۳)، با آلبرت آلیس مشاوره کنید، ترجمه مهرداد فیروزبخت، چاپ اول، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- ایس، آلبرت (۱۳۸۴)، احساس بهتر، شدن، بهتر ماندن، ترجمه مهرداد فیروز بخت، چاپ چهارم، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- ایس، آلبرت (۱۳۸۵)، هیچ چیز نمی تواند ناراحت کند آره هیچ چیز! ترجمه مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی، چاپ پنجم، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- ایس، آلبرت، هارپر، رابرت ( ۱۳۸۳)، زندگی عاقلانه، ترجمه مهرداد فیروزبخت، چاپ چهارم، تهران، انتشارات رشد.