

به نام خدا

مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن

مؤلفان:

دکتر مرتضی مرادی دولیسکانی

یحیی زارع

فاطمه السادات رحیمی

محمد رضا ایزدی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۳۵-۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۸۰۵۱۰

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن/مولفان مرتضی مرادی دولیسکانی، یحیی زارع، فاطمه السادات رحیمی، محمدرضا ایزدی.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: مشاوره تحصیلی، آموزش

رده بندی دیویی: ۸۰۸/۰۲۷

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶م۴۵الف / PN1۷۱

- سرشناسه: مرادی دولیسکانی، مرتضی، ۱۳۶۸ -
 - شناسه افزوده: زارع، یحیی، ۱۳۵۳ -
 - شناسه افزوده: رحیمی، فاطمه السادات، ۱۳۶۶ -
 - شناسه افزوده: ایزدی، محمدرضا، ۱۳۵۶ -
- وضعیت فهرست نویسی: فیا

نام کتاب: مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن

مولفان: مرتضی مرادی دولیسکانی - یحیی زارع -

فاطمه السادات رحیمی - محمدرضا ایزدی

ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: مدیران

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۳۵-۵

تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: مقدمه‌ای بر مشاوره تحصیلی
۱۵	مقدمه
۱۸	تعریف و مفهوم مشاوره
۲۳	نگاهی به تاریخچه و پیشینه مشاوره و راهنمایی
۲۶	سیر مشاوره در منابع اسلامی
۲۸	پیشینه مشاوره در نظام آموزشی ایران
۳۰	اهداف مشاوره
۳۲	مشاوره تحصیلی در نظام آموزشی
۳۵	ضرورت فعالیت‌های مشاوره‌ای در مدارس
۳۷	زمینه‌ها و حیطه‌های مشاوره تحصیلی
۳۷	مشاوره تحصیلی در زمینه انتخاب رشته و راهنمایی شغلی
۳۸	مشاوره تحصیلی در زمینه بررسی افت تحصیلی
۳۹	مشاوره تحصیلی در زمینه آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه و
۳۹	مشاوره تحصیلی در زمینه کاهش اضطراب امتحان

صفحه	عنوان
۴۰	وظایف مشاور مدرسه
۴۸	فرایند مشاوره تحصیلی
۵۳	فصل دوم: هدف گذاری و برنامه ریزی در تحصیل
۵۵	مقدمه
۵۷	اهداف شما باید روشن و واضح باشند
۵۷	تلاش و انگیزه شما باید با اهداف شما مطابقت داشته باشد
۵۸	هدف را بر مبنای حداکثر استفاده از توانایی های خودتان تنظیم کنید
۵۸	قبل از تعیین هدف باید بدانید که شما خود به وجود آورنده تجربه هایتان هستید.
۵۹	انواع هدف
۵۹	اهداف بلند مدت
۵۹	اهداف میان مدت
۵۹	اهداف کوتاه مدت
۶۲	مراحل تکمیل جدول اهداف
۶۲	برنامه ریزی جهت تحقق اهداف تعیین شده
۶۵	مزایای برنامه ریزی تحصیلی
۶۸	نکات مهم در طراحی برنامه تحصیلی مطلوب
۷۲	ویژگی های یک برنامه تحصیلی خوب
۷۴	مهمترین عواملی که ممکن است فرد را از اجرای برنامه باز دارد
۷۵	توجه به تفاوت های فردی در برنامه ریزی تحصیلی
۷۶	استفاده از علایق شخصی در فرایند مطالعه
۷۷	شناخت انگیزه های شخصی؛ عاملی در اثربخشی مطالعه

صفحه	عنوان
۷۸	انواع برنامه ریزی
۷۸	موارد مهم در تدوین و تنظیم برنامه
۷۹	الف) تنظیم برنامه ریزی تحصیلی
۷۹	مشخص کردن کارهای ثابت و متغیر
۸۰	تنظیم برنامه بر اساس اولویت ها
۸۰	گام های تنظیم برنامه ریزی تحصیلی
۸۳	ب) اجرای برنامه ریزی تحصیلی
۸۴	مطالعه درس های همان روز
۸۴	مطالعه درس های فردا
۸۴	پیش مطالعه
۸۴	انجام تحقیقات و پروژه ها
۸۵	مرور درس ها
۸۵	ثبت فعالیت های تحصیلی روزانه در جدول
۸۵	ج) کنترل و ارزیابی از برنامه
۸۶	ارزیابی روزانه
۸۷	ارزیابی هفتگی
۸۸	د) اصلاح و رفع اشکال برنامه ریزی
۸۸	کمیت و مقدار کار
۸۸	تناسب و تعادل در کار
۹۱	فصل سوم: روشهای مطالعه و یادگیری موثر
۹۳	مقدمه

۹۳ استفاده از روش پس ختام در مطالعه درسی
۱۰۲ روش مطالعه مردر
۱۰۴ مطالعه مشارکتی
۱۰۴ تکنیک‌های مطالعه و یادگیری مشارکتی
۱۰۵ روش علامت گذاری در متن
۱۰۶ روش خلاصه نویسی
۱۰۶ استخراج نکات کلیدی
۱۰۷ طرح شبکه ای
۱۰۹ تصویر سازی
۱۱۰ بخش به بخش حفظ کردن
۱۱۱ ساخت سلسله مراتبی مطالب یادگیری
۱۱۱ سازمان دادن به مطالب
۱۱۱ روش کلمه کلید
۱۱۲ روش مکان یابی
۱۱۲ روش بسط معنایی
۱۱۲ روش استفاده از بافت
۱۱۳ روش سازمان دهی
۱۱۳ روش تمرین بازیابی
۱۱۳ روش قافیه سازی
۱۱۳ روش کلمه آویز
۱۱۴ روش تقطیع

صفحه	عنوان
۱۱۴	ساختن سرواژه
۱۱۴	روش داستان سازی
۱۱۴	برقراری ارتباط بین آموخته ها
۱۱۵	موارد آسیب زا در مطالعه
۱۲۷	توصیه های کلی برای بهبود عملکرد یادگیری در فرایند مطالعه
۱۳۵	فصل چهارم: رژیم غذایی مناسب در فرایند مطالعه و یادگیری
۱۳۷	مقدمه
۱۳۸	غذا و تقویت حافظه
۱۴۰	مود مغذی ضروری برای فعالیت مناسب مغز
۱۴۲	مواد معدنی
۱۴۳	غذاهای کمک کننده به حافظه
۱۴۵	مواد غذایی نامناسب برای مغز
۱۴۵	برنامه غذایی برای ارتقای حافظه
۱۴۶	تاثیر غذا در دوران امتحانات
۱۴۹	تغذیه در فصل امتحانات
۱۵۵	فصل پنجم: آمادگی مطلوب برای موفقیت در امتحانات
۱۵۷	مقدمه
۱۵۷	اقدامات قبل از امتحان
۱۵۹	اقدامات شب امتحان
۱۶۰	اقدامات روز امتحان

صفحه	عنوان
۱۶۰	اقدامات در زمان امتحان
۱۶۲	اقدامات پس از امتحان
۱۶۲	اضطراب امتحان
۱۶۳	اضطراب امتحان را چگونه از بین ببریم؟
۱۶۳	شیوع اضطراب امتحان
۱۶۴	عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان
۱۶۵	روش‌های کاهش اضطراب امتحان
۱۶۵	عوامل مؤثر در کاهش اضطراب امتحان
۱۷۱	فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار

به موازات توسعه شگفت انگیز علوم و فنون، دانش امروز باید بتواند پاسخگوی بحران‌های روحی، روانی انسان‌ها نیز باشد. بحران‌هایی که متعاقب پیشرفت علوم و تکنولوژی بر انسان‌ها رخ نموده است. در این راستا ظهور علم «مشاوره» توانسته تا حدودی زمینه‌های رفع این دغدغه‌های مهم، را فراهم نماید.

یکی از میدان‌ها و عرصه‌هایی که علم مشاوره توانسته است اثر قابل توجهی در رشد آن داشته باشد، حوزه تعلیم و تربیت و تحصیل است. یکی از اهداف و وظایف مهم نظام تعلیم و تربیت، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. علم مشاوره تحصیلی و فعالیت‌های مرتبط با آن، می‌تواند در تسهیل فرایند رشد تحصیلی و تربیتی فراگیران، نقش مهمی ایفا کند.

در فرآیند مشاوره تحصیلی، تلاش می‌شود تا با در نظر گرفتن نقش هر یک از عوامل و مؤلفه‌های موثر در تعلیم و تربیت، اعم از برنامه‌های درسی، مدیر، معلم، عوامل اجرایی، والدین، گروه همسالان و سایر عناصر درون و برون از نظام آموزشی و همچنین ویژگی‌های روانشناختی فردی و گروهی فراگیران، با به کارگیری روش‌های علمی و تخصصی و فنون و تکنیک‌های مشاوره، به رشد علمی، تحصیلی و شخصیتی فراگیران،

کمک قابل توجهی ارائه شود.

در فرایند انجام مشاوره، ضمن شناخت ویژگی‌های جسمی، ذهنی، روانی، اخلاقی و اجتماعی فراگیر، موانع و مشکلات فرا روی رشد و بالندگی وی نیز شناسایی شده و به فرد کمک می‌شود تا بتواند مسیر مناسب را در جهت رشد و تعالی فردی و اجتماعی خویش انتخاب و طی نماید. در مجموع از طریق خدمات مشاوره می‌توان توانایی‌ها و نیز محدودیت‌های فراگیران را شناخت و از امکانات موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد. در واقع مشاور تحصیلی با شناخت نقاط قوت و ضعف افراد، بستری را جهت رشد علمی و موفقیت تحصیلی آنها فراهم می‌نماید.

با عنایت به نقش مهم مشاوره تحصیلی در رشد تحصیلی و توسعه عملکرد یادگیری فراگیران، این اثر تحت عنوان «مشاوره تحصیلی و مسائل اساسی مرتبط با آن» در ۵ فصل به شرح ذیل تالیف گردید:

فصل اول: مقدمه‌ای بر مشاوره تحصیلی

فصل دوم: هدف گذاری و برنامه ریزی برای یادگیری

فصل سوم: روش‌های مطالعه و یادگیری موثر

فصل چهارم: رژیم غذایی مناسب در فرایند مطالعه و یادگیری

فصل پنجم: آمادگی مطلوب برای موفقیت در امتحانات

در کتاب حاضر تلاش شده است تا ضمن معرفی علم مشاوره تحصیلی در فصل نخست، در فصول بعدی برخی از مهم ترین راهکارها در جهت موفقیت تحصیلی و رشد عملکرد یادگیری فراگیران، تشریح شود. در حقیقت این کتاب همانند یک مشاور تحصیلی کارآمد، توصیه‌های موثری را از آغاز فرایند مطالعه و یادگیری تا مرحله آزمون و امتحان، به فراگیران ارائه می‌کند. امید است اثر حاضر که با توجه به نیازهای کنونی

دانش‌آموزان و دانشجویان در زمینه شناخت بهتر عوامل موثر در توسعه عملکرد تحصیلی و رشد فرایندهای یادگیری تالیف گردیده است، بتواند در این زمینه مفید و موثر باشد. از مخاطبان و خوانندگان عزیز تقاضا داریم با ارائه دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای ارزشمند خود، ما را در جهت غنی‌تر نمودن این اثر، یاری نمایند^۱.

۱. علاقه‌مندان می‌توانند انتقادات، دیدگاه‌ها و پیشنهادهای خود را به نشانی الکترونیکی Moradi_master2011@yahoo.com ارسال نمایند.

فصل اول:

مقدمه‌ای بر مشاوره تحصیلی

مقدمه

نیاز انسان به راهنمایی و مشورت با دیگران در تصمیم گیری، انتخاب و به کارگیری راه حل های مناسب در زندگی بر کسی پوشیده نیست. خصوصاً در سنینی که فرد ناچار به انجام انتخاب های مهمی است. مسلماً چنین مشاوره ها و راهنمایی هایی کمک شایان توجهی در اقدامات درست و مناسب او خواهد داشت و از خطا رفتن راه ها و تصمیمات انتخابی جلوگیری خواهد نمود. بیشتر عدم موفقیت ها، شکست و در نیمه راه ماندن ها، ناشی از عدم داشتن اطلاعات کافی در زمینه موضوع و انجام انتخاب های نادرست است. از این رو انجام مشاوره در زمینه های مختلف اهمیت دارد. اگرچه مشاوره در همه جوامع بشری مطرح بوده و انسان ها به نوعی خود را محتاج مشاوره با دیگران دانسته اند، اما امروزه به سبب ظهور بحران های روحی - روانی جدید، ضرورت توجه به مشاوره در دنیای کنونی از اهمیت به سزایی برخوردار شده است. به گونه ای که در کنار تخصصی شدن علوم، مشاوره نیز به صورت یک علم حیاتی درآمده است. در واقع در عصر حاضر با ظهور آسیب های روحی، روانی و اجتماعی عدیده بر سر راه انسانها، ضرورت توجه به علم مشاوره بیش از پیش نمایان گشته است.

انسان تنها موجودی است که با هم نوعان 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 می‌کرده‌اند. امروزه با توسعه علوم انسانی و رشد علوم رفتاری، راهنمایی و مشاوره به عنوان شاخه‌ای مستقل از علوم رفتاری، مورد توجه قرار گرفت. راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه‌ای یا ویرانه برای کمک به افرادی است که در رشد، سازگاری، تصمیم‌گیری، روابط خانوادگی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند و مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای مشکلات بیابند.

بشر امروز در یک دوره پیچیده زندگی می‌کند، یکی از مشخصات این دوره، تخصصی شدن مسائل و وابستگی افراد به یکدیگر جهت استفاده از تخصص آنها برای تداوم یک زندگی متعادل است. لذت بردن از زندگی شخصی و رشد و تعالی شخصیت، شکوف نمودن استعدادها و ارضای نیازها، اعم از نیازهای اولیه جسمانی، نیاز به امنیت و آرامش، نیاز به تعلق، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به احترام و نیاز به شکوفایی در دنیای امروز فرایند ساده‌ای نیست، در تمام این مراحل به مشاور و خدمات مشاوره نیاز است.

در این میان در بین نهادهای مختلف اجتماعی، در نظام آموزشی (به ویژه در نظام آموزش و پرورش) - با توجه به اینکه میدانی برای رشد، نمو تربیت اجتماعی و مهارتی نوجوانان و جوانان است، مشاوره و راهنمایی فراگیران، دارای جایگاه بسیار مهم و برجسته‌ای است.

کاربرد مشاوره در نظام آموزش و پرورش جهت مواجهه و سازگاری با مقتضیات قرن بیست و یکم که چالش‌های نوپیدی را شاهد هستیم، بسیار حساس و تعیین کننده است. اضطراب، افسردگی، سوء مصرف مواد مخدر، رفتارهای نابهنجار، مشکلات تحصیلی، گرایش ارتباط با جنس مخالف، از عمده ترین مشکلات روانی اجتماعی فراگیران نظام‌های آموزشی است. اهداف نظام آموزشی زمانی تحقق خواهند یافت که برنامه‌ها و محتوای آموزشی با توجه به نیازها و امکانات فراگیران تهیه و اجرا گردند. از طریق «خدمات راهنمایی و مشاوره» می‌توان توانایی‌ها و نیز محدودیت‌های فراگیران را شناخت

و از امکانات موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد.

مشاور تحصیلی با شناخت فراگیران در زمینه‌های گوناگون، می‌تواند آنان را به رشته‌های تحصیلی مناسب راهنمایی کند و آنان را در حل مشکلات یاری دهد. گرچه آشنایی معلم با فنون راهنمایی، تدریس و عملکرد او را مؤثر و پر بار می‌سازد، ولی معلم به تنهایی نه می‌تواند و نه فرصت دارد به تمام مسائل و مشکلات روانی و خانوادگی و تحصیلی دانش‌آموزان رسیدگی کند و برای هر کدام راه حل ارائه دهد. از این رو، مشاور تحصیلی با همکاری معلم و خانواده و مسئولان مدرسه می‌تواند فراگیران را در جهت رفع مشکلات تحصیلی و خانوادگی و روانی و تأمین ثبات عاطفی یاری دهد و نهایتاً نیل به اهداف خطیر آموزش و پرورش را ممکن سازد.

در سالیان دراز طول عمر آموزش و پرورش، مشاوران و معلمان همه بر آن بوده‌اند که راه و روش‌های بهینه‌ای دست یابند که حاصل آن یادگیری دلخواه و مطلوب از جانب یادگیرنده باشد. متخصصان تعلیم و تربیت به ویژه برنامه ریزان درسی، پیوسته به دنبال راه حل‌هایی بوده‌اند که چه به صورت نظری و چه به صورت تجربی و عملی، موفقیت دانش‌آموزان را تأمین و تضمین کنند. در حقیقت نقش راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش، مترادف با تعلیم و تربیت و آسان‌کننده جریان آن است. به طوری که امر هدایت راهنمایی تحصیلی می‌تواند در جهت شناخت دانش‌آموز و محیط و استفاده بهینه از توانمندی‌های هر یک، متمرکز باشد. لذا کاربست مشاوره و راهنمایی به موقع و با آگاهی و بصیرت در نظام آموزشی، به ویژه در دنیای کنونی و در کشورهای رو به توسعه‌ای چون کشور ما، بیش از پیش احساس می‌شود.

در فصل اول کتاب حاضر، ابتدا به تعریف و مفهوم مشاوره پرداخته می‌شود و سپس تاریخچه و پیشینه مشاوره و راهنمایی اهداف مشاوره، مشاوره تحصیلی در نظام آموزشی، ضرورت فعالیت‌های مشاوره‌ای در مدارس، زمینه‌ها و حیطه‌های مشاوره تحصیلی،

وظایف مشاور مدرسه و فرایند مشاوره تحصیلی مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرند.

تعریف و مفهوم مشاوره

در راستای درک صحیح و روشن مشاوره ابتدا لازم است بدانیم اساساً مشاور کیست و چه وظایفی دارد. مشاور (counselor) با اشخاصی کار می‌کند که مشکلات آنها ضعیف‌تر از مشکلات افرادی است که با روانشناس یا روان پزشک (psychiatrist) در ارتباط هستند. مشاوران اغلب با افراد بهنجار یا نسبتاً ناسازگار کار می‌کنند. به عقیده تیلر^۲ (۱۹۶۹) مشاوره خاص اشخاص بهنجار می‌باشد که در زمینه‌های مربوط به رشد و توسعه توانائی‌های بالقوه خود مشکل دارند (اردبیلی، ۱۳۸۰).

در تعریف دیگر آمده است :

مشاوره رابطه حضوری بین یک فرد و متخصص با مراجع یا مراجعان است که طی آن مشاور با استفاده از علم و دانش و مهارت و توانائی‌های خود، به مراجع کمک می‌کند تا درک و شناخت بهتری از مسایل و موقعیت خود به دست آورد، به مطلوب‌ترین شکل از توانایی استعداد و امکانات خود بهره‌گیرد و قادر گردد در مواجهه با پیشامدها و مشکلات زندگی به گونه‌ای مناسب و عاقلانه تصمیم‌گیری کند. حاصل این فعالیت نه تنها کمک به خود مراجع برای رفع مشکلات اوست، بلکه رشد و تعالی شخص و اجتماعی وی را نیز به همراه خواهد داشت (احمدی، ۱۳۸۴).

در واقع مشاوره و درمان می‌توانند تسکین‌دهنده دردهای عاطفی و کاهش‌دهنده رنج‌ها باشند. این دو به شما مهارت‌های جدیدی را می‌آموزند که با کمک آن‌ها می‌توانید با مشکلات و مسایل برخورد مناسبی داشته باشید. مشاوره موفق این احساس را برای شما

به ارمغان می‌آورد که گویی چیزی تغییر کرده است. احساس امید و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و متوجه می‌شوید که از اعمالی که در گذشته نتایج رضایت بخشی برای شما نداشتند، نتایج متفاوتی می‌گیرید. ترس‌ها، نگرانی‌ها و عصبانیت‌تان از بین خواهد رفت. مهارت‌هایی را خواهید آموخت که شما را به هنگام مواجه شدن با پیش‌آمدهای ناگوار یاری خواهند کرد.

معنای لغوی مشاوره، همکاری کردن و رأی و نظر تخصصی دیگران را برای انجام دادن کاری خواستن است (شفیع آبادی، ۱۳۹۰). در ادامه به عمده ترین تعاریف مشاوره از منظر صاحب نظران و محققان پرداخته می‌شود:

- 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 می‌رود (ساعتچی، ۱۳۷۷).
- مشاوره جریان یاورانه‌ای است که در آن برقراری رابطه صمیمی بین مراجع و مشاور ضرورت دارد. مراجع، مشکل روانی و عاطفی دارد که از طریق حضور و تعامل در جلسه‌ای مشاوره، راه حل برای مشکلش می‌یابد و مشاور در حل مشکلات روانی مهارت دارد. در این دیدگاه، برقراری رابطه‌ای مشاوره‌ای درمان بخش است و تنها ارائه اطلاعات و پند و اندرز به مراجع، مشاوره محسوب نمی‌شود (شفیع آبادی، ۱۳۹۰).
- مشاوره به مجموعه‌ی فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در آن فردی را در غلبه بر مشکلاتش یاری می‌کنند. مشاوره، یک پویای یادگیری است که در آن فرد می‌آموزد که خویشتن را بشناسد و روابط خود را با دیگران درک نماید (شریفی و حسینی، ۱۳۷۰).

- مشاوره رابطه‌ای است بین دو فرد که در آن یکی می‌کوشد تا دیگری را درک و در حل مسائل سازگاری و انطباقی کمک کند. زمینه مشاوره انطباقی، بیشتر شامل مشاوره تحصیلی، مشاوره حرفه‌ای و اجتماعی و نظایر آنهاست، بر اساس این تعریف، مشاوره رابطه‌ای متقابل است که در آن مشاور و مراجع هر دو درگیر هستند (صافی، ۱۳۸۱).
- مشاوره عبارت است از رابطه‌ی رویاروی و مستقیم بین مشاور و مراجع که هدف آن کمک مراجع در سازگاری موثر با خود و محیط خویش است (نوابی نژاد، ۱۳۷۳).
- به نظر پالمر^۳ (۱۹۷۰) مشاوره همانند فعالیتی جدید در انگلستان به اوج شکوفایی خود رسید. مشاوره همچون یک روش درمانی، فعالیت تخصصی آگاهانه و قانونمندی است که در آن فرد آموزش دیده‌ای به نام مشاور با تاکید بر نقش حمایتی و اجتناب از قضاوت درباره مراجع، به حل مشکل او می‌پردازد.
- مشاوره نوعی بستگی و رابطه بین دو فرد است که یکی قصد دارد دیگری را در حل مشکلات خود در زمینه خودشناسی، شغلی و آموزش کمک کند و این نوع کمک نیز معمولاً از طریق مصاحبه‌های شخصی و بعد از گردآوری اطلاعات و حقایق مربوط به آن شخص و مطالعه و بازنگری اطلاعات به دست آمده، انجام می‌شود (شعاری نژاد، ۱۳۷۴).