

بنام خداوند جان و خرد

ترف کار و سلامت روان

تلفیق مشاوره شخصی و حرفه‌ای

مؤلف

ورنون زونکر

مترجمان

دکتر مهدی زارع بهرام آبادی، دکتر عبدالله شفیق آبادی

فرامرز آسجرائی، الهام صادق کارگلزار اژدری

فهرست نویسی فیبا

- سرشناسه: زونکر، ورنون جی.، ۱۹۲۷ م. Zunker, Vernon G.
عنوان و نام پدیدآوران: حرفه، کار و سلامت روان: تلفیق مشاوره شخصی و حرفه‌ای / مولف ورنون زونکر؛ مترجمان مهدی زارع بهرام آبادی ... (و دیگران)
مشخصات نشر: تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۴۰۸ ص.
شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۴۳۰۹۳-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: Career, work, and mental health: integrating career and personal counseling, 2008.
مترجمان مهدی زارع بهرام آبادی، دانشیار مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان سمت، عبدالله شفیق آبادی، استاد دانشگاه علامه طباطبائی تهران، فرامرز آسجرائی، الهام صادقی‌کیار حقیقی، گلناز اژدری.
موضوع: راهنمایی شغلی - جنبه‌های روان‌شناسی Vocational guidance Psychological aspects
موضوع: کار، و اشتغال - جنبه‌های روان‌شناسی Work -- Psychological aspects
موضوع: بهداشت روانی Mental Health
موضوع: روان‌شناسی صنعتی Psychology, Industrial
شناسه افزوده: زارع بهرام آبادی، مهدی، ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ح ۴ / HF۵۱
رده‌بندی دیویی: ۵۸/۳۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۷۹۸۹۱
نام کتاب: حرفه، کار و سلامت روان: تلفیق مشاوره شخصی و حرفه‌ای
مؤلف: ورنون زونکر
ناشر: رشد فرهنگ
طراح جلد: رضا زعیم
ویراستار: آزیتا ارشادی
صفحه آرای: لیلا فرزانه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۵
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۸۰۰۰ ریال



شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۴۳۰۹۳-۴

ISBN: 978-600-7430-93-4

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۲۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶ و ۶۶۴۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مختصر

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار مترجمان
۱۳	پیشگفتار
۲۱	بخش اول: چشم‌اندازهای مشاوره حرفه‌ای
۲۳	فصل ۱. مقدمه
۴۱	فصل ۲. نظریه‌های رشد حرفه‌ای: مسائل کل
۷۵	فصل ۳. کاربردهای مشاوره حرفه‌ای
۱۰۳	فصل ۴. محدودیت‌های تأثیرگذار در انتخاب و رشد حرفه‌ای
۱۳۳	فصل ۵. انتخاب و رشد حرفه‌ای و ماهیت متغیر کار
۱۶۱	بخش دوم: مسائل سلامت روان و راه‌حل‌ها
۱۶۳	فصل ۶. افسردگی و تأثیر آن در رشد حرفه‌ای
۱۸۷	فصل ۷. سایر مسائل سلامت روان و دغدغه‌های حرفه‌ای
۲۲۱	فصل ۸. ابعاد تنوع فرهنگی
۲۵۷	فصل ۹. اختلالات و رشد شخصیت و تأثیر آن بر حرفه
۲۹۵	فصل ۱۰. ارزیابی رشد شخصیتی از طریق پرسش‌نامه‌های شخصیت
۳۲۳	فصل ۱۱. استرس کاری
۳۵۳	فصل ۱۲. مداخله‌ها و مطالعه‌های موردی

فهرست تفصیلی

صفحه

عنوان

۱۱	پیشگفتار، مترجمان
۱۳	پیشگفتار
۲۱	بخش اول: چشاندازهای مشاوره حرفه‌ای
۲۳	فصل ۱. مقدمه
۲۴	برخی از دیدگاه‌های مشاوره شخصی و رشد حرفه‌ای
۲۸	آثار چندبعدی شکل‌گیری حرفه‌ای
۲۹	تمرکز بر نقش‌های متعدد رشدی
۲۹	ماهیت فراگیر اختلالات روانی
۳۱	ماهیت فراگیر استرس کاری
۳۲	مسئله طرح‌واره‌های شناختی هر مراجع
۳۳	تشخیص و آشکارسازی عوامل محدودکننده انتخاب حرفه
۳۴	گوناگونی فرهنگی و فرهنگ‌پذیری
۳۷	کاربست مشاوره حرفه‌ای: مروری کلی
۳۸	این کتاب چگونه سازماندهی شده است
۳۹	خلاصه
۴۰	تمرین‌های مکمل یادگیری
۴۱	فصل ۲. نظریه‌های رشد حرفه‌ای: نمای کلی
۴۲	نظریه‌های رشد حرفه‌ای
۴۳	نظریه‌های خصیصه‌محور
۴۳	نظریه خصیصه و عامل

۴۵	مشاوره تطابق شخص - محیط
۴۸	سنخ‌شناسی جان هالند
۵۲	چشم انداز نظریه‌های خصیصه‌محور
۵۲	نظریه‌های یادگیری اجتماعی و شناختی
۵۲	نظریه یادگیری کرومبولتز در انتخاب حرفه
۵۵	رشد حرفه‌ای از دیدگاه شناختی پردازش اطلاعات
۵۸	نظریه شناختی - اجتماعی حرفه‌ای
۵۹	چشم انداز نظریه‌ای یادگیری اجتماعی و شناختی
۶۰	نظریه‌های رشدی انتخاب حرفه
۶۰	رویکرد گستره عمق / فضای رشدی
۶۴	محدودیت، سازش (مصاحبه) و فرینش: نظریه رشدی در مورد آرزوهای شغلی
۶۷	چشم انداز نظریه‌های رشدی در انتخاب حرفه
۶۸	دیدگاه‌های شخص در - محیط
۶۹	سازه حرفه‌ای: نظریه رشدی در مورد رفتار شغلی
۷۲	خلاصه چشم اندازهای نظریه رشد حرفه‌ای
۷۳	خلاصه
۷۴	تمرین‌های مکمل یادگیری
۰	
۷۵	فصل ۳. کاربرد مشاوره حرفه‌ای
۷۶	نظریه یادگیری در مشاوره حرفه‌ای
۸۱	مصاحبه آغازین
۸۵	استفاده از نتایج ارزیابی‌ها در مشاوره حرفه‌ای
۹۰	مداخلات
۹۴	رویکرد کل‌نگر به شخص در دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای
۱۰۲	خلاصه
۱۰۳	تمرین‌های مکمل یادگیری
۱۰۳	فصل ۴. محدودیت‌های تأثیرگذار در انتخاب و رشد حرفه‌ای
۱۰۴	الگوی ساختار طبقاتی در امریکا

۱۰۶	موقعیت اجتماعی - اقتصادی
۱۱۱	طبقه اجتماعی و جامعه پذیری
۱۱۵	محدودیت‌های بالقوه انتخاب حرفه
۱۲۲	خودکارآمدی برای رفتار مؤثر
۱۲۹	خلاصه
۱۳۱	تمرین‌های مکمل یادگیری

۱۳۳	فصل ۵. انتخاب و رشد حرفه‌ای و ماهیت متغیر کار
۱۳۵	انتخاب حرفه‌ای اولیه: فرایند شکل‌دهی
۱۳۹	چشم‌اندازهای انتخاب حرفه‌ای از منظر نظریات رشد حرفه‌ای
۱۴۲	انتخاب حرفه‌ای: عنصر مرکزی هویت فردی
۱۴۷	بازسازی اقتصادی
۱۵۰	از دست رفتن نردبان‌های حرفه‌ای داخلی
۱۵۲	الگوی حرفه‌ای رایج: حرفه‌های بدون مرز
۱۵۳	نقض قرارداد
۱۵۴	برخی موانع حرفه‌ای
۱۵۷	خلاصه
۱۶۰	تمرین‌های مکمل یادگیری

بخش دوم: مسائل سلامت روان و راه‌حل‌ها

۱۶۳	فصل ۶. افسردگی و تأثیر آن در رشد حرفه‌ای
۱۶۵	الگوی زیستی - روانی اجتماعی
۱۶۸	رشد اختلال خلقی: افسردگی
۱۷۰	ابعاد زیستی
۱۷۲	ابعاد روان‌شناختی
۱۷۴	درماندگی آموخته شده و افسردگی
۱۷۵	ابعاد اجتماعی و فرهنگی

صفحه	عنوان
۱۷۹	ارتباط مشاوره حرفه‌ای
۱۸۵	خلاصه
۱۸۶	تمرین‌های مکمل یادگیری
۱۸۷	فصل ۷. سایر مسائل سلامت روان و دغدغه‌های حرفه‌ای
۱۸۸	دغدغه‌های مرتبط با دلهره و ترس
۱۹۲	برخی دلایل اختلالات اضطرابی
۱۹۳	راهبردهای مداخله‌ای
۱۹۵	دغدغه‌های مرتبه ۱ با ترس از موقعیت‌های اجتماعی و در کنار دیگران بودن
۱۹۶	عوامل موثری که منجر به رفتارهای ناهنجار اجتماعی می‌شوند
۱۹۷	مداخلات مؤثر
۲۰۰	ترس از مسائل سلامتی که موجب دغدغه‌های یادآورد
۲۰۱	مداخلات مؤثر
۲۰۲	اختلالات مرتبط با مصرف مواد
۲۰۴	کنندگندها
۲۰۴	محرکها
۲۰۵	مواد افیونی
۲۰۶	مواد توهم‌زا
۲۰۶	برخی دلایل سوء مصرف مواد
۲۰۸	مداخلات مؤثر
۲۱۱	ارتباط با حرفه - کار
۲۱۲	اسکیزوفرنی
۲۱۴	برخی دلایل بروز اسکیزوفرنی
۲۱۵	مداخلات
۲۱۷	خلاصه
۲۲۰	تمرین‌های مکمل یادگیری
۲۲۱	فصل ۸. ابعاد تنوع فرهنگی
۲۲۴	برخی از چشم اندازهای فرهنگ

۲۲۸	طرح‌واره‌های شناختی شکل گرفته در فرهنگ
۲۳۲	خویش‌شن فرهنگی و تأثیرات آن در رشد حرفه‌ای
۲۳۵	تمرکز بر جهان‌بینی‌های متفاوت در فرایند یاری‌رسانی
۲۳۵	دیدگاه‌های مربوط به خانواده
۲۳۶	رقابت در مقابل همکاری
۲۳۷	سبک‌های برقراری ارتباط
۲۳۸	منع کنترل
۲۳۹	برخی مشکلات روانی در گروه‌های فرهنگی
۲۴۳	تابه جاری: عوامل عمومی و مختص فرهنگ
۲۴۳	اختلالات اضطرابی
۲۴۵	اختلالات خلقی: افسردگی
۲۴۷	اختلالات شخصیتی
۲۴۹	اسکیزوفرنی
۲۵۱	اختلالات جسمانی شکل
۲۵۳	خلاصه
۲۵۵	تمرین‌های مکمل یادگیری
۲۵۷	فصل ۹. اختلالات و رشد شخصیت و تأثیر آن بر حرفه
۲۵۹	برخی دیدگاه‌ها در مورد عوامل مؤثر در شخصیت
۲۶۰	دیدگاه‌های یادگیری اجتماعی و شناختی
۲۶۳	روابط ایمن
۲۶۴	اهداف شخصی
۲۶۶	مسائل جنسیتی و تفاوت‌های فرهنگی
۲۷۰	اختلالات شخصیتی
۲۷۱	اختلالات شخصیتی خوشه A
۲۷۷	چشم‌انداز اختلالات شخصیت خوشه A
۲۷۸	اختلالات شخصیت خوشه B
۲۸۳	چشم‌انداز اختلالات شخصیت خوشه B

صفحه	عنوان
۲۸۵	اختلالات شخصیت خوشه C
۲۹۰	چشم‌انداز اختلالات شخصیت خوشه C
۲۹۱	مروری کلی بر اختلالات شخصیتی
۲۹۲	خلاصه
۲۹۴	تمرین‌های مکمل یادگیری
۲۹۵	فصل ۱۰. ارزیابی رشد شخصیتی از طریق پرسش‌نامه‌های شخصیت
۲۹۶	عوامل شخصیت در پرسش‌نامه شانزده عاملی شخصیت
۳۰۲	عوامل عمومی با مرتبه دوم
۳۰۴	چشم‌انداز تلفیقی
۳۰۹	پرسش‌نامه شخصیت نئو-نسخه بازبینی شده
۳۱۲	نتایج برخی تحقیقات در مورد پرسش‌نامه نئو
۳۱۵	رویه‌ها و حیطه‌های تجدید نظر شده پرسش‌نامه شخصیت نئو-و....
۳۱۹	روابط شخصیت - پیامد
۳۲۱	خلاصه
۳۲۲	تمرین‌های مکمل یادگیری
۳۲۳	فصل ۱۱. استرس کاری
۳۲۷	فرایند استرس از یک دیدگاه تعاملی
۳۲۸	رفتار نوع A
۳۳۰	عوامل استرس‌زای شغلی
۳۳۲	بار کاری بیش‌ازحد
۳۳۳	ابهام در نقش
۳۳۳	استرس فناوری
۳۳۳	ترفع بیش‌ازحد و کمتر از حد
۳۳۴	سرریزشدگی
۳۳۴	نظارت و کنترل الکترونیکی عملکرد کارکنان
۳۳۵	عوامل استرس‌زا در مشاغل معین

۳۳۶	ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و وضعیت مناسب سلامت روان
۳۴۱	استرس کار-خانواده
۳۴۲	راهبردهای مقابله‌ای برای کاهش اثرات استرس
۳۴۳	خودکارآمدی
۳۴۴	عزت نفس
۳۴۵	حمایت اجتماعی
۳۴۶	مسائل گوناگونی فرهنگی
۳۵۱	خلاصه
۳۵۲	تمرین‌های مکمل یادگیری
۳۵۳	فصل ۱۲. مدارک و مدارک مطالعه‌های موردی
۳۵۵	فنون شناختی - رفتاری
۳۵۵	حل مسئله
۳۵۷	آموزش جسارت (جرات و عزت) و تمرین رفتاری
۳۵۹	حساسیت‌زدایی منظم
۳۶۲	بازسازی شناختی
۳۶۷	طرح‌واره‌های شناختی
۳۶۸	نظریه شخصیت ABC الیس
۳۶۹	افکار خودافزا
۳۷۲	تعیین تکالیف
۳۷۴	آموزش مصونیت از استرس
۳۷۶	سه مطالعه موردی
۳۷۷	سطوح بالای اضطراب: مورد جان
۳۸۱	کورینا، یک مورد خودبیمارانگار
۳۸۵	علایم اختلال شخصیت مرزی: مورد یولاندا
۳۹۱	خلاصه
۳۹۲	تمرین‌های مکمل یادگیری
۳۹۳	منابع
۴۰۶	واژه نامه

پیشگفتار مترجمان

کار بخش مهمی از زندگی هر انسانی است. تقریباً شمار زیادی از انسانها در مراحل زندگی خود تجربه کار و فعالیتهای هدفمندی که منجر به تولید کالا یا ارائه خدماتی شوند را داشته اند. حتی اگر درازاء آن دستمزدی دریافت نکرده باشند. انسانها با انجام کار نه تنها به دنبال ارضای نیازهای جسمانی خود هستند بلکه از طریق آن نیازهای روانشناختی و هیجانی خود را نیز ارضا می نمایند. فعالیتهای کاری الزام آوری که افراد در زندگی خود به آنها اذعان و وظایف انجام می دهند چه در قالب کار^۱، شغل^۲، سمت شغلی^۳ و یا حرفه^۴ متصور سود به نشی مهمی از زندگی فرد را متاثر می سازد. اگر فرد از انجام فعالیتهای شغلی خود رضایت نداشته باشد و یا ادراک استرس بالایی از انجام آنها داشته باشد ممکن است سایر ابعاد زندگی او نیز تحت تاثیر قرار گیرد، به نحوی که رضایت کلی زندگی کاهش یابد.

نویسنده کتاب با اتخاذ رویکردی کل نگر به زندگی افراد معتقد است مسائلی که مراجعان در جلسات مشاوره با مشاور در میان می گذارند هم از مسائل تحصیلی، شغلی، فردی و خانوادگی با یکدیگر مرتبط اند و بر همدیگر تاثیر می گذارند. بنابراین او می گوشت تا با تلفیق مشاوره شخصی و حرفه ای به یکپارچه سازی رویکرد مشاور در صورت بندی مسائل شغلی و شخصی مراجعان پردازد. به همین منظور علاوه بر تشریح و توصیف برخی از آسیبهای شغلی مانند نشانگان استرس کاری و تاثیر آن بر سایر ابعاد زندگی مراجعان، به توصیف و تشریح برخی از مهمترین

1. work
2. vocation
3. Job position
4. career

اختلالات روان‌شناختی رایج (مانند اضطراب و افسردگی، اختلالات شخصیتی و...) پرداخته و ارتباط آنها با فعالیتهای کاری و شغلی را تشریح می‌کند. همچنین راهکارهای مقابله‌ای و مداخله‌ای متناسب با هریک از آن اختلالات و آسیبها برای مشاوران و درمانگران درمیان گذاشته می‌شود.

مطالعه این کتاب نه تنها به اساتید و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره در دوره‌های دانشگاهی پیشنهاد می‌شود بلکه مطالعه آن برای درمانگران و مشاوران شاغل در مراکز مشاوره، سازمانها و مراکز صنعتی مفید خواهد بود. مترجمان از دریافت اظهارنظرها و پیشنهادات اساتید و دانشجویان و سایر خوانندگان محترم درمورد ترجمه و معادلهای انتخابی استقبال می‌کنند. در پایان علاوه بر همکاران مترجم از محرمات سایر همکارانم سرکارخانم ارشادی در ویراستاری، خانم لیلا فرزانه در سنجش آثاری، آقای رضا زعیم در طراحی جلد و نیز از آقای دکتر محمدی آریا مدیر انتشارات شد فرهنگ در انتشار کتاب تشکر می‌کنم.

دکتر مهدی زارع بهرام آبادی

دانشیار گروه علوم رفتاری مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی،
سازمان مطالعه و تدوین کتب عاظم انسانی دانشگاهها «سمت»

پیشگفتار

چند سال قبل، من مدیر مرکز مشاوره در یک دانشگاه ایالتی بزرگ بودم و مرکز حرفه‌ای نیز در مرکز مشاوره قرار داشت. در طول مدت ۱۸ سال مدیریتم مشاهده کردم که برخی دانشجویانی که برای مشاوره حرفه‌ای مراجعه می‌کردند درعین حال که منتظر دیدن مشاوره، ای طرح مسئله آزاردهنده شخصی خود بودند، اوضاع را برآورد می‌کردند. همچنین برخی از آنهایی که برای دغدغه‌های شخصی مراجعه می‌کردند در مشاوره حرفه‌ای نیز شرکت می‌کردند. در طول سال‌ها، من و همکارانم دریافتیم که تلفیق خدماتمان به‌طور یقین مزایایی داشته است. همچنین معلوم شد که برای انتخاب حرفه، علاقه خاصی به رویکردی جامع‌گرا^۱ وجود دارد که فراتر از اندازه‌گیری‌های معمول علاقه و توانایی است. به این نتیجه رسیدیم که دانشجویان خواهان بررسی و جستجو در مورد طیف وسیعی از موانع و نگرانی‌ها هستند که دغدغه‌های شخصی و ابعاد شیوه زندگی را دربر بگیرد. برای مثال، ارزشیابی‌های دانشجویانی که برنامه‌های مشاوره را گذرانده بودند، مشخص شد که بحث‌های مربوط به ارتباطات بین نقش‌های زندگی، به‌منزله آموزنده‌ترین مباحث درجه‌بندی شده بودند. به‌طور یقین، کسب تجارب اولیه در مرکز مشاوره و تجارب اولیه در بخش تحصیلات تکمیلی مرا برای بررسی مسائلی که شما در این کتاب خواهید خواند، برانگیخت. چیزهایی که در پی تألیف و تدوین آن هستم، نمونه‌های معتبری از ارتباطات بین حرفه و دغدغه‌های شخصی است. برای مثال، مسائل سلامت روانی چون افسردگی و سایر اختلالات خلقی، در خدمت ایجاد موردی برای اثر سرریز^۲ (سرایت) از یک نقش زندگی به نقشی دیگر است. سوء مصرف

1. broad-based approach

2. spillover

موادمخدر، اختلالات شخصیتی، و دغدغه‌های جسمانی شکل^۱ نمونه‌های دیگری هستند که برای نشان دادن ارتباطات متقابل بین دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای به کار می‌روند. باورهای غلط و شناخت‌های منفی به لحاظ ماهیت فراگیری که دارند، مشخص‌اند. تمرکز کتاب بر نحوه تأثیر دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای در تمامی نقش‌های زندگی و چگونگی درهم تنیدگی حرفه، کار، و سلامت روانی است.

این کتاب، یک کتاب نظری نیست؛ بلکه متنی است که مبانی علمی مطمئنی را برای ارزیابی عواملی فراهم آورده است که در شکل‌گیری رفتار دخیل‌اند و در پی آن راه‌حل‌های مؤثر و عملی ارائه می‌کند. این کتاب یک برنامه گام‌به‌گام برای معرفی راهب‌های مداخله‌ای پیشنهاد می‌کند که مؤثر بودن آن مورد تأیید است. ما برای توسعه برنامه‌های مداخله‌ای برای آینده مسیری را طی می‌کنیم که به دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای درهم تنیده می‌پردازد؛ و چه‌بسا این موارد موضوع بررسی کتاب شخص دیگری شود که من برای او بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.

مروری بر کتاب

مضمون اصلی این کتاب این است که رشد و اثربخشی حرفه، فرایندی درهم تنیده را تشکیل می‌دهند که با مسائل سلامت روانی در ارتباط است. رویکرد کل‌نگر به شخص^۲ در مشاوره، به‌عنوان راهی مؤثر برای پرداختن به دغدغه‌هایی در نظر گرفته می‌شود که در ارتباط متقابل قرار دارند. رویکرد تلفیقی^۳ که توسط بارلو^۴ و دوراند^۵ (۲۰۰۵) ابداع شده است، بنیانی محکم فراهم می‌آورد که به عنوان خصوصیات منحصربه‌فرد هریک از مراجعان را مبتنی بر آن ارزیابی کرد. دیدگاه کل‌نگر به شخص که در این کتاب آورده شده است، وسیله‌ای برای ارزیابی طیف گسترده‌ای از نیازهای افراد و نحوه ارتباطات آنها باهم است. از مداخلات به‌منزله راه‌حل‌هایی برای مراجعانی که دغدغه‌های مرتبط به هم را تجربه می‌کنند، استفاده شده است.

1. somatoform

2. whole-person approach

3. integrated approach

4. Barlow

5. Durand

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول تحت عنوان «دیدگاه‌های مشاوره حرفه‌ای» و بخش دوم «مسائل سلامت روانی و راه‌حل‌ها» نام گرفته‌اند. خلاصه‌ای از فصول اول تا دوازدهم در پی می‌آید.

فصل اول شامل مقدمه‌ای بر رویکرد تلفیقی است که به منزله وسیله‌ای برای نشان دادن سه بُعد تأثیرگذار در رفتار، در سراسر متن استفاده می‌شود. مقایسه‌هایی بین مشاوره حرفه‌ای و مشاوره شخصی به عمل آمده است؛ اما به مشاوره حرفه‌ای به عنوان یک حوزه جداگانه پرداخته شده است. در رویکرد کل‌نگر به شخص در مشاوره، روابط متقابل بین دغدغه‌ها از اولویت برخوردار است. مسائل اساسی که در فصل اول به آن پرداخته شده است شامل نحوه تأثیرات چندبعدی در شکل‌گیری رفتار، ماهیت فراگیر اختلالات روان‌شناختی، ماهیت فراگیر استرس کاری، مسئله طرح‌واره‌های منحصربه‌فرد شناختی-مراجع، تشخیص و آشکار کردن محدودیت‌های انتخاب حرفه، و تنوع فرهنگی و فرهنگی است.

فصل دوم تحت عنوان «نظریه‌های مشاوره حرفه‌ای: نمای کلی» است. نه نظریه رشد حرفه‌ای در این فصل معرفی شده است. مرور بر هر نظریه شامل مطالبی همچون فرضیات اصلی، مفاهیم کلیدی، و دلالت‌های برای مشاوره حرفه‌ای است. این نه نظریه برحسب گروه‌های زیر دسته‌بندی شده‌اند: خنثی-محور، یادگیری اجتماعی و شناختی، رشدی، و شخص در محیط. در پایان هر گروه از نظریه‌ها، استفاده از هر گروه در کاربست رشد حرفه‌ای خلاصه شده است.

فصل سوم با عنوان «کاربست‌های مشاوره حرفه‌ای» به کاربرد عملی نظریه‌های مورد بحث در فصل دوم اختصاص دارد. نظریه یادگیری الگوی مشاوره حرفه‌ای، به منزله نمونه‌ای از کاربست‌های بسیار فراگیر مشاوره امروزی، ارائه شده است. مراحل این الگو برنامه گام‌به‌گام است که با برقراری یک رابطه کاری مورد توافق طرفین شروع می‌شود. مبحث مصاحبه اولیه شامل یک طرح کلی است که در عین سادگی بسیار جامع است. سایر بخش‌های فصل شامل استفاده از ارزشیابی در مشاوره حرفه‌ای، مداخلات مؤثر و نمونه‌ای از رویکرد کل‌نگر به شخص به حرفه و

دغدغه‌های شخصی است.

فصل چهارم با عنوان «محدودیت‌های تأثیر گذار در انتخاب و رشد حرفه‌ای»، اولین فصل از دو فصلی است که به محدودیت‌های انتخاب حرفه می‌پردازد. این فصل از ابتدا به محدودیت‌هایی اختصاص گرفته است که به طبقه اجتماعی، جامعه‌پذیری و وضعیت اجتماعی - اقتصادی مربوط می‌شود. گزارشی از نسخه به‌روزرشده وضعیت طبقات اجتماعی در امریکا ارائه شده است که در آن، ابتدا وضعیت طبقات اجتماعی با توجه به سطح درآمد خانواده شخص و موقعیت شغلی نان‌آور خانواده تعیین شده است. توانایی فرد و منابع مالی برای پرداختن به تحصیل، از تعیین‌کننده‌های مؤثر در تحرک اجتماعی (حرکت به سطح بالاتر یا پایین‌تر از سطح طبقاتی) محسوب می‌شوند. امید برای رسیدن به سطوح بالاتر سالارهای اجتماعی و محدودیت‌های حرفه‌ای توأم با آن، ممکن است تحت تأثیر عوامل محیطی قرار گیرد و منجر به پیدایش وضعیتی شود که آینده فرد وابسته به تقدیر و قسمت شود و خود بخشی از تعیین آن نداشته باشد.

فصل پنجم با عنوان «رشد و انتخاب حرفه‌ای و ماهیت متغیر کار»، تداوم محدودیت‌های انتخاب حرفه‌ای را با بررسی کاملاً متفاوت ارائه می‌کند. این فصل با جایگاهی شروع می‌شود که در فصل قبل از آن ایجاد شده بود، و آن شامل نیروهای اجتماعی بسیاری است که رشد انسان را شکل می‌دهد. سپس به بحث بحران هویت و چهار گروه پایگاه هویت می‌پردازد. یکی از مشکلات در بررسی این است که تعداد روزافزونی از جوانان در تعهدات حرفه‌ای تعلل می‌ورزند. برای سبای پیش‌بینی‌ناپذیر و نامطمئن مواعیتی هستند که در فرایند انتخاب اولیه حرفه بر سر راه قرار می‌گیرند. جوانان قرار دارند. مواعید بر سر راه فرایند انتخاب حرفه چه‌بسا در نتیجه تغییر ساختار اقتصادی و بازارهای خارجی باشد که باعث تغییر ماهیت کار و محیط کار شده‌اند. همچنین از مسئولیت رشد حرفه‌ای کارمندان سازمان‌ها کاسته شده که نتیجه آن ناامنی شغلی است. این عوامل و عوامل دیگر، افراد منتظر کار را به اندازه‌ای مرعوب کرده که موجب بروز تعلل در تعهد حرفه‌ای شده است. فهرستی از موانع حرفه‌ای در پایان فصل تهیه شده است. منطبق استفاده از الگوی زیستی - روانی - اجتماعی در فصل ششم تحت عنوان

«افسردگی و تأثیر آن در رشد حرفه‌ای» ذکر شده است. این الگوی تعاملی بنیان رویکرد تلفیقی را تشکیل می‌دهد که برای تعیین و تشخیص عوامل اثرگذار در شکل‌گیری اختلال خلقی افسردگی به کار می‌رود. ارتباط متقابل مشکلات و دغدغه‌ها برای مشاور، چشم‌اندازی به دست می‌دهد که از طریق آن می‌توان مشکلات و دغدغه‌ها را مفهوم‌سازی کرد. در مورد افسردگی، ارتباط متقابل مشکلات و دغدغه‌ها از طریق نقاط گرایشی^۱ در چهار طبقه‌بندی بررسی می‌شود: (۱) حرفه‌ای، (۲) عاطفی، (۳) رفتاری - شناختی و (۴) فرهنگی.

فصل هفتم، تحت عنوان «سایر مسائل سلامت روانی و دغدغه‌های حرفه‌ای» بر چند اختلال روان‌شناختی تمرکز می‌کند که می‌تواند در توانایی فرد در انجام کار در جامعه تأثیر بگذارد. از اختلال برای اضطراب، جسمانی‌شکل و اختلالات مرتبط با مصرف مواد مخدر به منزله نمونه‌هایی، رای ارائه نشانه‌های بیماری انتخاب شده است. هدف این فصل نشان دادن اختلالات روان‌شناختی است که در تمامی نقش‌های زندگی، از جمله نقش کاری تأثیر می‌گذارند؛ دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای پیامدهای منفی دارند. دغدغه تصور داشتن بیماری‌های ناخوش، مانند خودبیمارانگاری^۲، که تأثیرات منفی در تعاملات و ارتباطات دارد و یا موجب اختلال در عملکرد فرد، غیبت وی از کار، بی‌ثباتی در شغل، و از دست دادن هویت^۳ کار می‌شود.

فصل هشتم تحت عنوان «ابعاد تنوع فرهنگی»، شمارا فراهم از حد معمول می‌برد و بر درک رفتار انسانی از دیدگاه فرهنگی تمرکز می‌کند. تصور این است که طرح‌واره‌های^۴ شناختی از نوع فرهنگی در یک بافت فرهنگی شکل می‌گیرند و در این صورت، ممکن است در رفتارهای مبتنی بر باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و رسوم فرهنگی خاص تأثیر بگذارند. طرح‌واره‌های شناختی انتظاراتی ایجاد می‌کند که در رفتار تأثیر می‌گذارند؛ رشد شناختی در همه موارد یکسان نیست. مشاوران باید در فرایند کمک کردن به مراجعان دیدگاه‌های متفاوت، از جمله مفهوم خانواده، همکاری در تقابل با رقابت، شیوه برقراری ارتباط، و کانون کنترل^۵ را مدنظر قرار

1. technical eclecticism
2. hypochondriasis
3. schemas
4. locus of control

دهند. باید دانست که اختلافات مشخص و گسترده و همچنین الگوهای رفتاری مشابهی در بافت‌های فرهنگی وجود دارند.

عنوان فصل نهم «اختلالات و رشد شخصیت و تأثیر آن بر حرفه» نام دارد. این فصل شامل مروری مختصر بر چهار دیدگاه شخصیتی است: (۱) آمادگی‌های فطری^۱، که تأثیرات موروثی در رشد شخصیت‌اند؛ (۲) ژن و محیط هر دو رشد انسانی را پدید می‌آورند، که به‌نوبه خود در شکل‌گیری خصیصه‌های انسانی نقش دارند؛ (۳) اهداف شخصی در وظایف زندگی به‌عنوان مفهومی وحدت‌بخش در درک شخصیت و رشد حرفه‌ای تلقی می‌شوند؛ و (۴) نیز تجارب کاری که در رشد شخصیتی و حرفه‌ای حالت دارند. مطالعات مربوط به عوامل جنسیتی و فرهنگی نیز در گزارشات دیده شده‌اند. ده اختلال شخصیتی که به سه دسته تقسیم شده‌اند، خوشه^۲ A، خوشه^۳ B و خوشه^۴ C نام گرفته‌اند و با علایم مرضی استاندارد توضیح داده شده‌اند. شدت این علایم در بیماران از اختلالات شخصیتی و طول مدت زمانی که شخص الگوهای غیرطبیعی را تجربه می‌کند، معیار اصلی برای تشخیص اختلال شخصیتی واقعی به حساب می‌آید. همین به برخی از علایم اختلالات شخصیتی که به دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای مرتبط‌اند، پرداخته شده است.

فصل دهم با عنوان «ارزیابی رشد شخصیت» از طریق پرسش‌نامه‌های شخصیتی، بر کاربرد سیاهه‌های شخصیتی در فرایند یاری‌رسانی تمرکز می‌کند. پرسش‌نامه ۱۶ عامل شخصیتی (کتل^۳ و کتل، ۱۹۹۳) و سیاهه جدید شخصیت (کاتل، نسخه تجدیدنظر شده^۴ (کاستا و مک‌ری، ۱۹۹۲) و همچنین معروف به پنج عامل بزرگ^۵ شخصیت^۶، از جایگاهی حمایت می‌کند که عوامل شخصیتی به‌عنوان ویژگی‌های شخصیتی برگرفته از تحلیل عاملی^۸ تلقی می‌شوند. پژوهش‌های مربوط به این سیاهه‌ها نشان می‌دهند که به‌نظر

1. predispositions
2. cluster
3. Cattell
4. NEO Personality Inventory
5. revised
6. Costa & McCrae
7. Big Five Personality Inventory: Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Openness to experience, Neuroticism
8. factor analysis

می‌رسد شخصیت با علایق شغلی، رشد حرفه‌ای، عملکرد شغلی، و رفتار کاری مرتبط است. به علاوه، مطالعات مربوط به سیاهه شخصیتی تجدیدنظرشده^۱ نشان می‌دهد که عوامل شخصیتی را می‌توان در بین فرهنگ‌ها به کار برد.

فصل یازدهم با نام «استرس کاری»، بر فرایند پویای استرس و عوامل استرس‌زا تمرکز می‌کند که چه‌بسا به پیامدهای فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و رفتاری بینجامد. در این فصل می‌آموزیم که استرس کاری می‌تواند دلیل مشکلات سلامتی کارکنان و بروز واکنش‌های منفی به کار و سایر کارکنان، غیبت از کار، و عملکرد ضعیف در کار باشد. مطالبات نقش کاری چه‌بسا در مطالبات نقش خانوادگی تداخل ایجاد کند و برعکس. همچنین تصور بر این است که تعارضات کار-خانواده در نتیجه اثر سرریزشدگی (سرایت)^۲ باشد که از تجارب عوامل استرس‌زا در محیط کار ایجاد می‌شود.

فصل دوازدهم با عنوان «مداخلات و مطالعات مودری»، به موضوع چگونگی و چرایی استفاده از مداخلات شناختی-رفتاری اختصاص دارد. تمرکز اصلی رویکردهای شناختی-رفتاری بر دغدغه‌ها، احساس و علایم مرتبط با طرح‌واره‌های شناختی مؤثر در رفتار است. یکی از فرضیات اساسی این است که رفتاری که آموخته می‌شود می‌تواند کنار گذاشته شود؛ طرح‌واره‌های منفی‌گرا را می‌توان به افکار خودافزا^۳ تغییر داد. خوانندگان درمی‌یابند که رویکردهای شناختی-رفتاری همچون حل مسئله، آموزش جسارت و تمرین‌های رفتاری، حساسیت‌زدایی نظام‌مند^۴، بازسازی شناختی، نقش طرح‌واره‌های شناختی، نظریه شخصیتی A-B-C^۵ ایلین^۶، افکار خودافزا^۷، تکالیف منزل، تغییر رفتار اثر مایکن بام^۸، و آموزش تلقیح (مایکسوی) در مقابل استرس^۹، هم جنبه عملی دارند و هم درمانی.

سه مطالعه مودری نیز به عنوان نمونه‌هایی از نحوه ارتباط متقابل دغدغه‌های شخصی و حرفه‌ای آورده شده است.

1. spill over
2. self-enhancing
3. systematic desensitization
4. Ellis's A-B-C theory of personality
5. self-enhancing thoughts
6. Meichenbaum
7. stress inoculation training