

مشاوره نظریه ها و کاربردها، جرج و کریستیانی، تلخیص فصل نهم

سید ابوالفضل ایرانی

www.1note.blog.ir

از زمانی که مشاوره شروع می شود وظیفه مشاور آسان کردن فرایند خودیابی مراجع و افزایش سطح خود شناسی او است تا اینکه تغییرات مورد نظر در رفتار او رخ دهد. مشاور باید مهارت های پیشرفته تری در رسیدن مراجع به این سطح را بکار گیرد که به آن ها می پردازیم

همدلی پیشرفته

همدلی پیشرفته به وسیله افزودن احساسات و معانی و مفاهیم عمیقتر به بیانات مراجع او را به سوی خود یابی هدایت می کند.

مشخص کردن موضوع

پاسخ همدلانه کمک می کند مشاور در جلسه مشاوره موضوعات را مشخص کند. مراجعان طی یک جلسه مطالب مختلفی بیان می کنند که ممکن است در آغاز نامرتبط به نظر آید. مشاور باید که با دقت گوش می دهد می تواند بین این مطالب ارتباط برقرار کند. مثلا مراجع مطرح می کند که در خانه همسرش همیشه تصمیم گیرنده است و در سرکار احساس شایستگی نمی کند. مشاور متوجه می شود که شخص دچار ناتوانی در تصمیم گیری است.

موضوعاتی که ممکن است از یک جلسه مشاوره حاصل شود شامل موارد زیر است:

- خود پنداره مراجع-تصور ضعیف او از خود
- مراجع به عنوان یک فرد وابسته
- نیاز مراجع به تایید توسط دیگران
- نیاز او به مورد عشق و پذیرش دیگران بودن
- نیاز به کنترل
- طغیان مراجع علیه مراجع قدرت
- نیاز مراجع به امنیت

موضوع اصلی و مهم در جلسه مشاوره ممکن است چندبار تکرار شود. اغلب استفاده از عباراتی که در لحن صدا با دیگر کلمات تفاوت دارد و یا به ظاهر در زمینه جلسه اهمیت بیشتری دارد، به صورت نشانه ای بارز به موضوع اصلی اشاره می کند

آشکار سازی خود

آشکار سازی شامل افشا احساسات و عکس العمل های خود نسبت به وقایع و افراد همانگونه که هست، می باشد. در جلسه مشاوره ممکن است مشاور بخواهد خود را برای مراجع آشکار کند به این صورت که بلافاصله عکس العمل هایش را نسبت به مراجع یا ارتباط بین خود و او به صورت این مکانی و این زمانی نشان دهد. در روش دیگر ممکن است مشاور تجربه خود را مورد مشابه مراجع بیان کند. این کار ممکن است مشکل به نظر برسد چراکه اولاً باید مشاور تجربه ای مشابه مراجع داشته باشد ثانیاً باید بازگویی آن خیلی سریع صورت بگیرد تا جلسه از تمرکز خارج نشود و آنقدر طولانی باشد که بتواند شباهت ها را نشان دهد. آشکار سازی صحیح باعث می شود مراجع احساس اینکه او را درک کرده اند افزایش یابد. همچنین این عمل در مقایسه با دیگر شیوه ها شناخت عمیقتری از احساسات مراجع ارائه می کند. محققان دریافته اند هرگاه مشاوران که به میزان متوسط خود را آشکار میکنند در مقایسه با مشاورانی که کمتر خود آشکاری دارند، تعداد بیشتری از دانشجویان برای مصاحبه مجدد مراجعه می کردند.

وارسی ادراک

جملات مشاور در پاسخ به احساسات مراجع باید به صورت آزمایشی باشد. به جای اینکه بگویند می دانم چه احساسی داری که نتیجه آن بیگانه شدن مراجع از مشاور است، می گویند: گمان می کنم می فهمم چه احساسی داری. در واقع وارسی ادراک، علاقه مشاور به فهم دقیق احساس مراجع است به ویژه هنگامی که مراجع احساسات خود را به طور مستقیم ابراز نمی کند.

تفسیر

جملات تفسیری بخش وسیعی از پاسخ های مشاور است که هدف آن افزودن معنا و ایجاد رابطه علی بین:

۱. نگرش ها، ۲. احساسات، ۳. رفتارهای مراجع است.

زمان ارائه پاسخ های تفسیری بسیار مهم است. اینکه مراجع در حدی از آمادگی برخوردار باشد که اجازه دهد پاسخ های مشاور رشد و تغییرات رفتاری را در او آسان کند. اگر زمان ارائه مناسب نباشد، باعث دفاع و مقاومت مراجع می گردد. پاسخ تفسیری بنا بر ماهیت خود باید همیشه با تعبیر احتمالی و آزمایشی ابراز شود تا مراجع اجازه یابد در صورت نادرست بودن، آن را رد کند. مشاوران مراجع محور در استفاده از تکنیک های تفسیری احتیاط بیشتری دارند.

روشنگری

پاسخ های مشاور برای روشنتر کردن گفته های مراجع برای مشاور را روشنگری می گویند که بر روری اطلاعات شناختی یا مفاهیمی که در ابتدا واضح نیست-برای واضح کردن آنها- تمرکز دارد.

مقابله

مقابله دارای نیروی بالقوه ای است که می تواند هم رشد و تغییر رفتار مراجع را افزایش دهد و هم مراجع را نابود کند. از آنجا که قدرت آن زیاد است مشاوران باید پاسخ مقابله را با مهارت زیاد یاد بگیرند. استفاده از روش مقابله به تناسب زمانی و میزان آمادگی و پذیرش مراجع بستگی دارد. فرایند مقابله نباید در عصبانی و ناکام کردن مراجع بکار رود بلکه باید در راستای اعتماد و اطمینان به مراجع به کار گرفته شود.

مقابله در موارد زیر در نشان دادن مغایرت ها بکار می رود:

مغایرت در میان:

۱. آنچه فکر می کنیم و آنچه احساس می کنیم

۲. آنچه می گوییم و آنچه انجام می دهیم

۳. دیدگاه ما به خودمان و دیدگاه دیگران به ما

۴. آنچه هستیم و آنچه آرزو می کنیم باشیم

۵. آنچه که واقعا هستیم و آنچه که خود را احساس می کنیم

۶. ابراز کلامی و غیر کلامی خودمان

مثال: من افسرده اما می گویم اوضاع خوب است

مقابله به مراجع کمک می کند اشیا را همان طور هستند و نه براساس نیازشان دریابند و از تحریف تجارب خود دست بردارند. مثلا زنی می گوید شوهرم به خاطر اینکه مرا دوست ندارد شغلی که نیازمند مسافرت است را انتخاب کرده است. مشاور در اینجا با ذکر مشاهداتی مبنی بر اینکه شوهر زن او را دوست دارد اما به علت موقعیت مالی چنین کاری کرده است به مقابله با این پیام می پردازد.

استفاده دیگر مقابله آن است که مراجع را در شناخت مواردی که در پذیرفتن آنها طفره می رود، و یا نادیدگرفتن پس خوراندی که دیگران به او می دهند را نادیده می گیرد، یاری می کند. هر گاه مراجع از صحبت درباره موضوعی خاص شانه خالی می کند مشاوره می توانند جمله ای شبیه این با او مقابله کند: "تا کنون دو جلسه گذشته و شما درباره موضوع اصلی که بیان کردید یعنی رابطه جنسی با همسرتان صحبت نکرده اید و هر وقت به این موضوع نزدیک شده ایم آن را تغییر داده اید می خواهم بدانم چرا؟"

معمولا زمانی مقابله می شود که مشاور:

۱. مایل است بیشتر با مراجع قاطی شود
۲. ارتباط شکل گرفته و سطح اعتماد مراجع بالا است
۳. علاقه واقعی به رشد و تغییر مراجع ناشی می شود.

بنابر تحقیقات اندک صورت گرفته: مشاورانی که از مقابله استفاده می کنند در مقایسه با دیگران، به میزان بیشتری خودیابی مراجع را افزایش می دهند. مقابله باعث می شود مراجع در عوض صرف درک مسائل آنها را ببیند و تجربه کند.

البته تحقیق بر فرایند مقابله به نتیجه قاطعی نرسیده لذا توصیه می شود این مهارت به عنوان روش معمول به کار گرفته نشود.

فوریت

از مشکلات عمده مراجعان برای مشاوران ایجاد می کنند ارتباط میان فردی آنان است. ارتباط میان مشاور و مراجع جلوه ای از رفتار مراجع در خارج است و برای واری مهارتهای میان فردی موقعیتی ایده آل است. مشاوران می توانند مواردی همچون اعتماد، وابستگی و دخالت را در خود مورد بررسی کنند. فوریت یعنی اینکه مشاور به واکنش های خود با مراجع و برعکس در هر لحظه حساس باشد. مشاور باید به واکنش های سنجیده خود اعتماد داشته باشد.

استراتژی های عمل

هدف مشاوره تغییر رفتار است لذا مشاور باید با اصول تغییر رفتار آشنا باشد. فرایندهای درونی و رفتار به عنوان دو عالم جداگانه در نظر گرفته نمی شود. در مواقعی لازم میشود مشاور با استراتژی های عمل فرایند تغییر رفتار را آسان کند. زمان مناسب این کار به جهت گیری مشاور و ماهیت مساله مراجع بستگی دارد.

تکنیک های رفتاری

تکنیک های رفتاری مبنای رفتاردرمانگری [یعنی جهت گیری رفتاردرمانگری] است و اغلب به عنوان بخشی از استراتژی عمل توسط مشاورانی با سایر جهت گیری ها مورد استفاد واقع می شود

۱. حساسیت زدایی منظم

این روش وقتی مناسب است که مراجع از اضطراب زیادی که با یک مشکل رفتاری ارتباط داشته رنج ببرد مثل اضطراب امتحان. در این موقعیت مشاور از شرطی سازی تقابلی به همراه روش های آرامش عضلانی استفاده می کند

۲. قراردادهای رفتاری

توافقی میان دو طرف به هدف تغییر رفتار یکی از طرفین است که در آن تقویت لازم برای رسیدن به هدف مشخص می شود.

۳. سرمشق دهی اجتماعی

تکنیک سرمشق دهی اجتماعی یا تمرین شیوه های جدید ارتباطی برای مراجعانی بکار می رود که ارتباط مساله داری با دیگران دارد. مشاور تعلیم دیده که به گونه ای عمل کند که تمرین به زندگی واقعی شباهت پیدا کند. آنگاه مشاور و مراجع موقعیت را اجرا می کنند. این کار به مراجع فرصت می دهد در مرد موثر بودن رفتار خود پس خوراند دریافت کند.

۴. آموزش ابراز وجود

زمانی به کار می رود که مراجع در گفتن نه یا ابراز احساسات مثبت و منفی خود مشکل دارد این تکنیک می تواند رشد و تغییر رفتار مراجع را افزایش دهد.

علاوه بر تکنیک های ذکر شده باید مشاور با روش های تصمیم گیری و استراتژی های حل مساله آشنا باشد

روش های تصمیم گیری

بسیاری از مشکلات مراجعان ناشی از ناتوانی آنها در تصمیم گیری است. مشاوران مشکل مراجعان را حل نمی کنند بلکه تمایل دارند مهارت های حل مساله را به آنها بیاموزند

مولفه های فرایند تصمیم گیری

۱. تعیین مشکل: مشکل چیست؟ موانع حل آنها؟ این مشکل چه زمانی و در چه شرایطی رخ میدهد؟...
۲. تعیین ارزش ها و اهداف مراجعان تا اینکه راه حل ها با ارزش های مراجعان مطابقت داشته باشد.
۳. تعیین فهرستی از جانشین های احتمالی.
۴. بررسی جانشین ها: بررسی و مقایسه سود و زیان جانشین ها براساس زمان و مقدار پول لازم
۵. گرفتن یک تصمیم آزمایشی
۶. اجرای تصمیم. اگر تصمیمی تعیین کننده باشد اما مراجع درباره آن مردد باشد، تصمیم برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر مورد واری قرار می گیرد و این اطلاعات وارد فرایند تصمیم گیری می شود
۷. ارزشیابی. باید بخش مداوم این فرایند باشد
۸. تعمیم تصمیمگیری به مشکلات آینده (کرومبولتز ۱۹۶۶)

استراتژی های حل مساله

روش منظم حل مساله

۱. تعیین و روشن کردن مساله، مراجعان اغلب مسائل مبهمی را به مشاوران ارائه می دهند که با این طرز بیان غیر قابل حل است لذا باید به جای پذیرفتن این توصیفات مبهم به جستجوی علت احساسات مراجعان پرداخت
۲. رعایت حق تقدم در پرداختن به مشکلات. بعد از شفاف سازی مشکلات مراجع با توجه به ملاک ها باید تصمیم بگیرد چه مشکلی را ابتدا حل کنند.
ملاک ها: الف: مسائل در کنترل مراجع ب: موقعیت های بحرانی ج: مشکلاتی که آسان حل می شود د: مشکلی که هرگاه حل شود نتایج مثبتی به بار می آورد ه: حرکت به سمت مشکلات دارای شدت بیشتر (غیر از موارد بحرانی)
۳. تدوین اهداف قابل دستیابی. مشکلات نیروبازدارنده و اهداف نیروی تسهیل کننده و نمایانگر آینده است. اهداف باید عینی و قابل دستیابی باشد.
۴. تهیه فهرستی از امکانات و توانایی های موجود برای رسیدن به اهداف. این کار می تواند از نیروی بازدارنده بکاهد
۵. انتخاب وسایلی -مطابق ارزش مراجعان- که در رسیدن به اهداف بیشترین تاثیر را دارد.
۶. تدوین ملاک های برای اثر بخش بودن برنامه های عمل
۷. اقدام. برای رسیدن به هدف از وسایل تعیین شده استفاده کنید.

تدوین اهداف

اینکه برای مشاوره هدفگذاری شود یا نه و نوع آنان به جهت گیری مشاور بستگی دارد. از اهداف کلی همه مشاوران ایجاد تغییر در نگرش ها ، ارزش ها، اعتقادات، احساسات یا رفتار مراجع است. اغلب مشاوران اهداف فرایندی و پیامدهای آن را برای مراجع مفید می دانند. اهداف فرایندی به اهدافی اشاره دارد که مشاوران برای رفتار خود در جریان ارتباط در نظر می گیرند نظیر مقابله با بیمیلی مراجع در ابراز وجود در برابر رئیس خود. برخی اهداف پیامدی می تواند تلاش در جهت پاسخ ابراز گرایانه از طریق تکرار رفتار و مجور کردن مراجع به صداقت، باشد

پایان دادن به جلسات و پیگیری

برای خاتمه به جلسه مشاور باید به زمان اشراف داشته باشد و حوالی انتها جلسه مراجع را آگاه کند و از مراجع بخواهد موضوعات احساسات یا موارد عمده آن جلسه را خلاصه کند. سممکن است مشاور ترجیح دهد خود جلسه را خلاصه کند تا اینکه مفاهیم و احساسات را در چارچوبی ترکیبی با یکدیگر بیامیزد خلاصه کردن جلسات، برای اهدافی که مراجع باید در فاصله میان جلسات روی آنها کار کند حالت محرک دارد.

در اکثر موارد مشاور و مراجع به این نتیجه میرسند که ارتباط باید به پایان برسد اما گاهی ممکن است مشاور احساس کند باید جلسه خاتمه یابد اما مراجع آمادگی نداشته باشد در این موارد مشاور باید نیازهای مراجع

برای ادامه دادن را مورد بررسی قرار دهدگاهی نیز مراجع تمایلی به ادامه ندارد اما مشاور اتمام جلسه را زود می داند. در این حالت مشاور می تواند تنها دلایل خود را برای لزوم ادامه مشاوره بیان کند اما نمی تواند مراجع را مجبور به ادامه کند.

پس از خاتمه مشاور از مراجع می خواهد ارتباط خود را با او حفظ کند تا اینکه از پیشرفت او مطلع شود. این امر توجه خالصانه مشاور را به پیشرفت مراجع نشان می دهد.

پایان فصل ۹

اللهم صل علی محمد وال محمد