

بنام خدا

اصول و فنون مشاوره

دکتر عباس پور شهباز

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تیرماه ۱۳۸۷

موضوعات مورد بحث

کلیاتی درباره مشاوره

■ تعریف مفاهیم

■ اهداف

■ موضوعات و ضرورت مشاوره در ورزش

■ انواع و رویکردها

■ اصول

■ ویژگی های مشاور

■ اصول اخلاقی مشاور

موضوعات مورد بحث

□ فنون مشاوره

- برقراری ارتباط
 - مهارت های مورد استفاده در مشاور
 - مقاومت در مشاوره
 - خاتمه دادن به مشاوره
-

تعریف مشاوره

□ فرآیند کمک به افراد عادی برای کسب سازگاری بهتر با خود و دیگران، رشد عاطفی و اجتماعی، استقلال و قبول مسئولیت است.

■ تعامل مشاور و مراجع

■ افراد عادی

■ تاکید بر پیشگیری دارد

■ فرآیندی پیوسته و مستمر

■ کمک توسط فردی متخصص و حرفه ای

■ برقراری مجدد یا افزایش سازگاری با خود و دیگران

■ یادگیری رفتار جدید

ابعاد تفاوت مشاوره و رواندرمانی

■ اهداف (پیشگیری/درمان : سازگاری با محیط/تغییرات شخصیتی و روانی)

■ مراجعان (افراد عادی/ افراد نابهنجار)

■ متخصصان (مشاور/ متخصص بالینی)

■ موقعیتها (سازمانها و مراکز مشاوره/ بیمارستانهای روانی و مراکز سرپایی)

■ ساختار مداخله (کوتاه مدت/ بلند مدت)

■ ۱۰ شمام، مداخله مبتنی بر مهارت‌ها، فنون، مشاوره / ۱۰ شمام،

اهداف مشاوره

- کمک به انتخاب ، تصمیم گیری و حل مسائل زندگی
 - شناخت قابلیت‌های فردی و اجتماعی مراجع در جهت بکارگیری آنها
 - کمک به حل یا کنار آمدن با مشکلاتی که باعث برهم خوردن سازگاری فرد شده
 - ارائه آموزشها و اطلاعات پیشگیرانه
 - کمک به ارتقاء و رشد قابلیت‌های مراجع
-

برخی موضوعات مشاوره در ورزش

- استرسهای روزمره و حاد زندگی
 - مشکلات با والدین یا همسر
 - مشکلات با مربی و مدیر
 - مشکلات با ازدواج
 - مشکلات مالی
 - تنهایی و دوری از خانواده
 - سردرگمی و مشکل در تصمیم گیری
 - فقدان اعتماد به نفس
 - انتظارات غیرواقع بینانه از خود
-

برخی موضوعات مشاوره در ورزش

- ترس از شکست
 - ترس از طرد شدن
 - مسایل مربوط به موفقیت و پیروزی
 - مقابله با آسیب دیدگی
 - مقابله با از دست دادن و شکست
 - اضطراب و افسردگی
 - مشکلات خوردن
 - سوء مصرف مواد
-

انواع مشاوره

از نظر موضوع

■ مشاوره تحصیلی / شغلی / حقوقی / پزشکی / ورزشی و.....

از نظر تعداد

■ مشاوره فردی / گروهی

از نظر روش مداخله

■ مشاوره آموزشی / شناختی / تحلیلی / انسان گرا و.....

از نظر رویکرد

■ مستقیم / غیرمستقیم / انتخابی

تفاوت رویکردهای مشاوره

رویکرد غیر مستقیم	رویکرد مستقیم
مراجع جلسه را رهبری و هدایت می کند	مشاور جلسه را رهبری و هدایت می کند
مراجع نقش فعال تری بر عهده دارد	مشاور نقش فعال تری بر عهده دارد
بیشتر خود مراجع مورد توجه است	به علل مشکل توجه می شود
راه حل ها توسط مراجع ارائه می شود	راه حل ها توسط مشاور ارائه می شود
زمان مشاوره نسبتا طولانی است	زمان مشاوره کوتاه است
کمتر از آزمونها استفاده می شود	از آزمونها استفاده می شود

اصول مشاوره

- احترام به شخصیت مراجع، بدون توجه به عقیده، موقعیت اجتماعی، جنسیت، نژاد، ملیت و وضع مالی برای او قدر و ارزش قائل شود.
 - مشاوره نباید تحمیل گردد و به اجبار صورت گیرد.
 - حقوق مراجع محفوظ و مورد احترام است.
 - مراجع قابلیت تصمیم گرفتن دارد و تصمیم گیری حق مراجع است.
 - مراجع مختار و مسئول است و صلاحیت حل مشکلات خود را دارد.
 - مراجع باید در طول مشاوره آزادی کامل داشته و هرچه می خواهد بگوید.
 - مشاوره در قبال فرد و جامعه مسئولیت دارد. هم نیازهای مراجع مد نظر است و هم نیازهای جامعه.
-

ویژگی های مشاور کارآمد

- دارای هویت است و از ویژگی های شخصی و نیازهای خود آگاهی دارد
 - سلامت روانی دارد و بر هیجانات خود مسلط است
 - با فرهنگ و ارزشهای جامعه آشنایی دارد
 - به چگونگی تاثیر رفتارهای خود بر مراجعان واقف است .
 - برای خود احترام قائل است و اعتماد به نفس دارد
 - می تواند دنیای مراجع را تجربه کند و بشناسد
 - نسبت به تغییر انعطاف پذیر است
-

ویژگی های مشاور کارآمد

- با صداقت و بی غل و غش است
 - در رفتارهایش راحت و طبیعی است
 - شوخ طبع است و قادر است رویدادهای زندگی را بپذیرد.
 - جذاب و قابل اعتماد است و قدرت نفوذ بر دیگران را دارد
 - باز و گشاده رو است و توانایی ایجاد رابطه گرم، صمیمانه و همدلانه را دارد
 - نودوستی، مهربانی و علاقه مندی به رفاه و سعادت افراد دارد
 - بر دانش، مهارت ها و تکنیکهای مشاوره ای تسلط دارد
-

اصول اخلاقی مشاور

- به روز بودن دانش و معلومات و مهارت‌های حرفه ای
 - برخورد صادقانه، منصفانه و احترام آمیز با مراجع
 - مسئولیت پذیری در قبال حفظ امنیت مراجع
 - ایجاد و حفظ حد و مرز در روابط با مراجع
 - رازداری و حفظ اسرار مراجع
 - نداشتن رابطه دوگانه با مراجع
-

مهارت های مشاوره

- برقراری رابطه مشاوره ای
 - ساختاردهی
 - هدایت مشاوره
 - رفتار غیر کلامی
 - گوش دادن موثر
 - ارتباط کلامی
 - بازتاب احساسات
 - مقاومت
 - پایان دادن به جلسات
 - پایان دادن به مشاوره
-

ایجاد رابطه مشاوره ای

□ ایجاد احساس امنیت و اعتماد نسبت به جلسه مشاوره و مشاور. رابطه مشاوره ای هسته اصلی مشاوره قلمداد می شود

- رفتار توجه آمیز
 - احترام و پذیرش بدون قید و شرط
 - رازداری
 - درک مراجع و مشکل
 - آماده کردن شرایط محیطی
 - همدلی و توجه به ابعاد عاطفی
 - پذیرش مسئولیت مشاور و مراجع در فرآیند مشاوره
 - رابطه مشاوره ای با هر مراجع یکتا و منحصر به فرد است
-

ساختاردهی مشاوره

□ تعیین خط مشی و چگونگی اجرای مشاوره برای رسیدن به اهداف می باشد. ایجاد ساختار از ابهام فرآیند مشاوره می کاهد و مسیر فعالیت را مشخص می سازد.

■ تعیین زمان برای جلسه مشاوره

■ گفتگو درباره هدفهای مشاوره

■ گفتگو درباره نقش های مشاور و مراجع

■ گفتگو درباره موقعیت و محدودیتهای مشاوره

■ بررسی واکنشهای مراجع

نکات مهم در برخورد با واکنشهای مراجع

- مشاور نباید برای تصمیم گیری مراجع را تحت فشار قرار دهد
 - مشاور باید محیطی فراهم آورد که مراجع عقایدش را آزادانه بیان کند
 - به گفتار مراجع توجه کامل نماید
 - اگر موضوع جدیدی از سوی مراجع مطرح شد به آن توجه کند
 - همواره نیازهای مراجع را مد نظر قرار دهد
 - مراجع را تشویق کند که خود به سوالاتش پاسخ دهد
-

هدایت در مشاوره

- میزان تاثیرافکار و عقاید مشاور بر مراجع در فرآیند مشاوره
 - تشخیص مشکل مراجع
 - آگاهی دادن و ارائه اطلاعات
 - اطمینان دادن
 - معطوف کردن توجه مراجع به ابعاد موضوع با پرسش
 - توجه دادن مراجع به پیامدهای تصمیم گیری اش
 - ارائه تجربیات دیگران درباره مشکل
 - دادن پیشنهاد
 - تعبیر و تفسیر
 - خلاصه کردن و جمع بندی
-

ارتباط غیر کلامی

رفتار کلامی بخش جدایی ناپذیر فرآیند مشاوره است و نشانگر طرز تفکر و حالت‌های روانی فرد است و بر روابط بین فردی تاثیر بسزایی دارد. □

- تن یا زیر و بمی صدا
 - سرعت کلام
 - تماس چشمی
 - حرکات بدن
 - تظاهرات چهره و حالت صورت
 - سکوت
-

مهارتهای لازم برای گوش دادن فعال

- گوش دادن دقیق به گفته های مراجع و اینکه چگونه می گوید
 - اجتناب از قطع کلام مراجع
 - استفاده از سکوت برای ترغیب مراجع به ادامه صحبت
 - فرصت دادن به مراجع تا افکار و احساسات خود را بیان کند
 - منعکس کردن مقاصد مراجع و شفاف کردن آن
 - طرح سوال برای روشن کردن جزئیات مهم و تعیین راهبرد حل مشکل
 - گوشزد کردن تشابهات و گسیختگی های فکری، احساسی و رفتاری مراجع
 - گرفتن بازخورد از مراجع به منظور اطمینان از صحت برداشتهای
-

موانع گوش دادن فعال

- پرسشگری و طرح سوالات پی در پی
 - حرف زدن زیاد
 - گوش دادن تدافعی و همراه با پیشداوری
 - قضاوت کردن
 - طرح داستان خود
 - کوچک نمایی یا بزرگ نمایی مشکل
 - ترس از برقراری سکوت
 - تخصص گرایی
 - بکارگیری عبارت های کلیشه ای
-

ارتباط کلامی

- طرح سوالات باز
 - تشویق کلامی و ادامه دهی
 - بازتاب معنی
 - هدایت مجدد
 - گذار از موضوعی به موضوع دیگر
 - اختصاصی کردن یا تصریح
 - تعمیم و مفهوم سازی
 - ربط دادن مطالب و خلاصه کردن
-

بازتاب احساسات

- در بازتاب احساسات مشاور همچون آئینه ای عمل می کند و مراجع میتواند کلام، احساسات و عواطف خود را در او نظاره کند.
 - بازتاب احساسات به مراجع امکان میدهد درباره عواطف و عقایدی که در جریان مشاوره ابراز می کند بیشتر و عمیق تر فکر کند.
 - در بازتاب احساسات مراجع احساس می کند درک شده است.
 - بازتاب احساسات شناسایی و تغییر رفتار نامناسب را در مراجع تسهیل می کند.
 - در بازتاب احساسات باید صرفاً از تکرار "متن" خودداری شود و "عمق احساس" را بطور متناسب بیان کرد.
-

رفتارهای ناشی از مقاومت در جلسه مشاوره

- از مشاور و نحوه مشاوره او به شدت انتقاد می کند.
 - از نتایج احتمالی مشاوره احساس نارضایتی می کند.
 - به گفتار و پیشنهادات مشاور توجهی نمی کند.
 - در وقت تعیین شده برای مشاوره حاضر نمی شود.
 - عواطف و احساسات خود را بروز نمی دهد.
 - در جلسه مشاوره سکوت می کند.
 - به اقدامات مشاوره ای اعتقاد چندانی ندارد.
 - سعی دارد جلسه مشاوره را هر چه زودتر به پایان برساند.
 - موضوعات نامربوط را در جلسه مشاوره مطرح می سازد.
 - از مشاوره توقع بیجا و انتظارات غیر واقع بینانه دارد.
-

علل ایجاد مقاومت

- محیط نامناسب مشاوره
 - رفتارهای نامناسب مشاور
 - ترس از حل نشدن مشکل و بدتر شدن شرایط
 - ترس از پذیرفته نشدن توسط مشاور
 - خستگی بیش از حد
 - بیماری یا آسیب دیدگی
-

روشهای مواجهه با مقاومت

- پذیرش مراجع و بازتاب احساسات
 - گوش دادن فعال
 - گفتگوی روزمره
 - مواجهه سازی مراجع با رفتارش
 - تحلیل علل مقاومت
 - خاتمه دادن به مشاوره
-

روشهای پایان دادن به جلسه مشاوره

- آگاه کردن مراجع از پایان وقت
 - خلاصه کردن محتوای جلسه
 - تعیین وقت برای جلسه آینده
 - علائم غیرکلامی
 - تعیین تکلیف برای جلسه آینده
-

پایان دادن به مشاوره

- معمولاً مشاوره زمانی به پایان میرسد که مراجع به توانایی لازم برای حل مشکل رسیده باشد.
 - مراجع و مشاور باید هر دو از زمان پایان مشاوره آگاه باشند.
 - در جلسه پایانی مشاور باید مسایل جلسات گذشته را خلاصه نماید.
 - مشاور باید مطمئن شود که هیچ نکته مبهمی درباره موضوعات برای مراجع وجود ندارد.
 - هیچ موضوع جدیدی نباید در آخرین جلسه مشاوره مطرح گردد.
 - مشاور باید مراجع را مطمئن سازد هر زمانی که نیازمند کمک باشد، می تواند برای مشاوره نزد مشاور مراجعه نماید.
-

با سپاس از توجه شما
