

بِنامِ خدا

اصول و فنون مشاوره

دکتر عباس پور شهباز

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

آذرماه 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
-

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 / 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 نسبتاً طولانی است | زمان مشاوره کوتاه است |
| کمتر از آزمونها استفاده می شود | از آزمونها استفاده می شود |

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
 - خستگی مفرط
 - مقابله با آسیب دیدگی
 - مقابله با از دست دادن و شکست
 - اضطراب، افسردگی، مشکلات خوردن و سوء مصرف مواد
 - بازنشستگی و کناره گیری از ورزش حرفه ای
 - آموزش مهارتها
-

آموزش مهارت‌های ذهنی

□ هدف از آموزش مهارت‌های ذهنی کمک به ورزشکاران در بهبود مهارت‌های ذهنی در جهت دستیابی به عملکرد موفق ورزشی و رفاه فردی است.

- مهارت‌های پایه
 - مهارت‌های عملکرد
 - مهارت‌های توسعه فردی
 - مهارت‌های تیمی
-

آموزش مهارت‌های ذهنی

مهارت های پایه

■ اتگیزه پیشرفت

■ خود آگاهی

■ تفکر مولد و بارور

■ اعتماد به نفس

مهارت‌های عملکرد

■ مهارت ادراکی – شناختی

■ توجه متمرکز بر عملکرد

■ مدیریت حالت‌های هیجانی

آموزش مهارت‌های ذهنی

مهارت های توسعه فردی.

■ هویت

■ شایستگی بین فردی

مهارت های تیمی

■ رهبری

■ ارتباط تیمی

■ انسجام تیمی

■ اعتماد تیمی

رویکرد مشاور برای افزایش مهارت‌های ذهنی

فلسفه

- رویکرد آموزشی- بالینی
- برنامه محور- ورزشکار محور
- افزایش عملکرد- توسعه فردی

مدل‌های مداخله

- مدل‌های مداخله در سیستم‌های خانوادگی، سازمانی، تیمی
 - مدل‌های خود تنظیمی، رفتاری-شناختی و مداخلات بالینی
 - مدل‌های آموزش مهارت‌ها و آموزش ادراکی
-

رویکرد مشاور برای افزایش مهارت‌های ذهنی

استراتژی‌ها

- فرآیند متمرکز بر حل مسئله
- استراتژی پنج مرحله‌ای آمادگی، تصور، تمرکز، اجرا و ارزیابی
- مدیریت انرژی

تکنیک‌ها

- تصویرسازی
 - آموزش تن آرامی و بیوفیدبک
 - هدف‌گزینی
 - گفتار با خود
-

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
