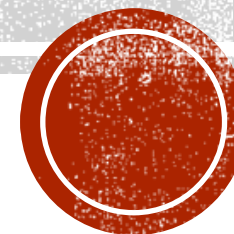




فنون مشاوره و روان درمانی

مهدی رجبی



Mehdi.rajabi.200090
09124442344

تعریف مشاوره



..... (1) علم

..... (2) هنر

* ابعاد مشاوره

..... اهداف فرآیندی



Mehdi.rajabi.200090
09124442344

عناصر مهم در مفهوم شناسی مشاوره



(1)



(2)



(3)



(4)



Mehdi.rajabi.200090
09124442344



..... (5)



..... (6)



..... (7)



..... (8)



مقایسه راهنمایی، مشاوره و روان درمانی



..... راهنمایی (1)



..... مشاوره (2)



..... روان درمانی (3)

* مشاوره مهم ترین روش راهنمایی است ، یعنی قلب راهنمایی است .



Mehdi.rajabi.200090

09124442344



ویژگی های مشاور موثر

(1) شخصیت و خصوصیات مشاور

(2) تحصیلات آکادمیک مشاور

(3) به روز نگه داشتن دانش و اطلاعات و نظارت بر خود

(4) تشویق و دلگرمی

(5) هنرمند بودن

(6) ثبات هیجانی

(7) همدلی و دلسوزی



(8) خودآگاهی

(9) خودپذیرشی

(10) عزت نفس بالا

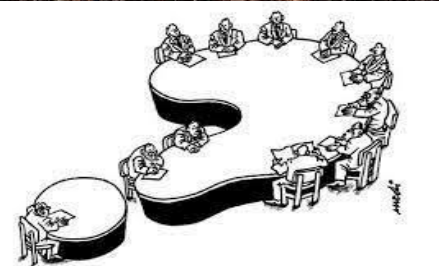
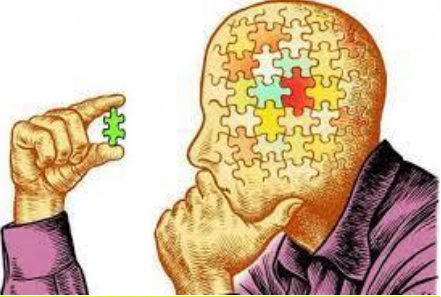
(11) خودشکوفایی

(12) شجاعت

(13) بردباری

(14) عدم تحمیل عقاید

(15) تحمل ابهام



روش های مشاوره

..... (1) روش مستقیم

..... (2) روش غیرمستقیم

* استفاده از این روش در مشاوره با کسانی که مشکلات عاطفی و روانی دارند مفیدتر است .

..... (3) روش انتخابی



چهار مرحله یاری گیری و مشاوره

1) مرحله آماده سازی



2) مرحله شروع



3) مرحله میانی



4) مرحله پایانی





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ویژگی های رابطه مشاوره اثربخش از نظر راجرز

..... (1) همخوانی

.....

..... (2) همدلی

.....

..... (3) توجه مثبت نامشروط

.....



=





ساختار جلسه مشاوره ای

1) محدودیت های زمانی

.....



2) محدودیت های عملیاتی

.....

3) محدودیت های نقشی

.....

4) محدودیت های روالی

.....



Mehdi.rajabi.200090
09124442344



مراحل مصاحبه مشاوره ای



..... (1)

..... (2)

..... (3)

..... (4)

..... (5)

* بوم ثت

Mehdi.rajabi.200090
09124442344



انواع پاسخ های مشاور



..... (1) پاسخ های ارزیابی :

.....



..... (2) پاسخ های تعبیری :

.....

..... (3) پاسخ های حمایتی :

.....



..... (4) پاسخ های اطلاعاتی :

.....



Mehdi.rajabi.200090
09124442344





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

فرآیند یک جلسه مشاوره ای

..... (1) تدارک

..... (2) مقدمه

..... (3) شروع کار

..... (4) گوش دادن فعال

..... (5) تشخیص و توضیح مشکل

..... (6) بررسی گزینه ها و اقدام تحصیلی

..... (7) ختم جلسه





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع مراجع

..... (1) مراجعان مشتری

.....



..... (2) مراجعان دشوار یا بد قلق

.....



..... (3) مراجعان بی میل یا مجبور

.....



..... (4) مراجعان مقاوم یا مقاومت کننده

.....

*رایج ترین نوع مقاومت از سوی مراجعان گفتن نمیدانم یا فرقی نمیکند ، است.





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع مراجعان از نظر احتمال موفقیت در فرآیند مشاوره

(1) احتمال موفقیت بعضی مراجعان در جلسه مشاوره بیشتر است که به اختصار **yavis** نامیده میشود .

افراد جوان ، جذاب ، خوش صحبت ، باهوش و موفق شانس بیشتری برای نتیجه گیری از جلسه مشاوره دارند.



(2) احتمال موفقیت بعضی از مراجعین در جلسه مشاوره کمتر است که به اختصار آنها را **HOUNDS** می نامند.

افراد عادی هم از لحاظ ظاهر و هم از لحاظ رفتار ، مسن ، نه چندان باهوش ، کم حرف و از قشر محروم جامعه شانس کمتری در جلسه مشاوره دارند.





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

اسناد ها

منظور از اسنادها این است که مشاور مشکل مراجع را به چیزی یا عاملی اسناد یا نسبت می دهد.

*** انواع مدل های اسنادی :**

1) مدل پزشکی

.....

2) مدل اخلاقی

.....

3) مدل جبرانی

.....

4) مدل روشنگری

.....

*** عیب مدل روشنگری وابسته شدن مراجع به مشاور است.**





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

الگو مراحل تغییر

..... (1) پیش از تامل

.....

..... (2) تامل

.....

..... (3) آمادگی

.....

..... (4) عمل

.....

..... (5) نگهداری

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

شناخت مراجع

به دو طریق میتوانیم مراجع را بشناسیم :

الف) عینی

1) مشاهده

2) گروه سنجی

3) مقیاس درجه بندی

4) بررسی موردی

ب) ذهنی



سکوت در فرآیند مشاوره

یکی از اتفاقاتی که معمولاً در جلسه مشاوره (به ویژه اولین جلسه) رخ میدهد، سکوت مراجع است. سکوت در آغاز اولین جلسه مشاوره می تواند بدین دلیل باشد که مراجع با موقعیت و اهداف مشاوره آشنایی ندارد. در این حالت مشاور باید مراجع را از کل موقعیت مشاوره آگاه سازد و جلسه مشاوره را سازمان دهد و یا سکوت متقابل کند. سکوت در مواردی در جلسه مشاوره مفید است و ارزش و اهمیت درمانی دارد. برای تعیین ارزش و اهمیت سکوت، باید لحظه و زمان وقوع آن مورد بررسی دقیق قرار گیرد. اگر سکوت طولانی باشد، در ادامه جلسه مشاوره می تواند ناشی از مقاومت مراجع و عدم ایجاد رابطه حسنه مشاوره ای بین مراجع و مشاور باشد ولی اگر پس از طرح مشکل عاطفی رخ دهد، مفهوم متفاوتی دارد و شیوه ی مواجهه با آن نیز متفاوت است.

رویکرد مراجع محوری ← وسیله ای برای تغییر مراجع

رویکرد های شناختی ← سکوت پسندیده نیست



Mehdi.rajabi.200090
09124442344





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

علت سکوت مراجع



..... (1)

..... (2)

..... (3)

..... (4)

..... (5)

..... (6)





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

روش های شکستن سکوت مراجع



.....(1

.....(2

.....(3



تفاوت روش با فن

.....

.....

.....

.....

نکته: استفاده از فنون مشاوره به موقعیت مشاوره و شخصیت مشاوره بستگی دارد.



Mehdi.rajabi.200090
09124442344





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع فنون

1) فنون آرامش بخش: در موقعیت های خاصی مانند و استفاده می شود. **مثل:**



(الف)

(ب)

(ج)

2) فنون عمل : شامل تکنیک های اصلی درمانی هستند. **مثل:**

(الف)

(ب)

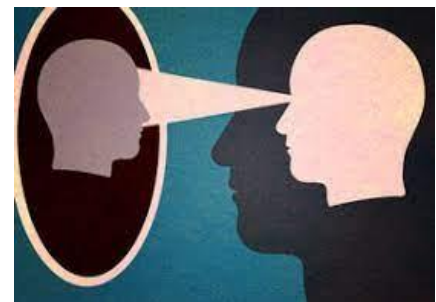
(ج)

3) فنون ادراکی: این فنون به منظور برقراری رابطه اولیه بین مشاور و مراجع مورد استفاده قرار میگیرد. **مثل:**

(الف)

(ب)

(ج)





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

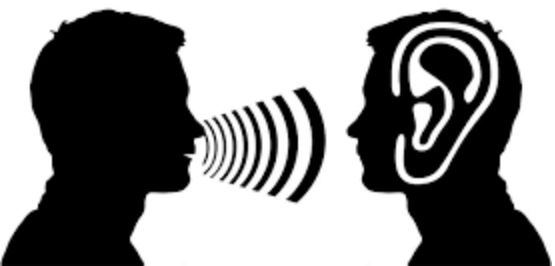
گوش دادن فعال

* مهم ترین راه برطرف کردن نیازهای مراجع ، گوش دادن فعال به مراجع است.

* گوش دادن عملی و است که مراجع به گرمی پذیرفته می شود.

* انعکاس دادن و گوش دادن اساسی ترین و مهم ترین پاسخ های مشاور هستند ، زیرا به کمک این دو مهارت به دنیای درون مراجعان پی میبریم .

* این فن شامل سه خورده مهارت و و است.





Mehdi.rajabi.200090

09124442344

مهارت های اساسی برای خوب گوش دادن



..... (1) توجه به مراجع و واکنش های شخصی و آنی مشاور و مراجع



..... (2) درک صحیح روابط کلامی و غیر کلامی پیام مراجع



..... (3) شناسایی الگو ها و مضامین



..... (4) توجه و حساسیت به استعاره ها و نماد گرایی





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع گوش دادن

سه نوع گوش دادن وجود دارد:



1) گوش دادن ارزیابانه :



2) گوش دادن حاشیه ای :



3) گوش دادن فعال :





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

موانع گوش دادن

..... (1) گوش دادن ناکافی

..... (2) گوش دادن ارزشیابی کننده

..... (3) گوش دادن واقیبت مدار

..... (4) گوش دادن فیلتر شده یا انتخابی

..... (5) گوش دادن همراه با مرور ذهنی



..... (6) گوش دادن دلسوزانه





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

نکات تکمیلی گوش دادن

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نکات تکمیلی





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

سه مهارت پاسخ دهی

(1) انعکاس محتوا و احساس



(2) پاسخ کوتاه



(3) سوال کردن





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انعکاس

مهم ترین پاسخ مشاور است .

انعکاس

احساس :

مثال ← مراجع: من مادرم را دوست ندارم

مشاور: به نظر میرسد از مادرتان عصبی هستید



محتوا :

مثال ← مراجع: از شوهرم عصبانی هستم ، با دخترم دعوا دارم

مشاور: شما در روابطتان مشکلات زیادی دارید





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

نکات بازگویی

- (1)
- (2)
- (3)

مشکلات انعکاس

- (1)
- (2)
- (3)

نکته : اولین حس انعکاس آن است که مراجع درمیابد که احساس و گفته هایش توسط مشاور به درستی درک و پذیرفته می شود.





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

پاسخ کوتاه

.....
.....

.....

نکته: در پاسخ کوتاه مراجع میفهمد که به او گوش میدهند و به او توجه دارید .

* پاسخ کوتاه در مشاوره نوعی پیام است برای نشان دادن توجه کامل به مشاور و اینکه مراجع درک کند که حرف هایش توسط مشاور شنیده میشود و درک شده است .

* پاسخ کوتاه به دو منظور بکار میرود:

..... (1)

..... (2)

* پاسخ کوتاه به دو طریق است:

..... (1)

..... (2)





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

مهارت سوال کردن

.....

.....

.....

* سه هدف مهم از طرح سوالات :

(1

(2

(3





مشکلاتی که در اثر پرسیدن سوال زیاد بوجود می آید

(1) ایجاد مزاحمت و دخالت در دنیای مراجع

(2) بازجویی از مراجع

(3) ایجاد نابرابری غیرضروری بین مشاور و مراجع

(4) لطمه زدن به فرآیند مراجع

(5) مراجع جهت و کشف اصلی مشکل را از دست میدهد

(6) ارضای نیازهای مشاوره

(7) کنترل آنچه مراجع کشف میکند



Mehdi.rajabi.200090
09124442344





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع سوالات

(1) بسته: باعث محدودیت و صلب آزادی در مراجع می شود و خلاقیت را از مراجع میگیرد

.....

(2) باز: میدان بیشتری به مراجع می دهد

.....

(3) انتقالی: باعث می شود مراجع به قسمت اولیه بحثش برگردد

.....

(4) انتخابی: بیشتر در واقعیت درمانی و مخصوص افراد جوان بکار می رود

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

..... (5) سوالات ارشادی :

.....

..... (6) حرفه ای یا شغلی:

.....

..... (7) چرایی:

..... (8) سوالات مسیر نما :

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

..... (9) سوالات دایره ای (حلقوی) :

.....

..... (10) سوالات معجزه ای :

.....

..... (11) سوالات متمرکز بر هدف :

.....

..... (12) سوالات مقیاسی :

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

..... (13) سوالات برای بالا بردن آگاهی مراجع :

.....

..... (14) سوال چرخشی :

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع سازمان دادن

* سازمان دادن جلسه مشاوره:

.....
.....
..... الف) محدودیت عملی

..... دبستان :
..... نوجوان :
..... بزرگسال :
..... ب) محدودیت زمانی

* روش های سازمان دادن به جلسه مشاوره:

- (1
- (2
- (3
- (4





Mehdi.rajabi.200090

09124442344

رهبری در جلسات مشاوره

: یعنی اداره درست جلسه و ارائه پاسخ های مناسب به منظور رسیدن به هدف های مشاوره.

*برای آنکه رهبری جلسه مشاوره به طور مفید و موثر انجام پذیرد باید توانمندی و میزان پذیرش مراجع مد نظر قرار بگیرد.

روش متعادل رهبری به و و مشاور بستگی دارد.





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

برخی از شیوه های رهبری

- (1) پذیرش
- (2) نصیحت کردن
- (3) ایجاد اعتماد و اطمینان یا اطمینان بخشی :
- (4) تشخیص:
- (5) بازگویی برخی رخدادهای دیگران
- (6) جملات ناقص:
- (7) ارائه اطلاعات و آگاهاندن:
- (8) تفسیر :
- (9) پرسش و پاسخ:
- (10) و دیگر روش ها مثل مخالفت / سکوت/پیشنهاد دادن/ هشدار دادن:





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

مقاومت در مشاوره

یعنی سرسختی مراجع در جلسه مشاوره که مانع درمان می شود و همچنین نشانه ی نارضایتی مراجع به مشاور و مشاوره است.

مراجع مقاومت خود را به شیوه هایی از قبیل انتقاد از مشاور و سکوت و نارضایتی نسبت به مشاور نشان می دهد.

*** علل مقاومت در جلسه مشاوره :**

..... (1) درونی

..... (2) بیرونی

..... (3) مختلط





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

انواع مقاومت

..... (1) مقاومت کامل



.....

..... (2) مقاومت نسبی



.....

..... (3) بی میلی



.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

رفتارهای مقاومتی در جلسه مشاوره

* رفتارهای مقاومتی در جلسه مشاوره در چهار حیطه هستند:

..... (1) کمیت

..... (2) زمینه

..... (3) سبک

..... (4) مدیریت جلسه





Mehdi.rajabi.200090

09124442344

خلاصه کردن

خلاصه کردن به جمع بندی نکات مهم گفتاری مراجع می پردازد. خلاصه گویی مراجع را از هر شاخه پریدن و بحث های بی ربط باز میدارد و رفع ابهام میکند و احساس گیجی و سردرگمی مراجع را کاهش می دهد. مشاور با خلاصه کردن گفته های مراجع به آن شکل مرتبی میدهد تا مراجع تصویر بهتری از موقعیت بدست آورد.

این فن در اواخر جلسه مشاوره به وفور به کار می رود.

* نکات کنکوری فن خلاصه کردن:

- (1)
- (2)
- (3)



فنون پیشرفته در مشاوره

1) فن قاب گیری مجدد : گاهی افراد به جلسه مشاوره می آیند که دیدگاه بسیار منفی به جهان دارند

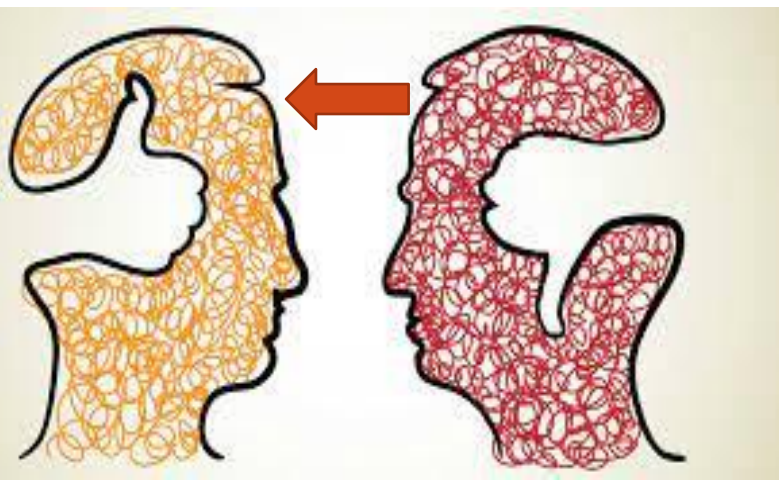
.....

.....

.....

.....

.....



Mehdi.rajabi.200090
09124442344





(2) **مواجهه یا رودرویی:** مواجهه به معنای برانگیختن آگاهی مراجع و نشان دادن اطلاعاتی به مراجع که از نظر مراجع پنهان شده است و یا مراجع از آنها چشم پوشی کرده است.



* در شش مورد زیر مشاور باید از مواجهه استفاده کند:

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)
- (6)





روش های مواجهه توسط مشاور

- (1
- (2
- (3

..... * نکات تکمیلی مواجهه :

.....

.....



Mehdi.rajabi.200090
09124442344





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه فنون پیشرفته در مشاوره

(3) فن روشن سازی:

هدف: متمرکز شدن بر گفته های اصلی مراجع و مشاور به منظور رفع ابهام است.

.....

.....

.....

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

..... (4) فن تاکید کردن :

.....

.....

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

(5) مهارت هنجار سازی : اگر به مراجعی بفهمانیم که حالات عاطفی اش طبیعی است و اوضاع و شرایط حال حاضر او متناسب با وضعیت است .

.....

.....

.....

.....





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

(6) فن درمان آرامیدگی : این نوع درمان که برای کنترل خشم و استرس و اضطراب کاربرد دارد، ابتدا توسط جاکویسن ایجاد گردید. این نوع درمان که همراه با شل و سفت کردن عضلات است به منظور رفع تنش و رسیدن به آرامش صورت میگیرد. تمرین آرامیدگی روزانه بین 20 تا 25 دقیقه زمان می برد. کل فرآیند درمان آرامیدگی 4 تا 8 ساعت است. فنون آرامیدگی پیشرفته عبارتند از: حساسیت زدایی منظم، جرات ورزی، روش های آرامیدگی هدایت شده، برنامه های شبیه سازی شده کامپیوتری، هیپنوتیزم، مراقبه و آموزش خودزا (آموزش کنترل کارکردهای بدن از طریق تلقین به خود) از فن آرامیدگی برای درمان استرس، اضطراب و نیز آسم، سردرد، بی خوابی و اختلال وحشت زدگی استفاده می شود.





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

..... (7) فن شخصی سازی (ردیابی): پذیرش مسئولیت مراجع

.....

.....



* کاربرد کلمه تو به منظور پذیرش مسئولیت و شخصی سازی

* به کمک فن شخصی سازی به مراجع کمک می شود تا نقش خودش را در زندگی
بهتر توصیف و مسئولیت قبول کند.





(8) **برون سازی مشکل** : مشاور با این روش تلاش می کند کاری کند که مراجع ، مشکل را مسئله ذاتی خود نبیند، بلکه آن را عملی بداند که از خارج به او فشار می آورد.

برای مثال: مراجعی در جلسه مشاوره بیان می کند ← من فرد مضطربی هستم

مشاور برای آنکه مشکل او را برون سازی کند در جواب میگوید ← من شما را فردی گرفتار اضطراب می بینم که نگرانی بر او غلبه کرده است

در واقع اگر مراجعین، مشکل را به عنوان جزئی بیرون از خود بنگرد، می توتند آن را کنترل کند ولی اگر آن را مسئله ای ذاتی بدانند، توانایی کنترل آن را نخواهند داشت. با برونی سازی، قدرت تا حد زیادی از مشکل کاسته می شود.





Mehdi.rajabi.200090
09124442344

ادامه اسلاید قبل

(9) **جست و جو استثنائات:** هدف از طرح سوالات مبتنی بر استثنائات، ایجاد تغییر با توجه به زمان ها و موقعیت هایی است که رفتار نامطلوب از فرد سر نمی زند.

به عنوان مثال:

مراجع ← من دارای مشکل افسردگی هستم

مشاور ← در لحظاتی که احساس شادی میکنی، صحبت کن

و مراجع بدین طریق لحظاتی را بیان میکند که در آن شاد بوده و احساس افسردگی نمی کرده است و مشاور با گفتن جمله ای مانند: درمورد آن مورد بیشتر برایم حرف بزن بیشتر در این باره تفحص می کند.

بعد از آن مشاور از نظرات، حقایق، احساسات و ایده های مراجع، راجب این اوقات برای کمک جهت برنامه ریزی فعال استفاده می کند تا مراجع باز هم لحظات شاد را تجربه کند.





..... (10) فن بازخورد :

.....

.....

.....

.....

* در بازخورد مناسب به جای کلمه شما، از واژه من استفاده می شود.

مثال:

بازخورد مناسب: مشاور میگوید در هنگام

صحبت با دیگران دچار مشکل نشدی؟

چون من احساس میکنم نمیتوانم حرفم

را به پایان برسانم

بازخورد غلط: شما من را عصبانی میکنید، چون

دائما حرف های من را قطع میکنید.

مراجعی که دائما حرف های مشاور را قطع می کند

روش های بازخورد ←



11) فن خود افشا سازی: بیان خاطره یا تجربیات توسط مشاور است. یکی از راه های خودافشایی خاطره گویی است. خاطره گویی به منزله فراهم سازی فرصتی مناسب برای مراجعی است که احساس می شود در گزارش شفاهی و یا حتی کتبی خاطرات و احوال خویش ناتوان است در چنین شرایطی، خاطره گویی مشاور باید از جنبه هدایت گری و جهت دهنده گری برخوردار باشد، به گونه ای که مراجع را نسبت به بیان و گزارش احوال خویش ترغیب کند و به اظهارات او در راستای مصاحبه مشاوره ای جهت بخشد.

* هدف از فن خودافشا سازی:



Mehdi.rajabi.200090
09124442344

* سه خصوصیت مهم فن خودافشا سازی:

..... (1

..... (2

..... (3

