

مشخصات مولف :

نازنین سعیدی – دانشجوی رشته روانشناسی بالینی دانشگاه تهران

این جزوه مناسب داوطلبان کنکور روانشناسی وزارت علوم

و وزارت بهداشت می باشد .

حق نشر محفوظ است

فصل ۱: متخصص بالینی

ویژگی های شخصی مشاوران کارآمد

درمانجویان برای شخصیت درمانگر بیشتر از فنون خاصی که استفاده می کند، ارزش قایل اند. به طور کلی عوامل موقعیتی مانند اتحاد درمانی، رابطه، مهارت های شخصی و میان فردی درمانگر، عمل درمانجو، و عوامل فرادرمانی، عوامل تعیین کننده اصلی نتیجه درمان هستند. اتحاد درمانی بیشترین نقش را در موفقیت درمان دارد. برای ایجاد اتحاد درمانی با درمانجویان، درمانگران باید ویژگی های خاصی داشته باشند. فهرست زیر به این خصوصیات اشاره دارد:

- درمانگران کارآمد هویت دارند.
- درمانگران کارآمد برای خودشان احترام قایلند.
- درمانگران کارآمد پذیرای تغییر هستند.
- درمانگران کارآمد تصمیماتی می گیرند که به زندگی کردن کمک کنند.
- درمانگران کارآمد اصیل، صادق و روراست هستند.
- درمانگران کارآمد شوخ طبع هستند.
- درمانگران کارآمد مرتکب اشتباه می شوند و مایلند آنها را بپذیرند.
- درمانگران کارآمد عموماً در زمان حال زندگی می کنند.
- درمانگران کارآمد از تاثیر فرهنگ آگاهند.
- درمانگران کارآمد علاقه صادقانه ای به رفاه دیگران دارند.
- درمانگران کارآمد از مهارت های میان فردی موثری برخوردارند.
- درمانگران کارآمد عمیقاً درگیر کارشان می شوند و از آن معنی به دست می آورند.
- درمانگران کارآمد پرشور هستند.
- درمانگران کارآمد می توانند مرزهای سالم را حفظ کنند.

درمان شخصی برای مشاور

آیا قبل از اینکه افراد متخصص بالینی شوند، ضرورت دارد که خودشان درمان شوند؟ بیش از ۹۰ درصد متخصصان بهداشت روانی گزارش می دهند که از تجربیات درمان خودشان راضی هستند و برای آنها پیامدهای مثبت داشته است.

- (۱) درمان شخصی به عنوان بخشی از آموزش درمانگر، مدلی از کاربست درمانی را ارائه می دهد که در آن درمانگر خبره تر می شود و به صورت تجربی یاد می گیرد چه چیزی مفید است و چه چیزی مفید نیست.
- (۲) تجربه مفید در درمان شخصی می تواند مهارت های میان فردی درمانگر را ارتقا دهد.

۳) درمان شخصی موفقیت آمیز می تواند به توانایی درمانگر در حل و فصل کردن استرس های مرتبط با کار بالینی کمک کند.

درس هایی که یک متخصص بالینی بعد از درمان خودش کسب می کند:

- اهمیت صمیمیت، همدلی، و رابطه‌ی شخصی را درک می کند.
- درک می کند درمانجو بودن چه احساسی دارد.
- ارزش بیشتری برای شکیبایی و تحمل قایل می شود.
- چگونگی پرداختن به انتقال و انتقال متقابل را بیشتر از قبل می فهمد.

درمان می تواند درمانگر را نسبت به تعارضاتش آگاه تر کند و بفهمد تعارض های خودش چگونه می تواند بر خودش و درمانجو اثر بگذارد. برای مثال اگر ما در حل و فصل کردن خشم یا تعارض مشکل زیادی داشته باشیم ممکن است نتوانیم به درمانجویانی کمک کنیم که می خواهند خشم یا روابطی را که دچار تعارض شده حل و فصل کنند.

نقش ارزش ها در فرایند مشاوره و روان درمانی

ارزش های شخصی درمانگر

- در مورد اینکه درمانگر چگونه فرآیند مشاوره را در نظر می گیرد و با درمانجویان تعامل می کند؛
 - بر روش ارزیابی اش در مورد درمانجو؛
 - بر نظرش در مورد هدف های مشاوره؛
 - مداخله هایی که انتخاب می کند؛
 - موضوعاتی که برای بحث در جلسه انتخاب می کند؛
 - بر چگونگی پیشرفت ارزیابی اش؛
 - و بر اینکه چگونه موقعیت های زندگی درمانجو را تعبیر می کند؛
- اثر می گذارد.

اگرچه درمانگر نمی تواند نسبت به ارزش ها به بی طرفی کامل دست پیدا کند اما می تواند سعی کند تحت تاثیر دیدگاه هایش قرار نگیرد. نقش درمانگر تامین کردن موقعیت امن و جذابی است که درمانجویان بتوانند در آن همخوانی بین ارزشها و رفتارشان را کاوش کنند.

اگر درمانجویان تاکید کنند آنچه انجام می دهند، خواسته ی آنها برآورده نمی کند در این صورت بهتر است به آنها کمک شود تا روش های تازه فکر کردن و رفتار کردن را پرورش دهند، که آنها را به اهدافشان نزدیک تر کنند. این کار با احترام کامل به حق انتخاب آنها برای اینکه از چه ارزش هایی به عنوان چارچوب برای زندگی استفاده کنند انجام می شود.

طبق اصول اخلاقی انجمن مشاوره آمریکا، مشاوران باید از ارزشها، نگرشها، عقاید و رفتارهای خودشان آگاه باشند و از تحمیل کردن ارزش هایی که با هدف های مشاوره ناسازگار هستند، پرهیز کنند و همچنین باید به تنوع و تفاوت درمانجویان احترام بگذارند.

تعیین کردن هدف های درمانی

چه کسی باید هدف های مشاوره را تعیین کند؟
مسئولیت اصلی تصمیم گیری در مورد هدفها بر عهده ی درمانجو است.

مشاوران هدف‌های کلی در فرآیند درمان دارند که این هدف‌ها باید با هدف‌های شخصی درمانجو همخوان باشد. تعیین کردن هدف‌ها ارتباط نزدیکی با ارزش‌ها دارد.

درمانجو و مشاور چه بررسی‌هایی باید در مورد هدف‌گذاری داشته باشند؟

- درمانجو و مشاور باید آنچه را که امیدوارند از رابطه مشاوره به دست آورند؛
- اینکه آیا می‌توانند با یکدیگر کار کنند یا نه؛
- و اینکه آیا هدف‌های آنها سازگار هستند یا خیر؛

را باید بررسی کنند.

برای تمرکز کردن بر هدف‌های درمانجو می‌توان مصاحبه را با این سوالات شروع کرد:

- شما از مشاور چه انتظاری دارید؟
- چرا اینجا هستید؟
- امیدوارید با چه چیزی از اینجا خارج شوید؟
- آنچه در حال حاضر انجام می‌دهید چه فایده‌ای برای شما دارد؟
- دوست داری چه جنبه‌هایی از خودتان یا موقعیت زندگی‌تان را تغییر دهید؟

چگونه می‌توان مشاور چند فرهنگی کارآمد شد؟

برای اینکه بفهمیم یک درمانگر و مشاور چند فرهنگی، کارآمد است یا خیر ابعاد شایستگی آنها را در سه زمینه بررسی می‌کنیم.

(۱) عقاید و نگرش‌ها: مشاوران کارآمد از سوگیری‌ها و ارزش‌های خودشان آگاه هستند و مراقبند که این سوگیری‌ها و ارزش‌ها در توانایی کار کردن آنها با درمانجویانی که از لحاظ فرهنگی متفاوت هستند، اختلال ایجاد نکند.

آنها تلاش می‌کنند دنیا را از چشم درمانجویانشان نگاه کنند، به عقاید و ارزش‌های مذهبی و معنوی درمانجویان احترام می‌گذارند و تفاوتی که بین خودشان و درمانجویان از لحاظ فرهنگی وجود دارد را می‌پذیرند و با آن مشکلی ندارند. مشاوران چندفرهنگی کارآمد، مهارت خودشان را از طریق مشورت، سرپرستی و آموزش، ارتقاء می‌بخشند.

(۲) دانش: درمانگرانی که از لحاظ فرهنگی کارآمد هستند، از تاثیرات سرکوب، نژادپرستی، تبعیض و کلیشه‌سازی آگاهند. مشاورانی که مهارت فرهنگی دارند می‌دانند که نیروهای اجتماعی، سیاسی بر تمام گروه‌ها و اقلیت‌ها تاثیر می‌گذارد. متخصصان بالینی کارآمد از موانع نهادی که اجازه نمی‌دهند اقلیت‌ها از خدمات بهداشت روانی استفاده کنند آگاه هستند. آنها از پیشینه تاریخی، سنت‌ها و ارزش‌های خودشان و درمانجویانی که با آنها کار می‌کنند آگاهند. درمانگرانی که مهارت فرهنگی دارند می‌دانند چگونه برای کمک کردن به درمانجویان از سیستم‌های حمایت بومی استفاده کنند، این درمانگران در زمینه‌هایی که آگاهی ندارند منابعی را جویا می‌شوند تا به آنها کمک کنند.

(۳) مهارت‌ها و راهبردهای مداخله: آنها فرایند درمانی را در جهتی پیش می‌برند که هماهنگ با تجربیات و ارزش‌های فرهنگی درمانجو باشد. متخصصان بالینی راهبردهای خود را برای تطبیق یافتن با تفاوت‌های فرهنگی تغییر می‌دهند و سازگار می‌کند. آنها می‌دانند که فنون مشاوره ممکن است فرهنگ‌وابسته باشد.

آنها در صورتی که نتوانند خود را با فرهنگ درمانجو سازگار کنند درمانجو را به مشاور دیگری ارجاع می‌دهند. آنها به طور فعال در خارج از دفتر مشاوره به افراد اقلیت کمک می‌کنند و تمایل دارند که در این زمینه آموزش ببینند و با مشاوران چند فرهنگی دیگر مشورت کنند.

وارد کردن فرهنگ در کاربرست مشاوره

وارد کردن فرهنگ در فرآیند درمانی به کار کردن با درمانجویانی که زمینه فرهنگی یا قومی خاصی دارند محدود نمی‌شود. درمانجویانی که در بیش از یک فرهنگ زندگی کردند هم ممکن است در ادغام کردن دو فرهنگ دچار تعارض‌هایی شوند. حتی تفاوت فرهنگ در اعضای یک خانواده هم می‌تواند شکایت درمانجو باشد. در هر صورت لازم است که درمانگران دیدگاه و پیشینه هر درمانجو را نسبت به فرهنگ در نظر داشته باشند. انتظار داشتن از مشاور که همه چیز را در مورد پیشینه‌ی فرهنگی درمانجو بداند غیر واقع بینانه است. اما مقداری آگاهی از پیشینه‌ی فرهنگی و قومی درمانجو ضروری است. ممکن است درمانگران تجربه‌ی مشابه با تجربه درمانجو نداشته باشند اما همدلی کردن با احساسات و کشمکش‌های درمانجو به نتایج درمانی خوب کمک می‌کند. برخی رویکردهای نظری وقتی در مورد جمعیت خاصی به کار برده می‌شوند نقطه ضعف‌هایی دارند. مشاور چند فرهنگی کارآمد در استفاده از یک رویکرد خاص متعصب نیست. راهبردها را طوری تغییر می‌دهد که با نیازها و موقعیت درمانجو متناسب باشد.

رهنمودهایی برای درمانگر کارآمد شدن

- اضطراب‌های خود را حل و فصل کنید
اینکه یک درمانگر در مقابل درمانجو اضطراب داشته باشد، طبیعی است. مهم این است که چگونه بتواند اضطرابش را حل و فصل کند. صحبت کردن با سرپرست یا همکار در مورد اضطراب و خود ناپاوری می‌تواند برای حل و فصل کردن اضطراب کمک کننده باشد.
 - خودتان باشید و افشاگری کنید
اگر بتوانید در کاردرمانی خودتان باشید و واکنش‌های خود را در جلسات مشاوره به طور مناسبی افشا کنید احتمال اصیل بودن را افزایش می‌دهید. اصالت و حضور درمانگر را قادر می‌سازد تا با درمانجویان خود ارتباط برقرار کرده و رابطه درمانی موثری با آنها داشته باشد.
- برای قضاوت کردن در مورد مقدار مناسب افشای خود، در نظر بگیرید که چه چیزی را چه موقعی و چه میزان باید آشکار کنید. هرازگاهی گفتن چیزی در مورد خودتان می‌تواند مفید باشد، اما باید از انگیزش خود نسبت به خودافشایی آگاه باشید. همچنین باید آمادگی درمانجو را برای شنیدن افشاگری‌ها در نظر بگیرید. و همینطور تأثیری که ممکن است خودافشایی بر او بگذارد را ارزیابی کنید. مفیدترین نوع افشای خود به آنچه بین مشاور و درمانجو در جلسه مشاوره می‌گذرد، و موقعیت فعلی آنها مربوط می‌شود. در میان گذاشتن واکنش‌های سرسختانه در صورتی که به موقع انجام شود می‌تواند پیشرفت درمانی را تسهیل کرده و کیفیت رابطه با درمانجو را بهتر کند. اما مراقب باشید که از قضاوت کردن درباره درمانجو پرهیز کنید.

- از کمال گرایی پرهیز کنید
درمانگر نمی‌تواند که همه چیز را بداند و کامل باشد.
اگر انرژی خود را صرف ارائه دادن تصویری کامل از خود داشته باشید توانایی حضور داشتن در جلسه‌ی درمان را از دست خواهید داد.
- در مورد محدودیت‌های خود صادق باشید
پذیرفتن این واقعیت که نمی‌توانید با هر درمانجویی به طرز موفقیت‌آمیزی کار کنید صداقت می‌خواهد. وقتی محدودیت‌های شما مانع از آن شوند که به درمانجویان کمک کنید مهم است که یاد بگیرید چه موقعی و چگونه درمانجویان را ارجاع دهید.
• از سکوت آگاه باشید
سکوت می‌تواند چندین معنی داشته باشد.
امکان دارد درمانجو بی‌صدا مشغول فکر کردن درباره‌ی مسائلی باشد که قبلاً بحث شده‌اند یا مشغول ارزیابی بینش‌هایی باشد که به تازگی کسب کرده است.
شاید درمانجو منتظر است که درمانگر صحبت را شروع کند و تصمیم بگیرد بعداً چه بگوید یا ممکن است درمانگر منتظر درمانجو باشد که این کار را انجام دهد.
شاید درمانجو یا درمانگر ذهنش منحرف شده یا دلمشغول باشد، یا هیچکدام در آن لحظه حرفی برای گفتن نداشته باشد.
شاید تعامل سطحی است و هر دو نفر می‌ترسند یا تردید دارند که به سطح عمیق‌تر بروند.
درمانجو و درمانگر می‌توانند بدون کلمات ارتباط برقرار کنند. سکوت می‌تواند نیرو بخش بوده یا توانکاه باشد.
وقتی سکوت می‌شود معنی آن را با درمانجوی خود کاوش کنید.
- درخواست‌های درمانجویان را مدیریت کنید.
درمانجویان ممکن است خواسته‌های زیادی داشته باشند مانند اینکه شما را به دفعات بیشتر یا برای مدت طولانی‌تر از آنچه می‌توانید، ببینند و یا هر خواسته‌ی دیگری که خارج از ظرفیت و مرزهای شماست.
یک راه برای جلوگیری از این درخواست‌ها این است که در جلسات مشاوره مقدماتی وقتی به افشای خود می‌پردازید، انتظارات و مرزهای خود را روشن کنید.
- به درمانجویانی که احساس تعهد ندارند رسیدگی کنید
ممکن است بعضی از درمانجویان به خواست خودشان به جلسه نیامده باشند و به همین دلیل مقاومت بالایی نسبت به درمان داشته باشند. درمانگرانی که به افکار و احساسات درمانجویان در مورد آمدن به مشاوره می‌پردازند، احتمالاً مقاومت درمانجو را کاهش می‌دهند.
روشن کردن محرمانه بودن جلسات برای درمانجو در کاهش مقاومت او تاثیر گذار است.
- ابهام را تحمل کنید
مسیر درمان مسیری نیست که نتایج فوری در بر داشته باشد. گاهی تاثیر درمان بعد از خاتمه درمان خود را نشان می‌دهد. درمانگران مبتدی ممکن است دچار این اضطراب شوند که آیا جلسات من مفید است یا نه و نتوانند این عدم اطمینان و ابهام را تحمل کنند.
- از انتقال متقابل خود آگاه شوید
انتقال متقابل هرگونه فرافکنی‌های درمانگر را شامل می‌شود که بر نحوه‌ای که درمانجو را درک می‌کند و به او واکنش نشان می‌دهد تاثیر می‌گذارد. نمی‌توان از درمانگر انتظار داشت که انتقال متقابل در جلسات درمانش رخ ندهد چرا که در هر صورت

درمانگر یک انسان است و به عنوان یک انسان تعارض‌های شخصی خودش را دارد. اما وظیفه‌ی درمانگر این است که به این واکنش‌های انتقالی و بر نحوه‌ی آن که تعارض‌های شخصی خودش بر فرآیند درمان تاثیر می‌گذارد آگاه باشد. درمان شخصی درمانگر می‌تواند به او کمک کند که واکنش‌های انتقالی متقابل خودش را تشخیص داده و آنها را مدیریت کند. اگر واکنش‌های انتقال متقابل را مدیریت نکند ممکن است در جلسات درمان واکنش پذیری هیجانی داشته باشد، به صورت دفاعی پاسخ دهد و توانایی خودش را برای حضور داشتن در رابطه از دست بدهد. اگر درمانگر در جلسات مخصوص خودش با درمانگر دیگر، سرپرست، یا یک همکار روی خودش کار کند و به خودکامی بپردازد، می‌تواند واکنش‌های انتقالی خودش را مدیریت کند و خطر گم شدن در دنیای درمانجو را کاهش دهد. درمانگری که مشکلات حل نشده و تعارض‌های شخصی‌اش را نتواند مدیریت کند، درد و رنج درمانجو بیش از حد بر او تاثیر می‌گذارد.

تاثیر پذیری زیاد موجب می‌شود که نتواند زندگی حرفه‌ای خودش و زندگی شخصی خودش را از هم جدا کند. از همین رو در جلسات درمان هم نمی‌تواند موثر باشد. مهمترین موضوع درمانی این است که درمانگر تا جایی که می‌تواند در طول ساعات درمان به طور کامل حضور داشته باشد. درمانگر باید اجازه دهد که درمانجو مسئولیت زندگی و انتخاب خودش را در خارج از جلسه درمان بر عهده بگیرد. اگر درمانگر در کشمکش‌ها و سردرگمی‌های درمانجو گم شود، دیگر نمی‌تواند در کمک کردن به او عامل موثری می‌باشد.

اگر مسئولیت تصمیمات درمانجو را بپذیرد، به جای پرورش دادن رشدش، جلوی رشد او را می‌گیرد.

- شوخ طبعی را پرورش دهید

شوخی به‌موقع و متناسب، رابطه را غنی‌تر می‌کند و این حس را به درمانجو می‌دهد که همیشه درد و رنج زمینه انحصاری رابطه درمانی نیستند.

- مسئولیت را با درمانجو تقسیم کنید

یکی از اشتباهات درمانگران پذیرفتن تمام مسئولیت مسیر و نتایج درمان است. این اشتباه باعث خواهد شد که مسئولیت درمانجویان را در تصمیم‌گیری‌هایشان از آنها بگیرند. همچنین مسئولیت جلسه اگر فقط بر دوش درمانگر باشد، باعث خستگی مفرط او می‌شود.

بستن قراردادهای مشترک با درمانجویان و تکالیف خانگی به درمانجویان کمک می‌کند، تا مسئولیتی که بر عهده‌ی آنها است را درک کنند و کمک می‌کند تا بتوانند خود مسیر زندگی خویش را پیدا کنند.

- از توصیه دادن بپرهیزید

درمانجویان در طول جلسات درمان باید یاد بگیرند که مستقل تصمیم بگیرند و پیامدهای تصمیمات خودشان را بپذیرند. توصیه دادن مرتب به درمانجویان این هدف را محقق نمی‌کند.

- نقش خودتان را به عنوان مشاور تعیین کنید

نقش حرفه‌ای که درمانگر به عهده می‌گیرد به عواملی نظیر درمانجویانی که با آنها کار می‌کند، خدمات درمانی خاصی که ارائه می‌دهد، مرحله خاصی از مشاوره، و محیطی که در آن کار میکند بستگی دارد. درمانگر گاهی مجبور می‌شود ماهیت تعهدات حرفه‌ای خود را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی مجدد کرده و نقش خود را در زمان‌های مختلف از نو تعیین کند.

- یاد بگیرید از فنون به طور مناسبی استفاده کنید

فنونی که در جلسات درمانی استفاده می‌شوند باید با توجه به رابطه‌ی درمانی انتخاب شوند، آگاهی درمانجو را بالا ببرند و امکاناتی را برای تجربه کردن رفتار تازه پیشنهاد کند.

لازم است به عنوان درمانگر از منطق فنونی که استفاده می کنید آگاه باشید و اطمینان یابید که این فنون برای هدف های درمانی مناسب هستند.

- سبک مشاوره خودتان را ابداع کنید

تقلید کورکورانه از استادان، دیگر درمانگران و سرپرستان باعث می شود منحصر به فرد بودن خود را از دست بدهید. اشکالی ندارد اگر از دیگران اقتباس کنید اما این کار را به گونه ای انجام دهید که مشخصه ی شما باشد.

- شادابی خود را به عنوان یک انسان و متخصص بالینی حفظ کنید

نظارت بر خود اولین گام مهم در مراقبت از خویش است. اگر درمانگر از خودش مراقبت نتواند چگونه می تواند از دیگران مراقبت کند. درمانگر باید به درون خود بنگرد تا مشخص کند برای شاداب نگه داشتن خودش چه انتخاب هایی می تواند داشته باشد. همچنین باید نسبت به علائم ظریف و خستگی مفرط هوشیار باشد.