

اصول و مبانی مشاوره

ساموئل گلادینگ

با ترجمه رضا ابراهیمی



سرشناسه

مشخصات نشر: دیجیتال	نشر به صورت الکترونیک وب سایت مکاتب
نام کتاب: اصول و مبانی مشاوره	makateb.com
نویسنده: ساموئل گلادینگ	مترجم: رضا ابراهیمی
تعداد صفحات: ۹۲۰	نوبت چاپ: الکترونیکی
موضوع: روانشناسی	آدرس: پیرانشهر کمربندی بلوار کردستان پلاک ۱۱۰

فهرست مطالب

بخش اول	۶
مبانی حرفه ای مشاوره	۶
فصل اول	۶
جنبه های شخصی و حرفه ای مشاوره	۶
فصل دوم	۶۶
جنبه های اخلاقی و قانونی مشاوره	۶۶
فصل سوم	۱۲۰
مشاوره در جامعه چندفرهنگی	۱۲۰
فصل چهارم	۱۶۷
مشاوره با جمعیت های متنوع	۱۶۷
بخش دوم	۲۰۱
فرآیندها و نظریه های مشاوره	۲۰۱
فصل پنجم	۲۰۲
ایجاد روابط مشاوره ای	۲۰۲
فصل ششم	۲۵۲
کار کردن در رابطه مشاوره ای و خاتمه دادن به آن	۲۵۲
فصل هفتم	۳۲۵
نظریه های روانکاوی	۳۲۵
فصل هشتم	۳۷۷

۴.....	
۳۷۷.....	نظریه‌های رفتاری، شناختی، سیستمی، مختصر و بحران در مشاوره
۴۰۲.....	بخش سوم.....
۴۰۲.....	فعالیت‌های اصلی مشاوره در محیط‌های مختلف.....
۴۰۳.....	فصل نهم.....
۴۰۳.....	گروه‌ها در مشاوره.....
۴۴۷.....	فصل دهم.....
۴۴۷.....	مشاوره و نظارت.....
۴۹۱.....	فصل یازدهم.....
۴۹۱.....	ارزیابی و پژوهش.....
۵۳۶.....	فصل دوازدهم.....
۵۳۶.....	آزمون، ارزیابی و تشخیص در مشاوره.....
۵۶۸.....	بخش چهارم.....
۵۶۸.....	تخصص‌های مشاوره.....
۵۶۹.....	فصل سیزدهم.....
۵۶۹.....	مشاوره شغلی در طول عمر.....
۶۲۰.....	فصل چهاردهم.....
۶۲۰.....	مشاوره زوج و خانواده.....
۶۵۹.....	فصل پانزدهم.....
۶۵۹.....	مشاوره حرفه‌ای مدرسه.....
۷۲۳.....	فصل شانزدهم.....

۷۲۳	مشاوره دانشجویی و خدمات زندگی دانشجویی
۷۷۱	فصل هفدهم
۷۷۱	آزار، اعتیاد، معلولیت و مشاوره
۸۲۶	فصل هجدهم
۸۲۶	مشاوره سلامت روان بالینی و مشاوره خصوصی

***** هر گونه کپی برداری از این کتاب یا بخشی از پیگرد قانونی دارد.**

قسمت

مبانی حرفه ای مشاوره

- | | |
|-------|--------------------------------|
| فصل 1 | جنبه های شخصی و حرفه ای مشاوره |
| فصل 2 | جنبه های اخلاقی و حقوقی مشاوره |
| فصل 3 | مشاوره در یک جامعه چند فرهنگی |
| فصل 4 | مشاوره با جمعیت های مختلف |

بخش اول

مبانی حرفه ای مشاوره

فصل اول

جنبه های شخصی و حرفه ای مشاوره

مروری بر فصل

با مطالعه این فصل با موارد زیر آشنا خواهید شد:

- تعریف مورد توافق مشاوره که توسط ۲۹ انجمن گوناگون این رشته پذیرفته شده است.
- ویژگی‌های شخصیتی مهم و خصوصیات فردی لازم برای یک مشاور.
- جنبه‌های حرفه‌ای مشاور بودن، شامل فرآیند کسب صلاحیت‌ها و گواهی‌نامه‌های تخصصی.
- چارچوب‌های نظری و رویکردهای نظام‌مند (سیستماتیک) در مشاوره.
- مشارکت در فعالیتهای حرفه‌ای مرتبط با حوزه مشاوره.

هنگام مطالعه، به این موارد فکر کنید:

- چه انگیزه‌ای شما را به انتخاب حرفه مشاوره ترغیب کرده است؟
- برای موفقیت به عنوان یک مشاور، چه ویژگی‌هایی را باید در خودتان پرورش دهید؟
- جنبه‌های متعدد فرآیند کسب صلاحیت‌های حرفه‌ای و تفاوت‌های میان انواع گواهی‌نامه‌ها و مجوزهای موجود.

آرامشی هست که در یادآوری نام‌ها و مکان‌ها، در مرور سرگذشت کسانی که برای کمک می‌آیند، پدیدار می‌شود. سردرگمی و یافتن مسیر، هر دو بخشی از این فرآیندند. فرآیندی که طی آن، همزمان با تلاش برای باز کردن گره‌ردپاهایی که در زندگی پیش رفته‌اند، به گذشته‌ی فرد سفر می‌کنیم. مشاوره مانند یک معمای پیچیده است؛ جایی که رشته‌های ذهن، گاه درهم‌ریخته و گاه با دقتی شگرف، به هم می‌پیوندند تا از دل بی‌معنایی، معنایی بیرون بکشند. این فرآیند، گاه طاقت‌فرساست؛ درست مانند چیدن تکه‌های پراکنده یک پازل کنار هم، تا آنکه سرانجام، تصویری کامل شکل بگیرد.

- برگرفته از «در میانه‌ی معماها و سفر مشاوره»، نوشته‌ی اس. تی. گلدینگ، ۱۹۷۸، مجله Personnel and Guidance Journal، جلد ۵۷، صفحه ۱۴۸. © اس. تی. گلدینگ



۱ جنبه‌های شخصی و حرفه‌ای مشاوره

مروری بر فصل

با مطالعه این فصل با موارد زیر آشنا خواهید شد:

- تعریف مورد توافق مشاوره که توسط ۲۹ انجمن گوناگون این رشته پذیرفته شده است.
- ویژگی‌های شخصیتی مهم و خصوصیات فردی لازم برای یک مشاور.
- جنبه‌های حرفه‌ای مشاور بودن، شامل فرآیند کسب صلاحیت‌ها و گواهی‌نامه‌های تخصصی.
- چارچوب‌های نظری و رویکردهای نظام‌مند (سیستماتیک) در مشاوره.

- مشارکت در فعالیتهای حرفه‌ای مرتبط با حوزه مشاوره.

هنگام مطالعه، به این موارد فکر کنید:

- چه انگیزه‌ای شما را به انتخاب حرفه مشاوره ترغیب کرده است؟
- برای موفقیت به عنوان یک مشاور، چه ویژگی‌هایی را باید در خودتان پرورش دهید؟
- جنبه‌های متعدد فرآیند کسب صلاحیتهای حرفه‌ای و تفاوت‌های میان انواع گواهی‌نامه‌ها و مجوزهای موجود.

مشاوره حرفه‌ای شریف و انسان‌دوستانه است. این حرفه بر رشد و همچنین بهبودی در طول عمر و در مراحل مختلف زندگی تأکید دارد: کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی. مشاوران در کمک به افراد، زوجها، گروه‌ها، خانواده‌ها و نظام‌های اجتماعی که مشکلات مقطعی (موقعیتی)، رشدی (تحوّلی) و یا مشکلات کوتاه‌مدت یا بلندمدت را تجربه می‌کنند، تخصص دارند. تمرکز مشاوره بر رشد، پیشگیری، بهزیستی و درمان، آن را برای کسانی که به دنبال گذار سالم بین مراحل زندگی و داشتن زندگی‌ای پربار هستند، جذاب می‌سازد.

با این حال، مشاوره همیشه حرفه‌ای چنین فراگیر و جامعی نبوده است. این رشته در طول سالیان از حوزه‌های گوناگونی «از جمله، اما نه محدود به، انسان‌شناسی، آموزش، اخلاق، تاریخ، حقوق، علوم پزشکی، فلسفه، روانشناسی و جامعه‌شناسی» (اسمیت، ۲۰۰۱، ص ۵۷۰) تکامل یافته است. (برای مطالعه تاریخچه مشاوره به پیوست الف مراجعه کنید). برخی افراد به دلیل عدم آگاهی از سیر تکامل مشاوره، آن را صرفاً با مؤسسات آموزشی مرتبط دانسته یا واژه «راهنمایی» (guidance) را معادل مشاوره می‌پندارند. در نتیجه، ایده‌های منسوخه برخلاف واقعیت، همچنان در ذهن آن‌ها باقی مانده است. آن‌ها ماهیت این حرفه و متخصصان

آن را به درستی درک نمی‌کنند. حتی در میان خود مشاوران، کسانی که در مسیر رشد حرفه‌ای خود همگام با تحولات پیش نمی‌روند، ممکن است دچار سردرگمی شوند که مشاوره دقیقاً چیست، چه مسیری را طی کرده و به کدام سو در حرکت است. همان‌طور که سی. اچ. پترسون، یکی از پیشگامان مشاوره، زمانی اشاره کرد، به نظر می‌رسد برخی نویسندگان در نشریات مشاوره «از تاریخچه این حرفه بی‌اطلاع هستند... [و در نتیجه] همان مباحثی را تکرار می‌کنند که در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ به آن‌ها پرداخته شده بود» (گودیر و واتکینز، ۱۹۸۳، ص ۵۹۴).

تعریف مشاوره

همیشه «مشاورانی» وجود داشته‌اند – افرادی که به دیگران گوش می‌دهند و به آن‌ها در حل مشکلاتشان یاری می‌رسانند – اما واژه «مشاور» در طول سالیان، با افزودن صفات توصیفی به آن برای تبلیغ محصولات، مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. به همین دلیل، عناوینی چون مشاور فرش، مشاور هماهنگی رنگ، مشاور دفع آفات، مشاور مالی، مشاور اردوگاه و غیره را می‌شنویم. این افراد عمدتاً فروشندگانی با عناوین پرطمطراق، نصیحت‌کنندگان، و ناظران کودکان یا خدمات هستند. نسبت آن‌ها به مشاوره حرفه‌ای مانند نسبت تعمیرکاران مبل‌مان به علم پزشکی است.

مشاوره به عنوان یک حرفه، از دل جنبش راهنمایی پیشرو (progressive guidance movement)

در اوایل دهه ۱۹۰۰ پدیدار شد. تأکید اولیه آن بر پیشگیری و هدفمندی بود – یعنی کمک

به افراد در تمام سنین و مراحل زندگی تا از انتخاب‌های نادرست پرهیز کنند و در عین حال، در فعالیت‌های

خود به معنا، مسیر و رضایتمندی دست یابند. امروزه، مشاوره حرفه‌ای شامل متخصصان بالینی‌ای است که

همچنان بر پیشگیری از مشکلات و ارتقای رشد تمرکز دارند، اما دامنه این حرفه بسیار گسترده‌تر شده است.

تمرکز کنونی بر بهزیستی، رشد، ذهن آگاهی، معناداری، احساس ارزشمندی (mattering) و پیشرفت، و همچنین درمان اختلالات روانی برای افراد، گروه‌ها، زوج‌ها و خانواده‌ها در سراسر طول عمر است. برای درک ماهیت کنونی مشاوره، ابتدا لازم است بفهمیم که مشاوره چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با مفاهیمی چون راهنمایی (guidance) و روان‌درمانی (psychotherapy) دارد.

راهنمایی (Guidance)

راهنمایی بر کمک به افراد برای اتخاذ تصمیمات مهمی که بر زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد، مانند انتخاب سبک زندگی مطلوب، تمرکز دارد. اگرچه جنبه تصمیم‌گیری راهنمایی مدت‌هاست که نقش مهمی در فرآیند مشاوره ایفا می‌کند، اما خود این واژه در حوزه مشاوره، «مانند واژه 'سل' در پزشکی، کاربردش تقریباً منسوخ شده است» (تایلر، ۱۹۸۶، ص ۱۵۳). اهمیت تاریخی آن بیش از کاربرد امروزی‌اش است. با این وجود، گاهی برای متمایز کردن روشی از کمک‌رسانی که با واژه فراگیرتر «مشاوره» تفاوت دارد، به کار می‌رود.

یک تفاوت کلیدی بین راهنمایی و مشاوره این است که راهنمایی بر کمک به افراد برای انتخاب آنچه برایشان بیشترین ارزش را دارد متمرکز است، در حالی که مشاوره به آن‌ها در ایجاد تغییر کمک می‌کند. بسیاری از فعالیت‌های اولیه راهنمایی در مدارس و مراکز کاریابی انجام می‌شد؛ جایی که یک فرد بزرگسال به دانش‌آموز یا دانشجو در تصمیم‌گیری، مثلاً انتخاب رشته تحصیلی یا شغل، کمک می‌کرد. این رابطه بین دو فرد در جایگاه نابرابر برقرار بود و به فرد کم‌تجربه‌تر در یافتن مسیر زندگی یاری می‌رساند. به همین ترتیب، کودکان نیز مدت‌هاست که از والدین، رهبران و مربیان خود «راهنمایی» دریافت می‌کنند و در این فرآیند به درکی از خود و دنیای پیرامونشان دست می‌یابند. این نوع راهنمایی هرگز منسوخ نخواهد شد؛ افراد در هر سن و مرحله‌ای از زندگی، اغلب برای انتخاب کردن به کمک نیاز دارند. اما راهنمایی تنها بخشی از مجموعه خدمات ارائه شده توسط مشاوره حرفه‌ای است.

روان‌درمانی (Psychotherapy)

به طور سنتی، روان‌درمانی (یا تراپی) بر مشکلات جدی مرتبط با اختلالات درون‌روانی (مانند هذیان یا توهم)، تعارضات درونی و مسائل شخصیتی (مانند وابستگی یا ناتوانی در تعامل با دیگران) تمرکز داشته است. هدف آن دستیابی به یا «بازیابی کفایت و توانمندی» (کیسی، ۱۹۹۶، ص ۱۷۵) بوده است. به این ترتیب، روان‌درمانی، به‌ویژه درمان‌های مبتنی بر رویکرد تحلیلی، معمولاً بر موارد زیر تأکید بیشتری داشته است: الف) گذشته بیش از حال، ب) بینش بیش از تغییر، ج) عدم درگیری هیجانی و فاصله‌گیری درمانگر، و د) نقش درمانگر به عنوان یک متخصص. علاوه بر این، روان‌درمانی در گذشته اغلب شامل یک رابطه درمانی بلندمدت (۲۰ تا ۴۰ جلسه در طول ۶ ماه تا ۲ سال) بود که بر تغییرات بازسازانه و بنیادی تمرکز داشت، در مقابل رابطه درمانی کوتاه‌مدت‌تر مشاوره (۸ تا ۱۲ جلسه در کمتر از ۶ ماه). همچنین روان‌درمانی بیشتر با محیط‌های بستری (مانند بیمارستان‌های روانی) مرتبط بوده است، در حالی که مشاوره عمدتاً در محیط‌های سرپایی (مانند مراکز خدمات اجتماعی) ارائه می‌شود.

با این حال، در دوران اخیر، مرز بین روان‌درمانی و مشاوره کمرنگ‌تر شده است و متخصصانی که خدمات بالینی ارائه می‌دهند، اغلب خودشان تعیین می‌کنند که مراجع، مشاوره دریافت کند یا روان‌درمانی. برخی نظریه‌های مشاوره، مانند روانکاوی، معمولاً به عنوان «درمان» (therapy) نیز شناخته می‌شوند و در محیط‌های مختلفی قابل استفاده هستند. بنابراین، فرآیندهای مشاوره و روان‌درمانی اغلب شباهت‌ها و همپوشانی‌های زیادی دارند.

مشاوره (Counseling)

اصطلاح «مشاوره» برای سال‌ها تعریف دقیقی نداشت. با این حال، در سال ۲۰۱۰، تعریفی مورد اجماع توسط ۲۹ انجمن مشاوره‌ای، از جمله انجمن مشاوره آمریکا (ACA) و تمامی بخش‌های آن (به جز دو بخش از ۱۹ بخش آن زمان)، به همراه انجمن آمریکایی هیئت‌های ایالتی مشاوره (AASCB)، شورای اعتباربخشی برنامه‌های آموزشی مشاوره و رشته‌های مرتبط (CACREP)، هیئت ملی مشاوران رسمی (NBCC)، شورای آموزش توانبخشی (CORE)، کمیسیون صدور گواهینامه مشاور توانبخشی (CRCC) و انجمن بین‌المللی افتخاری مشاوره (Chi Sigma Iota)، ارائه شد. این تعریف از طریق فرآیندی به نام "۲۰/۲۰: چشم‌اندازی برای آینده مشاوره" و طی جلسات حضوری و تبادلات اینترنتی این گروه‌ها در یک دوره ۳ ساله، با هدف ایجاد توصیفی جامع، مختصر و فراگیر از مشاوره، حاصل شد. طبق این تعریف:

مشاوره یک رابطه حرفه‌ای است که افراد، خانواده‌ها و گروه‌های گوناگون را توانمند می‌سازد تا به

اهداف مربوط به سلامت روان، بهزیستی، تحصیل و شغل دست یابند. (منبع:

www.counseling.org/20-20/index.aspx)

این تعریف شامل نکات ضمنی و صریحی است که درک آن‌ها هم برای مشاوران و هم برای مراجعان (دریافت‌کنندگان خدمات) اهمیت دارد:

- مشاوره با موضوعات مرتبط با بهزیستی، رشد شخصی، شغل، تحصیل و توانمندسازی سروکار

دارد. به عبارت دیگر، مشاوران در حوزه‌هایی فعالیت می‌کنند که طیف وسیعی از مسائل شخصی و

بین‌فردی را در بر می‌گیرد. این حوزه‌ها شامل دغدغه‌هایی مانند یافتن معنا، سازگاری و رضایتمندی در

زندگی، سلامت روانی و جسمی، و دستیابی به اهداف در محیط‌هایی چون کار و تحصیل است. مشاوران

به عدالت اجتماعی اهمیت می‌دهند و به عنوان بخشی از کار خود، از افراد تحت ستم و فاقد قدرت

حمایت می‌کنند.

- مشاوره به صورت فردی، گروهی و یا با خانواده‌ها انجام می‌شود. مراجعان مشاوران در محیط‌های بسیار متنوع و از تمام اقشار جامعه هستند. مشکلات آن‌ها ممکن است نیازمند مداخلات کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشد که بر روی یک فرد یا چندین نفر (مرتبط یا غیرمرتبط با هم) تمرکز دارد.
 - مشاوره، حوزه‌ای متنوع و چندفرهنگی است. مشاوران با مراجعانی با پیشینه‌های فرهنگی گوناگون و در سنین و مراحل مختلف زندگی کار می‌کنند. به افراد، چه از فرهنگ‌های اقلیت و چه اکثریت، بسته به نیازهایشان و به شیوه‌های مختلف کمک می‌شود؛ این کمک ممکن است شامل پرداختن به مسائل کلان اجتماعی مانند تبعیض یا پیش‌داوری نیز باشد.
 - مشاوره یک فرآیند پویا است. مشاوران نه تنها بر اهداف مراجعان تمرکز می‌کنند، بلکه به آن‌ها در تحقق این اهداف نیز یاری می‌رسانند. این پویایی از طریق به کارگیری طیفی از نظریه‌ها و روش‌ها به دست می‌آید. بنابراین، مشاوره هم شامل انتخاب کردن و هم ایجاد تغییر می‌شود. مشاوره فرآیندی زنده و جذاب است. در بیشتر موارد، «مشاوره تمرینی برای اقدام است» (کیسی، ۱۹۹۶، ص ۱۷۶)، چه اقدامی درونی (در سطح افکار و احساسات) و چه بیرونی (در سطح رفتار).
- علاوه بر تعریف کلی مشاوره، انجمن مشاوره آمریکا (ACA)، "تخصص در مشاوره حرفه‌ای" را نیز تعریف کرده است که عبارت است از حوزه‌ای (درون مشاوره) که «تخصصی‌تر بوده و نیازمند دانش پیشرفته در آن زمینه است» (www.counseling.org).** از جمله این تخصص‌ها می‌توان به کار در محیط‌های آموزشی مانند مدارس و دانشگاه‌ها، و همچنین حوزه‌های مرتبط با موقعیت‌های زندگی مانند مشاوره ازدواج و خانواده، سلامت روان، توانبخشی، سالمندی، سنجش و ارزیابی، اعتیاد و مشاوره شغلی اشاره کرد. طبق نظر ACA، متخصص شدن در یک حوزه خاص، بر این اصل استوار است که «تمام مشاوران حرفه‌ای ابتدا باید الزامات و صلاحیت‌های عمومی لازم برای مشاوره حرفه‌ای را کسب کرده باشند» (www.counseling.org).

تأمل شخصی

- چه استعداد‌های ویژه‌ای دارید؟ این استعدادها چگونه از تعریف کلی شما از خودتان به عنوان یک فرد نشأت گرفته‌اند؟

- چگونه شرایط شخصی خود را با تعریف کلی مشاوره و تخصص‌های آن موازی می‌بینید؟

افراد به دلایل متعددی تمایل دارند مشاور شوند. این حرفه عمدتاً «افراد دلسوز، صمیمی، خوش‌برخورد و حساس را به خود جذب می‌کند» (مایرک، ۱۹۹۷، ص ۴). با این حال، همان‌طور که برخی برنامه‌های آموزشی، نظریه‌ها و نظام‌های مشاوره قوی‌تر از بقیه هستند، برخی از انگیزه‌ها نیز، مانند خود افراد، سالم‌تر از سایرین‌اند. ضروری است افرادی که می‌خواهند مشاور شوند، پیش از وقف زندگی خود به این حرفه، خود را به دقت بررسی کنند. افراد، چه در نهایت مشاوره را به عنوان شغل انتخاب کنند و چه نکنند، می‌توانند از مطالعه این رشته بهره‌مند شوند. با مطالعه مشاوره ممکن است به بینشی نسبت به افکار، احساسات و رفتارهای خود دست یابند، یاد بگیرند چگونه ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنند و با نحوه کارکرد فرآیند مشاوره آشنا شوند. همچنین ممکن است استدلال اخلاقی، تفکر انتقادی و توانایی همدلی خود را پرورش دهند.

اثربخشی یک مشاور و خودِ فرآیند مشاوره به متغیرهای متعددی بستگی دارد، از جمله:

- شخصیت و پیشینه مشاور؛
- تحصیلات رسمی مشاور؛ و

- توانایی مشاور در مشارکت در فعالیتهای حرفه‌ای مرتبط با مشاوره، مانند آموزش مداوم، دریافت نظارت تخصصی (سوپرویزن)، حمایت‌گری (advocacy) و ایجاد سابقه حرفه‌ای (پورتفولیو).
- مشاوران و فرآیند مشاوره تأثیر پویایی بر دیگران دارند. اگر مشاوره مفید نباشد، به احتمال زیاد زیان‌بار خواهد بود (کارکاف، ۱۹۶۹؛ الیس، ۱۹۸۴؛ میز و فرانکس، ۱۹۸۰). بنابراین، عوامل شخصی و حرفه‌ای که بر این حرفه تأثیر می‌گذارند، باید به دقت بررسی شوند.

شخصیت و پیشینه مشاور

شخصیت مشاور گاهی یک مؤلفه حیاتی در مشاوره است. مشاوران باید از ویژگی‌های شخصیتی‌ای چون پختگی، همدلی و صمیمیت برخوردار باشند. آن‌ها باید دارای روحیه انسانی بوده و افرادی باشند که به‌سادگی آشفته یا ناکام نمی‌شوند. متأسفانه، همیشه این‌گونه نیست و برخی افراد به دلایل نادرستی خواهان ورود به حرفه مشاوره هستند.

انگیزه‌های نامناسب برای مشاور شدن

هر کسی که می‌خواهد مشاور شود یا برای ورود به برنامه‌های آموزشی مشاوره اقدام می‌کند، لزوماً نباید وارد این رشته شود. دلیل این امر به انگیزه فرد برای دنبال کردن این حرفه و عدم تناسب شخصیتی او با الزامات و اقتضائات مشاوره بازمی‌گردد.

به نظر می‌رسد تعدادی از دانشجویانی که «به مشاوره حرفه‌ای جذب می‌شوند... دارای مشکلات شخصیتی و سازگاری جدی» مانند خودشیفتگی یا مسائل رشدی حل‌نشده هستند (ویتمر و یانگ، ۱۹۹۶، ص ۱۴۲). بیشتر این افراد پیش از اتمام دوره آموزشی، یا غربال می‌شوند یا خود تصمیم می‌گیرند مسیر شغلی دیگری را دنبال کنند. با این حال، داوطلبان باید پیش از ورود رسمی به برنامه‌های تحصیلات تکمیلی

مشاوره، دلایل خود را برای این انتخاب به دقت واکاوی کنند. به گفته گای (۱۹۸۷)، انگیزه‌های ناکارآمد برای مشاور شدن عبارتند از:

- **پیشانی هیجانی:** افرادی که تروماها (آسیب‌های روانی) شخصی حل نشده دارند.
 - **مقابله نیابتی:** افرادی که به جای داشتن زندگی معنادار خودشان، زندگی‌شان را از طریق دیگران سپری می‌کنند.
 - **تنهایی و انزوا:** افرادی که دوستی ندارند و از طریق تجارب مشاوره‌ای در پی یافتن دوست هستند.
 - **میل به قدرت:** افرادی که در زندگی خود احساس ترس و درماندگی می‌کنند و به دنبال کنترل دیگران هستند.
 - **نیاز به محبت:** افراد خودشیفته و خودبزرگ‌بینی که معتقدند همه مشکلات با ابراز محبت و عطوفت حل می‌شود.
 - **طغیان نیابتی:** افرادی که خشم حل نشده دارند و افکار و احساسات خود را از طریق رفتارهای سرکشانه مراجعان‌شان بروز می‌دهند.
- خوشبختانه، اکثر افرادی که نهایتاً مشاور می‌شوند و در این حرفه باقی می‌مانند، دلایل سالمی برای انتخاب آن دارند و حتی برخی آن را نوعی «رسالت» یا «فراخوان درونی» (calling) می‌دانند (فاستر، ۱۹۹۶).
- مشاوران و دانشجویان مشاوره باید همواره خود را ارزیابی کنند: اینکه چه کسی هستند و چه می‌کنند. این ارزیابی می‌تواند شامل بررسی تاریخچه رشدی، بهترین و بدترین ویژگی‌ها، و اهداف و مقاصد شخصی و حرفه‌ای باشد (فایور، آیزنگارت و کولونا، ۲۰۰۴).

مثال موردی

چرخش روبرتا

روبرتتا دانشجوی رشته مدیریت بازرگانی (MBA) بود، اما سروکار داشتن با آمار و ارقام برایش کسل کننده بود. بنابراین، تحصیل را رها کرد. با خودش فکر کرد: «حالا چی؟» پس از چند ماه سردرگمی، به یک متخصص مشاوره شغلی مراجعه کرد. با بررسی علایقش، متوجه شد که از کار کردن با مردم لذت می برد. با هیجان گفت: «همینه! مشاور می شم! این جوری می تونم به همه اون مدیرهای پرکار و تحصیل کرده که از شغلشون خسته شدن 'کمک' کنم. تنها کاری هم که باید بکنم اینه که گوش بدم و البته بهشون مشاوره بدم. عالیه!»

- آیا شما روبرتا را در برنامه آموزشی مشاوره خود می پذیرید؟ چرا؟

- فکر می کنید او باید به چه چیزهای دیگری توجه کند؟

ویژگی‌های شخصی یک مشاور مؤثر

از جمله عوامل کارآمد و مثبتی که افراد را به دنبال کردن حرفه مشاوره ترغیب کرده و آن‌ها را برای این کار مناسب می‌سازد، می‌توان به ویژگی‌های زیر اشاره کرد که توسط فاستر (۱۹۹۶) و گای (۱۹۸۷) برشمرده شده‌اند. اگرچه این فهرست جامع نیست، اما جنبه‌هایی از شخصیت فرد را برجسته می‌کند که او را برای ایفای نقش مشاور مناسب‌تر می‌سازد. (می‌توانید با تکمیل پرسشنامه «خودارزیابی مشاور مؤثر» در صفحه بعد، میزان برخورداری خود از این ویژگی‌ها را بسنجید):

- کنجکاوی و پرسشگری: علاقه طبیعی به انسان‌ها.
- توانایی خوب گوش دادن: جذاب و پویا یافتنِ عمل گوش دادن.
- راحتی در گفتگو: لذت بردن از تبادل کلامی.
- همدلی و درک: توانایی قرار دادن خود به جای دیگری، حتی اگر آن فرد کاملاً با شما متفاوت باشد.
- بینش هیجانی: احساس راحتی در مواجهه با طیف وسیعی از احساسات، از خشم گرفته تا شادی.
- درون‌نگری: توانایی دیدن یا حس کردن مسائل از درون.
- ظرفیت از خودگذشتگی: توانایی کنار گذاشتن نیازهای شخصی برای گوش دادن و در اولویت قرار دادن نیازهای دیگران.
- تحمل (ظرفیت پذیرش) صمیمیت: توانایی حفظ نزدیکی عاطفی.
- احساس راحتی با قدرت: پذیرش قدرت همراه با درجه‌ای از عدم وابستگی هیجانی.

• توانایی خندیدن: دیدن وجه تلخ و شیرین رویدادهای زندگی و شوخ طبعی نهفته در آنها.

علاوه بر ویژگی‌های شخصی لازم برای ورود به حرفه مشاوره، برخی خصوصیات فردی نیز با اثربخشی

بلندمدت مشاور در ارتباط هستند (ولفل و پترسون، ۲۰۰۵). این خصوصیات شامل ثبات، هماهنگی،

پایداری و هدفمندی است. به طور کلی، قدرت و تأثیرگذاری مشاوره با انسجام شخصی مشاوران مرتبط است

(کارکاف و برنسون، ۱۹۶۷؛ گلدینگ، ۲۰۰۹؛ کاتلر، ۲۰۱۰). شخصیت یا فردیت (personhood) مشاوران

در ایجاد تغییر در مراجع، به همان اندازه، و شاید حتی حیاتی‌تر از تسلط آنها بر دانش، مهارت‌ها یا

فنون است (مک‌آلیف و لاول، ۲۰۰۶؛ راجرز، ۱۹۶۱). آموزش نمی‌تواند ویژگی‌های بنیادین یک فرد را تغییر

دهد. مشاوران مؤثر کسانی هستند که خودشان به عنوان انسان در حال رشد هستند و به دیگران نیز در این

مسیر، چه در سطح فردی و چه در سطح کلان‌تر، کمک می‌کنند. به عبارت دیگر، مشاوران مؤثر نسبت به خود و

دیگران حساس هستند؛ سوگیری‌های خود را رصد می‌کنند، به دقت گوش می‌دهند، برای شفاف‌سازی بیشتر

سؤال می‌پرسند و تفاوت‌های نژادی و فرهنگی را به شیوه‌ای باز و مثبت می‌کاوند (فورد، هریس و شوئرگر،

۱۹۹۳).

علاوه بر این، مشاوران مؤثر آنچه را ویکس و باک (۲۰۱۴) «زمان تنهایی» (alonetime) می‌نامند،

تمرین می‌کنند – این یک تمرین هدفمند برای اختصاص دادن زمان‌هایی در زندگی به سکوت، خلوت و تأمل

است. این زمان‌ها فرصتی برای بهبود خودآگاهی، احیای مراقبت از خود و تمرین قدردانی هستند. این زمان‌ها

باید برنامه‌ریزی شوند اما لزوماً نباید طولانی باشند؛ می‌توانند به سادگی قدم زدن، انتظار در صف، یا آماده شدن

برای خواب باشند

خودآزمایی موثر مشاور

به سوالات زیر در مورد خودتان، با توجه به گروه همتایانی که بیشتر با آنها احساس نزدیکی می‌کنید، پاسخ دهید. نتیجه‌ها در مورد شما چه می‌گویند؟

کیفیتی که آرزو دارم داشته باشم	نسبتاً شبیه من	کمی شبیه من	اصلاً شبیه من نیست	
۴	۳	۲	۱	
				از نظر فکری کنجکاو
				ظرفیت خودداری از خواسته‌ها
				خودآگاه
				حس شوخ طبعی
				توانایی شنیدن
				همدل
				از نظر عاطفی بصیر

				درون نگر
				راحت در گفتگو
				راحت با قدرت
				تحمل صمیمیت

این ویژگی حساس و رشددهنده مشاوران موثر، با استفاده‌ی مناسب آن‌ها از خودشان به عنوان ابزار در فرآیند مشاوره مرتبط است. مشاوران موثر قادر به خودجوش بودن، خلاق بودن و همدلی هستند. «انتخاب و زمان‌بندی مداخلات مشاوره، هنر خاصی دارد». مشاوران موثر، حرکات خود را به طور شهودی و با توجه به تحقیقاتی که بهترین عملکرد را تأیید کرده‌اند، انتخاب و زمان‌بندی می‌کنند. اگر زندگی مشاوران با تجربیات متعددی پخته شده باشد که به آن‌ها امکان داده باشد تا بخشی از آنچه را که مراجعانشان تجربه می‌کنند درک کنند و در نتیجه، هم آگاه و هم مناسب باشند، مفید است.

توانایی کار از دیدگاهی از تجربه‌ی عاطفی حل‌شده که فرد را به خود و دیگران به شیوه‌ای مفید حساس کرده است، همان چیزی است که رولو می‌آن را درمانگر زخمی توصیف می‌کند. این یک پدیده‌ی متناقض است. افرادی که آسیب دیده‌اند و توانسته‌اند از درد خود فراتر رفته و بینشی نسبت به خود و جهان به دست آورند، می‌توانند به دیگری که برای غلبه بر مشکلات عاطفی تلاش می‌کنند، کمک کنند. آن‌ها جایی بوده‌اند که مراجعانشان اکنون هستند. بنابراین، «مشاورانی که رویدادهای دردناک زندگی را تجربه کرده‌اند و به طور مثبت با آن‌ها سازگار شده‌اند، معمولاً می‌توانند با مراجعان دردمند ارتباط برقرار کرده و معتبر باشند».

مشاوران موثر همچنین افرادی هستند که دانش و مهارت‌های علمی را با موفقیت در زندگی خود ادغام کرده‌اند. آن‌ها به تعادل بین شایستگی بین فردی و فنی دست یافته‌اند. ویژگی‌های مشاوران موثر در طول زمان، علاوه بر مواردی که قبلاً ذکر شد، شامل موارد زیر است:

- شایستگی فکری - تمایل و توانایی یادگیری و همچنین تفکر سریع و خلاقانه
- انرژی - توانایی فعال بودن در جلسات و حفظ آن فعالیت حتی زمانی که تعداد زیادی از مراجعان را پشت سر هم می‌بیند
- انعطاف‌پذیری - توانایی تطبیق آنچه انجام می‌دهید برای برآوردن نیازهای مراجعان

- حمایت - ظرفیت تشویق مراجعان در تصمیم‌گیری‌های خود در عین حال کمک به ایجاد امید
 - حسن نیت - تمایل به کار به نمایندگی از مراجعان به شیوه‌ای سازنده که به طور اخلاقی استقلال را ارتقا می‌دهد
 - خودآگاهی - دانش از خود، از جمله نگرش‌ها، ارزش‌ها و احساسات و توانایی تشخیص اینکه چه عواملی بر فرد تأثیر می‌گذارند (هانسِن، ۲۰۰۹).
- به گفته هالند (۱۹۹۷)، انواع خاصی از شخصیت‌ها جذب محیط‌های شغلی خاص می‌شوند و در آن‌ها بهترین عملکرد را دارند. محیطی که مشاوران در آن به خوبی کار می‌کنند، در درجه اول اجتماعی و مسئله محور است. این امر مستلزم مهارت در روابط بین فردی و خلاقیت است. عمل خلاقیت نیازمند شجاعت است و شامل فروش ایده‌ها و روش‌های جدید کار است که روابط درون فردی و همچنین بین فردی را ارتقا می‌دهد. هرچه شخصیت مشاوران با محیط آن‌ها هماهنگ‌تر باشد، موثرتر و راضی‌تر خواهند بود.

تأمل شخصی

فهرست سنجش (O'Net (www.onetcenter.org/IP.html?p=3) را انجام دهید. بالاترین نمرات علاقه خود را با نمرات موجود در مشاغل مختلف، از جمله مشاوره، مقایسه کنید. این اطلاعات در مورد اینکه چقدر با محیط یک حرفه یاری‌رسان سازگار هستید، چه چیزی را به شما نشان می‌دهد؟ نمره شما چه ارتباطی با مطالعه ویگینز و وس‌لندر دارد؟ معایب تصمیم‌گیری شغلی بر اساس یک فهرست واحد چیست؟

در یک مطالعه روشنگرانه و کلاسیک، ویگینز و وس‌لندر (۱۹۷۹) حمایت تجربی از فرضیه هالند را یافتند. آن‌ها ویژگی‌های شخصیتی را مطالعه کردند و عملکرد شغلی ۳۲۰ مشاور را در چهار ایالت ارزیابی کردند. به طور کلی، مشاورانی که «بسیار موثر» ارزیابی شدند، بالاترین امتیاز را در مقیاس‌های اجتماعی (اجتماعی، خدمات محور) و هنری (خلاق، تخیلی) فهرست ترجیحات شغلی جان هالند کسب کردند. مشاورانی که «غیر موثر» ارزیابی شدند، عموماً بالاترین امتیاز را در مقیاس‌های واقع‌گرایانه (ملموس، فنی) و قراردادی (سازمان‌یافته، عملی) کسب کردند. عوامل دیگر، مانند جنسیت، سن و سطح تحصیلات، در پیش‌بینی اثربخشی از نظر آماری معنی‌دار نبودند. نتیجه این تحقیق و سایر مطالعات مشابه، این واقعیت را تأیید می‌کند که شخصیت مشاوران با اثربخشی آن‌ها در این حرفه مرتبط است. با این حال، رابطه افراد و محیط‌ها پیچیده است: افرادی با انواع مختلف شخصیتی موفق می‌شوند جایگاه‌هایی را در زمینه گسترده مشاوره پیدا کنند و کمک‌های قابل توجهی به این حرفه داشته باشند.

مثال موردی

لطفاً درد را رد کنید

پاتریشیا در یک محیط راحت بزرگ شد. او به مدارس خصوصی رفت، به طور گسترده تحت آموزش قرار گرفت، مورد تحسین همکاران والدینش قرار گرفت و در مسیر جانشینی پدرش به عنوان مدیرعامل یک شرکت بزرگ بود که متوجه شد می‌خواهد به روشی درمانی با مردم کار کند. او برای تعدادی از برنامه‌های مشاوره درخواست داد و پذیرفته شد. با این حال، او تصمیم گرفت قبل از ورود به یک برنامه، یک سال را با افراد فقیر در یک کشور در حال توسعه کار کند تا بتواند کمی "رنج" ببرد و همدل‌تر شود.

نظر شما در مورد ایده او چیست؟ آیا فکر می‌کنید برنامه او به او کمک می‌کند؟

حفظ اثربخشی به عنوان یک مشاور

مشاوران از طریق تجربه، موفقیت‌ها و کسب احترام از دیگران برای آنچه انجام می‌دهند، اعتماد به نفس به دست می‌آورند. با این حال، افرادی که مشاور می‌شوند، همان مشکلات را مانند هر کس دیگری تجربه می‌کنند و برای مقابله موثر با این شرایط به چالش کشیده می‌شوند. از جمله رویدادهای شخصی که مشاوران باید با آن‌ها کنار بیایند، پیری، بیماری، مرگ، ازدواج، گرفتن وام مسکن، فرزندپروری، تغییر شغل، طلاق، تنهایی، موفقیت و مجموعه‌ای از مشکلات و رویدادهای رایج، رشدی و غیرمنتظره است که زندگی افراد عادی را پر می‌کند. برخی از این رویدادهای زندگی، مانند ازدواج برای اولین بار در اواخر زندگی یا تجربه مرگ فرزند، از نظر رشدی "خارج از زمان" یا خارج از توالی و حتی غم‌انگیز در نظر گرفته می‌شوند. رویدادهای دیگر شامل برخوردهای شانس ناخواسته اما خوش‌یمن هستند، مانند ملاقات با فردی که با او یک دوستی مادام‌العمر ایجاد می‌کند.