

۱۳۱- توجه ویژه به جهان مراجع، نیاز به چه چیزی دارد؟

(۱) تجربه و بلوغ (۲) گوش دادن تمام و کمال (۳) همدلی و همخوانی (۴) دریافت اصل پیام

☑ پاسخ: گزینه «۱»

تمرین و بلوغ

🔍 توضیح:

مشاور برای اینکه بتواند دنیای مراجع را درک نماید و به آن توجه خاص نماید، باید به **بلوغ** کافی رسیده باشد، یعنی باید بتواند ارزش‌های مخالف با ارزش‌های خود را نیز بپذیرد. همچنین **تجربه و کسب آموزش** در درک دنیا مراجع و به عبارتی همدلی و همراهی مراجع لازم است.

📖 مطالعه مرتبط:

مهارت‌های عملی مشاوره (در رویکردی یکپارچه)، گلدارد و گلدارد، ترجمه موسوی و پورشه‌ریاری، فصل ۱ و ۲.

مفاهیم بنیادی و تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمه سیمین حسینیان، فصل ۲.

۱۳۲- مراجع دقیقاً در پنج دقیقه به پایان جلسه مشاوره، دست به خودافشایی مهمی می‌زند، قصد اساسی وی انجام این کار چیست؟

- (۱) نسبت به زمان‌بندی جلسه بی‌توجه است.
(۲) می‌خواهد مشاور را غافلگیر کند.
(۳) می‌کوشد تا مدت جلسه را افزایش دهد.
(۴) می‌خواهد ظرفیت روانی مشاور را به چالش بکشد

پاسخ: گزینه «۳»

می‌کوشد تا مدت جلسه را افزایش دهد

توضیح:

به نظر بنجامین مشاور در لحظه پایان دادن به جلسه مشاوره باید به موارد توجه کند. اولاً مراجع و مشاور زمان پایان جلسه مشاوره را بدانند. مراجع با توجه به پایان وقت خواهد کوشید حتی‌الامکان مطلب ناگفته‌ای باقی نگذارد. ثانیاً در آخرین لحظات نباید موضوع تازه‌ای مطرح شود و مورد بررسی قرار گیرد در صورتیکه مطلب جدیدی در لحظات پایانی جلس مشاوره مطرح شود، مشاور با اشاره به پایان جلسه از مراجع می‌خواهد درباره آن بیندیشد و در جلسه آینده که فرصت بیشتری وجود دارد به بحث در آن زمینه بپردازد. بنا بر مطالب فوق، با توجه به اینکه مشاور در ابتدای جلسه مشاوره، زمان پایان را اعلام می‌کند و معمولاً در دقایق آخر نیز این موضوع را مطرح می‌کند، زمانی که مراجع در لحظات پایانی شروع به صحبت تازه‌ای و یا خودافشایی می‌کند، قصد افزایش مدت زمان جلسه مشاوره را دارد.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** گزینه ۲ و ۴ که به راحتی قابل رد کردن است، در مورد گزینه ۱ ممکن است دانشجویان شک و تردید داشته باشد که با توجه به مطالب بیان‌شده و توافق اولیه مشاور و مراجع، مدت زمان جلسه از قبل تعیین شده است، ضمن اینکه مشاور نیز معمولاً در ۱۰ دقیقه آخر جلسه اعلام می‌کند که وقت رو به اتمام است، لذا گزینه ۱ نیز صحیح نمی‌باشد.

🌟 **نکته:** در هنگام ختم جلسه مشاور باید از سه کار پرهیز کند تا جلسه مشاوره ادامه نیابد:
۱- از مراجع سؤال نپرسد، ۲- انعکاس محتوا نداشته باشد، و ۳- انعکاس احساس نداشته باشد.

منبع:

فنون و روش‌های مشاوره، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴، ص ۸۴ و ۸۵. روش‌ها و فنون مشاوره (مصاحبه بالینی)، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴، ص ۱۱۶ - ۱۱۳.

مطالعه بیشتر:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۱۶.

۱۳۳- کدام مورد در برخورد با مراجعان دارای مشکلات جنسی، بیشترین کاربرد را دارد؟

- (۱) رساندن مراجع به ارضای جنسی
(۲) مشاور موظف به ایجاد واقع‌بینی در اهداف است.
(۳) طرح‌ریزی برای رابطه و ارضای جنسی مراجع
(۴) مراجع و مشاور هر دو مسئول اهداف نهایی درمان‌اند.

پاسخ: گزینه «۲»

مشاور موظف به ایجاد واقع‌بینی در اهداف است.

توضیح:

آنچه در جلسات با مراجعان دارای مشکلات جنسی اهمیت دارد، **واقع‌بینی در اهداف** درمانی است.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** گزینه ۱ و ۳ صحیح نیستند، زیرا همیشه مشکلات جنسی با رسیدن مراجع به ارضای و یا هدف‌گذاری در این زمینه نمی‌توان بررسی و حل نمود. گزینه ۴ نیز صحیح نیست، زیرا مراجع بایست مسئولیت هدف نهایی را بپذیرد، در غیر این صورت روند درمان کاری بیهوده محسوب می‌شود.

مطالعه مرتبط:

مشاوره خانواده، زهراکار و جعفری.
مهارت‌های اساسی سنجش برای زوج‌درمانگران و مشاوران خانواده. ویلیامز و همکاران. ترجمه زهراکار و لواف‌پور

۱۳۴- بهترین موقع برای به چالش کشیدن مراجع چه زمانی است؟

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| (۱) بعد از برقراری ارتباط مشاوره‌ای | (۲) بعد از حالت تدافعی در مراجع |
| (۳) بعد از سکوت مراجع | (۴) بعد از درک مراجع |

پاسخ: گزینه «۴»

بعد از درک مراجع

توضیح:

مواجهه و چالش کشیدن مراجع بایست در زمانی مناسبی رخ دهد تا علاوه بر اثربخشی مناسب، باعث از بین رفتن رابطه حسنه نیز نشود.

لذا بایست ابتدا رابطه مورد اعتمادی بین مراجع و مشاور ایجاد شود، سپس مشاور بعد از درک مراجع و شرایط مراجع، به گونه‌ای او را مواجهه دهد یا به چالش بکشد، که نه تنها احساس تهدید نکند، بلکه احساس بهتری نیز داشته باشد و موجب آگاهی او شود.

بررسی سایر گزینه‌ها: گزینه ۱ نیز تا حدودی صحیح است اما کامل نیست، زیرا علاوه بر ارتباط مشاوره‌ای برای چالش کشیدن نیاز به درک مراجع نیز وجود دارد. گزینه ۲ و ۳ نیز غلط می‌باشند.

نکته: در هنگام مواجهه لازم است؛ مشاور اعتماد مراجع را جلب کرده باشد، مراجع سطح اضطراب کمی داشته باشد و تمایل به گوش دادن داشته باشد و مشاور از جملات خبری و توصیفی استفاده شود.

منبع:

مهارت‌های عملی مشاوره (در رویکردی یکپارچه)، گلدارد و گلدارد، ترجمه رقیه موسوی و پورشهریاری، فصل ۱۳، ص ۱۵۹ تا ۱۶۵.

مقدمه‌ای بر مشاوره و روان‌درمانی، سید احمد احمدی، فصل ۶، ص ۸۸.

مطالعه بیشتر:

مفاهیم بنیادی و تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمه سیمین حسینیان، فصل ۱۲.

۱۳۵- انجام حرکات جنبشی مثل تکان دادن شدیدی پاها در جلسه مشاوره، نشانگر چه مشکلی در مراجع است؟

- (۱) خستگی پاها (۲) بی‌حوصلگی و افسردگی (۳) عصبانیت و بی‌قراری (۴) طولانی بودن جلسه

☒ پاسخ: گزینه «۳»

عصبانیت و بی‌قراری

📌 توضیح:

حرکات جنبشی اغلب حاکی از اضطراب، **بی‌قراری**، عصبانیت، تیک است و شامل لرزش غیرعادی دست و پا، یا حرکات ناهنجار تلقی می‌شوند. تکان دادن شدید پا نیز جزو این حرکات محسوب می‌شود.

📌 نکته: حرکات جنبشی همچنین پاسخ‌های خودکار یا غیرعادی را شامل می‌شوند که در برگیرنده واکنش‌های روانی به حالات هیجانی درون بدن است، همانند میزان تنفس، سرخی و گشادگی چهره.

📖 منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۴، ص ۳۶.

۱۳۶- هنگامی که، مشاور درباره موضوعی برای مراجع صحبت می‌کند و او در واکنش به صحبت‌های مشاور، نگاه کردن خود به سوی بالا و لب‌هایش را جمع می‌کند، چه منظوری دارد؟

- (۱) دل‌نگرانی (۲) مرور خاطرات (۳) ارائه پیشنهاد (۴) عدم توافق

پاسخ: گزینه «ا»

دل‌نگرانی

توضیح:

زمانی که مراجع نگاهش به سمت بالا است و لب‌هایش غنچه‌شده یا جمع شده است، موارد زیر را القا می‌کند:
مرور خاطرات، عدم توافق، فکور بودن و تفکر یا ارائه یک پیشنهاد.

⊖: احتمالاً منظور طراح سؤال این بوده است که کدام یک از موارد زیر منظور او را نمی‌رساند، زیرا در بین گزینه‌های عنوان شده تنها گزینه ۱ یعنی دل‌نگرانی مربوط به این حالت نیست و مربوط به لب‌هاب بهم سفت شده است. اما در کلید سازمان سنجش گزینه ۲ علامت خورده است.

😊 بررسی سایر گزینه‌ها: گزینه ۱ مربوط به حالت فردی با لب‌های سفت شده است. گزینه‌های ۲ و ۳ و ۴ نیز مربوط به فردی با نگاه به سمت بالا و لب‌های غنچه‌شده است.

منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۴، ص ۳۸ و ۳۹.

۱۳۷- در کدام یک از مراحل مشاوره، تمرکز روی آگاهی کنونی مراجع حائز اهمیت است؟

(۱) شروع کار (۲) تدارک (۳) گوش دادن فعال (۴) مقدمه

☒ پاسخ: گزینه «۱»

شروع کار

 توضیح:

در مرحله شروع کار در فرایند جلسه مشاوره، تمرکز اصلی روی آگاهی مراجع می‌باشد.

 بررسی سایر گزینه‌ها: مرحله تدارک شامل انتظارات مراجع و همچنین انتظارات مشاور و کسب اطلاعات وی از مزاج است. در مرحله گوش دادن فعال، مهارت‌هایی مانند پاسخ کوتاه و انعکاس احساس و محتوا و خلاصه کردن استفاده می‌شود. در مرحله مقدمه ملاقات با مراجع و برقراری ارتباط اهمیت دارد.

 نکته: فرایند یک جلسه مشاوره شامل موارد زیر است:

۱- تدارک، ۲- مقدمه، ۳- شروع کار، ۴- گوش دادن فعال، ۵- تشخیص و توضیح مشکل، تسهیل در تغییر نگرش، ۶- بررسی گزینه‌ها و اقدام تسهیلی، ۷- ختم جلسه.

 منبع:

مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمه سیمین حسینیان، فصل ۱۷، ص ۱۲۷.

۱۳۸- کدام مورد مراجعان را به اقدام عملی و مشاهده پیامد و نتایج در مشاوره یاری می‌دهد؟

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| (۱) داشتن مهارت‌های شخصی | (۲) موفقیت در فرایند مشاوره |
| (۳) کاهش اضطراب | (۴) الگوبرداری |

پاسخ: گزینه «۲»

موفقیت در فرایند مشاوره

🔍 توضیح:

در جریان مشاوره مراجع نیاز به انگیزه و محرکی برای حرکت به سمت اقدام عملی دارد. این انگیزه که باعث می‌شود مراجع نتایج و پیامدهای جلسات قبلی را نیز مرور کرده و به عبارتی آنها را تفسیر نماید، **موفقیت در فرایند مشاوره** است. این امر اهمیت زیادی دارد، به خاطر همین لازم است مشاور قبل از شروع جلسه مشاوره تمام مهارت‌های خرد را نیز آموزش ببیند تا به راحتی بتواند این جلسات را پیش ببرد تا در آن موفقیت کسب کنند.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** داشتن مهارت‌های شخصی، کاهش اضطراب و الگوبرداری فنون و روش‌هایی برای موفقیت است، به عبارتی دیگر گزینه‌های ۱ و ۳ و ۴ در خدمت هدف اصلی که گزینه ۲ و پاسخ مدنظر است می‌باشند.

📖 منبع:

مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمهٔ سیمین حسینیان، فصل ۱۵ و ۱۷.

۱۳۹- فوریت در مشاوره به چه معناست؟

- (۱) مهارت ارتباطی (۲) توقف و سکوت (۳) مواجهه و رودررویی (۴) گفتگوی صریح متقابل

☑ پاسخ: گزینه «۴»

گفتگوی صریح متقابل

📖 توضیح:

فوریت دربرگیرنده تمرکز مشاور بر رابطه مداوم اینجا و اکنون بین خود و مراجع می‌باشد. در پایین‌ترین سطح فوریت پاسخ‌های مشاور بدون توجه به توضیحات مراجع - که پتانسیل برقراری ارتباط با مشاور را دارد، صورت می‌پذیرد. مشاور ممکن است بی‌توجه باشد، ساکت بماند، یا حتی پاسخ‌هایش با محتوا ارتباطی نداشته باشد. در سطح قابل تعویض، مشاور نسبت به تعاملات بلافاصله و جاری، باز و هشیار است، اما آنچه می‌گوید با لحظه کنونی مرتبط نیست. مشاور ممکن است پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های واقعی را ارائه دهد که روشن هستند اما فرد خاصی را مخاطب قرار نمی‌دهند. در سطوح افزایشی، مشاور پاسخ‌های مراجع را با شیوه محتاطانه، یا در سطوح بالاتر با روش مستقیم و صریح، به خود ربط می‌دهد. با توجه به توضیحات بالا، فوریت در مشاوره به معنای **گفتگو به صورت صریح و مستقیم و البته متقابل بین مشاور و مراجع** است.

📖 منبع:

مشاوره گروهی (مفاهیم و روش‌ها)، رابرت برگ و همکاران، ترجمه زهراکار، پرنیان خوی و کهلویی، ص ۸۴.

۱۴۰- مراجعی به دنبال پاسخ مشاور، عکس العمل نشان می‌دهد و می‌گوید شما هم مثل همه آدم‌ها هستید و من بی‌خودی به شما پول می‌دهم، در این شرایط مشاور می‌بایست:

- (۱) گفتگوی سازنده برقرار کند. (۲) برخورد دفاعی نماید.
(۳) گفتگو را به اتمام برساند. (۴) گفتگو را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهد.

☒ پاسخ: گزینه «۱»

گفتگوی سازنده برقرار کند

🔍 توضیح:

گزینه ۲ و ۳ که صحیح نیست، بین گزینه ۱ و ۴ گزینه ۱ صحیح است، زیرا اگر در مقابل این سخن مراجع گفتگو را ادامه داد نه تنها به نتیجه نخواهیم رسید بلکه باعث مقاومت بیشتر مراجع نیز خواهیم شد، زیرا در برابر صحبت‌های او واکنش متقابل ایجاد نموده‌ایم. بهترین روش این است که گفتگوی سازنده‌ای برقرار کنند تا مراجع خود متوجه برداشت خود شود.

۱۴۱- مراجعی که در تمام مدت فرایند مشاوره، کیف خود را به شدت بغل کرده و دائم فشار می‌دهد، چه معنایی را به مشاور القا می‌کند؟

- (۱) می‌کوشد تا خود را موجه و مؤدب جلوه دهد.
(۲) مراجع نگران محتویات کیف خود است.
(۳) از نزدیکی بیش از حد به مشاور، واهمه دارد.
(۴) کیف برای او احساس ایمنی به دنبال می‌آورد.

پاسخ: گزینه «۳»

از نزدیکی بیش از حد به مشاور، واهمه دارد.

توضیح:

مراجعی که در تمام مدت مشاوره، کوسن یا کیف خود را بغل کرده و فشار می‌دهد، شاید علاقمند به این است که مانعی بین خود و مشاور ایجاد کند، شاید هم از **نزدیکی بیش از حد** به مشاور احساس ناراحتی یا واهمه و ترس دارد.

منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۴، ص ۴۵.

۱۴۲- هنگامی که، مراجع بخش عمده‌ای از جلسه مشاوره را به تعریف از برنامه تلویزیونی دلخواهش اختصاص دهد، چه هدف پنهانی دارد؟

(۱) روشن‌سازی (۲) فرافکنی (۳) تفسیر (۴) مقاومت

☑ پاسخ: گزینه «۴»

مقاومت

🔍 توضیح:

گاهی اوقات مراجعان فاقد حس همکاری با جریان درمان می‌باشند، در جلسه مشاوره به مواردی می‌پردازند که مرتبط با مشکلشان نیست، یا اینکه به دفعات دیر می‌آیند و یا غیبت می‌کنند. این امر **مقاومت** نامیده می‌شود. **مقاومت** عبارت است از ایستادگی و سرسختی مراجع در جلسه مشاوره که مانع پیشرفت جلسه به سوی اهداف تعیین شده می‌شود.

در این سؤال نیز مراجع با پرداختن به برنامه تلویزیونی خود، سعی می‌کند به مشکل اصلی خود نپردازد و به عبارتی از آن را پنهان کند، سرسختی و صحبت نکردن او در رابطه با مشکل اصلی‌اش بیانگر **مقاومت** وی است.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** روشن‌سازی مهارتی است که مشاور برای کسب اطلاعات بیشتر، و روشن ساختن اهداف و مقصود مراجع استفاده می‌کند. در فرافکنی مراجع، تمایل و خواسته‌های خود را به دیگران منتسب می‌داند. در تفسیر مشاور به تفسیر رفتار و اعمال مراجع پرداخته و آنها را به او باز می‌گرداند.

📖 منبع:

مفاهیم بنیادی و تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمه سیمین حسینیان، فصل ۱۸، ص ۱۴۳ و ۱۴۴.

🔗 مطالعه بیشتر:

فنون و روش‌های مشاوره، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴، ص ۸۳-۷۹. روش‌ها و فنون مشاوره (مصاحبه بالینی)، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴، ص ۹۴ - ۸۹.

۱۴۳- کاربرد مهارت «مواجهه» در جلسه مشاوره به و منجر می‌شود.

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| (۱) خودآگاهی و اقدام به عمل | (۲) خودکارآمدی و بینش |
| (۳) اقدام به عمل و خودتنظیمی | (۴) خودآگاهی و بینش |

پاسخ: گزینه «۱»

فهرده‌آگاهی و اقدام به عمل

توضیح:

غالباً مواجهه، مراجع را نه تنها به سوی **خودآگاهی** سوق می‌دهد، بلکه او را وادار به **عمل** نیز می‌کند. البته **اقدام به عمل** همیشه هم به صورت خودبه‌خودی صورت نمی‌گیرد. اقدام به عمل فرایندی است که مراجع در طی جلسات مشاوره به آن دست می‌یابد.

نکته: مواجهه به معنای توانایی تشخیص ناهماهنگی، گسیختگی یا پیام‌های درهم و آشفته در رفتار، افکار و احساسات یا معنا مراجعان است.

منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۹، ص ۹۱.

۱۴۴- کدام یک از مهارت‌های زیر در رابطه مشاوره‌ای بیشتر کمک می‌کند؟

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| (۱) مواجهه و عینی نمودن رفتار | (۲) مشارکت، تعبیر و تفسیر |
| (۳) انعکاس احساس و ابراز نظر | (۴) سؤال باز و حداقل تشویق |

☑ پاسخ: گزینه «۳»

انعکاس احساس و ابراز نظر

🔍 توضیح:

یکی از مهارت‌های گوش دادن پاسخ دادن به احساسات مراجع (انعکاس) است. مشاور باید به مراجع بفهماند که دنیایی که او احساس کرده را به درستی در می‌یابد. در نتیجه حرکت او را به سوی آگاهی و فهم کاملتر از خود و مشکلی که ساده می‌کند. در مهارت انعکاس احساس، به احساسات مراجع و چگونگی بیان آن توجه می‌شود و با این مهارت مراجع درک می‌کند که مشاور یا او همراه است و به او توجه کامل دارد. بنابراین یکی از مهارت‌هایی که در رابطه مشاوره‌ای مؤثر کمک می‌کند انعکاس احساس است.

در مهارت ابراز نظر، مشاور به طور صریح و روشن نظر خود را در ارتباط با حالات احساسی و مطالب گفته‌شده مراجع بیان می‌کند. ابراز نظر باعث گرمی بیشتر مشاوره می‌شود، فضای مشاوره را راحت‌تر می‌کند، فاصله بین مراجع و مشاور را کم می‌کند و تغییر احتمالی در رفتار مراجع ایجاد می‌کند. این مهارت نیز همانند انعکاس احساسات برای یک رابطه مشاوره‌ای مؤثر است.

در بین گزینه‌ها تنها گزینه‌ای که هر دو مهارت نام‌برده‌شده در رابطه مشاوره‌ای مؤثر واقع می‌شوند گزینه ۳ است.

😊 بررسی سایر گزینه‌ها: مهارت‌های مواجهه، تعبیر و تفسیر و سؤال باز تأثیر مثبتی در برقراری رابطه مشاوره‌ای ندارد.

📖 منبع:

مقدمه‌ای بر مشاوره و روان درمانی، سیداحمد احمدی، فصل ۶، ص ۷۸ و ۸۳.

📖 مطالعه بیشتر:

فنون و روش‌های مشاوره، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴. روش‌ها و فنون مشاوره (مصاحبه بالینی)، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴.

۱۴۵- کدام یک از موارد زیر از مهارت‌های پیشرفته در مشاوره است؟

(۱) پاسخ‌دهی	(۲) روشن‌سازی	(۳) سؤال کردن	(۴) توجه کردن
--------------	---------------	---------------	---------------

☒ پاسخ: گزینه «۲»

روشن‌سازی

 توضیح:

مهارت‌های سطح بالا یا پیشرفته مهارت‌هایی هستند که از کمک کردن صرف به مراجعان به منظور درک افکار و احساساتشان فراترند. این مهارت‌ها به تغییر افکار و احساسات و همچنین تغییر در رفتار مراجع منجر می‌گردند. نمونه‌ای از این مهارت‌ها عبارتند از: شخصی‌سازی، مواجهه، تأکید کردن، روشن‌سازی و اثرگذاری.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** مهارت‌های پاسخ‌دهی، سؤال کردن و توجه کردن، جزء مهارت‌های پایه مشاوره است که در جهت برقراری ارتباط و بیان مشکل در مراحل اولیه کاربرد دارد.

 منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، بخش ۳، ص ۸۶.

۱۴۶- احساس مراجع در مورد اینکه مشاور را فردی محتاط، کمرو و یا فردی نایمن تلقی کند، اشاره به کدام یک از موارد زیر است؟

- (۱) ارتباط چشمی کم (۲) افراط در ارتباط چشمی (۳) ارتباط چشمی ناهماهنگ (۴) عدم وجود ارتباط چشمی

❑ پاسخ: گزینه «۴»

عدم وجود ارتباط چشمی

📖 توضیح:

واکنش احتمالی مراجع زمانی که مشاور عدم ارتباط چشمی با او دارد می‌تواند موارد زیر باشد:
احساس مورد بی‌توجهی واقع شدن، احساس مورد توجه واقع نشدن، همچنین **مشاور را فردی محتاط و کمرو و فردی نایمن تلقی کردن**.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** افراط در ارتباط چشمی باعث می‌شود مراجع احساس کند که مورد کنکاش واقع شده است، احساس عدم راحتی و مورد تحمیل واقع شدن، همچنین مشاور فردی متجاوز یا مزاحم (چشم‌چران) است. **ارتباط چشمی ناهماهنگ**، نیز واکنش‌هایی مانند بی‌توجهی، احساس خفگی و بی‌حوصلگی، و آشفته حال بودن مشاور، به مراجع به وجود می‌آورد.

📖 منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۴، ص ۴۸.

۱۴۷- هنگامی که مشاور به مراجع کمک می‌کند تا نقش خود را در هر موقعیتی بهتر توصیف کند، از چه مهارتی استفاده کرده است؟

(۱) تفسیر (۲) شخصی‌سازی (۳) اثرگذاری (۴) رو در رویی

☑ پاسخ: گزینه «۲»

شخصی‌سازی

🔍 توضیح:

کارخوف **شخصی‌سازی** را به شش مرحله تقسیم کرده است. این مراحل ما را از پاسخ‌هایی که مبنای تبادلی دارند، به سوی شخصی کردن معنا، شخصی کردن مشکلات، شخصی کردن اهداف، شخصی کردن احساسات و سپس به درک اهداف مراجع سوق می‌دهند. با تعقیب کردن این مراحل یا کاربرد این مؤلفه‌ها (مراحل)، مشاور می‌تواند احساس همدلی خود را فراتر از انعکاس محتوا و احساسات بیان کند و به مراجع کمک کند تا نقش خود را در هر موقعیتی که توصیف می‌کند، دریابد.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** تفسیر کردن، بیان آنچه اتفاق افتاده است، با کلماتی متفاوت و با معنای جدیدتری تا دامنه احساسات مراجع افزایش یابد. مهارت اثرگذاری نام کلی ۸ مهارت که باعث می‌شود مراجع به احساساتش توجه کند است مانند تفسیر، قاب‌گیری، خودافشایی و... . مهارت رودرویی یا مواجهه برای خودآگاهی مراجع و آگاهی از تناقض‌هایی که در رفتار کلامی و غیرکلامی‌اش دارد، کاربرد دارد.

🌟 **نکته:** به طور کلی شخصی‌سازی به مراجع کمک می‌کند تا با پذیرش مسئولیت اعمال، رفتارها، شناخت‌ها و احساساتش، شرایط حاکم بر زندگیش را دریابد.

📖 منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۸، ص ۸۷.

۱۴۸- هنگامی که مشاور می‌کوشد تا مراجع را به بررسی دقیق‌تر موقعیت‌اش هدایت کند، از چه مهارتی استفاده می‌کند؟

(۱) مهارت تأکید کردن	(۲) مهارت انعکاس محتوا
(۳) مهارت سؤال کردن	(۴) مهارت روشن‌سازی

پاسخ: گزینه «۱»

مهارت تأکید کردن

توضیح:

آیوی و آیوی، تأکید کردن را شیوه‌ای برای جلب توجه مراجع توصیف می‌کنند، تا مراجع را اینگونه تشویق کنند بر جنبه‌های خاصی از گفته‌هایش، بیش از سایر جنبه‌ها تأکید ورزد. تأکید کردن مهارتی است که مشاور با کاربرد آن، مراجع را به سوی جوانبی مهم‌تر از جلسه مشاوره سوق می‌دهد. این امر منجر می‌شود که مراجع دیدگاه خود را درباره یک موقعیت، با بررسی جنبه‌های گوناگون آن، بسط دهد.

😊 **بررسی سایر گزینه‌ها:** در مهارت انعکاس محتوا مشاور سعی دارد، که مراجع نسبت به گفته‌های خود آگاهی یابد (رک: ص ۷۴). در مهارت سؤال کردن برای کشف حقایق و جنبه‌های نامعلوم صحبت‌های مراجع استفاده می‌شود (رک: فصل ۷). مهارت روشن‌سازی برای کسب اطلاعات بیشتر و روشن ساختن مقصود و نیت مراجع به کار می‌رود (رک: ص ۹۷).

✳️ **نکته:** تأکید کردن بر جنبه‌های مختلف آگاهی مراجع را از پیچیدگی‌های مشاغلش افزایش می‌دهد و حتی شاید بر درک او از جهان پیرامونش بیفزاید.

منبع:

مهارت‌های پایه و پیشرفته در مشاوره و روان‌درمانی، سیمین حسینیان و آناهیتا خدابخشی، فصل ۱۰، ص ۹۳.

۱۴۹- از راه کارهای مفید برای کاهش فرسودگی شغلی در مشاوران

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (۱) کاهش انتظارات شغلی و سازمانی | (۲) بیش از حد درگیر بودن موضوعات شغلی |
| (۳) سازگاری افراطی با شغل | (۴) شوخ‌طبع بودن |

پاسخ: گزینه «۴»

شوخی‌طبع بودن

توضیح:

یک روش مفید برای مشاوران در مقابله با فرسودگی کاری این است که زندگی را به خود سخت نگرفته و به خود اجازه دهد تا احساس شوخ‌طبعی داشته باشد و زیاد درگیر کار نشود. بی‌خیال باشد و سرگرمی‌های شاد داشته باشد و مهمتر از همه، اینکه مشکلات کراجع را به خانه نبرد و اگر چنین نشد، تمرین توقف فکر کند.

بررسی سایر گزینه‌ها: گزینه ۱ مربوط به مشاور نیست، زیرا انتظارات سازمان را مشاور تعیین نمی‌کند، گزینه ۲ و ۳ نیز باعث افزایش فرسودگی کاری خواهد شد، لذا صحیح نیستند.

نکته: احساس فرسودگی برای یک مشاور بسیار ناراحت‌کننده است. در فرسودگی کار، شوق و اشتیاق اولیه مشاور جایگزین احساساتی مانند رکود، بی‌احساسی، ناکامی و ناراحتی و ... می‌شود.

منبع:

مفاهیم بنیادی و تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمه سیمین حسینیان، فصل ۲۷، ص ۲۲۶.

مطالعه بیشتر:

مهارت‌های عملی مشاوره (در رویکردی یکپارچه)، گلدارد و گلدارد، ترجمه رقیه موسوی و پورشهریاری، فصل ۲۸.

۱۵۰- مراجعی که دچار اکراه و مقاومت است، مشاور می‌بایست به دنبال چه اقدامی باشد؟

- (۱) از رفتار اجتنابی استفاده کند. (۲) تشویق را شروع نماید.
(۳) به دنبال یافتن راه‌حل باشد. (۴) اختتام مشاوره را اعلام نماید.

☑ پاسخ: گزینه «۲»

به دنبال یافتن راه‌حل باشد.

🔍 توضیح:

مقاومت مراجع عامل مزاحمی در تداوم جلسه مشاوره به شمار می‌رود و مشاور باید بتواند به موقع با آن برخورد درستی کند. به عبارت دیگر باید آن را حل کند و به دنبال راه‌حل آن باشد. پاترسون روش‌های مواجهه با مقاومت را به شرح زیر توصیه می‌کند:

- ۱- گوش دادن فعال: مشاور سعی می‌کند با گوش دادن، انعکاس و پذیرش مراجع مقاومت او را کاهش دهد.
- ۲- گفتگوی معمولی: در صورتی مقاومت شدید باشد، مشاور سعی می‌کند گفتگوی را از حالت مشاوره خارج سازد و به سوی گفتگوی روزمره بکشد تا مراجع به تدریج آمادگی بحث درباره مشکلش را به دست آورد.
- ۳- تجزیه و تحلیل مقاومت: در صورت موفق نبودن مراحل قبل، بایست به تجزیه و تحلیل مقاومت پرداخت. پس از تشخیص علل، مشاور و مراجع درصدد رفع و حل آن برمی‌آیند.
- ۴- ختم جلسه مشاوره: در صورتی که هیچ‌کدام از روش‌های فوق باعث کاهش مقاومت مراجع نشود، بهتر است جلسه مشاوره خاتمه یابد و مراجع در صورت توافق، نزد مشاور دیگری ارجاع داده شود.

😊 بررسی سایر گزینه‌ها: گزینه ۱ و ۲ که در مواجهه با مقاومت تأثیری ندارد. گزینه ۴ یکی از راه‌حل‌های پیشنهادی است، در حالی که گزینه ۳ کامل‌تر است و گزینه ۴ به نوعی زیر مجموعه‌ای از راه‌حل‌ها است.

📖 منبع:

فنون و روش‌های مشاوره، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴، ص ۷۹-۸۳. روش‌ها و فنون مشاوره (مصاحبه بالینی)، عبدالله شفیع‌آبادی، فصل ۴، ص ۹۴ - ۸۹.

📖 مطالعه بیشتر:

مفاهیم بنیادی و تخصصی در مشاوره، دیوید گلدارد، ترجمه سیمین حسینیان، فصل ۱۸، ص ۱۴۴.

جدول درجه سختی سؤالات درس روش‌ها و فنون راهنمایی در مشاوره ۱۳۹۲

شماره سؤال	آسان	متوسط	سخت
۱۴۱	✓		
۱۴۲		✓	
۱۴۳		✓	
۱۴۴	✓		
۱۴۵	✓		
۱۴۶	✓		
۱۴۷	✓		
۱۴۸		✓	
۱۴۹	✓		
۱۵۰		✓	

شماره سؤال	آسان	متوسط	سخت
۱۳۱			✓
۱۳۲		✓	
۱۳۳			✓
۱۳۴		✓	
۱۳۵	✓		
۱۳۶		✓	
۱۳۷	✓		
۱۳۸	✓		
۱۳۹			✓
۱۴۰			✓