

اصول مشاوره روانشناسی

مقدمه

مشاوره روانشناسی علمی آمیخته به هنر است و با توصیه، نصیحت و پیشنهاد و آگاه سازی صرف، فاصله زیادی دارد. زوجینی که برای مشاوره پیش از ازدواج مراجعه می کنند، خصوصاً در مواردی که در ارتباط با یک بیماری ژنتیکی مثلاً تالاسمی باشد، در شرایط ویژه ای قرار دارند. در این شرایط تصمیم گیری برای آنها سخت است و احتیاج به مشاوره و توانا و مورد اعتماد دارند. بنابراین مشاورین باید با کسب توانایی لازم، زمینه مناسب تصمیم گیری صحیح را برای مراجعین ایجاد کنند. مشاور باید متوجه باشد که مشاوره فرآیند فعالی است و برای کسب نتیجه بهتر باید بر روی جنبه های عاطفی و احساسی تاکید کند. از یک طرف توجه زیاد به جنبه های عقلانی باعث دور شدن از عواطف، ارزشها و احساسات و در نتیجه عدم ایجاد رابطه حسنه بین مشاور و مراجع می گردد. از طرف دیگر تکیه صرف به جنبه های احساسی ممکن است مانع تصمیم گیری عاقلانه شود. بنابراین مشاوره باید به گونه ای انجام شود که از طریق توجه به جنبه های عاطفی و احساسی، اعتماد مراجع جلب شود تا بتواند با در نظر گرفتن جهات مختلف تصمیم عاقلانه ای اتخاذ کند.

در هر صورت توجه داشته باشید که یک مشاور با تجربه هی چگاه مسئولیت تعیین روشها و انتخاب هدفهای زندگی مراجع را به طور مستقیم و یک جانبه به عهده نمی گیرد، بلکه با توجه به ارزشها و اعتقادات و بررسی افکار و گفتار مراجع در تصمیم گیری و تعیین هدف به او کمک می کند. به عبارت دیگر همواره مراجع باید روشها و هدفهای عالی زندگی خود را تعیین کند.

ویژگیهای اتاق مشاوره

- 1- اتاق مشاوره باید علاوه بر داشتن فضای کافی، دما و تهویه مناسبی داشته باشد تا مراجع احساس راحتی کند.
- 2- ساده و بدون تزئین اضافی باشد.
- 3- فاصله صندلیها نسبتاً نزدیک به یکدیگر باشد.

اولین برخورد با مراجع

اولین برخورد یا ملاقات با مراجع از اهمیت بالایی برخوردار است به گونه ای که اثرات آن می تواند تا انتهای فرایند مشاوره باقی بماند. مراجع از همان برخورد اول باید احساس کند که می تواند به مشاور اعتماد کند و آزادانه مشکلاتش را با او در میان بگذارد. برای شروع بهتر است پس از سلام و احوالپرسی و خوشامد، خودتان را معرفی کنید، در این شرایط به شیوه نشست و برخاست او توجه کنید. رفتار غیر کلامی او چیزهایی را در مورد احساساتش به شما می گوید. به لباسهایی که پوشیده است، توجه کنید، با این کار می توان متوجه شد که او چه دیدی نسبت به خود دارد و می خواهد چگونه به نظر آید. همچنین نکاتی در مورد وضع مالی او در خواهید یافت. ممکن است چند دقیقه اول مشاوره صرف صحبت در مورد موضوعات معمولی از جمله چیزهایی که داخل اتاق مشاوره است، وضعیت آب و هوا و یا وضعیت ترافیک شود. این صحبتها می تواند در ایجاد رابطه عاطفی بین مشاور و مراجع و نیز احساس راحتی و آرامش مراجع مؤثر باشد.

شروع مشاوره

کار مشاوره را با پرسیدن این سؤال که مشکل چیست و یا چه کمکی از دست من ساخته است، شروع کنید. این کار باعث می شود تا مراجع در ارتباط با مشکل خود متمرکز شود و در همان محدود ه فکر و صحبت کند. گاه ممکن است مراجع لیست بلند بالایی از سؤالات از پیش آماده را آورده باشد، در این صورت وانمود کنید که کار با ارزشی انجام داده است ولی بدون

آن که در دام پاسخ به تک تک سؤالات بیفتید، از او پرسید از میان این همه سؤالات کدامیک برای تو مهم تر است و با ظرافت بحث را پیرامون موضوع اصلی بکشانید

متأسفانه مراجعان اغلب فکر می کنند که مشاوران آدمهای استثنایی و همه فن حریفی هستند که با استفاده از فنون روانشناسی می توانند به سادگی برای آنها تصمیم بگیرند و مشکلات آنها را حل کنند، بنابراین بهتر است از همان ابتدا به مراجع بگویید، کاش من یک جادوگر بودم و می توانستم با تکان دادن یک عصای سحرآمیز مشکل تو را حل بکنم ولی عملاً چنین نیست، بنابراین با توجه به آن که تو نسبت به خود و مشکلات موجودت شناخت و درک بهتری از من داری باید کمک کنی تا با هم آنها را شناسایی و حل کنیم.

چگونه اعتماد مراجع را جلب کنیم

همانگونه که گفته شد جلب اعتماد مراجع از مهمترین عوامل یک مشاوره موفق است. موارد زیر باعث ایجاد اعتماد می شود.

- 1 - ابراز علاقه واقعی نسبت به مراجع
- 2 - اطمینان دادن به عدم افشای اسرار او
- 3 - همدلی و همیاری با مراجع

مهارتهای شنیداری (چگونه به مراجع گوش کنیم)

در جلسه مشاوره، مشاور از طریق گوش کردن اطلاعات لازم در مورد مسئله را به دست می آورد. برای گرفتن اطلاعات صحیح مشاور باید از مهارت های شنیداری برخوردار باشد. این مهارتها شامل موارد زیر هستند:

- 1- گوش دادن فعال
هنگام مشاوره، مشاور نه تنها باید از طریق گوشها متوجه کلمات و از طریق چشم ها متوجه علائم غیر کلامی باشد، بلکه باید با تمام وجود و ظرفیتهای ادراکی خود به مراجع گوش کند. به این نوع رفتار گوش دادن فعال گفته می شود.
- 2- دقت و توجه
مشاور با دقت از طریق نگاه کردن به مراجع و توجه به کلام او در ارتباط با مراجع قرار می گیرد. به این طریق مراجع احساس می کند که کسی حرفهایش را درک می کند، او را می فهمد، برایش ارزش قائل است و از همه مهمتر به او توجه می کند.
- 3- انعکاس
یکی از بهترین راههای کمک به مراجع برای این که احساس کند شما به دقت به او گوش می کنید، استفاده از روشی است که بطور کلی انعکاس نامیده می شود. انعکاس بر دو نوع است، انعکاس کلام و انعکاس احساسات.

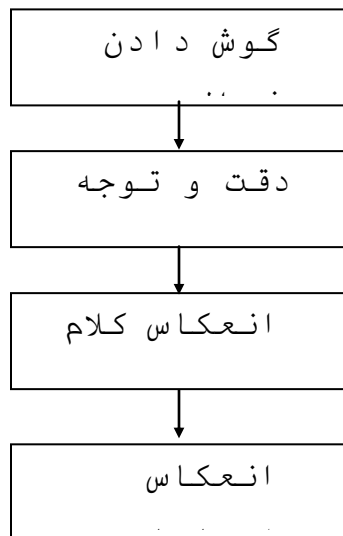
الف: انعکاس کلام

در این روش هر از چند گاهی عین کلمات مراجع توسط مشاور تکرار می شود. مثلاً اگر مراجع بگوید «از خانواده انتظار داشتم که در مورد این موضوع توجه بیشتری به من داشته باشند»، مشاور می گوید پس از خانواده انتظار توجه بیشتری داشتی.

ب: انعکاس احساسات

در این روش به جای تکرار عین جملات و صحبت های مراجع، احساسات او در مورد یک موضوع مشخص، به بیانی دیگر توسط مشاور اظهار می شود. مثلاً اگر مراجع بگوید «هر وقت به این موضوع فکر می کنم دچار هیجان می شوم و گریه ام می گیرد»، مشاور می گوید «پس گفتید که هر وقت به این موضوع فکر می کنید، عصبانی و غمگین می شوید».

انواع مهارت‌های شنیداری



چگونه از مراجع سؤال کنیم

مشاور برای کمک به مراجع تنها یک شنونده نیست بلکه لازم است پرسش‌هایی را برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر و جمع‌بندی موضوع مطرح کند. بطور کلی این پرسش‌ها را به دو دسته باز و بسته طبقه‌بندی می‌کنند.

1- سؤالات بسته

به آن دسته از سؤالات گفته می‌شود که به جواب مشخصی می‌انجامند. معمولاً پاسخ سؤالات بسته بسیار کوتاه و در حد بله یا خیر است. پاسخ‌های این سؤالات در تهیه تاریخچه فردی مراجع به کار گرفته می‌شوند ولی در مجموع اطلاعات مفصلی از آن بدست نمی‌آید.

2- سؤالات باز

سؤالات باز میدان بیشتری به مراجع می‌دهد و به وی فرصت می‌دهد که به کشف حدود مربوط به مشکل بپردازد. در حقیقت این سؤالات مراجع را تشویق می‌کند که آزادانه به بیان مطالب اضافی بپردازد. به کمک این نوع سؤالات می‌توان در هر مورد به اطلاعات اضافی و غیر منتظره دست یافت ولی به زیاده‌گویی و انحراف از بحث اصلی کشیده شود. بنابراین مشاور را هم در دست داشته‌باشد تا بحث در قالب خود در جریان بماند.

سؤالات باز و بسته اطلاعات متفاوتی را در اختیار می‌گذارند ولی در مجموع بهتر است در فرآیند مشاوره بیشتر سؤالات از نوع باز باشند. در جدول زیر نمونه‌هایی از سؤالات باز و بسته آورده شده‌اند.

نمونه‌هایی از سؤالات باز و بسته

سؤالات بسته	سؤالات باز
چند تا خواهر یا برادر داری؟	روابط شما با خواهرها و برادرهایت چگونه است؟
آیا نامزدت را دوست داری؟	مقوانی در مورد احساساتی که به نامزدت داری توضیح
آیا در خانواده شما بیمار مبتلا به تالاسمی وجود	تالاسمی چه مشکلاتی را برای خانواده ایجاد میکند؟

چه موقع و چگونه مطالب را جمع‌بندی کنیم

در هنگام مشاوره گاه بحث به درازا می‌کشد یا از مسیر اصلی خود منحرف می‌شود یا شما می‌خواهید بر اساس مطالب گفته شده موضوع جدیدی را مطرح کنید و یا موضوعی مطرح شده و مراجع به شدت احساساتی شده است و می‌خواهید وضع به

حالت عادی برگردد، در تمامی این موارد باید بتوانید با جمع بندی مناسب بحث را به طور صحیحی ادامه دهید. بهتر است جمع بندی عمدتاً با کمک مراجع صورت کار چیست «یا مثلاً» بیایم صحبت هایی را که تا حالا کردیم یکبار دیگر مرور کنیم.

مواردی که لازم است مطالب جمع بندی شود:

- 1- در صورتی که مراجع حاشیه رفتن و صحبتی او طولانی شده است
- 2- پس از تحریک احساس مراجع برای کشف احساسات او نسبت به یک موضوع به خصوص
- 3- ایجاد تمرکز، دقت و تجربه در مراجع
- 4- ختم یک بحث و شروع مبحث دیگر با توجه به مطالب گفته شده

با استفاده از جمع بندی می توان به اهداف زیر دست یافت :

- 1- حفظ و گسترش روابط با مراجع با ایجاد حس اعتماد، راحتی و امنیت در مراجع
- 2- جمع آوری حقایق لازم برای حل مشکلات مراجع
- 3- تشویق مراجع به کشف بیشترین اطلاعات یا احساسات خود از طریق توضیح و تاکید موضوع مورد بحث
- 4- ابداع و آموزش مهارت و فعالیتهایی که مراجع را به سوی اهدافش هدایت کند. عنوان مثال اگر مراجع طی جلسه مشاوره به جبهه جدیدی رسید و بگوید «حالا من تصمیم گرفتم که فلان کار را انجام دهم» چطور این موضوع را به خانوام بگویم». در این شرایط مشاور و مراجع یا همدیگر و با توجه به زمینه خانوادگی مراجع، سعی کنند راه مناسبی برای مطرح موضوع پیدا کنند
- 5- تصمیم به ادامه یا خاتمه جلسه مشاوره

چگونه اظهار نظر کنیم

به مرور زمان لازم می شود که مشاور بخشهای مهم آنچه را که مراجع گفته است بیرون بکشد و کمک کند تا او به طور واضح بر این بخشها تمرکز پیدا نماید. برای این منظور مطالب گفته شده را می توان بازگو و یا تصریح کرد.

1- بازگویی

در بازگویی مشاور عین مطالب گفته شده و یا خلاصه بحث را ذکر می کند.

2- تصریح

اگر بعضی از مطالب برای مشاور مبهم است یا توضیح بیشتری لازم است و یا مشاور می خواهد با توجه به مطالب گفته شده توسط مراجع حدسی بزند باید اطمینان حاصل کند که مطالب را به درستی متوجه شده است. در این صورت شما به عنوان

مشاور بایستی برداشت خود را از موضوع مطرح شده بازگو کند و به طور مستقیم از مراجع سؤال کنید که آیا برداشت شما صحیح بوده است و در صورت اشتباه از او بخواهید آن را تصحیح کند. بدیهی است که تصریح از بازگو کردن ساده مطالب فراتر است.

علل بازگویی و تصریح

1- بعضی مطالب روشنتر و واضح بیان نمانده.

2- مواردی که بیان دوباره و توضیح بیشتر مراجع لازم است

3- مشاور میخواهد با توجه به پیام اصلی حدسی بزند

چگونه ضد و نقیض گویی های مراجع را بیان کنیم

بهر حال در طی مشاوره و با توجه به تنش ها و نگرانی هایی که در مراجع وجود دارد به مواردی از ضد و نقیض گویی برخورد می کنیم که باید به طریقی بازگو شود تا مسئله روشن گردد و در عین حال باعث رنجش و فاصله گرفتن مراجع نشود. در چنین مواردی:

1. هیچگاه مراجع را زیر سؤال نبرید

2. بهتر است با مطرح کردن سؤالات توصیفی ضد و نقیضی او را به طریقی بیان کنید مثلاً بگویید به نظر کلی شما در نامزدت هم نکات مثبت و هم نکات منفی لطیفانه مثلاً بگویید احساس میکنی که گاهی پدر و مادرت را بشدت دوستداری و گاهی این قلاکومتر میشود.

3. حتماً این بحث را در زمانی انجام دهید که سطح پذیرش مراجع بالا است در غیر اینصورت ادامه بحث مشکل خواهد شد

چگونه توانایی های مراجع را بالا ببریم

معمولاً مراجع فردی است که قادر به تصمیم گیری نیست و به همین جهت برای کمک به سوی شما آمده است. او احساس می کند که شما می توانید مشکلات او را حل کنید و راه حل مناسبی برایش ارائه نمایید، شما باید با بالا بردن حس اعتماد به نفس و تذکر توانایی های او، وی را تشویق کنید تا در جهت دستیابی به اهداف خود گام بردارد و از این انتخابهای ممکن مطرح شده، کاری را که به نفع اوست انتخاب کند. در این موارد لازم است:

1. مراجع را از توانایی های آگاه کننده مثلاً من دیگر نخواهم توانست چنین موقعیتی را بدون دست مشاور تحمل کنم بگوید

که تو بسیار جوان هستی خانواده خوبی داری و هنوز موقعیتهای پیش رو داری

2. او را تشویق کنید تا در جهت دستیابی به اهداف خود گام بردارد اگر مراجع بگوید که دیگر از من گذشته است مشاور

می تواند بگوید که خیلی در همین موقعیت توانست با وجود همه مشکلات موفق شوی مطمئن دارم که تو هم اگر

بخواهی متوانی از پس این مشکل بیایی

3. به او اعتماد به نفس بدهید

4. در تصمیم‌گیردهای او کاری که به نفع اوست به او خاطر نشان کنید. اگر مراجع بگوید که دیگر حقیقتاً به سرکارم برگردم به او بگویند که هیچ اتفاقی نیفتاده که بتواند کانع کار کردن تو بشود

چگونه به مراجع کمک کنیم تا سطح رشد خود را بهبود دهد

به منظور ارتقای سطح رشد مراجع برای تصمیم‌گیری بهتر می‌توان از راههای مختلفی استفاده کرد. این راهها بر حسب سطح پذیرش و دانش مراجع و دسترسی به منابع اطلاعاتی، متفاوت می‌باشند.

راههای فوق عبارتند از :

1. استفاده از وسایل کمک‌آموزشی مانند کتاب و فیلم
2. معرفی و آشنایی با خانواده‌ایی که مشکلات مشابه دارند
3. ارجاع به مراکز مشاوره ژنتیکی
4. ارجاع به انجمنهای مربوطه مثلاً در مورد تالاسمی و یا عقبتدگیهای ذهنی انجمنهای اختصاصی وجود دارد که در زمینه‌های مختلف میتوانند اطلاعات لازم در اختیار مراجعین قرار دهند

چگونه به مراجع کمک کنیم تا خود تصمیم صحیح‌تری اتخاذ کند

شما به عنوان مشاور نه تنها باید انواع گزینههای ممکن در ارتباط با مشکل مراجع را بیان کنید بلکه باید از خود تخریب، زمینه تصمیم‌گیری صحیح را نیز فراهم نمایید.

1. قاب‌گیری یا شکلی مجدد

روشی است که به کمک آن مشاور سعی می‌کند به مراجع یاد بدهد با دید وسیع‌تری با جهان برخورد کند. مثلاً اگر مراجع به شما بگوید که "نامزد من دختر خاله من است چگونه می‌توانم ازدواجمان را به هم بزنم" شما می‌توانید از طریق بازگویی احساسات مراجع آرامتر کنید و سپس از طریق قاب‌گیری مجدد به او بگویند "من احساس می‌کنم که وجود رابطه فامیلی مستحکم برای شما خیلی اهمیت دارد و به نظر می‌رسد که برای حفظ این روابط همه تلاش خود را به کار می‌بندید". در اینجا مراجع با گفتن بله همینطور است، به فکر فرو می‌رود و با دیدگاه وسیع‌تری به ارتباط خانوادگی خود می‌نگرد و متوجه می‌شود که در صورت انجام چنین ازدواجی هم ممکن است اختلالاتی در روابط فامیلی بوجود آید که می‌تواند حتی حادثه‌ای از انصراف از ازدواج باشد. به عبارت دیگر ممکن است در آینده مشکلاتی به وجود آید، که زندگی او دگرگون و پایه‌های محکم ارتباط خانوادگی فرو می‌ریزد.

قاب‌گیری مجدد فرد را به فکر فرو می‌برد تا راههای دیگری برای حل مشکل خود بیابد.

2- مبارزه با عقاید و باورهای خود تخریب

هر کس حق دارد برای خود یک نظام اعتقادی داشته باشد و باور داشتن یا نداشتن به چیزی را خود برگزیند. مشاور این حق یا وظیفه را ندارد که در تغییر عقاید مراجع بکوشد بلکه مسئولیت او این است که آگاهی مراجع را نسبت به آنچه برگزیده بالا ببرد.

در مواردی که مراجعان دارای عقاید خود تخریب هستند یکی از مهمترین وظایف مشاور تصحیح باورهای مرتبط با مشکل آنها است. این عقاید به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند:

الف - اعتقاد به باید ها و نبایدها
در این مورد مراجع اغلب گفته‌های خود را با استفاده از کلماتی مانند : "من باشد"، "من حتماً"، "من می‌بایست"،
بیان می‌کند. شما به عنوان مشاور باید با دقت بر روی چنین باورهایی کار کنید.

ب - عقاید غیر منطقی و نامعقول
صرف نظر از نوع نظام اعتقادی، هر کس ممکن است به طور غلط برداشت‌هایی از زندگی داشته باشد که باید تعدیل و
تصحیح شوند.

نمونه‌هایی از باورهای معقول و نامعقول

باورهای نامعقول	باورهای معقول
1- من هرگز نباید اشتباه کنم	1- من فعال هستم و هر فرد فعالی اشکبه می
2- من باید همیشه دیگران را خوشحال کنم	2- غیر واقع‌بینانه است که توقع داشته باشم همیشه بتوانم مردم را خوشحال کنم
3- من باید طبق انتظار دیگران رفتار کنم	3- لازم نیست که همیشه طبق انتظار دیگران رفتار کنم تا آن خوبی داشته باشم
4- از اینکه دیگران در مورد من بد قضاوت کنند خ ناراحت می‌شوم.	4- بعضی اوقات دیگران در مورد من بد قضاوت می‌کنند ولی من که کارم درست است و مهم هم همین است

مواعی که در راه انتخاب و اقدام مراجع قرار دارند

با وجودی که طی مشاوره راههای مختلف مطرح می‌شوند ولی گاه مراجع به دلایلی قادر به تصمیم‌گیری نیست. مهمترین این دلایل عبارتند از :

1. ناتوانی در کنار آمدن با احساسات و منطقی فکر کردن
2. نگرانی برای از دست دادن چیزی با اوزش
3. ناتوانی در مقابله با عمل دیگران
4. ترس از پیامدهای تصمیم‌گیری.
5. فقدان مهارت لازم برای اقدام مطلوب

به هر حال ممکن است در طی مشاوره مراجع به این نتیجه برسد که باید برخلاف علایق خود عملی را انجام دهد، در این صورت فرد با بحران مواجه می‌شود، ولی باید همیشه به خاطر داشته باشیم که این بحران :

1. موقتی است ولی تهیی را به همراه دارد
2. می‌تواند به درماندگی و اختلال رفتار منجر شود
3. پیامدهای مطلوب یا نامطلوب ناگهانی شود پیامد آن مطلوب است در غیض و انتقام با انکار و کنگری آشکار، حادثه می‌شود.

حساسیت‌زدایی (روشهایی برای کمک به سلامت جسم و روان مراجع)

پس از آنکه به نقاط قوت مراجع و تاحدودی چگونگی واکنش آنها نسبت به بحران آگاه شدید، می‌توانید از روش حساسیت‌زدایی استفاده نمایید.

حساسیت‌زدایی روشی است که در آن فعالیتهایی برای کاهش حساسیت عاطفی نسبت به محرک‌های نامطلوب یا تهدیدکننده ارایه می‌شود. در حساسیت‌زدایی:

1. درباره شرایطی که تحت آن‌ها مشکلات ایجاد می‌شود صحبت می‌کنیم.

2. روش آسوده‌سازی آموزش داده می‌شود.

3. سلسله مراتب اضطراب ترسیم می‌شود.

4. انجام فعالیتهایی مطابق با سلسله مراتب اضطراب توصیه می‌شود.

در هر صورت این روند نیازمند تمرین با نظارت مشاور است.

آسوده‌سازی

روش‌های مختلفی برای بدست آوردن آرامش وجود دارند. ساده‌ترین آن‌ها توجه و تمرکز روی تنفس از طریق شمارش ساده‌ی دم و بازدم است. یکی دیگر از راه‌های ایجاد آرامش به صورت زیر است:

- چشم‌ها را بسته نگه دارید.
- ذهن را به چیزی که مورد علاقه شماست مشغول نمایید
- سر و دست‌ها را شل و رها سازید
- قسمت‌های مختلف سر و گردن آزاد باشند
- در درون گردن و سینه احساس فشار نکنید
- عضلات شکم را رها سازید
- پاها را آزاد کنید
- پس از چند دقیقه با آرامش چشم‌ها را باز کنید

نتیجه‌گیری و ختم مشاوره

طی مشاوره، مشاور قادر خواهد بود که به مراجع کمک کند تا به بررسی گزینه‌ها، راه‌حل‌ها و برنامه‌ریزی اقدامات علمی دست یابد. ولی باید اجازه دهید مراجع احساسات خود را بیان کند و اگر احساس درماندگی می‌کند و با توجه به جمیع راهبردها هنوز نتوانسته است تصمیم بگیرد، یک و یا حتی چند بار دیگر مسئله را مجدداً مطرح کنید و پیشنهادهای ممکن را به کمک او ارزیابی کنید.

خلاصه

فرآیند یک مصاحبه مشاوره‌ای خود شامل مراحل مختلفی است. در اولین برخورد مشاور باید سعی کند محیطی دوستانه فراهم آورد تا مراجع با کمال آرامش به مشاور اعتماد کند. سپس با دقت و توجه به سخنان مراجع گوش کند و در فواصل زمانی مناسب از طریق انعکاس کلام و احساسات به او نشان بدهد که برایش ارزش قایل است.

مشاور می‌تواند برای به دست آوردن اطلاعات لازم هنگام لزوم مسایل گفته شده توسط مراجع را جمع‌بندی، بازگویی یا تصریح نماید. یکی دیگر از وظایف مشاور، بالا بردن سطح رشد و اعتماد به نفس مراجع است. مشاور می‌تواند از طریق قاب‌گیری یا شکل‌دهی مجدد، کمک کند تا مراجع با دید وسیع‌تری با مشکلات خود برخورد کند و سعی کند در عین احترام به اعتقادات مراجع، با باور و عقاید خود تخریب او مبارزه کند. به این ترتیب در مجموع مراجع می‌تواند با مهارت‌هایی که کسب می‌کند خود تصمیم مقتضی را اتخاذ کند.

یکی دیگر از خدماتی که مشاور می‌تواند به مراجع ارائه دهد، آموزش روش‌های کاهش اضطراب، حساسیت‌زدایی و آسوده‌سازی است. در پایان جلسه یا جلسات مشاوره، مروری بر آنچه گذشت صورت می‌گیرد تا نتیجه‌گیری نهایی صورت گیرد.

فرآیند يك مصاحبه مشاوره اي

