

# مشاورهٔ امیدواری، مفاهیم، اهداف و فنون

داریوش عظیمی

دانشجوی دورهٔ دکترای مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

این میان، مشاورهٔ راه‌حل‌محور<sup>۱</sup> چشم‌انداز جدیدی در مقابل مشاوران قرار می‌دهد. این نوع مشاوره که اغلب از آن با عنوان «مشاوره کوتاه‌مدت» یاد می‌شود، نوعی از مشاوره است که به جای تجربه‌های زمان گذشته بر زمان حال و آینده تمرکز می‌کند. این دیدگاه را استیودی‌شیرز و اینسو کیم برگ<sup>۲</sup> مطرح کردند و لپیچیک<sup>۳</sup> و همکاران در دههٔ ۱۹۷۰ آن را گسترش دادند (آدی‌گوزل و گوک‌تورک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). این رویکرد که از جمله رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی پست‌مدرن است به «مشاورهٔ امیدواری» نیز شهرت یافته است و با شیوه‌های قدیمی روان‌درمانی تفاوت دارد (خانیکی و معتمدی، ۱۳۹۶). رویکرد یاد شده با فرضیات خوشایندی شروع می‌شود. از جمله اینکه مراجع سالم است، با کفایت است و توانایی تدوین راه‌حل‌ها را دارد. درمانگران راه‌حل‌محور به جای تأکید بر علت ایجاد مشکل، بر روش‌های حل مشکلات تأکید می‌کنند. این درمانگران معتقدند که دیدگاه آن‌ها برای حل طیف وسیعی از مشکلات از جمله مشکلات درون مدرسه کاربرد دارد. مشاورهٔ راه‌حل‌محور مبتنی بر به‌کارگیری نقاط قوت و توانایی‌های مراجع است که به وضوح با شیوهٔ مدارس، که مبتنی بر یادگیری است، هماهنگی دارد (میرجلیلی، ۱۳۸۸). مشاورهٔ راه‌حل‌محور برای کاهش رنج‌ها و آشفتگی‌ها به مشاوران مدارس و دانش‌آموزان، گزینه‌ها و راه‌حل‌های مثبت جایگزین بیشتری ارائه می‌دهد؛ در حالی که در شیوهٔ سنتی حل مسئله، اصولاً بر آنچه بد است و طبیعی نمی‌نماید، تأکید می‌شود، آن را دنبال می‌کنند، براساس آن تشخیص می‌دهند، بر آن غلبه می‌کنند و به حذف آن مبادرت

## اشاره

این مطالعه از نوع مروری است و بر کتب و مقالات علمی که در مجلات معتبر چاپ شده استوار است. بررسی پژوهش‌هایی که در حوزهٔ مشاورهٔ راه‌حل‌محور انجام گرفته است مشخص می‌کند که رویکرد راه‌حل‌محور در مدرسه بر ترغیب دانش‌آموز به جست‌وجوی راه‌حل‌ها و پذیرش منابع درونی متمرکز می‌شود و مشاوران مدارس می‌توانند به بهترین نحو از این رویکرد مشاوره‌ای برای بهبود اثربخشی کارشان بهره بگیرند. با تحلیل پژوهش‌های مورد مطالعه، این نتیجه‌گیری حاصل شد که نگاه این نوع درمان به آینده است و به مراجعان کمک می‌کند تا تمرکز خود را از مشکل به سوی راه‌حل تغییر دهند و موقعیت خود را در جهت مثبت بازسازی کنند. از این رو، با توجه به کوتاه‌مدت بودن این رویکرد و ضیق وقت مشاوران در مدارس، به کارگیری این روش می‌تواند کمک بزرگی به ارائهٔ مطلوب خدمات راهنمایی و مشاوره به دانش‌آموزان، اولیا و مشاوران مدارس باشد.

کلیدواژه‌ها: مشاورهٔ راه‌حل‌محور، مدرسه، دانش‌آموزان

## مقدمه

امروزه به دلیل افزایش تعداد دانش‌آموزان در مدرسه و کمی وقت، مشاور مدرسه نمی‌تواند با همهٔ دانش‌آموزان ارتباط کافی داشته باشد و در حل مشکلاتشان به آن‌ها کمک کند. در



مشاوره راه‌حل محور مبتنی بر به‌کارگیری نقاط قوت و توانایی‌های مراجع است که به وضوح با شیوه مدارس، که مبتنی بر یادگیری است، هماهنگی دارد

می‌توان به نتایج تحقیقات گل محمدی و کیمیایی (۱۳۹۳)، امیری، کارشکی و اصغری (۱۳۹۳) و فرانکلین<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۸) اشاره کرد. با توجه به مطالب ذکر شده و نتایج پژوهش‌های مختلف، لزوم آشنایی مشاوران به‌خصوص مشاوران مدرسه با رویکرد راه‌حل محور و به‌کارگیری این رویکرد از سوی آنان ضروری به نظر می‌رسد. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر معرفی رویکرد مشاوره‌ای راه‌حل محور و همچنین چهره‌های پیشگام، اهداف و فنون این رویکرد است.

### معرفی رویکرد راه‌حل محور

رویکرد راه‌حل محور به دنبال تلاش عمده دی‌شیزر، کیم‌برگ و همکارانش در دهه ۱۹۷۰ در مرکز خانواده درمانی کوتاه‌مدت<sup>۸</sup> (BFTC) در میلوآکی شکل گرفت (دی‌شیزر و همکاران، ۱۹۸۵). این رویکرد بر دیدگاه سیستمیک (بیتسون<sup>۹</sup>) و ساختارگرایی اجتماعی مبتنی است و به جای محدودیت‌ها بر امکانات، به جای ضعف‌ها بر نقاط قوت و به جای آسیب‌شناسی و بیماری، بر سلامت تأکید دارد. برخلاف دیدگاه مشکل محور، تأکید رویکرد راه‌حل محور بر یافتن راه‌حل‌هاست. این دیدگاه حداقل توجه را به تعریف و تصریح مشکل عرضه شده دارد (دی‌شیزر، ۱۹۸۸). رویکرد راه‌حل محور به‌علت داشتن ویژگی‌هایی همچون تأکیدهای شناختی، کوتاه‌مدت بودن و ارائه راه‌حل‌های سریع، در عصر حاضر بسیار رواج دارد. در کمتر از دو دهه، درمان راه‌حل محور از یک رویکرد غیرمتداول و ناشناخته به رویکردی تبدیل شد

می‌ورزند (نقل از دی‌شیزر، ۱۹۹۱). در رویکرد راه‌حل محور، با آگاهی از اهمیت زمان و توجه به محدودیت آن تلاش می‌شود در کار با دانش‌آموز از حداقل وقت، حداکثر بهره گرفته شود و از تمامی آموخته‌های دانش‌آموزان در امر مشاوره استفاده شود (نظری و سلیمانیان، ۱۳۸۸). بدین ترتیب، این مدل با زمان موجود در مشاوره مدرسه - که ناچار به استفاده از زمان اندک است -، هماهنگی دارد. از آنجا که در این روش تمرکز بر راه‌حل‌هاست و کمتر به کاستی‌ها و نقایص پرداخته می‌شود، در کار با دانش‌آموزان خود ارجاع و نیز مراجعان فاقد انگیزه بسیار سودمند و نافع است (نظری، ۱۳۸۶).

مشاوره راه‌حل محور از پشتوانه پژوهشی نسبتاً پرباری در داخل و خارج ایران برخوردار است. آدی‌گوزل و گوک‌تورک (۲۰۱۳) استفاده از دیدگاه راه‌حل محور را شیوه مؤثری برای حل مسائل روان‌شناختی دانش‌آموزان دانسته‌اند. نتایج پژوهش دست باز و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که مشاوره گروهی راه‌حل محور، میزان سازش یافتگی، عملکرد اجتماعی، عملکرد آموزشی و خودکارآمدی را بهبود می‌بخشد. داکو و ساوگی<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) رویکرد راه‌حل محور را برای حل مشکلات هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان به کار بردند. نتایج حاکی از آن بود که گروه آزمایش، صلاحیت علمی و هیجانی بهتری به‌دست آورده‌اند. کوارمی<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۰) از این رویکرد برای افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان بهره گرفتند و نتایج، حاکی از افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر و پسر بود. از دیگر پژوهش‌های صورت گرفته درباره مؤثر بودن این رویکرد درمانی،

## در رویکرد راه‌حل‌محور، با آگاهی از اهمیت زمان و توجه به محدودیت آن تلاش می‌شود در کار با دانش آموز از حداقل وقت، حداکثر بهره گرفته شود و از تمامی آموخته‌های دانش آموزان در امر مشاوره استفاده شود

راه‌حل‌شناسایی می‌شود، مراجع و درمانگر قدم به قدم به طرف آن حرکت می‌کنند (گنگریچ و پاترسون<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۳). بنابراین، سه اصل کلی که در مشاوره راه‌حل‌محور مورد تأکید درمانگران قرار می‌گیرد، در نظر گرفتن مراجع به‌عنوان کارشناس، ارتباط نداشتن مشکل و راه‌حل با یکدیگر، و تمرکز بر نقاط قوت و توانایی‌های مراجع است (کویسا و لاود<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۰). این رویکرد به سبب داشتن همان ویژگی‌هایی که در بالا ذکر شد، «در مدارس بسیار پرکاربرد است. مک برابر و چیبارو<sup>۱۷</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند که مشاوره کوتاه مدت راه‌حل‌محور برای کار با دانش‌آموزان مدارس متوسطه در دستیابی به اهداف و به تبع آن هویت‌یابی، نقش بسزایی دارد.

### چهره‌های پیش‌گام

مدل درمانی کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور، اعتبار خود را از زن و شوهری به نام اینسو کیم‌برگ و استیو دی‌شیزر و گروه آن‌ها در مرکز خانواده درمانی کوتاه‌مدت در میلوآکی، در ایالت ویسکانسین آمریکا گرفته است (تایلر<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۳). استیو دی‌شیزر طراح اولیه رویکرد راه‌حل‌محور تلقی می‌شود؛ هر چند اینسو کیم‌برگ در طراحی، رشد و پیشرفت این رویکرد نقش بسزایی داشته است. دی‌شیزر قبلاً در پالو آلتو مشغول به کار بود و به شدت تحت تأثیر رویکرد MRI قرار داشت. اینسو کیم‌برگ در آغاز یک درمانگر بالینی شناخته می‌شد. ولی در طراحی نظریه راه‌حل‌محور نیز تا حدودی سهمیم بوده است (میرجیلی، ۱۳۸۸). از دیگر چهره‌های سرشناس نظریه راه‌حل‌محور، ایو لیچیک است. او که هشت سال در BFTC کار می‌کرد، در سال ۱۹۹۸ آنجا را ترک گفت و به همراه مارلین بوچین<sup>۱۹</sup> مرکز مشاوره ICF را تأسیس کرد. لیچیک در زمینه

که در ایالات متحده و دیگر کشورها به‌طور فزاینده‌ای از آن استفاده می‌شود. هم‌اکنون از این رویکرد در محیط‌های خدمات خانواده و بهداشت روانی، مؤسسات حمایت از کودکان، زندان‌ها، مدارس و بیمارستان‌ها استفاده می‌شود. متخصصان با اشتیاق فراوان نتایج موفقیت‌آمیز و رضایت زیاد مراجعان را در استفاده از آن گزارش می‌دهند (نظری، بیرامی، ۱۳۸۷).

این رویکرد ظرافت خود را از مدل MRI (مؤسسه تحقیقات روانی)<sup>۱۰</sup> گرفته است و آن را به شکل نوینی صورت‌بندی می‌کند. هدف این مدل کمک به مراجعان برای کمتر انجام دادن کارهایی است که کارایی کمتری دارند؛ در صورتی که رویکرد راه‌حل‌محور افراد را تشویق می‌کند تا چیزهایی را که کارایی دارند و مؤثرند، بیشتر انجام دهند (نیکولز و شوارتز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۹). رویکرد MRI بر رفتار تأکید می‌کند ولی رویکرد راه‌حل‌محور، تأکیدش بر شناخت است. درمانگران راه‌حل‌محور معتقدند افرادی که برای درمان مراجعه می‌کنند. توانایی بروز رفتارهای مؤثر را دارند اما طرز تفکر منفی‌شان قابلیت اثرگذاری آن‌ها را مسدود کرده است. لی، گرین<sup>۱۲</sup> و رنسچلد<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۹؛ به نقل از برزوسکی<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۲) معتقدند که درمان راه‌حل‌محور، گفت‌وگویی درمانی بین مشاور و مراجع است که در آن مشاور برای کمک به مراجع برای تفکر به‌گونه‌ای متفاوت درباره وضعیت خود و درگیر کردن او در فرایند ساختن راه‌حل، سؤال‌های هدفمندی می‌کند. در این رویکرد، تلاش بر این است که توجه مراجعان به زمانی جلب شود که به‌خوبی از عهده مشکلاتشان بر می‌آمده‌اند و بدین ترتیب، به آن‌ها کمک می‌شود که مسائل را به‌گونه‌ای دیگر ببینند. هنر مشاوره راه‌حل‌محور، فرایند کمک به مراجع است تا نه تنها مشکلاتش را به‌صورت استثنا ببیند بلکه دریابد که همین استثنائات، خود، راه‌حلی هستند که آن‌ها از پیش در خزانه خویش داشته‌اند. هدف در این مشاوره کمک به مراجع برای ساختن راه‌حلی جهت حل مشکلات است. مشاوره راه‌حل‌محور رویکردی متمرکز بر آینده و هدف‌محور است. در این نوع درمان، به جای علت‌یابی و بحث بر سر مشکلات و تبیین اینکه مشکلات فرد از کجا ناشی می‌شوند، به اهداف آینده و راه‌های رسیدن به این اهداف توجه می‌شود. از بسیاری از ابعاد این دیدگاه در نظریه‌های روان‌پویشی، درمان‌های رفتاری، نظریه سیستم‌ها و غیره استفاده شده است. درمانگران راه‌حل‌مدار به مراجعان کمک می‌کنند که درباره آنچه می‌تواند متفاوت باشد، بیندیشند. به محض اینکه یک

مهارت خفته را برای حل مشکلاتشان بیدار نمایند. (دی‌شیزر، ۱۹۸۵). براساس دیدگاه راه‌حل‌محور، تغییر و دگرگونی امری اجتناب‌پذیر و تغییرات سازنده امکان‌پذیر است؛ لذا در این نوع درمان، به جای زمینه‌های سخت و تغییرناپذیر، تمرکز بر مسائلی است که احتمال تغییر در آنها وجود دارد (شاه‌کرمی، داورنیا و زهرا کار، ۱۳۹۳).

### فنون مشاوره راه‌حل‌محور

۱. راهنمای تکلیف نخستین جلسه<sup>۲۴</sup>: در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی، گروه دی‌شیزر این شیوه هدایت مراجع به طرف یافتن راه‌حل را به بوته آزمایش گذاشت؛ بدین شکل که به همه مراجعان تکلیف مشابهی دادند که آن را «راهنمای تکلیف» می‌نامیدند. یکی از تکالیفی که در نخستین جلسه درمانی ارائه می‌شد، این بود که از مراجع می‌خواستند دریابند که از بین وقایعی که در زندگی و روابطش روی می‌دهد، دوست دارد کدام یک همچنان استمرار یابد. این تکلیف به مراجع کمک می‌کند تا به جای مشغول کردن ذهنش به چیزهای بد زندگی، روی چیزهای خوب زندگی‌اش تمرکز کند. تکلیف یاد شده به‌عنوان «راهنمای تکلیف نخستین جلسه» شناخته شده و تکلیف متداولی است که مشاور راه‌حل‌محور در پایان نخستین جلسه درمانی به دانش‌آموز می‌دهد. «از تو می‌خواهم از حالا تا جلسه بعد که با هم ملاقات خواهیم کرد، خوب مشاهده کنی (طوری که در جلسه آینده بتوانی برآیم تشریح کنی) که از بین وقایعی که در زندگی در روابط تو در جریان‌اند، می‌خواهی کدام یک همچنان استمرار یابد» (دی‌شیزر، ۱۹۸۵).

۲. پرسش استثنائات<sup>۲۵</sup>: در رویکرد راه‌حل‌محور، شناسایی استثنائات، همراهی مراجع را در جهت مثبت تا انتهای فرایند درمان حفظ می‌کند. همان‌طور که دی‌شیزر توضیح داده است، اولین چیزی که به‌نظر درمان‌جویان می‌رسد، خود مشکل است؛ در حالی که برای مشاوران اولین چیز، استثنائات است (دی‌جانگ<sup>۲۶</sup> و برگ، ۲۰۱۲). سؤال‌های استثنائات به موقعیت‌هایی از زندگی درمان‌جو اشاره دارد که مشکلات وجود نداشته است و درمانگر سؤالاتی را مطرح می‌کند تا فرصتی برای به‌کارگیری توانایی‌هایش داشته باشد (کری، ۲۰۱۳). «پرسش استثنائات» یا محل نگذاشتن به تصویری که مراجع از مشکل خودش ترسیم می‌کند، توجه او را به طرف عکس آن سوق می‌دهد؛ یعنی به اوقاتی که هنوز این مشکلات را نداشته است. با کشف این

استفاده از مدل راه‌حل‌محور برای زنانی که از همسرانشان کتک می‌خوردند، پیشکسوت بود. مایکل واینر<sup>۲۰</sup> نیز از چهره‌های فعال این رویکرد است. او در سال ۱۹۹۲ این الگو را برای درمان مشکلات زناشویی در کتاب معروفش به نام «تابودی طلاق» معرفی کرد. جان والتر و جین پلر<sup>۲۱</sup> هم که در BFTC آموزش دیده بودند، در زمینه برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه رویکرد راه‌حل‌محور شهرت و محبوبیت یافته‌اند. بیل اهانلون<sup>۲۲</sup> از دیگر چهره‌های سرشناس این رویکرد است که با واینر برای گسترش نظریه دی‌شیزر تشریح مساعی داشتند. ایون دلان<sup>۲۳</sup> نیز که از دیگر افراد مشهور در این رویکرد است، کارگاه‌های آموزشی خود را بر مبنای آموزش این رویکرد بنا نهاده است (میرجلیلی، ۱۳۸۸).

### اهداف درمانی

هدف رویکرد راه‌حل‌محور، حل کردن گلايه‌هایی است که مطرح می‌شود. مشاوران راه‌حل‌محور این کار را با کمک به مراجع برای تفکر درباره فعالیت متفاوتی که موجب خشنودی بیشتر او در زندگی‌اش می‌شود و یا انجام دادن چنین فعالیتی، عملی می‌سازند. در این رویکرد، اعتقاد بر این است که مراجع از توانایی‌ها و قابلیت‌هایی برخوردار است که معمولاً از دیدگاه خودش پنهان است. بنابراین، گاهی فقط یک تغییر جهت ساده از آنچه کارایی خوبی برایشان نداشته به آنچه قبلاً برایشان کارآمد بوده است، می‌تواند یادآور این منابع به مراجعان باشد و روند مشاوره را در رسیدن به هدف مورد نظر تسهیل و تسریع کند و حل مشکل توسط خود مراجع را آسان‌تر سازد. در مواقع دیگر، شاید لازم باشد انسان‌ها در جست‌وجوی توانایی‌هایی باشند که در حال حاضر از آنها استفاده نمی‌کنند و باید آن

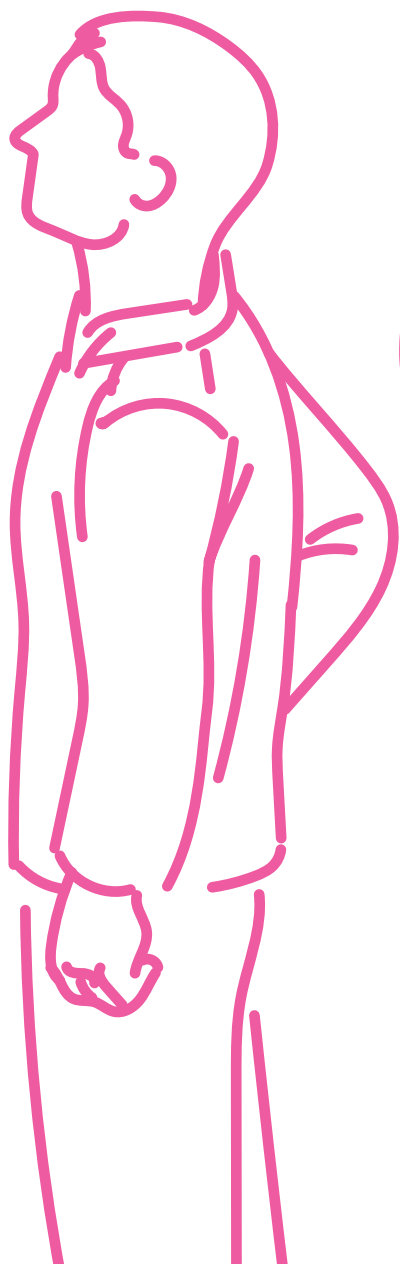
ن توانست گواهی‌ای دال بر این ارائه دهد که خودش در پیشگیری از بدتر شدن اوضاع دخالت داشته است، مشاور می‌تواند چنین پرسش‌هایی را مطرح کند: «فکر می‌کنی اوضاع می‌تواند بدتر از این شود؟» یا «بدتر از این چه می‌تواند برای تو باشد؟» (دی‌شیزر، ۱۹۹۳).

۴. پرسش معجزه<sup>۲۸</sup>: مشاور با طرح این سؤال، سازمان ذهن مراجع را برای حل مسئله فعال می‌سازد؛ زیرا این سؤال دورنمایی از هدف مراجع در ذهنش ایجاد می‌کند. برای مثال، تصویرسازی یک سرو عالی در ذهن یک تنیس‌باز می‌تواند در موفقیت او بسیار مؤثر باشد. به‌کارگیری این فن در مشاوره با دانش‌آموزی که دچار مشکلی شده است، به او کمک می‌کند تا نگاهی به ورای مشکل داشته باشد تا ببیند آنچه واقعاً می‌خواهد، شاید لزوماً حذف مشکل فی‌نفسه نباشد بلکه بخواهد کارهایی

اوقات و تفاوتی که با الان دارد، مراجع به سرنخ‌هایی می‌رسد که می‌تواند او را در توسعه آن استثناها رهنمون گردد. افزون بر این، ممکن است مراجع در پرتو این واقعیت که قادر به تغییر یا حذف مشکل است، به تغییر در دیدگاهش نیز نائل آید و دیگر مشکل، چندان هم حل‌نشدنی برایش جلوه نکند. طرح پرسش دربارهٔ موارد استثنا این فرصت را به درمانگر و مراجع می‌دهد تا بنایی بر ستون‌های موفقیت‌های گذشتهٔ مراجع استوار کنند. برای مثال، دانش‌آموزی که خانواده‌اش دائم با هم بگومگو دارند، ممکن است در اوقاتی مثل سر سفرهٔ غذا با هم در صلح و آرامش باشند. در چنین زمان‌هایی ممکن است بر عدم توافق‌ها نسبت به هم توافق و با هم گفت‌وگوهایی عاقلانه داشته باشند (دی‌شیزر، ۱۹۹۳).

۳. پرسش سازگاری<sup>۲۷</sup>: «پرسش سازگاری» می‌تواند به مراجع کمک کند تا از توانایی‌ها و ذکاوت‌مندی‌های خود صرفاً از طریق شکیبایی بیشتر از قبل آگاه شود: «چه چیزی تو را تحت چنین موقعیت دشواری حفظ می‌کند؟»، «چگونه است که شرایط بدتر از این نیست؟» و «چه کرده‌ای که شرایط از این هم بدتر نشده است؟». اگر دانش‌آموز پاسخی برای این سؤال‌ها داشته باشد، مشاور می‌تواند از میان پاسخ‌های او، سؤال‌های جدیدی دربارهٔ اینکه او چگونه شکیبایی را در خودش ایجاد می‌کند و به چه طریقی می‌تواند صبورتر باشد، مطرح نماید. اگر دانش‌آموز

سه اصل کلی که در مشاورهٔ راه‌حل‌محور مورد تأکید درمانگران قرار می‌گیرد، در نظر گرفتن مراجع به‌عنوان کارشناس، ارتباط نداشتن مشکل و راه‌حل با یکدیگر، و تمرکز بر نقاط قوت و توانایی‌های مراجع است این رویکرد به سبب همین ویژگی‌ها، بسیار در مدارس پرکاربرد است





متفاوتی باید انجام دهی؟» و یا «دیگران باید چه کارهای متفاوتی انجام دهند؟» (دی‌شیزر، ۱۹۹۳).

۶. تعریف<sup>۳۰</sup> کردن: یکی از فنون مشاوره راه‌حل‌محور، «تعریف کردن» است. تعریف شامل یک بیان مثبت است. تعریف‌هایی که مشاور از مراجع می‌کند، بخش مهمی از مشاوره راه‌حل‌محور را تشکیل می‌دهند. تعریف‌ها از طریق پرسش‌هایی در قالب کلی «چگونه موفق به انجام دادن آن کار شدی؟» مطرح می‌گردند، یا به شکل دقیق‌تر «عجب! چگونه موفق به انجام دادن آن کار شدی؟» بیان می‌شوند. دقت کنید که این‌گونه جمله‌سازی‌ها توجه مراجع را به این واقعیت جلب می‌کند که او خودش از قبل، کارهایی برای بهبود وضعیت انجام داده است (دی‌شیزر، ۱۹۹۳).

۷. سرنخ‌ها: منعکس‌کننده رفتارهای عادی و همیشگی مراجع است و او را از این واقعیت آگاه می‌سازد که بعضی رفتارهای فعلی‌اش ممکن است ادامه یابد و او نباید نگران این موضوع باشد (گنجی، ۱۳۹۴).

۸. شاه‌کلیدها، راه‌حل‌هایی هستند که قبلاً کارآمد واقع شده‌اند و می‌توانند قفل انواع مشکلات را باز کنند اما مراجع تمایلی به به‌کارگیری مجدد آن‌ها ندارد. لذا مشاور راه‌حل‌محور به او کمک می‌کند که این راه‌حل‌ها را شناسایی کند و دوباره متناسب با موقعیت‌های مختلف به کار گیرد (گنجی، ۱۳۹۴).

### رابطه مراجعان (دانش‌آموزان) با مشاور بنا بر رویکرد راه‌حل‌محور

یکی از کارهای مهم مشاور راه‌حل‌محور در ارتباط با دانش‌آموزان، تعیین چگونگی وضعیت فعال بودن آن‌ها در حل مشکلاتشان است. دانش‌آموزانی که به‌عنوان مراجع به مشاور مدرسه مراجعه می‌کنند، معمولاً در یکی از سه گروه بازدیدکننده‌ها، شاکیان (مدعیان) و یا مشتریان قرار می‌گیرند. ۱. بازدیدکننده‌ها: این افراد خود را در مشکلی که دارند درگیر نمی‌کنند، انگیزه‌ای برای تغییر ندارند و بخشی از راه‌حل نیستند. به بیان دیگر، تمایل به مشارکت در درمان ندارند و نمی‌خواهند هیچ کاری انجام دهند. بهترین موضع مشاور در

انجام دهد که آن مشکل، سد راه آن‌ها شده است. چنانچه درمانگر بتواند مراجع را، صرف‌نظر از مشکلش، به انجام دادن آن کارها تشویق کند، شاید به ناگهان مشکل آن چنان بزرگ هم به نظرش نیاید. «پرسش معجزه» چنین است: «تصور کن یک شب وقتی در خوابی معجزه‌ای رخ دهد و مشکل تو حل شود؛ چگونه آگاه خواهی شد؟» «چه چیزی متفاوت خواهد بود؟» (دی‌شیزر، ۱۹۹۳).

۵. پرسش قیاسگر (سنجش)<sup>۳۸</sup>: مشاور راه‌حل‌محور از این فن برای ترغیب مراجع به درجه‌بندی قدرت اراده‌اش در اجرای راه‌حل‌ها استفاده می‌کند. مثلاً از مراجع می‌پرسد: «در مقیاس یک تا ده، چقدر به قدرت اراده‌ات در اجتناب از بروز بدخلقی طی این هفته اعتماد داری؟» این ابزار در عمل به‌نوعی معنای «اگر راست می‌گویی ثابت کن» را می‌دهد. متعاقب واکنش مراجع به «پرسش قیاسگر»، مشاور از او درباره رفتارهایی که احتمال نیل به موفقیت را افزایش می‌دهند، سؤال می‌کند. مثلاً «برای اینکه بتوانی رکورد خودت را حفظ کنی، این بار باید چه کارهایی انجام دهی؟» به کارگیری پرسش‌های قیاسگر، شیوه هوشمندانه‌ای برای پیش‌بینی مقاومت‌ها و عقب‌نشینی‌ها و نیز عقیم کردن آن‌هاست. در ضمن، تعهد به تغییر را نیز در مراجع تقویت می‌کند (دی‌شیزر، ۱۹۹۳). پرسش‌های قیاسگر را می‌توان برای تعدیل اهدافی به‌کار گرفت که بسیار دور به‌نظر می‌رسند و از این طریق می‌توان آن‌ها را به گام‌های کوچک عملی‌تری تقسیم کرد. برای مثال، از دانش‌آموزی که دچار مشکلی شده است پرسیده می‌شود: «در مقیاس ۱ تا ۱۰۰، نمره ۱ برای «هرگز» و ۱۰۰ برای «همیشه»، چه درصدی از اوقات، درگیر مشکل هستی؟» سپس، در واکنش به پاسخ دانش‌آموز، مشاور می‌پرسد: «چند نمره باید پایین‌تر بروی تا احساس کنی تا حدودی احساس بهبود می‌کنی؟» «به‌نظرت برداشتن یک گام از ۷۵ به ۷۰ چگونه است؟» «برای این کاهش، چه کارهای



هم‌فکری برای تعیین بازتولید رفتارهایی متفاوت با مسئله است. درمانگر می‌تواند به بازدیدکنندگان و شاکیان کمک کند تا به مشتریان تبدیل شوند.

### بحث و نتیجه‌گیری

فلسفه زیربنایی رویکرد راه‌حل‌محور بر پایه این فکر بنا شده که تغییر مداوم و اجتناب‌ناپذیر است؛ بنابراین، رویکرد راه‌حل‌محور در مدرسه، بر ترغیب دانش‌آموزان به جست‌وجوی راه‌حل‌ها و پذیرش منابع درونی متمرکز می‌شود. این دیدگاه انتظارات را برای تغییر ترغیب و آن‌ها را تنظیم می‌کند. در فرایند درمان راه‌حل‌محور، مفهوم آسیب‌شناسی نقش عمده‌ای ایفا نمی‌کند. نگاه این نوع درمان به آینده است و به مراجعان کمک می‌کند تا تمرکز خود را از مشکل به سوی راه‌حل تغییر دهند و موقعیت خود را در جهت مثبت بازسازی کنند.

فیش<sup>۲۳</sup> (۱۹۹۷؛ نقل از شاهسوری، ۱۳۹۵) عنوان می‌کند که مشاوره راه‌حل‌محور در واقع فلسفه روش‌های صحبت کردن با مراجعان است نه فقط مجموعه‌ای از تکنیک‌های بالینی. در فلسفه مشاوره راه‌حل‌محور، راهکارها ابزاری برای تسهیل در امر مشاوره محسوب می‌شوند. استفاده ناشیانه یا بی‌هدف از آن‌ها، این نوع مشاوره را به جای راه‌حل‌محور، به مشاوره تحمیل‌کننده راه‌حل تبدیل می‌کند.

**چیزی که از شما یک مشاور راه‌حل‌محور می‌سازد، این است که یقین پیدا کنید راه‌حل‌ها قابل اجرا هستند و در قبال دانش‌آموزانتان، موضعی احترام‌آمیز، صادقانه، سرشار از همکاری و به خصوص عاقلانه داشته باشید.**

با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموزان و محدودیت زمان در مدارس، پیشنهاد می‌شود که آموزش و یادگیری مشاوره راه‌حل‌محور از اولویت‌های مشاوران مدارس قرار بگیرد. همچنین، با توجه به جدید بودن مشاوره راه‌حل‌محور، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، اثربخشی یا رابطه این رویکرد مشاوره‌ای با متغیرهای تحصیلی و غیر تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد.

برابر بازدیدکننده‌ها، احترام گذاشتن به آن‌ها، تلاش برای تهیه گزارش با آن‌ها و امیدواری به این است که در نهایت، در گروه مشتریان قرار گیرند.

۲. شاکیان (مدعیان): همین‌طور که از نام آن‌ها پیداست، درباره موقعیت‌ها شاکی و مدعی هستند ولی می‌توانند نظاره‌گر باشند و حتی اگر نخواهند برای حل مسائل سرمایه‌گذاری کنند، آن‌ها را تبیین می‌کنند. یک نقش مناسب مشاور، برای همراه کردن مدعیان این است که فعالیت‌هایی را برای آن‌ها تعیین کند تا بر مواردی غیر از شکایت و ادعا متمرکز شوند. وقتی مشاوران به افراد شاکی احترام می‌گذارند و چیزی را به آن‌ها تحمیل نمی‌کنند، این‌گونه افراد برای تبدیل شدن به مشتریان آماده می‌شوند.

۳. مشتریان: افرادی هستند که نه تنها توانایی توصیف مسائل و یا چگونگی درگیری با آن را دارند بلکه می‌خواهند برای حل آن اقدام کنند، نقش یک مشاور در مقابل مشتریان، درگیر کردن آنان در محاورات راه‌حل‌گرایانه، تعریف کردن از آن‌ها، و



## پی‌نوشت‌ها

17. de JONG.P., & Berg, I. K. (2012). Interviewing for solutions. 4nd ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole: 152.

18. Deshazer, S. (1991). Putting difference to work. New York: NORTON.

19. DeShazer, S. (1984). The death of resistance. Family process, 23: 11- 21.

20. DeShazer, S. & Berg, I. K. (1993). Constructing solutions. Family Therapy Networker, 12: 42-43.

21. Deshazer, S. & et. Al. (1985). Keys to solution in brief therapy. New York: Norton.

22. Deshazer, S. (1988). Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy. New York: Norton.

23. Dehazer, s. (1993). Creative misunderstanding: There is no escape from language. New York: Norton.

24. Franklin C, Moore, k, Hopsson L. Effectiveness of solution - focused brief therapy in a school setting Children and Schools 2008; 30(1): 15-26.

25. Fleming, J.S., & Rickord, B.(1997). Solution - focused brief therapy: Counseling and Therapy for Couples and Families, 5, 286-294.

26. Gingerich W.J, Peterson LT. Effectiveness of solution - focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. Res Soc Work Pract. 2013; 23(3): 266-283.

27. Kvarme, L.G., Solvi, H., Sorum, R., Luth-Hansen, V., Haugland, S. & Natvig, G.K.(2010). The effect of a solution - focused approach to improve self - efficacy in socially withdrawn school children: a non - randomized controlled trial. International journal of nursing studies, 47(11),1389-96.

28. kooba J.J.,Loved s. M. The implementation of solution focused therapy to increase care placement stability. Children and Youth Services Review 2010; 32(10): 1346-50.

29. McBrayer, Rachel H; Chibbaro, Julia S(2013). ntegrating Sand Tray and Solution Focused Brief Counseling as a Model for Working with Middle School Students. Georgia School Counseling as a Model for working with Middle school students Georgia school counselors Association Journal, 19(1):124-132.

30. Taylor W.F.(2013). Effects of solution - focused brief therapy group counseling on generalized anxiety disorder. (ph.D dissertation). Walden University.

(۱۳۸۶). مشاورهٔ مدرسه با رویکرد راه‌حل‌محور. مترجمان: نسترن ادیبراد و علی محمدنظری. تهران: نشر علم (۲۰۰۸).

۶. خانیکی، الهه؛ معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۶). تأثیر مشاورهٔ گروهی «راه‌حل‌محور» بر خودکارآمدی و حمایت اجتماعی کودکان کار. فصلنامهٔ سلامت روان کودک، ۱(۴)، ۱۱۸ - ۱۰۹.

۷. نظری، علی‌محمد؛ بیرامی، منصور. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر مشاورهٔ راه‌حل‌محور بر رضایت زناشویی در ابعاد پرخاشگری، زمان با هم بودن، توافق دربارهٔ مسائل مالی و رضایت جنسی در زوج‌های هر دو شاغل. فصلنامهٔ پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۳(۹): ۱۱۷ - ۹۳.

۸. نیکولز، مایک پی و شوارتز، ریچارد سی. (۱۳۹۳). خانواده درمانی: مفاهیم و روش‌ها. مترجمان: محسن دهقانی و همکاران. تهران: نشر دانژه (۲۰۰۹).

۹. فرسینگ، کریستینو. (۱۳۸۸). مشاورهٔ مدرسه در عصر حاضر: نظریه، پژوهش، کاربرد مترجمان: علی محمد نظری و علی‌اکبر سلیمانیان. تهران: علم.

۱۰. کری، جرالڈ. (۱۳۹۱). نظریه و کاربری مشاوره و روان‌درمانی (ویراست نهم). مترجم: یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات ارسباران (۲۰۱۳).

۱۱. گلاڈینک، ساموئل. (۱۳۹۴). اصول و مبانی مشاوره (ویراست هفتم). مترجم: مهدی گنجی. تهران: نشر ساوالان (۲۰۱۵).

۱۲. گل محمدی، میثم؛ کیمیایی، سیدعلی. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی متمرکز بر راه‌حل برانگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی. مجلهٔ پژوهش در آموزش، ۱(۲): ۵۵ - ۶۲.

۱۳. میرجلیلی، بی‌بی فاطمه. (۱۳۸۸). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد راه‌حل‌محور بر بهبود خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایهٔ دوم مقطع متوسطه شهر یزد پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاورهٔ مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

14. Adiguzel, I. B.(2013). Using The Solution Focused Approach in School Counselling. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 106, 3278 - 3284.

15. Brzezowski, k.M.(2012). A solution - focused groupe treatment approach for individuals maladaptively expressing anger. Doctoral Dissertation. ohio: The school of professional psychology wright stste university.

16. Daki, j., & savage, R(2010). solution-Focused brief Therapy: impacts on academic and emotional difficulties, Journal of EducatiResearch, 103(5), 309 - 326

1. Solution - focused counseling
2. Steve De Shazer & Insoo kim Berg
3. Lipchik
4. Adiguzel & Gukturk
5. Daki & Savage
6. Kvarme
7. Franklin
8. Brief Family Therapy Center
9. Bateson
10. Mental Research Insitute
11. Nichols & Schwartz
12. Greene
13. Rheinscheld
14. Brzezowski
15. Gingerich & Peterson
16. Kooba & Loved
17. Mcbrayer & chibbaro
18. Taylor
19. Marilyn Bojean
20. Weiner
21. peller
22. O' Hanlon
23. Dolan
24. Formula first - session task
25. Exception question
26. De Jong
27. Coping
28. Miracle
29. Scaling
30. Compliment
31. Fleming & Rickord
32. Fish

## منابع

۱. امیری، ابراهیم؛ کارشکی، حسین؛ اصغری، محسن. (۱۳۹۳). اثربخشی مشاوره گروهی راه‌حل‌محور بر سلامت عمومی دانش‌آموزان پسر تک سرپرست مقطع متوسطه. فصلنامهٔ علمی - پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۴(۱۵): ۵۸ - ۳۷.

۲. شاکرمی، محمد؛ داوودنیا، رضا، زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان کوتاه مدت راه‌حل‌محور بر کاهش استرس زناشویی زنان. مجلهٔ علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۲(۴): ۲۶ - ۱۸.

۳. شاهسورای، زهرا. (۱۳۹۵). مشاورهٔ راه‌حل‌محور در مدرسه. مجلهٔ رشد مشاوره مدرسه، ۱۲(۲): ۲۸ - ۲۳.

۴. دست‌باز، انور؛ یونسی، سید جلال؛ مرادی، امید؛ ابراهیمی، محمد. (۱۳۹۳). اثربخشی مشاورهٔ گروهی «راه‌حل‌محور» بر سازگاری و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان شهریار، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۵(۵۵): ۹۸ - ۹۰.

۵. دیویس، توماس ای و آزبورن، سینتا جی،