**اضطراب روانشناس**

روانشناسی که برای برگزاری جلسه مصاحبه قواعد مذکور را می خواند و قبلا نیز درباره انجام مصاحبه تجربه ای نداشته است ، امکان دارد دچار اضطراب شود . این اضطراب ناشی از این است که روانشناس تازه کار ، تصور می کند که قوانین مصاحبه را باید عینا اجرا کند و رفتار خود را در جلسه مصاحبه بر اساس آنها محدود سازد . این طرز فکر قالبی و انعطاف ناپذیر در حسن برقراری مصاحبه تاثیر نامطلوبی خواهد گذاشت . در واقع هر روانشناس باید بتدریج راه و روش مصاحبه را به نحوی که با شرایط او سازگار است ، برای خود ترسیم کند . برای رسیدن به این هدف ، باید روش هایی که موجود است ، آزمایش کند و با نظر بیطرفانه و تیزبین ، آنچه را که خود به طور صحیح قضاوت می کند ، قبول نماید . گذشته از این ، مهمترین مطلبی که روانشناس باید در مصاحبه متوجه آن باشد ، اینکه از اضطراب خود آگاه بوده و از تاثیر آن در مصاحبه و رفتارش مطلع باشد . گاهی اضطراب روانشناس ، بیش از ناآگاهی او از روش های مطالعه ، باعث عدم پیشرفت مصاحبه می شود . روانشناس با آگاهی و قبول اضطراب خود ، می تواند آن را تا اندازه قابل ملاحظه ای تقلیل دهد .

علل اضطراب روانشناس

در هر کاری ، اگر شخص تبحر و تجربه کافی نداشته باشد ، ممکن است دچار اضطراب شود . روانشناس امکان دارد در صحبت با دیگران بسیار آرام و عادی رفتار کند ، ولی در جلسه مصاحبه مضطرب باشد .این اضطراب ، بویژه در افراد تازه کاری که در مورد مهارت و استعدادهای خود کمی تردید دارند ، بیشتر مشاهده می شود . اگر مصاحبه شونده اطلاعات ناصحیح و یا ناکافی بدهد ، باعث ناراحتی روانشناسان کم تجربه می شود ، حتی تصور اینکه مصاحبه شونده ممکن است همکاری لازم را نداشته باشد نیز خود اضطراب آور است .

گاه ممکن است هنگامی که مصاحبه کننده به بحث درباره مسائلی که از لحاظ جامعه پسندیده نیست ، می رسد ، دچار تشویش و تردید شود و آن را بزرگتر از آنچه مصاحبه شونده احساس می کند ، جلوه دهد . در این گونه مواقع ، مصاحبه کننده بهتر است به موضوعی که او را مضطرب می کند ، نپردازد و یا اگر هم چنین تصمیمی دارد ، به بحث اجمالی درباره آن قناعت کند . گاهی مصاحبه کننده در قبال مصاحبه شونده بشدت احساس مسئولیت می کند و میل دارد هر چه زودتر به او کمک کند . این عجله ، سبب گفتار و رفتاری می شود که در بیمار هیجان و التهاب ایجاد می کند . روانشناس باید بداند که غالبا حل مشکلات بیمار در یک جلسه امکان پذیر نخواهد بود . برای او همین بس است که در جلسه اول بتواند از اضطراب بیمار تا اندازه ای بکاهد و او را تشویق به بازگشت کند .

تاثیر اضطراب در رفتار روانشناس

اضطراب نه تنها از دقت و ابتکار روانشناس می کاهد ، بلکه سبب بروز بعضی از رفتارهای نامناسب نیز می شود . یکی از نتایج مضر اضطراب ، زیاد حرف زدن است . روانشناس مضطرب برای تقلیل اضطراب خود بیشتر از حد لزوم حرف می زند و گرنه سکوت حاکم بر جلسه ، او را رنج خواهد داد . او حس می کند که در جلسه مصاحبه حتما باید صحبت ادامه یابد . بعضی از مصاحبه کنندگان تشویق و التهاب خود را به وسیله تعارف ، خوشرویی زیاده از حد ، عذرخواهی مکرر از پرسیدن پرسش و اطمینان دادن مکرر به بیمار ، پرده پوشی می کنند . باید متوجه بود که این نوع رفتارها اغلب نه تنها از اضطراب بیمار نمی کاهد ، بلکه بر آن می افزاید .

یکی دیگر از مضرترین روش های مصاحبه آن است که در جریان آن بیمار احساس کهتری و یا گناه کند . این روش به نحو خفیفی تحقیر آمیز است ، مثلا اگر روانشناس دائما موضوع تخصص خود را به رخ بیمار بکشد ، یا مکرر به تناقض گویی بیمار اشاره کند و یا در مورد طرز فکر او به قضاوتهای اخلاقی بپردازد ، مسلما تاثیر خوبی نخواهد داشت . همچنین اگر گاهی روانشناس مضطرب سعی کند شخص را در گفته هایش محدود سازد و به او پند و اندرز دهد و توصیه کند که باید جلسه مصاحبه را جدی تلقی کرد ، به پیشرفت مصاحبه لطمه وارد خواهد ساخت . این روش ها موجب می شود که روانشناس احساس بزرگ منشی خود را به رخ بیمار بکشد و او را مضطرب کند و احساس حقارت او را شدت بخشد .

روش های کاستن اضطراب

به دست آوردن تجربه در مصاحبه ، بهترین را تقلیل اضطراب است ، البته باید با روش هایی که برای کاستن اضطراب وجود دارد ، آشنا شد . در وهله اول ، روانشناس باید بداند که در چه مواقعی دچار ناراحتی و اضطراب می شود و چه روش هایی برای کنترل اضطراب خود به کار می برد . آیا برای کنترل اضطراب پرحرفی می کند ؟ اخم می کند ؟ یا از خود سردی و بی اعتنایی نشان می دهد ؟ روانشناس با فهمیدن این نکته که چه عکس العملی در برابر اضطراب نشان می دهد ، میتواند از اختلال در مصاحبه جلوگیری کند . روش دیگر کاستن اضطراب این است که روانشناس بداند که افراد اغلب به صحبت کردن در مورد خود علاقه زیادی دارند . بنابراین او باید به گفتگوهای معمولی مردم بیشتر گوش دهد و ببیند که مردم عادی به چه نحو درباره امیال ، آرزوها ، خواسته ها ، اضطراب ، ترس و علایق خود صحبت می کنند . روانشناس باید خود را فردی مشکل گشا تصور کند و نه بازپرس .

 **منبع : شاملو ، سعید . روانشناسی بالینی ، 1386 ، تهران ؛ انتشارات رشد .**

مطهری

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی واحد MMT