**6-дәріс. Психологиялық консультацияның үлгілері**

1. **Психологиялық консультация**
2. **Психологиялық кеңес беру кезеңдері**
3. **В. Франкл логотерапиясы**

Логотерапияның негізін қалаушы В. Франкл. Леготерапия грек сөзінің; logos- сөз, therapeia - әлпештеу, күту, емдеу деген сөзінен туындайды. Бұл берілген бағытта адамның тіршілігіне қарасты мағына және сол мағынаны іздестіруі қалыптастырылады.

Адамның талпынуы, іздестіруі және өмірдің мағынасын іске асыруы, бұл қаруланған мотивациялық тендецияның арқасында, яғни бұл барлық адамға лайық және жеке адам болып қалыптасуына негізгі үлес қосады.

Адамның іс- әрекеті үш түрге бөлінеді:

* 1. Адамның жеке тұлғасына рухани жасампаз жағдай жасау.
  2. Руханияттың бұзылуы.
  3. Руханиятқа талғаусыз қарым-қатынас көрсету.

Әрбір адам өз қылықына жауапты. Жауапкершіліктен кету ол да іс-әрекет, оғанда адам сазайын тартады. Адам әрқашан іс-әрекеті өз таңдауымен қабылдайды, сол жасампаз іс- әрекеттаңдауда өмірдің мағынасын іске асырады. Жасампаз іс-әрекет құнды творчества, уайым, қарым-қатынасты іздестіруге бағытталған.Егерде адамның өмірге деген мағынасын жоғалтса В. Франкл былай ұсынады, бұның бәрін адам түсініп, сезініп, қайталанбайтын жеке тұлға ретінде қабылдауын ұсынады.

В.Франкл үш негізгі түсініктеме қойады: еркіндік бостандығы, өмірге деген еркіндігі, өмірдің мағынасы.

Өмірдің мағынасын адам осы екі сферадан табуы мүмкін:

* Шығармашылық.
* Эмоциялық уайым.
* Адам өзгерталмайтындығын біле отырып, саналы түрде соны жақтайды, қабылдайды.

В.Франклдін ортақ концепциясында жеке жауапкершілік мәселесі. Адам өз мағынасын тандауына бостандық беріледі, бірақ таңдап тапқаннан кейін ол өзінің мағынасының тіршілігіне жауапты. Потологиялық реакцияның қорқыныштығының пайда болуының түсініктемесі:

Адамға бір құбылыс арқылы қорқыныш сезімі пайда болады, күту реакциясы- бұл қорқыныш сезімі сол жағдайға немесе құбылысқа түсуін күту. Күту жағдайын әр-түрлі симтомдары пайда болады, қорқыныш сезімін ұлғайта түсіріп, айнала кернеп қысқартылады: болған оқиға күту қорқыныш қауыптанда ұлғая түседі. Өзін үрейлеген қорқыныштан адам өмірдің шындығынан қашу арқылы құтылады.

Бұл жағдайда Франкелдің беретін ақылы қағансу. Ең қолайлысы ол әзіл-ысқақ. Әзіл-ысқақ ол әр жағдайды дистанциялайды, сол жағдайда және өзіңді бақылауға қолайлы.

Қорқыныш сезімі биологиялық реакция, қауып- қатер төнген кезде, ол жағдайдан оқшалану. Егерде адам белсенділік көрсетіп, өзі сол жағдайларды іздесе онда ол қорқыныш сезімін елемей әрекет етуді үйренеді. Біртіндеп қорқыныш сезім жойылады, ол іс-қимылсыз жансызданады.

**Психологиялық консультация** – клиент пен психологтың өзара әрекеттесу процесі, ол клиенттің өзекті мәселелерін шешуге, оның эмоционалдық күйі мен өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған. Бұл дәрісте біз психологиялық кеңес берудің әртүрлі аспектілерін, соның ішінде кеңес беру түрлерін, кезеңдерін, үлгі тақырыптары мен әдістерін қарастырамыз.

**Психологиялық кеңес берудің түрлері**

* + Жеке консультация: Психолог бір клиентпен жұмыс істейтін ең кең таралған формат.
  + Отбасылық кеңес: Отбасында туындайтын мәселелерді шешуге бағытталған. Барлық отбасы мүшелерімен жұмысты қамтиды.
  + Топтық кеңес беру: Клиентке жеке қолдауды алуға ғана емес, сонымен қатар басқа адамдардың ұқсас проблемаларды қалай жеңетінін көруге мүмкіндік береді.
  + Онлайн консультация: Бетпе-бет консультацияларға қатыса алмайтындар үшін ыңғайлы формат .

**Психологиялық кеңес беру кезеңдері**

1. Қарым-қатынас орнату: клиент өзін жайлы сезінетін және өз мәселелері туралы ашық айта алатын қауіпсіз атмосфераны құру .
2. Ақпарат жинау: Психолог клиенттің мәселесі, оның өмір тарихы және басқалармен қарым-қатынасы туралы ақпаратты жинайды.
3. Мақсаттарды қою: Клиентпен бірге ол қол жеткізгісі келетін нақты мақсаттар тұжырымдалады.
4. Мәселені шешу: Клиенттің мәселесін шешу үшін әртүрлі әдістер мен әдістерді қолдану.
5. Нәтижелерді біріктіру: клиентке қол жеткізілген нәтижелерді біріктіруге және жаңа дағдыларды дамытуға көмектесу.
6. Консультацияны аяқтау: Клиент консультацияны аяқтауға қашан дайын екенін анықтау .

**Психологиялық кеңес беру тақырыптарының мысалдары**

* + Қарым-қатынастағы проблемалар: отбасындағы жанжалдар, серіктеспен қарым- қатынастағы қиындықтар.
  + Стресс және мазасыздық: мазасыздықтың жоғарылауы, дүрбелең шабуылдары, созылмалы стресс.
  + Депрессия: депрессияны сезіну, өмірге деген қызығушылықты жоғалту.
  + Өзін-өзі бағалау проблемалары: өзіне деген сенімсіздік, өзін төмен санау.
  + Шешім қабылдаудағы қиындықтар: таңдау жасай алмау, жауапкершіліктен қорқу.
  + Бейімделу проблемалары: көшу, жұмысты ауыстыру, ажырасу кезіндегі қиындықтар.
  + Травматикалық тәжірибе: жақын адамынан айырылу, зорлық-зомбылық.

**Психологиялық кеңесте қолданылатын әдістер**

* + Когнитивті мінез-құлық терапиясы: теріс ойлар мен мінез-құлықты өзгерту.
  + Психоанализ: бейсаналық қақтығыстар мен мотивтерді зерттеу.
  + Гуманистік терапия: өзін-өзі жүзеге асыруға және өзін-өзі қабылдауға бағытталған.
  + Гештальттерапия: тұлғаның әртүрлі аспектілері туралы хабардарлықты және интеграцияны арттыру.
  + Жүйелік отбасылық терапия: отбасымен жүйе ретінде жұмыс істеу.

**Психологиялық кеңес берудің практикалық аспектілері**

* + Психологтың рөлі: қауіпсіз атмосфераны құру, белсенді тыңдау, эмпатия, кәсібилік.
  + Клиенттің рөлі: процеске белсенді қатысу, ашықтық, өзгерістерге дайын болу.
  + Консультацияның ұзақтығы: әр клиент үшін жеке.
  + Құпиялылық: этикалық принциптерді сақтау.
  + Қорытынды

Психологиялық кеңес әртүрлі психологиялық мәселелерді шешудің тиімді құралы болып табылады. Әрбір адам бірегей екенін есте ұстаған жөн және әрбір клиентке көзқарас жеке болуы керек.