

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11**

### **ТЕМА №13. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Решите один из трех кейсов оценив эффективность психологического консультирования.

#### **Кейс №1. «Депрессия после развода»**

Информация о клиенте. Женщина, 35 лет, проходит через развод после 10 лет брака. Испытывает депрессивные симптомы, чувство одиночества, неуверенность в будущем.

Цель консультации. Снижение депрессивных симптомов, повышение самооценки, разработка стратегий адаптации к новой жизни.

Описание консультации. Психолог применяет методы психотерапии, направленные на проработку чувств и мыслей клиентки, помощь в понимании причин депрессии и разработку стратегий ее преодоления.

#### **Задание**

1. Оцените эффективность консультации на основе изменений в эмоциональном состоянии клиентки. Какие изменения в ее эмоциях говорят о достижении цели консультации?
2. Какие методы консультирования могли быть применены в данном случае и как они могли бы помочь клиентке?
3. Какие рекомендации мог бы дать психолог клиентке для самостоятельной работы над своей проблемой?

#### **Кейс №2. «Проблемы в отношениях с партнером»**

Информация о клиенте. Пара, в отношениях 5 лет. Испытывают трудности в коммуникации, недопонимание, частые конфликты.

Цель консультации. Улучшение коммуникации в паре, разработка стратегий решения конфликтов, повышение уровня взаимопонимания.

Описание консультации. Психолог проводит консультацию с парой, используя методы семейной психотерапии, направленные на повышение самосознания каждого из партнеров, развитие навыков активного слушания и выражения собственных потребностей.

#### Задание

1. Оцените эффективность консультации на основе изменений в отношениях партнеров. Какие изменения в их взаимодействии говорят о достижении цели консультации?
2. Какие методы консультирования могли бы быть применены в данном случае и как они могли бы помочь паре?
3. Какие рекомендации мог бы дать психолог паре для самостоятельной работы над их отношениями?

### **Кейс №3. «Трудности с концентрацией внимания»**

Информация о клиенте. Школьник, 14 лет, жалуется на трудности с концентрацией внимания в школе, часто отвлекается, не может закончить задачи.

Цель консультации. Улучшение концентрации внимания, развитие навыков организации времени, повышение успеваемости.

Описание консультации. Психолог проводит тестирование с целью оценки уровня внимания школьника и его когнитивных функций. Применяет методы когнитивной тренировки для развития внимания, памяти, рабочей памяти. Также проводится консультация с родителями школьника для разработки стратегий поддержки в домашней среде.

#### Задание

1. Оцените эффективность консультации на основе изменений в поведении школьника. Какие изменения в его успеваемости, поведении в школе говорят о достижении цели консультации?
2. Какие методы когнитивной тренировки могли бы быть применены в данном случае и как они могли бы помочь школьнику?
3. Какие рекомендации мог бы дать психолог родителям школьника для самостоятельной работы над проблемой ребёнка?

Можно подготовить свой вариант оценки эффективности консультации на основе данных кейсов, включая использование опросников, шкал оценки, анализ записей консультаций (если они есть).

Целесообразно подготовить свои рекомендации по дальнейшей работе с клиентом, учитывая особенности кейса.

Выполненные задания должны содержать отражение теоретических знаний и практических навыков студентов, необходимых для их дальнейшей профессиональной деятельности.

## ОБРАЗЕЦ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ (ЭФФЕКТИВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ)

### **Кейс «Страх публичных выступлений»**

**Информация о клиенте.** Молодой человек, 25 лет, работает в сфере продаж. Страдает от сильного страха публичных выступлений, что мешает ему профессионально расти.

**Цель консультации.** Снижение уровня тревоги перед публичными выступлениями, развитие навыков эффективной презентации.

**Описание консультации.** Психолог применяет методы когнитивно-поведенческой терапии (КБТ) для идентификации и изменения искаженных мыслей клиента о публичных выступлениях. Также проводится тренировка навыков публичного выступления с использованием ролевых игр.

### **Задание**

1. Оцените эффективность консультации на основе изменений в поведении клиента. Какие изменения в его поведении говорят о достижении цели консультации?
2. Какую роль сыграли методы КБТ в достижении результата?
3. Какие дополнительные методы и техники могли бы быть применены для усиления эффективности консультации?

Оценивая эффективность консультации, нужно рассмотреть изменения в поведении клиента.

При высокой эффективности наблюдается:

Снижение уровня тревоги. Клиент стал менее тревожен перед публичными выступлениями. Он может спокойнее готовиться к презентациям, менее нервничает во время выступления, его голос спокойнее, мимика менее напряжена.

Уверенность в себе. Клиент стал более уверен в себе во время публичных выступлений. Он держит себя более расслабленно, уверенно смотрит в глаза аудитории, его речь более четкая и уверенная.

Улучшение качества презентаций. Клиент стал лучше подготовлен к презентациям, он более ясно и структурированно излагает информацию, использует более эффективные методы презентации.

Повышение самооценки. Клиент стал более уверен в своих силах не только в контексте публичных выступлений, но и в других сферах жизни.

Роль методов КБТ. Методы КБТ помогли клиенту осознать и вычленил искаженные мысли, которые приводили к его тревоге. Например, клиент мог думать: «Я никогда не смогу сделать это хорошо», «Все будут смеяться надо мной». Научился заменять искаженные мысли более реалистичными и позитивными. Например, он мог заменить мысль «Все будут смеяться надо мной» на «Я готовлюсь к этому выступлению, и у меня все получится». Клиент научился применять технику релаксации для снижения уровня тревоги перед выступлением, а ролевые игры помогли клиенту отработать

навыки публичного выступления в безопасной среде и постепенно повысить свою уверенность.

Дополнительные методы которые мог использовать психолог.

Визуализация. Клиент мог представить себя уверенным и спокойным во время выступления.

Техники дыхательной регуляции. Клиент мог использовать специальные упражнения для управления дыханием, что помогает снизить уровень тревоги.

Обучение ассертивности. Клиент мог научиться отстаивать свою точку зрения и заявлять о своих потребностях уверенно и без страха.

Выводы об эффективности проделанной работы:

Методы КБТ в данном случае показали высокую эффективность в решении проблемы страха публичных выступлений. Клиент увереннее в себе, меньше нервничает и более эффективно проводит презентации.

Рекомендации.

- ✓ Продолжить практиковать навыки публичного выступления в разных ситуациях.
- ✓ Использовать методы релаксации перед важными выступлениями.
- ✓ В случае возникновения сильной тревоги, обратиться к психологу за дополнительной поддержкой.

### ОБРАЗЕЦ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ (НЕЭФФЕКТИВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ)

**Информация о клиенте.** Молодой человек, 25 лет, работает в сфере продаж. Страдает от сильного страха публичных выступлений, что мешает ему профессионально расти.

**Цель консультации.** Снижение уровня тревоги перед публичными выступлениями, развитие навыков эффективной презентации.

**Описание консультации.** Психолог применяет методы когнитивно-поведенческой терапии (КБТ) для идентификации и изменения искаженных мыслей клиента о публичных выступлениях. Однако, клиент сопротивляется изменениям, считая свои мысли верными, и не желает пробовать новые стратегии поведения. Психолог не учитывает эту особенность клиента, не меняет свою стратегию и не предлагает альтернативных методов.

### **Задание**

1. Оцените эффективность консультации на основе изменений в поведении клиента. Какие изменения в его поведении говорят о достижении/недостижении цели консультации?
2. Какие факторы могли повлиять на неэффективность консультации?
3. Какие ошибки мог допустить психолог в данном случае?
4. Какие могли бы быть альтернативные решения для данного кейса?

Маркеры негативных изменений в поведении клиента:

**Сохранение высокого уровня тревоги.** Клиент продолжает сильно нервничать перед публичными выступлениями. Он боится говорить перед аудиторией, его голос дрожит, он не может сосредоточиться на своей речи.

**Отсутствие уверенности в себе.** Клиент не стал более уверенным в себе во время публичных выступлений. Он чувствует себя некомфортно, не верит в свои силы.

**Незначительное улучшение качества презентаций.** Клиент не научился более эффективно строить свои выступления, он не может ясно и структурированно излагать информацию.

**Низкая самооценка.** Клиент не стал более уверен в своих силах в других сферах жизни, он продолжает страдать от неуверенности в себе.

К данному результату могли привести следующие факторы неэффективности

- ✓ Клиент не был готов к изменениям, он не верил в эффективность методов КБТ и не желал пробовать новые стратегии поведения.

- ✓ Психолог не учел особенности клиента и не изменил свою стратегию консультации.
- ✓ Психолог не предложил клиенту других методов работы с тревогой и не учёл его индивидуальные особенности.

#### Возможные ошибки психолога

Недостаточное внимание к сопротивлению клиента. Психолог не уделил достаточно времени обсуждению сопротивления клиента и не помог ему понять причины его нежелания изменяться.

Недостаточная гибкость в выборе методов. Психолог не предложил клиенту альтернативных методов, которые могли бы быть более эффективными в его случае.

Недостаточная индивидуализация консультации. Психолог не учёл индивидуальные особенности клиента и не подстроил свою стратегию под его нужды.

#### Иные решения кейса

- Использование других методов психотерапии. Например, методов гештальт-терапии или психодинамической терапии, которые более ориентированы на глубинные причины тревоги и работают с бессознательными конфликтами.
- Настройка контракта с клиентом. В начале консультации необходимо обсудить ожидания клиента, его готовность к изменениям, а также его предпочтения в методах психотерапии.
- Включение в процесс консультации близких клиенту людей. Например, родителей или друзей, которые могут поддержать клиента в его стремлении измениться.

Выводы:

- ✓ В данном кейсе консультация была неэффективной из-за несоответствия методов психотерапии особенностям клиента, а также из-за недостаточной гибкости и индивидуализации подхода психолога.
- ✓ Неэффективность консультации не означает, что клиент не может измениться. В данном случае необходимо подобрать другой метод психотерапии или другого психолога, который сможет помочь клиенту найти путь к решению своей проблемы.