

Пятибратова И.В.¹, Худышева М.К.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Индивидуальное и групповое консультирование в работе психологической службы МГТУ им. Н.Э. Баумана

АННОТАЦИЯ:

Основное внимание авторы статьи уделяют проблеме влияния индивидуального и группового консультирования в работе психологической службы со студентами МГТУ им. Н.Э. Баумана. Рассмотрены основные теоретические подходы, применяемые в работе специалистов-психологов в индивидуальном и групповом консультировании. Показана целесообразность введения различных направлений консультирования для нормализации психического состояния обучающихся. Проанализированы особенности проведения индивидуального и группового консультирования. Описаны технические средства, применяемые на начальном этапе консультирования. Авторы показывают эффективность применения индивидуального и группового консультирования в работе психологической службы МГТУ им. Н.Э. Баумана.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *индивидуальное консультирование, групповое консультирование, здоровьесберегающие технологии, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Пятибратова И.В., Худышева М.К. Индивидуальное и групповое консультирование в работе психологической службы МГТУ им. Н.Э. Баумана // Живая психология. – 2014. – № 4. – С. 101–108. – <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2039/>

Пятибратова Инна Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (i.pyatibratova@bmstu.net)

Худышева Мадина Крухмановна, кандидат психологических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 08.11.2014 / ОПУБЛИКОВАНО: 28.12.2014

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2039/>

(с) Пятибратова И.В., Худышева М.К. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2039/>

В Национальной доктрине образования в Российской Федерации разработаны стратегия и основные направления развития образования до 2025 года. Государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье обучающихся. Специалистам образовательных организаций необходимо найти практические способы реализации заложенных в Доктрине принципов. В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия. В приказе госкомитета РФ по высшему образованию от 26.07.1994 № 777 говорится о том, что студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

С 1996 года в МГТУ им. Н.Э. Баумана работает учебно-методический центр здоровьесберегающих технологий и профилактики наркомании (УМЦ ЗТПН). В структуре УМЦ ЗТПН имеется Лаборатория психологической поддержки студентов (ЛППС). В 2012 году на базе ЛППС создан Центр здоровья и психологической поддержки студентов (далее – Центр), который располагается в студенческом общежитии. Основные цели Центра направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; помощь в развитии личностного потенциала студентов; оказание психологической поддержки в трудных жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии – динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения [5].

Специалистами-психологами Центра разработаны и внедрены в работу здоровьесберегающие технологии: технологии обучения студентов здоровьесберегающей деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов; скрининг и мониторинг их психического благополучия; выявление и дифференцирование отклоняющихся поведенческих реакций отдельных индивидуумов в коллективе (определение групп риска нарушений

здоровья и девиантного поведения студентов); совершенствование рефлексивных умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграция учебной и внеучебной деятельности и др. [4, 6].

Приоритетными направлениями в работе Центра являются деятельность по проведению индивидуального и группового консультирования, а также поддержка обучающихся по эффективной адаптации к жизни и учебе в вузе. Задача работы специалистов-психологов состоит в медико-социально-психологическом сопровождении и обучении студентов здоровому образу жизни. Под здоровым образом жизни понимается образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Психологическое консультирование применяется как один из видов психологической помощи, отличительной чертой которого является опора психолога на резервные возможности психики самого клиента. Тенденции современного психологического консультирования в МГТУ им. Н.Э. Баумана нацелены на оптимизацию развития обучающегося, усовершенствование межличностных отношений. Консультирование выступает эффективным средством гуманизации отношений, устранения разрушительных источников психического напряжения. В последние годы в области психологического консультирования четко обозначилась тенденция выделения в качестве значимых для проведения консультативной беседы разного рода технологий. Ведется поиск частных техник и приемов работы психолога на разных этапах этого процесса. Под технологией психологического консультирования нами подразумевается совокупность приемов и средств, которые на каждом из этапов психологического консультирования применяет специалист-психолог для определения и правильного решения проблемы обучающегося, а также совокупность принципов, на основании которых строится им этот вид деятельности.

Основные этапы психологического консультирования:

- предварительный этап;
- этап первичного приема для проведения консультации;
- диагностический этап;
- этап составления психологического заключения;
- этап совместного анализа причин и способов разрешения проблемы;
- заключительный этап.

В основе технологий лежит оказание воздействия на обучающегося с помощью особым образом сформулированных вопросов консультанта (например, использование эффекта парадокса), практики акцентирования эмоциональных переживаний, применения уточняющих и углубляющих формулировок, приема активного слушания, различных форм перефразирования и интерпретации слов клиента [1].

На индивидуальные консультации приходят студенты, обучающиеся на кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура», освобожденные от занятий физкультуры в связи с ограничениями по здоровью. Также к специалистам-психологам Центра обращаются руководители факультетов с просьбами оказать психологическую помощь обучающимся. Многие студенты звонят по телефону доверия за психологической поддержкой.

При работе с обучающимися специалисты-психологи опираются на психокоррекционную программу, разработанную специалистами Центра. Для проведения индивидуальных консультаций были определены следующие цели:

- совершенствование способностей обучающихся устанавливать и поддерживать взаимоотношения;
- научение изменению поведения;
- пробуждение желания и стремления к коррективке взаимоотношений с сокурсниками по учебе;
- способствование раскрытию и развитию потенциальных возможностей консультируемого, помогающих нахождению новых возможностей решения проблем;
- помощь обучающимся сориентироваться в собственных проблемах и найти выход из затруднительного положения.

Процесс индивидуального консультирования начинается с диагностики на современном аппаратно-программном психодиагностическом комплексе «Мультипсихометр» с использованием тестовых методик, а также индивидуальной беседы со специалистом-психологом. Исходя из полученных результатов психологического исследования, с помощью которого выявляются особенности психического здоровья и индивидуальные свойства личности, специалист-психолог планирует индивидуально-коррекционную работу со студентом.

Процесс индивидуального консультирования проводится как до проведения групповой работы, так и во время его проведения, и после окончания групповых консультаций.

В процессе индивидуального и группового консультирования специалисты-психологи стремятся к возникновению уникального и динамического процесса, посредством которого один человек помогает другому использовать его внутренние ресурсы, для того чтобы расти в позитивном направлении, актуализируя индивидуальный потенциал для жизни, исполненной смысла. Уникальность этого процесса определялась рядом характеристик:

- отношения, установленные между консультантом и консультируемым, скорее эмоциональные, чем познавательные;
- конфиденциальность;
- формирование доверительных отношений;
- отношения помощи основаны на честности и открытом, прямом общении.

При индивидуальном консультировании обучающихся специалисты Центра стараются избегать ошибок или барьеров консультирования, которые мешают эффективному результату: предоставление советов; предложение готового решения; морализирование и проповедь; анализ и постановка диагноза; оценка или критика; утешение. Во время консультирования одним из методов воздействия является молчание или пассивное слушание, для того чтобы обучающийся глубже погрузился в свои мысли и чувства и обдумывал значение того, что выяснилось в течение встречи. Среди механизмов коррекционного воздействия наиболее эффективными в работе себя показали: гармонизация травмирующих переживаний; облегчение гнета психологических проблем; поиск нового ракурса видения проблемы; переоценка ценностей; помощь себе, помогая другим; жить «здесь и теперь»; организация ситуаций высокого накала; рефлексивное зеркало; переосмысление прошлого опыта; дифференцирование своих и «чужих» проблем.

В отличие от индивидуальных консультаций, на которые обращаются студенты, имеющие внутриличностные проблемы, на групповые консультации приходят обучающиеся с проблемами межличностного характера.

На наш взгляд, групповое консультирование имеет ряд преимуществ, но не обязательно подходит для всех обучающихся.

Одно из преимуществ – это возможность консультирования сразу группы за единицу времени. Еще один аргумент в пользу группового консультирования в нашей работе – это то, что многие психологические проблемы обучающихся имеют межличностную природу, и групповое консультирование обеспечивает возможность проработать эти межличностные проблемы в социальном окружении. Условия группы дают студентам – участникам группового консультирования возможность узнать, что другие тоже имеют проблемы, и по мере того, как они делились своими проблемами в группе, рос уровень доверия, который приводил к близкому контакту между членами группы. Еще один важный положительный момент группового консультирования – это то, что участники группы не только получают помощь от консультанта, но и от других членов группы. Групповые консультации проходят в специально оборудованной комнате, которая предназначена для релаксирующих занятий, рефлексотерапии. Помещение оснащено самым современным оборудованием, аудиовизуальным комплексом «Диснет», в котором имеются специальные программы, направленные на совершенствование навыков саморегуляции, расслабление, снятие стресса, развитие внимания, на помощь при борьбе с различными зависимостями.

После проведения индивидуальных и групповых консультаций у обучающихся улучшаются взаимоотношения с одноклассниками и раскрываются способности к самостоятельному решению жизненных проблем, а также облегчается процесс адаптации к обучению в вузе. В результате работы Центра здоровья специалисты-психологи помогают обрести душевное спокойствие и равновесное состояние многим студентам.

ИСТОЧНИКИ:

1. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проспект, 1999. – 252 с.
2. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. – М.: ЭКСМО, 2002. – 448 с.
3. Мысина Г.А., Семикин Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности // Сборник научно-методических материалов. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 25 с.
4. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – М., 2011. – 433 с.

5. Семикин Г.И., Мысина Г.А. Основные принципы здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательной среде высшего учебного заведения // Медико-технические технологии на страже здоровья. 11-я Научно-техническая конференция, Черногория, 19-26 сентября 2009 г. «МЕДТЕХ-2009»: Сборник трудов. – М: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009. – С. 168–174.
6. Семикин Г.И. О развитии валеологического научного направления в МГТУ им. Н.Э. Баумана // Всероссийская НМК «Стратегия развития университетского технического образования в России». – М: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1998. – С. 180–185.

Inna V. Pyatibratova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Bauman Moscow State University

Madina K. Khudysheva, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Bauman Moscow State University

Individual and group counselling in the practice of psychological service of Bauman Moscow State Technical University

ABSTRACT:

In this article the main attention is given to the issues of individual counselling and group counselling in the practice of psychological service of Bauman Moscow State Technical University. It is dealt with major theoretical approaches of individual counselling and group counselling. The article defines the necessity of insertion of various approaches to normalize mental state of students. Describes the technical tools used in the initial phase of counseling. Analyzed individual and group counseling. In this article authors demonstrate the effectiveness of application of individual counselling and group counselling in the practice of psychological service of Bauman Moscow State Technical University.

KEYWORDS: individual counselling, group counselling, health-protection technologies, health, education, efficiency, healthy lifestyle
