

예비 상담자를 위한 Guideline <기초단계 - 베트남어>

2021년 미술치료 상담교육을 통한 이주여성 인재양성

김소연 임정혁

사단법인 임마엘

Hướng dẫn <Các bước cơ bản> cho tư vấn viên dự bị

Thái độ cơ bản khi tư vấn - Tư vấn viên tự kiểm tra bản thân với tư cách là một con người

Tổng quan

Với tư cách là chuyên gia xử lý phần tâm tư không thể nhìn thấy của thân chủ thông qua mối quan hệ giữa tư vấn viên và thân chủ, công cụ quan trọng nhất của hoạt động tư vấn là chính bản thân tư vấn viên. Trong khóa học này, chúng ta sẽ kiểm tra và hiểu được một giả định rằng thái độ cơ bản và quan trọng nhất trong tư vấn tâm lý chính là bản thân tư vấn viên với tư cách như một con người. Theo đó, cùng với các thuật ngữ cơ bản của liệu pháp tư vấn tâm lý, chúng ta có thể xem xét kỹ về tư chất cơ bản của một tư vấn viên, kinh nghiệm của một tư vấn viên có thể giúp hình thành hoặc duy trì mối quan hệ trị liệu hiệu quả, cũng như giúp tư vấn viên tự kiểm tra về tư chất của bản thân.

Mục đích

Hiểu các thuật ngữ cơ bản của tư vấn tâm lý để có được các năng lực cơ bản của một tư vấn viên tâm lý

Học khái niệm phát triển bản thân bằng cách trải nghiệm liệu pháp nghệ thuật

Phương pháp tiến hành

Tham gia và thảo luận thông qua các lớp lý thuyết

Trải nghiệm tự kiểm tra và phát triển bản thân thông qua liệu pháp nghệ thuật

Mục lục

1. Mục tiêu bài học
2. Đặc điểm mang tính con người của một tư vấn viên có năng lực
3. Hiểu về tư vấn
4. Các thuật ngữ cơ bản trong lý thuyết tâm lý
5. Quy trình tư vấn
6. Đạo đức tư vấn

1. Mục tiêu bài học

Công cụ trị liệu quan trọng nhất trong mối quan hệ tư vấn nơi tâm hồn gặp gỡ tâm hồn là bản thân nhà tư vấn tâm lý với tư cách là một con người.

“Có hai cách khiến nước trở nên đục ngầu, đó là do nước đọng lại không chảy đi hoặc do có nguồn nước bên xâm nhập vào.

Có hai cách để nước trở nên trong hơn, đó là để nước tiếp tục chảy hoặc có nguồn nước trong chảy vào bên trong.

Hai cách chắc chắn nhất để trở nên không hạnh phúc là không trải lòng mình với người khác hoặc tâm hồn bạn bị ô nhiễm bởi tâm trí vấn đục của người khác.

Hai cách chắc chắn nhất để trở nên hạnh phúc là mở lòng với người khác hoặc tạo cho bản thân một tâm trí minh mẫn.”(Corey, 2006)

Trong số nhiều cách tiếp cận để bắt đầu nghiên cứu về tư vấn, việc đối mặt với khía cạnh con người của người tư vấn viên quan trọng hơn việc nghiên cứu lý thuyết. Điều này là do chỉ khi người tư vấn viên đạt được sự phát triển mang tính con người trước khi phát triển về học tập thì mới có thể giúp phát triển tâm trí của những khách hàng mà họ sẽ gặp trong tương lai. Phương pháp thực tế trong gặp gỡ khách hàng, thái độ trong trò chuyện, ánh mắt và thái độ đối với khách hàng phụ thuộc vào khía cạnh con người của tư vấn viên. Trên thực tế, điều mà bệnh nhân đánh giá cao như một tư chất tích cực của bác sĩ trị liệu là “sự đồng cảm kỹ càng, sự ấm áp không muốn chiếm hữu và sự chân thành” hơn là năng lực chuyên môn xuất sắc của tư vấn viên. Có thể nói, yếu tố mang tính quyết định nhất trong một cuộc gặp gỡ trị liệu chính là những phẩm chất và kinh nghiệm của một con người. Thật kỳ lạ khi mong đợi khách hàng thay đổi và trưởng thành trong một điều gì đó mà chính tư vấn viên cũng không biết. Nếu khách hàng muốn trưởng thành và thay đổi, bản thân tư vấn viên phải tự phát triển. Việc có ảnh hưởng tích cực đến khách hàng là việc **tư vấn viên biết bản thân mình là ai**.

Để tư vấn được thì cũng cần phải có kiến thức trong lĩnh vực tư vấn tâm lý, lý do là để biết cách nhìn nhận con người đúng đắn. Nhìn nhận đúng cách có nghĩa là tư vấn viên phải có thể đối xử với khách hàng bằng những cơ sở khoa học khách quan, thay vì đối xử với họ bằng cái nhìn phiến diện dựa trên kinh nghiệm của bản thân.

Các tư vấn viên nên tìm hiểu tính cách, học về tư vấn tâm lý, lý thuyết điều trị, phương pháp chẩn đoán và can thiệp cũng như động lực của hành vi con người. Kiến thức học thuật này là nền tảng cơ bản để làm một tư vấn viên chuyên nghiệp. Vấn đề là phần lớn các thuật ngữ trong tâm lý học Hàn Quốc đều được diễn giải lại từ các thuật ngữ trong nghiên cứu phương Tây sang tiếng Hàn, đồng thời có nhiều chữ Hán, dẫn đến việc gây ra bất tiện cho việc hiểu kếp và cũng có nhiều bản dịch sai. Ngay cả những người giỏi tiếng Hàn cũng gặp khó khăn trong việc hiểu được thuật ngữ này. Vì vậy, bằng cách tiếp cận từ những từ cơ bản của tâm lý học và lý thuyết tư vấn, chúng ta sẽ từng bước hình thành cơ sở cho lý thuyết tư vấn.

Trước tiên, thông qua lớp học này, chúng ta sẽ cùng nhìn nhận sâu hơn về bản thân mình với tư cách là một con người bằng cách kiểm tra các vấn đề, nhu cầu, động cơ, giá trị quan và đặc điểm tính cách của bản thân. Đặc biệt, việc tự đánh giá bản thân một cách cởi mở và sáng tạo thông qua liệu pháp nghệ thuật sẽ là cơ hội để mở rộng nhận thức về bản thân và tạo nền tảng cho năng lực của bản thân trong nghề. Tôi hy vọng các bạn hiểu rằng con người và các chuyên gia là những sinh thể tích hợp không thể tách rời trong lĩnh vực tư vấn tâm lý.

Thứ hai, thông qua việc học các thuật ngữ cơ bản của tư vấn tâm lý, các bạn sẽ có thể hiểu đúng

về con người. Hy vọng rằng sau khi hoàn thành lớp học này, các bạn sẽ có thể nhìn nhận đúng về chính bản thân, có con mắt và kiến thức để hiểu đúng về người khác.

Hoạt động học tập>

- ✓ Giới thiệu bản thân với những người thành viên học cùng.
- ✓ Hãy thể hiện bản thân bằng hình ảnh.
- ✓ Hãy đặt mục tiêu chúng ta muốn đạt được thông qua lớp học này.

Sự thấu suốt (insight) là gì?

Đạt được sự hiểu biết mới bằng sự thay đổi bên trong

- Khám phá giải pháp cho các vấn đề bằng cách xác định các mối quan hệ trong mỗi tình huống
- Liên quan đến hiểu biết về bản thân trong tư vấn tâm lý
- Hiểu và phân tích vấn đề một cách tổng thể và biến thành hành động
- Nhận ra được giải pháp mới và áp dụng chúng để giải quyết vấn đề

Bắt chợt hô lên "Aha!" khi có một cái nhìn mới về điều gì đó và đạt được một hành động mục tiêu

2. Đặc điểm mang tính con người của một tư vấn viên có năng lực (Corey, 2006, tr19)

Làm thế nào để tôi có thể trở thành một người hữu ích về mặt trị liệu và trở thành tấm gương cho người nhận tư vấn của mình? Corey đã giải thích về điều này như sau. Không một ai có thể xây dựng được đầy đủ các đặc điểm dưới đây. Tuy nhiên, vẫn có những tiêu chuẩn và tôi nghĩ cần phải nỗ lực để đáp ứng được chúng.

Một tư vấn viên có hiệu quả là người có bản sắc (identity).

Bạn biết bạn là ai, bạn biết bạn có thể trở thành người như thế nào và bạn biết rõ bản thân muốn gì.

Tôn trọng và công nhận bản thân.

Người có thể chia sẻ sự giúp đỡ và tình yêu thương bằng giá trị bản thân và sức mạnh của mình.

Công nhận và chấp nhận sức mạnh của bản thân.

Thích một mối quan hệ bình đẳng với đối phương và giúp đỡ để đối phương có thêm sức mạnh.

- Có tính cách cởi mở trước sự thay đổi.

Nếu bạn không hài lòng với những gì bạn đang có, bạn có ý chí và sức mạnh để chấp nhận rủi ro. Quyết định những gì bạn muốn thay đổi và nỗ lực trở thành con người bạn muốn trở thành.

- Biết lựa chọn để định hình cuộc sống của bản thân.

Người nhận thức được việc đưa ra quyết định ban đầu về bản thân và hoàn cảnh xung quanh. Bởi

những người này sẵn sàng sửa chữa nếu cần thiết, do đó họ không phải bạn nhân của những quyết định ban đầu.

- Có sức sống và biết đưa ra lựa chọn định hướng cuộc sống.

- Họ không chỉ đơn giản là tồn tại bằng lòng với cuộc sống mà luôn cố gắng sống hết mình.

- Chân thật, chân thành và chính thực.

Không giấu mình ở trong mặt nạ, khiến phòng thủ, vai trò hảo huyền hay trong mã ngoài đẹp đẽ.

- Có khiếu hài hước.

- Người biết chiêm nghiệm cuộc sống và biết cách cười trước những khuyết điểm và mâu thuẫn của bản thân.

- Sẵn lòng chấp nhận sai lầm.

Người không xem nhẹ lỗi lầm của bản thân, nhưng cũng không đặt nặng chúng.

- Chủ yếu sống ở hiện tại.

Không bám víu vào quá khứ, không bám víu vào tương lai. Người tập trung vào hiện tại, nỗ lực hết mình và cùng nhau cố gắng.

- Nhận thức được sự ảnh hưởng của văn hóa.

Nhận thức được tầm quan trọng của văn hóa và tôn trọng giá trị của các nền văn hóa khác nhau.

Người nhận thức được sự khác biệt theo tầng lớp xã hội, chủng tộc và giới tính.

- Có sự quan tâm thực sự cho phúc lợi của người khác.

Tôn trọng, mong muốn những điều tốt đẹp nhất, tin tưởng và công nhận giá trị của người khác.

- Làm việc chăm chỉ và tìm thấy ý nghĩa trong công việc.

Công nhận được rằng sẽ nhận được sự đền đáp trong công việc, nhưng không trở thành nô lệ của công việc.

- Duy trì đường giới hạn mình muốn.

Cố gắng sống cuộc sống hiện tại cùng với khách hàng, nhưng không đưa vấn đề của khách hàng vào khoảng thời gian cá nhân. Biết cách nói “Không” để cân bằng cuộc sống.

3. Hiểu về tư vấn

1) Định nghĩa về tư vấn

Tư vấn là gì?

Một chuỗi quy trình trong đó hình thành mối quan hệ trị liệu giữa một khách hàng cần sự giúp đỡ và một tư vấn viên có thể cung cấp sự trợ giúp chuyên nghiệp, từ đó có những buổi gặp vì mục đích trị liệu.

Khách hàng là?

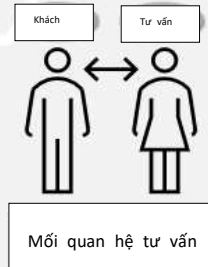
- Khách hàng (Client)

Nhiều đối tượng tham gia cần sự trợ giúp và yêu cầu được tư vấn

Tư vấn viên là?

- Nhân viên tư vấn (Counselor)

Một chuyên gia trong lĩnh vực tư vấn có thể giúp khách hàng về các vấn đề sức khỏe tâm lý mà họ yêu cầu



Tư vấn là gì?

Một chuỗi quy trình trong đó hình thành mối quan hệ trị liệu giữa một khách hàng cần sự giúp đỡ và một tư vấn viên có thể cung cấp sự trợ giúp chuyên nghiệp, từ đó có những buổi gặp vì mục đích trị liệu.

Khách hàng là?

- Khách hàng (Client)

Nhiều đối tượng tham gia cần sự trợ giúp và yêu cầu được tư vấn

Tư vấn viên là?

- Nhân viên tư vấn (Counselor)

Một chuyên gia trong lĩnh vực tư vấn có thể giúp khách hàng về các vấn đề sức khỏe tâm lý mà họ yêu cầu

2) Các hình thức tư vấn

Trong thời hiện đại ngày nay, công việc tư vấn đang được thực hiện trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Có các hình thức tư vấn cho từng đối tượng và lĩnh vực như dưới đây.

Chia theo đối tượng	Chia theo lý luận tư vấn	Chia theo lĩnh vực	Chia theo hình thức	Chia theo thời gian
Tư vấn cho trẻ nhỏ	Phân tích sức khỏe tinh thần	Tư vấn học đường	Tư vấn cá nhân	Tư vấn dài hạn
Tư vấn cho thanh thiếu niên	Tâm lý học phân tích	Tư vấn trong quân đội và cảnh sát	Tư vấn đoàn thể	Tư vấn ngắn hạn
Tư vấn cho người trưởng thành	Lấy con người làm trung tâm	Tư vấn việc làm		
Tư vấn cho người	Tâm lý học Gestalt	Tư vấn khuyết tật		

cao tuổi				
Tư vấn cho gia đình	Hành vi nhận thức ...			
...	Chủ nghĩa hiện sinh			
	Trọng tâm giải quyết			
	...			

Chia theo chủ đề
Tư vấn cho những người nghiện đồ có cồn
Tư vấn cho gia đình nhận con nuôi
Tư vấn cho nhóm những người đang hồi phục sau ung thư vú
Tư vấn cho người vô gia cư
Tư vấn cho thanh thiếu niên cần giám sát bảo vệ
Tư vấn cho gia đình bố hoặc mẹ đơn thân...

3) Lý luận về Tư vấn tâm lý

Lý luận tư vấn tâm lý được gọi là quan điểm lý thuyết từ góc nhìn cơ bản của một tư vấn viên, người đang nhìn vào khách hàng. Tư vấn viên sẽ cố gắng tổng hợp suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của khách hàng dựa trên lý thuyết để cố gắng hiểu họ.

Tuỳ vào từng quan điểm lý thuyết, hướng tư vấn như mục tiêu tư vấn, quá trình tư vấn, thái độ và giá trị quan đối với khách hàng sẽ khác nhau.

- ① Phân tích sức khỏe tinh thần, Tâm lý học Phân tích, Trường phái tâm lý học Adler
- ② Liệu pháp hành vi, liệu pháp hình thái, liệu pháp hành vi nhận thức
- ③ Liệu pháp hiện sinh, liệu pháp lấy con người làm trung tâm, liệu pháp hiện thực
- ④ Liệu pháp gia đình, v.v.

4) Người cần được tư vấn là Khách hàng (Client)?

Khi một người đang có một vấn đề cụ thể cảm thấy bị hạn chế trong việc tự mình giải quyết vấn đề đó, họ sẽ tìm kiếm sự tư vấn hoặc điều trị cung cấp chuyên môn tư vấn.

► Vấn đề của Khách hàng

- Những vấn đề ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của một cá nhân, những vấn đề đe dọa sức khỏe tinh thần hoặc hạnh phúc, hoặc vấn đề mà bản thân không thể tự giải quyết trong số các vấn đề khác nhau nảy sinh trong cuộc sống
- Có thể là những vấn đề xuất hiện tạm thời, cũng có thể là vấn đề tồn tại lâu dài
- Vấn đề khiến khách hàng tìm đến ‘vì trong lòng cảm thấy quá mệt mỏi’ là gì?
 - Thứ nhất, khi những **cảm xúc** chưa được giải quyết không thể bộc lộ ra ngoài hoặc bị kìm nén và trở thành một vấn đề tâm lý
 - Thứ hai, khi vấn đề này sinh do **cách suy nghĩ**
 - Thứ ba, **hành vi** gây ra vấn đề

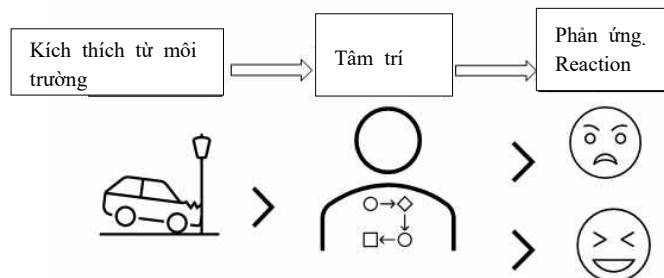
5) Tâm trí là gì?

Đó là một khu vực không thể nhìn thấy bằng mắt, nhưng chắc chắn có tồn tại. Cách bạn thay đổi tâm trí sẽ quyết định hướng đi và hạnh phúc của cuộc đời bạn. Nếu cuộc sống của chúng ta có vấn đề, chúng ta có thể phục hồi cuộc sống bằng cách sửa chữa tâm trí của mình. Vấn đề ở đây là không dễ dàng để sửa tâm trí đó. Lĩnh vực mà tư vấn viên muốn thay đổi và giúp phát triển cũng là “tâm trí” của khách hàng. Làm thế nào để có thể hiểu tâm trí của khách hàng và giúp đỡ khách hàng? Đây là nhiệm vụ quan trọng nhất của một tư vấn viên.

6) Tâm trí và môi trường

Để thay đổi tâm trí, cần phải phân biệt giữa tâm trí và môi trường. Môi trường được tạo thành từ nhiều tác động kích thích khác nhau và chúng ta phản ứng lại những kích thích từ môi trường.

Tuy nhiên, cho dù cùng là một kích thích nhưng những người khác nhau sẽ có những phản ứng khác nhau. Thậm chí cùng một người cũng không thể hiện cùng một phản ứng với cùng một kích thích. Lý do là tâm trí của con người khi xử lý các kích thích từ môi trường là khác nhau. Vai trò của tâm trí là thu thập, phân loại, diễn giải và cung cấp ý nghĩa cho thông tin kích thích đến từ bên ngoài. Ngay cả việc làm phức tạp các vấn đề khác nhau và biến các vấn đề thành khủng hoảng cũng là vai trò của tâm trí. Ngay cả trong cùng một hoàn cảnh và cùng một kích thích, việc chấp nhận và giải quyết vấn đề cũng tùy thuộc vào cách nhìn của tâm trí.



Nỗi đau và các vấn đề của một người có thực sự là do môi trường mà người đó được đặt vào không? Vậy tư vấn viên có nên chuyển vấn đề môi trường để giải quyết vấn đề mà người đó đang đối mặt không?

Câu chuyện ví dụ > Một thiếu niên vô cùng ghét mẹ của mình.

“Tôi ghét mẹ tôi vô cùng. Tôi thậm chí không muốn sống cùng mẹ. Từ đầu đến chân tôi và mẹ không hợp nhau bất cứ điều gì. Tôi ước gì mẹ tôi không quan tâm gì đến tôi nữa. Tôi ước gì mẹ cứ để mặc tôi thôi.”

Liệu thay đổi chỗ làm và sống xa mẹ có giải quyết được vấn đề không? Một số hoàn cảnh không thể được thay đổi bởi một cá nhân, và có nhiều điều không thể làm được bằng sức mạnh của cá nhân. Đặc biệt, vấn đề ‘người khác’ và ‘quá khứ’ sẽ chẳng thể thay đổi.

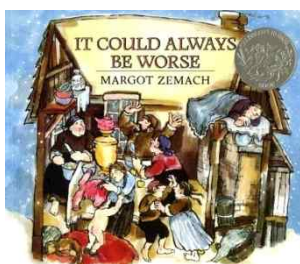
Tư vấn tâm lý tập trung vào việc thay đổi tâm trí của một người hơn là các vấn đề môi trường.

Ngay cả khi chúng ta thay đổi môi trường sống, sự bất mãn và đau đớn cũng sẽ không biến mất nếu chúng ta không thay đổi tâm trí của người đang đối diện với môi trường sống đó.

Thay vào đó, nếu chúng ta phát triển sức mạnh tinh thần như khả năng thích ứng, khả năng đối phó và tiềm năng, dù là cùng một hoàn cảnh tương tự phải đối mặt thì phản ứng của chúng ta để chấp nhận và đối phó cũng sẽ có thể có sự khác biệt.

Hoạt động học > Chúng ta hãy cùng đọc câu chuyện cổ tích dưới đây.

Nó có thể luôn luôn tồi tệ hơn: Một câu chuyện dân gian, Tác giả: Zemach, Margot
『Ngôi nhà của chúng ta thật là chật hẹp』, được dịch bởi Lee Mi Young, Biryongso



Giúp bạn cảm thấy ổn ở hiện tại, dấu cho có những kinh nghiệm và ký ức trong quá khứ chẳng thể thay đổi, giúp bạn có thể thoải mái hít thở trong các mối quan hệ với những người là nguồn cơn của sự căng thẳng, khám phá những gì bản thân bạn thực sự muốn và là chính mình. Đây là liệu pháp tâm lý nhằm thay đổi cuộc sống bằng cách tăng sức mạnh của tâm trí (Juriae Ju, 2010).

4. Các thuật ngữ cơ bản trong lý thuyết tâm lý

1) Tâm lý học

Là nghiên cứu khoa học về quá trình và hành vi tinh thần của con người

① Nhận thức

Là việc thu nhận, lưu trữ và sử dụng thông tin; con người đưa ra phán đoán thông qua nhận thức, phân biệt đối tượng này với đối tượng khác thông qua phán đoán, và từ đó học về các khái niệm khác nhau.

Quá trình nhận thức của Piaget

· Đồng hoá: Con người luôn có sơ đồ tư duy và thường diễn giải thông tin mới theo sơ đồ đã có.

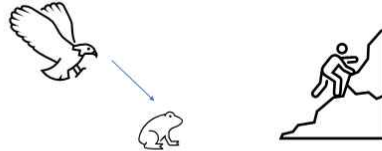
Điều chỉnh: Nghĩa là điều chỉnh suy nghĩ của bản thân, tức sơ đồ (Schema) theo những trải nghiệm mới.

Thích nghi : là xu hướng cấu trúc nhận thức thay đổi theo môi trường (đồng hóa + điều

chính)

② Hành vi

: Là những hành động (conduct) hoặc cử chỉ (demeanor) có thể quan sát được, phản ứng do những kích thích bên trong hoặc bên ngoài.



③ Cảm xúc

: Là trạng thái mà chúng ta cảm thấy, ví dụ như tức giận hoặc vui vẻ.

Hoạt động học tập > Tự kiểm tra thang đo liên quan đến tôi

① Thang đo lòng tự trọng The Rosenberg Self-Esteem Scale của Rogenberg

					score
1. On the whole, I am satisfied with myself.	Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree	
2. At times I think I am no good at all.					
3. I feel that I have a number of good qualities.					
4. I am able to do things as well as most other people.					
5. I feel I do not have much to be proud of.					
6. I certainly feel useless at times.					
7. I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others.					
8. I wish I could have more respect for myself.					
9. All in all, I am inclined to feel that I am a failure.					
10. I take a positive attitude toward myself.					

Scoring:

Items 2, 5, 6, 8, 9 are reverse scored. Give "Strongly Disagree" 1 point, "Disagree" 2 points, "Agree" 3 points, and "Strongly Agree" 4 points. Sum scores for all ten items. Keep scores on a continuous scale. Higher scores indicate higher self-esteem.

Reference : Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

② Kiểm tra mức độ hài lòng của cuộc sống Satisfaction with Life Scale

Diener, Emmons, Larson & Griffin

Below are statements with which you may agree or disagree. Using the 1-7 scale below, indicate your agreement with each item by circling the number that corresponds to it.

- 1- strongly disagree
- 2- disagree
- 3- slightly disagree
- 4- neither agree nor disagree
- 5- slightly agree
- 6- agree
- 7- strongly agree

	SD						SA
1. In most ways my life is close to my ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2. The conditions of my life are excellent.	1	2	3	4	5	6	7
3. I am satisfied with my life.	1	2	3	4	5	6	7
4. So far I have gotten the important things I want in life	1	2	3	4	5	6	7
5. If I could live my life over, I would change almost nothing.	1	2	3	4	5	6	7

2) Khái niệm của phát triển

Phát triển là toàn bộ quá trình thay đổi xảy ra ở một cá thể (một con người) từ khi thụ tinh cho đến khi chết.

① Đặc điểm của phát triển

- Phát triển có những thời kỳ quan trọng.
- Với mỗi giai đoạn phát triển sẽ có những nhiệm vụ công việc và kỳ vọng xã hội mà ta phải hoàn thành.
- Có trật tự và chiều hướng nhất định: từ thân trên xuống thân dưới, từ trung tâm ra ngoại biên, từ hoạt động tiền đề đến hoạt động đặc biệt.
- Sự trưởng thành: phát triển theo hướng nhất định về mặt di truyền. (Tập đi lúc 1 tuổi, đặc trưng giới tính lần thứ 2 từ lúc 11 tuổi)

3) Tính cách

Tính cách là thuộc tính bên trong không thể quan sát trực tiếp được, là quá trình tổng hợp

của hệ thống tâm lý (nhận thức, cảm xúc, hành vi). Mỗi con người đều có một tính cách riêng (tính đặc trưng). Tính cách có tính chất nhất quán theo thời gian và hoàn cảnh (Tính nhất quán). Nó có tính động lực thông qua việc tương tác với các hoàn cảnh.

► Tính động lực

- Động lực dùng để chỉ khái niệm lực (force). Trong tâm lý học, động lực là chỉ sự tương tác của các lực vô hình (nội tại) trong tâm trí.

► S. Freud chia tâm trí của một cá thể thành vô thức và ý thức, và cho rằng nhân cách của một cá thể được xác định bởi động lực vô hình bên trong.

Vô thức : Là phần sâu trong tâm trí mà chúng ta không nhận thức được, và chính chúng ta cũng không biết.

- Ý thức: Là phần mà chúng ta nhận thức được

► Sức mạnh của tâm trí vô hình

- Bản năng (id) : thuộc về vô thức, tuân theo nguyên tắc khoái cảm và thỏa mãn tức thì

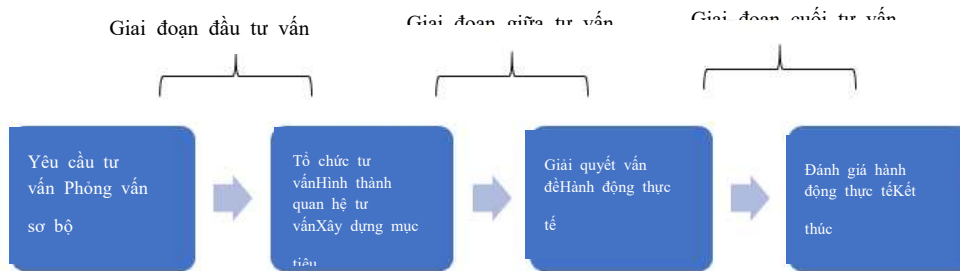
- Bản ngã (ego) : một phần có ý thức và tuân theo nguyên tắc hiện thực, đóng vai trò trung gian giữa bản năng và siêu ngã

-

Siêu ngã: hình thành dựa trên phần thưởng và hình phạt của cha mẹ, tuân theo các giá trị xã hội và nguyên tắc đạo đức

5. Quy trình tư vấn

Yêu cầu tư vấn → Phỏng vấn sơ bộ → Tổ chức tư vấn → Hình thành quan hệ tư vấn → Xây dựng mục tiêu → Quy trình giải quyết vấn đề → Kế hoạch hành động thực tế → Đánh giá và kết luận kết quả thực hiện



① Yêu cầu tư vấn

- Trường hợp tự nguyện đến hoặc không tự nguyện đến
- Động cơ

: Động cơ là chỉ những động cơ trực tiếp hoặc gián tiếp dẫn đến việc cần tư vấn do các nguyên nhân hoặc lực gây ra hành động nào đó.
: Ví dụ "Tôi đang nghĩ về nó và bạn tôi đã giới thiệu cho tôi", "Tôi gặp phải một vấn đề ở trường"

② Phỏng vấn sơ bộ

- Tìm hiểu vấn đề và triệu chứng tâm lý mà Khách hàng nhờ đến
- Tìm hiểu về kỳ vọng đối với việc trị liệu của Khách hàng
- Hình thành quan hệ trị liệu
- Cung cấp thông tin về mối quan hệ tư vấn tổng quát

③ Phỏng vấn sơ bộ

- Là hình thức phỏng vấn phổ biến nhất khi Khách hàng tìm đến lần đầu
- Hạng mục thông tin cơ bản
 - : Thông tin cá nhân, nội dung yêu cầu chính và trình bày vấn đề, lý do trực tiếp đến bệnh viện, quan sát hành vi, điều kiện sống hiện tại, lịch sử phát triển cá nhân, gia cảnh
- Các yếu tố quan sát hành vi trong buổi phỏng vấn tiếp nhận (ban đầu)
 - : Tổng thể ngoại hình, ấn tượng, tình trạng vệ sinh, thái độ và hành vi khi tiến hành phỏng vấn của người được phỏng vấn
 - : Có gặp vấn đề về thị giác hoặc thính giác không
 - : Có bất thường trong khả năng hiểu, diễn đạt và tư duy ngôn ngữ không
 - : Có những hành vi đặc biệt không
 - : Sự phù hợp của tâm trạng, trạng thái cảm xúc và biểu hiện cảm xúc
- Cần để ý quan sát khi quan sát hành vi của trẻ
 - : Ngoại hình, nét mặt, năng lực ngôn ngữ
 - : Mức độ phát triển, xử lý ánh nhìn
 - : Tình trạng dinh dưỡng, tình trạng vệ sinh

④ Tổ chức tư vấn

- Giải thích về thời gian và quy tắc thực hiện, giải thích về vai trò của tư vấn viên và Khách hàng
- Xây dựng mục tiêu tư vấn
- Giải thích về nguyên tắc và giới hạn bảo mật

⑤ Mục tiêu cơ bản của tư vấn

- Thay đổi hành vi của Khách hàng
- Thúc đẩy và nâng cao sức khoẻ tinh thần của Khách hàng
- Tư vấn viên và Khách hàng cùng nỗ lực để giải quyết vấn đề
- Giúp Khách hàng phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề để phản ứng phù hợp với những vấn đề mà họ gặp phải
- Tôn trọng Khách hàng và giúp họ tự đưa ra lựa chọn và quyết định.

⑥ Hình thành mối quan hệ tư vấn

- Nghĩa là hình thành mối quan hệ mà tư vấn viên và Khách hàng có thể tin tưởng và giúp đỡ lẫn nhau trong mối quan hệ tư vấn.
- : Như hình thành mối quan hệ tin cậy, hình thành Rapport, hình thành mối quan hệ thúc đẩy
- Được phân biệt với mối quan hệ cá nhân thân thiết, và Khách hàng tin tưởng và tin nhiệm tư vấn viên trong việc tư vấn. Tư vấn viên phải xây dựng được mối quan hệ tin cậy thực tế và chuyên nghiệp.

- ▶ **Thấu hiểu cảm xúc:** Là thấu hiểu cảm xúc của người khác với nội dung và mức độ gần như tương tự mà không cần phải tự mình trải nghiệm. Ngoài những gì có thể quan sát bằng mắt thường; cần nắm bắt được ý nghĩa của cả những gì không thể quan sát được, như cảm xúc và thái độ. Sự thấu hiểu cảm xúc sẽ tạo ra niềm tin, giúp Khách hàng thể hiện bản thân một cách sâu sắc hơn.
- ▶ **Mối quan hệ chuyển giao:** Mặc dù đây là một thuật ngữ phân tích tâm lý nhưng nhìn chung, trong mối quan hệ tư vấn, những trải nghiệm cảm xúc thời thơ ấu của Khách hàng sẽ được phản chiếu vào tư vấn viên trong mối quan hệ tư vấn hiện tại.
- ▶ **Mối quan hệ đối kháng:** Là cảm xúc mà tư vấn viên cảm nhận được từ Khách hàng và nó có thể được coi là đối lập với mối quan hệ chuyển giao.

Liên minh trị liệu

Trong trị liệu lấy Khách hàng làm trung tâm (lấy con người làm trung tâm), đứng trên lập trường của Khách hàng, nếu tư vấn viên đồng cảm, nồng nhiệt và đáng tin cậy thì việc trị liệu được coi là thành công. Trong mối quan hệ trị liệu đồng cảm và tích cực giữa Khách hàng và người trị liệu, cả tư vấn viên và Khách hàng cần nhận định được sức mạnh tiềm ẩn của Khách hàng và việc phục hồi để tự chữa lành phụ thuộc vào cả tư vấn viên và Khách hàng.

3 đặc điểm chính của tư vấn viên trong việc trị liệu lấy con người làm trung tâm của Rogers

① Tính nhất quán (tính chân thật)

Trong quá trình tiếp xúc với Khách hàng, tư vấn viên cần công nhận và cởi mở với những suy nghĩ và cảm xúc của Khách hàng

Sự trưởng thành về mặt nhân cách của tư vấn viên là rất quan trọng

② Tôn trọng và chấp nhận một cách tích cực vô điều kiện

Đối xử với Khách hàng như một cá thể tồn tại tích cực một cách vô điều kiện

Chăm sóc Khách hàng mà không để bị ảnh hưởng bởi những đánh giá và nhận định tốt hay xấu

③ Thấu hiểu cảm xúc

Nhạy cảm và hiểu chính xác về trải nghiệm và cảm xúc của Khách hàng

Sự đồng cảm một cách chính xác trên lập trường của Khách hàng sẽ khích lệ Khách hàng tự nhận ra và giải quyết các vấn đề nội bộ của mình

⑦ Giải quyết vấn đề

- Tư vấn viên và Khách hàng cùng nỗ lực vì một mục tiêu chung

- Phương hướng và phương pháp thực hiện sẽ khác nhau tùy theo lập trường về mặt lý thuyết của tư vấn viên

⑧ Kết thúc

- Kiểm tra xem Khách hàng có đạt được các mục tiêu về nhận thức, tình cảm và hành vi đã thỏa thuận trong hợp đồng tư vấn hay chưa

- Kiểm tra xem Khách hàng có tiến bộ không

- Kiểm tra xem mối quan hệ tư vấn có hữu ích hay không

- Kiểm tra xem tình hình có tiến triển so với khi bắt đầu tư vấn hay không

6. Đạo đức tư vấn

Dựa trên những nội dung chính của Quy tắc đạo đức dành cho nhà tư vấn tâm lý của Hiệp hội tư vấn tâm lý Hàn Quốc

1. Thái độ chuyên nghiệp

: Chân thành với tư cách là một chuyên gia và liên tục cố gắng để nâng cao năng lực chuyên môn.

- Năng lực chuyên môn. Chân thành. Quản lý bằng cấp

2. Trách nhiệm xã hội

: Có trách nhiệm xã hội không chỉ trong mối quan hệ với đơn vị tuyển dụng mà còn trong mối quan hệ với các ngành nghề khác.

- Mối quan hệ với xã hội. Mối quan hệ với đơn vị tuyển dụng như người điều hành tổ chức tư vấn.

Mối quan hệ với các ngành nghề khác như Tư vấn

3. Tôn trọng phúc lợi và quyền lợi của Khách hàng

: Có nghĩa vụ tôn trọng quyền lợi, sự đồng ý trước và tính đa dạng của Khách hàng.

- Tôn trọng phúc lợi của Khách hàng, quyền lợi và sự đồng ý trước, tính đa dạng của Khách hàng

4. Mối quan hệ tư vấn

: Có nghĩa vụ đạo đức trong mối quan hệ tư vấn, bao gồm đa quan hệ.

- Đa quan hệ. Quan hệ tình dục. Quan hệ với nhiều Khách hàng. Tư vấn nhóm

5. Bảo mật và quản lý thông tin

: Phải bảo mật đời sống riêng tư và bí mật của Khách hàng, phải thông báo cho Khách hàng về giới hạn bảo mật.

: Trường hợp cần sử dụng thông tin của Khách hàng cho các mục đích khác ngoài mục đích tư vấn, cần phải có bản xác nhận đồng ý trước từ Khách hàng.

- Bảo mật đời sống riêng tư và giữ bí mật. Giới hạn của bảo mật. Tư vấn nhóm và tư vấn gia đình

- Sử dụng thông tin khách hàng cho các mục đích khác ngoài mục đích tư vấn. Quản lý và bảo mật thông tin điện tử

6. Đánh giá tâm lý

- Khả năng sử dụng và phân tích các bài kiểm tra. Sự đồng ý trước. Lựa chọn và tiến hành kiểm tra

- Giải thích và chẩn đoán kết quả kiểm tra. Tính an toàn của việc kiểm tra

7. Giám sát đào tạo và đào tạo tư vấn viên

- Giám sát đào tạo và phúc lợi Khách hàng. Năng lực và trách nhiệm của người giám sát đào tạo

- Mối quan hệ giữa người giám sát đào tạo và thực tập sinh. Trách nhiệm và vai trò của

người đào tạo tư vấn

8. Giải quyết các vấn đề đạo đức

► Những trường hợp khó bảo mật

- Trường hợp Khách hàng đe dọa tính mạng của bản thân, người khác hoặc sự an toàn của xã hội
- Trường hợp Khách hàng có thông tin chắc chắn về việc họ mắc bệnh truyền nhiễm
- Trường hợp phát hiện Khách hàng vị thành niên bị ngược đãi hoặc Khách hàng đang lạm dụng trẻ em
- Trường hợp bắt buộc phải công khai thông tin theo yêu cầu của Pháp luật

► Các nguyên tắc đạo đức chung trong quan hệ tư vấn giữa tư vấn viên và Khách hàng

- Tính tự chủ
- Hướng thiện, đức hạnh
- Vô hại, không nguy hiểm
- Chính trực, công bằng
- Chân thành, trung thực

Tư liệu tham khảo

Lý thuyết và thực hành tư vấn và trị liệu tâm lý - Corey (2003). Sigma Press (Jo Hyun-chun và cộng sự) / Sách thực hành tư vấn - Lee Jang-ho, Geum Myeong-ja (2021) / Trị liệu Nghệ thuật - Joo Li-ae (2010) / Quy tắc đạo đức đào tạo chuyên gia tâm lý lâm sàng - Hiệp hội tâm lý lâm sàng Hàn Quốc (2018). WWW.kcp.or.kr / Giới thiệu về Tâm lý học: Con người, Tâm trí và Khoa học Não bộ - Cervon, D (2017). Sigma Press - (Kim Jeong-hee và cộng sự)

Hướng dẫn <Các bước cơ bản - Tổng hợp từ trọng tâm> cho tư vấn viên dự bị

Tư cách cơ bản của người tư vấn - Người tư vấn tự kiểm tra với tư cách là một con người

Tổng quan

Với tư cách là chuyên gia xử lý phần tâm tư không thể nhìn thấy của thân chủ thông qua mối quan hệ giữa tư vấn viên và thân chủ, công cụ quan trọng nhất của hoạt động tư vấn là chính bản thân tư vấn viên. Trong khóa học này, chúng ta sẽ kiểm tra và hiểu được một giả định rằng thái độ cơ bản và quan trọng nhất trong tư vấn tâm lý chính là bản thân tư vấn viên với tư cách như một con người. Theo đó, cùng với các thuật ngữ cơ bản của liệu pháp tư vấn tâm lý, chúng ta có thể xem xét kỹ về tư chất cơ bản của một tư vấn viên, kinh nghiệm của một tư vấn viên có thể giúp hình thành hoặc duy trì mối quan hệ trị liệu hiệu quả, cũng như giúp tư vấn viên tự kiểm tra về tư chất của bản thân.

Mục tiêu

Hiểu các thuật ngữ cơ bản của tư vấn tâm lý để có được các năng lực cơ bản của một tư vấn viên tâm lý
Học khái niệm phát triển bản thân bằng cách trải nghiệm liệu pháp nghệ thuật

Phương pháp tiến hành

Tham gia và thảo luận thông qua các lớp lý thuyết

Trải nghiệm tự kiểm tra và phát triển bản thân thông qua liệu pháp nghệ thuật

1. Mục tiêu bài học

Các phương pháp tham gia học trực tuyến

Người tư vấn với tư cách là một con người Counselor as a therapeutic person

Tự nhận thức self – awareness

Tự kiểm tra self – monitoringa

Tư vấn lý thuyết và thực hành theory and practice of counseling

Sáng suốt insight

2. Đặc điểm mang tính con người của một tư vấn viên có năng lực (Corey, 2006, p19)

personal characteristics of effective counselors

Effective therapists have an identify.

Chuyên gia trị liệu có năng lực có đặc điểm riêng.

Effective therapists respects and appreciate

Chuyên gia trị liệu biết cách tôn trọng và đánh giá đúng đối tượng
Effective therapists are open to change.
Chuyên gia trị liệu luôn sẵn sàng thay đổi để hoàn thiện.
Effective therapists make choices that are life oriented.
Chuyên gia trị liệu biết cách đưa ra những lựa chọn phù hợp với bối cảnh sống.
Effective therapists are authentic.
Chuyên gia trị liệu luôn đáng tin cậy.
Effective therapists have sense of humor.
Chuyên gia trị liệu có khiếu hài hước.
Effective therapists make mistakes and are willing to admit them.
Chuyên gia trị liệu có thể mắc sai lầm nhưng sẵn sàng thừa nhận.
Effective therapists generally live in the present.
Chuyên gia trị liệu nhìn chung rất biết cách thức thời.
Effective therapists appreciate the influence of culture.
Chuyên gia trị liệu coi trọng tầm ảnh hưởng của văn hóa.
Effective therapists have a sincere interest in welfare of others,
Chuyên gia trị liệu rất quan tâm tới phúc lợi của mọi người.
Effective therapists possess effective interpersonal skills.
Chuyên gia trị liệu có kỹ năng giao tiếp và tương tác tốt.
Effective therapists become involved in their work and derive meaning from it.
Chuyên gia trị liệu luôn tận tâm trong công việc và nhận ra ý nghĩa của công việc mình đang làm.
Effective therapists are passionate.
Chuyên gia trị liệu luôn có niềm trách ẫn.
Effective therapists are able to maintain healthy boundaries.
Chuyên gia trị liệu biết cách duy trì các giới hạn về sức khỏe.

3. Hiểu về tư vấn

Thân chủ client
Người tư vấn counselor
Phương pháp tiếp cận tâm lý học psychodynamic approaches
Liệu pháp phân tích tâm lý psychoanalytic therapy
Liệu pháp Adlerian Adlerian therapy
Liệu pháp hiện sinh existential therapy
Liệu pháp lấy con người làm trung tâm person-centered therapy
Liệu pháp Gestalt gestalt therapy
Liệu pháp hành vi behavior therapy
Liệu pháp hành vi nhận thức cognitive behavior therapy
Liệu pháp hệ thống gia đình family systems therapy
Môi trường/ tâm lý/ phản ứng stimulus/ mind / reaction

4. Các thuật ngữ cơ bản trong lý thuyết tâm lý

Tâm lý học psychology
Nhận thức cognition
Đồng hóa assimilation
Điều tiết accommodation
Trạng thái cân bằng (thích ứng) equilibrium
Cư xử behavior
Cảm xúc feeling
Tâm lý học phát triển developmental psychology
Tâm lý học cá nhân personality psychology
Động lực dynamic
 Mất nhận thức unconsciousness
 Trạng thái tỉnh táo consciousness
 Nhận dạng (id)
 (ego)
 (superego)

5. Các bước tư vấn

Counseling stage

Phiên tư vấn counseling session
Phòng vấn thu thập thông tin intake interview
Quan hệ tin tưởng rapport
Quan hệ chuyển giao transference
Quan hệ liên tưởng countertransference
Liên kết điều trị therapeutic alliance
Khung tham chiếu nội bộ internal frame of reference
Phù hợp / chính yếu congruence/ genuinenes
Đánh giá tích cực vô điều kiện unconditional positive regard
Đồng cảm empathic understanding
Năng lực giải quyết vấn đề problem solving competence

6. Đạo đức trong tư vấn

Ethical issues in Counseling and Professional

Đánh giá tâm lý assessment
Bảo mật confidentiality
Quan hệ đa chiều multiple relationship