

# «Психолог-консультант: с нуля до первого клиента»

**ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

Учебный центр «Новый шаг»

**Преподаватель курса:**  
Исмагулова Зульфия Мардановна

**Выполнила:** Паньшина Елена

# ПЛАН ИТОГОВОЙ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ



## Кейс-задача №4

### Задание 1.

- Какой тип психологической консультации наиболее эффективен, с Вашей точки зрения, - дистантный или контактный? Приведите примеры, когда уместно применение дистанционных психологических консультаций.

### Задание 2.

- Проведите диагностику основных свойств своей нервной системы при помощи опросника темперамента Я. Стреляу.

### Задание 3.

- Представьте краткий вывод о проведенном исследовании, используя информацию, представленную в пункте «Интерпретация».

## Задание 1.

# Преимущества дистантного и контактного типов психологического консультирования

Дистанционное консультирование – это модель психологического консультирования, осуществляемая с помощью методов удаленной связи (телефон, интернет).

Преимуществом дистанционного консультирования являются:

- для клиента – доступность (особенно для людей с ограниченными возможностями), анонимность, раскрепощенность, оперативность, возможность прервать беседу в любой момент, широкий выбор специалистов;
- для консультанта - экономия ресурсов, возможность работать с аудиторией в разных городах.

Эффективность контактного вида консультирования подкреплена возможностью оперативно реагировать на реакции клиента, полнее оценивать эмоции клиента, степень их проявления, использовать больше подходов и методик в работе с клиентом.



## Задание 1.

# Преимущества дистантного и контактного типов психологического консультирования

Применение дистантных психологических консультаций уместно по поводу супружеских, любовных, дружеских отношений; конфликтов семейных и производственных; профессиональных трудностей; проблем детско-родительских отношений; информационных запросов.

Часто среди интернет-обращений бывают также кризисные, депрессивные, предсуицидальные и даже суицидальные. В таких случаях следует прежде всего оказать эмоциональную поддержку клиенту, определить необходимость и возможность направления клиента к другим специалистам.

Интернет-терапия подходит не каждому клиенту. Некоторым необходим очный контакт, при котором важной составляющей является полный визуальный образ консультанта, возможность телесного контакта.



## Задание 2.

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК ОПРОСНИКА Я. СТРЕЛЯЮ

Сведения об испытуемом *Ломышина Виола Сергеевна*

Условия тестирования

Дата *16.07.2012*

Время *17:40*

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет			
1		✓	28	✓		55	✓		82	✓		109	✓				
2	✓		29	✓		56	✓		83	✓		110		✓			
3	✓		30		✓	57		✓	84	✓		111	✓				
4	✓		31		✓	58	✓		85	✓		112	✓				
5		✓	32	✓		59		✓	86	✓	✓	113	✓				
6	✓		33	✓		60	✓		87	✓		114	✓				
7	✓		34	✓		61	✓		88	✓		115	✓				
8	✓		35	✓		62	✓		89	✓		116		✓			
9		✓	36	✓		63		✓	90	✓		117	✓				
10	✓		37	✓		64	✓		91	✓		118		✓			
11	✓		38	✓		65	✓		92	✓		119	✓				
12	✓		39	✓		66		✓	93	✓		120		✓			
13		✓	40	✓		67		✓	94	✓		121	✓				
14	✓		41	✓		68	✓		95	✓		122	✓				
15		✓	42	✓		69	✓		96		✓	123	✓				
16	✓		43	✓		70	✓		97	✓		124	✓				
17	✓		44	✓		71	✓		98	✓		125	✓				
18	✓		45	✓		72	✓		99	✓		126	✓				
19	✓		46	✓		73	✓		100	✓		127		✓			
20	✓		47		✓	74	✓		101	✓		128	✓				
21	✓		48	✓		75	✓		102	✓		129	✓				
22	✓		49	✓		76	✓		103	✓		130	✓				
23		✓	50	✓		77	✓		104	✓		131	✓				
24	✓		51		✓	78	✓		105	✓		132	✓				
25		✓	52	✓		79	✓		106	✓		133	✓				
26		✓	53	✓		80	✓		107	✓		134		✓			
27	✓		54	✓		81	✓		108	✓							
I шкала	<i>61</i>			II шкала			<i>57</i>			III шкала			<i>57</i>			Баланс	<i>1,07</i>

Обработка результатов

## Диагностика при помощи опросника темперамента Я. Стреляю

**Ответы** на вопросы вносились в отдельную таблицу в комфортной, спокойной обстановке. При отсутствии постороннего шума, в полном уединении.

**Обработка результатов с помощью ключа:** ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 2 балла; промежуточный ответ «не знаю» - в 1 балл; ответ, не совпадающий с ключом – в 0 баллов.

### Ключ к опроснику Я. Стреляю

- **Сила процесса возбуждения**
- **«ДА»:** 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.
- **«НЕТ»:** 47, 51, 107, 123.

## Задание 2.

# Диагностика при помощи опросника темперамента Я. Стреляу

- ***Сила процесса торможения***
- **«ДА»:** 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.
- **«НЕТ»:** 18, 34, 36, 59, 67, 128.
- ***Подвижность нервных процессов***
- **«ДА»:** 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 116, 119, 127, 131.
- **«НЕТ»:** 25, 57, 63.
- Уравновешенность нервных процессов (баланс по силе) = сила процесса возбуждения / сила процесса торможения.

## Задание 2.

# Диагностика при помощи опросника темперамента Я. Стреляу

Проводим анализ на основе полученных результатов и подбираем к нему соответствующую интерпретацию из предложенных вариантов.

Сила процесса возбуждения (I шкала) – 61 балл;

Сила процесса торможения (II шкала) – 57 баллов;

Подвижность нервных процессов (III шкала) – 57 баллов.

Уравновешенность нервных процессов (баланс по силе) = сила процесса возбуждения / сила процесса торможения – 1,07

### Тестовые нормы

	Значения средних по нормативной выборке	Стандартное отклонение
Шкала I	37	12
Шкала II	32	11
Шкала III	36	12

### Задание 3.

## Интерпретация диагностики по опроснику темперамента Я. Стреляу

### Интерпретация диагностики на основе полученных результатов.

Сила процесса возбуждения (I шкала) – 61 балл - отражает высокий уровень силы процесса возбуждения. Испытуемый характеризуется сильной реакцией на внешние раздражители, способностью к осуществлению эффективной деятельности в ситуациях, требующих энергичных действий. Быстро включается в работу, достигает высокой производительности, обладает низкой утомляемостью, высокой работоспособностью и выносливостью.

Сила процесса торможения (II шкала) – 57 баллов – отражает силу нервной системы испытуемого по отношению к процессам торможения. Сигналы возбуждения легко гасятся. Испытуемый отличается хорошей реакцией, высоким самоконтролем, собранностью, бдительностью, хладнокровием в поведенческих реакциях.

Подвижность нервных процессов (III шкала) – 57 баллов – говорят о легкости переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстром

### Задание 3.

## Интерпретация диагностики по опроснику темперамента Я. Стреляу

переходе от одних видов деятельности к другим; решительности, смелости в поведенческих реакциях.

Уравновешенность по силе R равна отношению силы по возбуждению ( $F_v$ ) к силе по торможению ( $F_t$ ):  $R = F_v / F_t$ . Если значение R выходит за пределы интервала 0.85-1.15, то можно утверждать, что человек отличается неуравновешенностью своей психологической активности.

**Вывод.** Моя уравновешенность по силе R равна 1,07 говорит о сбалансированности нервной системы. То есть процессы возбуждения полностью уравновешиваются процессами торможения. Однако стремление к единице данного показателя говорит о том, что у меня бывают кратковременные сильные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение. Вместе с тем я обладаю хорошим терпением, сдержанностью, хладнокровием, невозмутимым отношением к опасностям, способна достигать поставленных целей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зураева А. М., Джелиева З. Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании – (mir-nauki.com).
2. Аптикиева Л.Р. Дистанционные методы психологического консультирования. Часть 2. Учебное пособие. Оренбург. МНиВО РФ, ОГУ 2019 – стр.6-33.
3. Организация работы психологической консультации – УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ (medbooks.org). (Немов Р. С. Основы психологического консультирования. Москва:1999 — стр.6-10)
4. Позиции психолога-консультанта по отношению к различным типам клиентов – <http://ellb.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/> (Г. Ю. Гольева. Психологическое консультирование. Учебное пособие. Стр.41-42).



# РЕФЛЕКСИЯ

**В результате проведенной работы мне удалось следующее:**

1. Определить преимущества дистантного и контактного видов психологического консультирования.
2. Провести диагностику свойств своей нервной системы при помощи опросника темперамента Я. Стреляу.
3. Определить слабые места моей нервной системы и особенности поведения.  
В процессе учебы я получила массу полезных методов решения психологических проблем. У меня возникло понимание необходимости постоянного самосовершенствования в профессии.



## РЕФЛЕКСИЯ

Меня заинтересовали темы «Психоанализа», «Техники транзактного анализа». Хотела бы продолжить обучение в этом направлении.

Особую благодарность хочется выразить педагогу Исмагуловой Зульфие Мардановне за талантливую подачу материала, большой объем дополнительной информации, активную поддержку студентов.

Спасибо за внимание!